

O ANTROPOZOFSKOJ MEDICINI - Grozničavo traženje zdravlja

Prevedeno iz knjige Wer war Ita Wegman Band 4 (Die Erkräftung des Herzens)
Autor je Emanuel Zeylmans van Emmichoven. Preveo dr Ratimir Šimetin,
Zagreb, 2017.

Grozničavo traženje zdravlja

Svaki čovjek, prirodno, teži za zdravljem. Ta težnja nije samo zbog egoističnih osjećaja i želja već zbog potrebe da radi. Svoju radnu sposobnost zahvaljujemo zdravlju. Zato je zdravlje posebno dobro. Ali ima nešto veoma značajno u toj težnji za zdravljem.

U kojim okolnostima je zdravlje uopće vrijedno truda? Može zvučati čudno da je zdravlje vrijedno truda samo u određenim stanjima. Zdravlje pripada takvim dobrima, koje postaju dobra kad zdravlju ne stremimo zbog njega samoga već zbog nečega drugoga (um eines anderen willen). Danas ljudi grozničavo traže zdravlje. Koliki ljudi danas idu u Wellnes, (prije su to bili sanatoriji), bioenergetičarima i duhovnim iscjeliteljima! Koliko ima knjiga kao "Harmonija sa beskrajnim" i slično.

Grozničavost za zdravljem veoma je prisutna u naše vrijeme.

Sad možemo postaviti jedno drugo pitanje: Da li su ti ljudi baš bolesni? Sigurno im negdje nešto smeta. Ali, da li uopće ima izgleda da kroz sve to što poduzimaju postignu zdravlje?

U starim izrekama primitivnih ljudi ima nešto dobro i često nešto pogrešno.

Tako je i s ovom izrekom: "**Mnogo je bolesti, ali samo jedno je zdravlje**" **To je vrlo glupo. Ima toliko zdravlja koliko ima i ljudi. Svaki čovjek ima svoje individualno zdravlje.** Zato su opće šablonske upute da bi nešto bilo zdravo za ljude besmislene. Upravo taj dio ljudi koji je zahvaćen zdravstvenom groznicom trpi zbog tih općih propisa o zdravlju i vjerujući da

uopće postoji nešto što bi se općenito moglo nazvati zdravljem, mora baš to poduzeti da bi bio zdrav. Nevjerojatno je da se ne uviđa da za jednog čovjeka sunčanje može biti zdravo, ali se to ne smije uopćavati. Za nekog drugog može sunčanje biti štetno. Općenito se to priznaje, ali se u praksi ne postupa tako. Mora nam biti jasno : **Zdravlje je sasvim relativan pojam**, nešto što podliježe trajnim promjenama, posebno za čovjeka koji je najkompliciranije biće na zemaljskoj kugli.

Duhovnoznanstvenio ćemo duboko prodrijeti u ljudsku prirodu i spoznati kako je promjenjivo to što zovemo zdravljem. Danas se na materjalističke stvari polaže velika važnost , a zaboravlja se da se **čovjeka treba shvatiti u razvoju.**

Što to znači da čovjeka shvatimo u razvoju?

Još jednom ćemo ukazati na biće čovjeka.

Fizičko tijelo je samo jedan dio ljudskog bića. To mu je zajedničko sa svom neživom prirodom. Ali on ima kao drugog člana etersko ili životno tijelo, koje ima zajedničko samo sa svim što živi. Ono je neprestani borac protiv svega što fizičko tijelo želi razoriti. U trenutku kad bi etersko tijelo napustilo fizičko, fizičko tijelo bi postalo leš.

Treći član je astralno tijelo, koje čovjek ima zajedničkosa životinjama, a nositelj je

ugode i neugode, svakog osjeta i predodžbe, radosti i boli, takozvano tijelo svijesti.

Četvrti dio je njegovo Ja, središte ljudskog bića koje ga čini krunom stvaranja. Ja preobražava tri tijela tijekom razvoja iz središta.

Promatramo neobrazovanog divljaka, jednog prosječnog čovjeka i visoko obrazovanog idealistu. Divljak je još rob svojih nagona; određene nagone si uskraćuje i na njihovo mjesto postavlja pravne pojmove ili visoke religiozne ideale, tj. čovjek radi iz svog Ja na svom astralnom tijelu Time sad čovjek ima

dva člana. Jedan ima još obličje kao u divljaka, a drugi dio je preoblikovan u duha samoga ili manas. Preko umjetničkih utisaka, ili velikih utisaka osnivača religija radi čovjek

na svom eterskom tijelu i stvara "budi" (životni duh). Ali i fizičko tijelo može se preoblikovati u atmu (duhovnog čovjeka) kad čovjek poduzme određene duhovno znansvene vježbe. Tako čovjek na svjestan ili nesvestan način radi na svoja tri tijela.

Život u primitivnim kulturama je bio jednostavan. Imao je dva kamena s kojim je mljeo žito. Sve oko njega je bilo jednostavno da zadovolji svoje duhovne i tjelesne potrebe.

Pogledajmo što je sve oko nas, što čovjek sve vidi od jutra pa do večeri?

Prima grozne utiske bučnog velegrada, veliki promet itd. Moramo razumjeti kako teče razvoj. Ono što uviđamo za jednostavne stvari prenesimo na kulturni proces. Gete je rekao izreku: "Oko je stvoreno od svjetla za svjetlo".

Kad ne bismo imali oči ne bismo vidjeli boje i svjetlo. Tako je uho oblikovano od tona, a toplinski osjetlo od topline. Čovjek je oblikovan od onoga što se u cjelom svijetu širi oko njega. Kao što oko zahvaljuje svoje postojanje svjetlu, tako i druge fine strukture onome što okružuje čovjeka. Jednostavni primitivni svijet je tamna komora koja još zadržava mnoge organe. Što za jednoobrazne (nediferencirane) organe, iz kojih se razvilo oko, predstavlja svjetlo, to je za primitivnog čovjeka okolina. Sasvim drugačije djeluje to na čovjeka, kako on danas živi. On se ne može vratiti u primitivna kulturna stanja, nego je sve intenzivnije jače duhovno svjetlo bilo djelatno oko njega koje je uvijek izazvalo nešto novo. Sad si možemo stvoriti pojam o značenju tih preoblikujućih kulturnih procesa, kad si osvjestimo kako prolaze bića koja su podvrgnuta tom utjecaju a ne mogu sudjelovati u preobrazbi. To su životinje. One su drugačije građene od čovjeka.

Kad pogledamo životinju kako se pojavljuje u fizičkom svijetu, onda vidimo da životinja ima svoje fizičko, etersko i astralno tijelo u fizičkom svijetu, ali nema Ja u fizičkom svijetu. Zato su one na fizičkom planu nemoćne za probrazbu tri

tijela i ne mogu se prilagoditi na novu okolinu. Životinje vani u divljini ne dobijaju tuberkulozu, trule zube itd, ali u zarobljeništvu to imaju.

Čovjek je za vrijeme kulturnog proces neprestano dovođen u drugačije prilike.

U tome se sastoji kultura. Inače ne bi bilo nikakvog razvoja, nikakve povijesti čovječanstva. To što kao prirodni eksperiment promatramo kod životinja u svom

djelovanju na fizičko tijelo to nam pristupa kod čovjeka kao suprotnost. Čovjek može, budući da ima Ja, kulturna utiske koji na njega naviru, unutarnje preraditi. On je unutarnje djelatan, ponajprije usklađuje svoje astralno tijelo promjenjenim prilikama i

rasčlanjuje ih. Kako se čovjek dalje razvija dolazi u sve više kulture i prima uvijek

nove utiske. Oni se najprije utiskuju u osjećaje i osjete. Ako bi čovjek sad ostao pasivan, nedjelatan, ako se ne bi pokrenula nikakva aktivnost, nikakva produkcija, tada bi i čovjek zakrčljao, postao bolestan kao i životinja. Ali to odlikuje čovjeka da se može prilagoditi i iz astralnog tijela etersko i fizičko tijelo postepeno promjeniti. Čovjek pak mora biti unutarnje dorastao toj preobrazbi, inače neće biti ravnoteže između onoga što mu izvana pristupa i što iznutra djeluje nasuprot. Bili bismo pritisnuti utiscima izvana kao što su životinje pritisnute u kavezu jer nema nikakve unutarnje produktivnosti. Čovjek međutim ima tu unutarnju djelatnost. Duhovnim svjetlima koja su oko njega mora čovjek uvijek nešto suprotstaviti, na stanoviti način susresti s očima.

Sve je nezdravo, što odgovara disharmonij između vanjskih utisaka i unutarnjeg života.

Upravo u velegradu možemo vidjeti što se događa kad vanjski utisci postaju sve jači.

Kad moramo pustiti da kraj nas sve više toga navire, svakavi tonovi, ljudi koji mrze, a da prema tome nemožemo zauzeti stanovište, bez da djelujemo protiv toga, tada je to nezdravo. Pod "zauzeti stanovište prema van" najmanje se

podrazumjeva ono razumsko, nego se radi o tome da naši osjeti, naša duša, naš tjelesni život može zauzeti stav prema tome. To ćemo ispravno razumjeti promatrajući određenu bolest koja posebno se pojavljuje u naše vrijeme i koje prije uopće nije bilo: Čovjek koji nije navikao puno preuzimati, koji je siromašan u svojoj duši, suočen je sa svim mogućim utiscima, tako da stoji nasuprot vanjskome koje je potpuno nerazumljivo. Nutrina je pre slaba, premalo raščlanjena da bi sve to preradila. **Posljedica su histerične bolesti.** Sve što je uvezi s tom bolešću treba svesti na ovo. (ovo više pogađa ženske prirode)

Drugi oblik bolesti se pojavljuje kad ono što nam pristupa u vanjskom svijetu želimo previše razumjeti. Kod muškaraca koji boluju od **bolesti kauzaliteta** to najčešće nastupa.

Ljudi se naviknu uvijek pitati: Zašto?, zašto?.Zašto? Čak se kaže da bi **čovjek trebao biti kauzalitet-životinja koja se nikad ne odmara.** Danas ne možemo više dati odgovor beskorisnim pitaocima kao što je to učinio jedan religiozni osnivač jer smo pre uljudni. Kad ga je čovjek pitao: "Što je Bog radio prije postanka svijeta?" on je odgovorio: Pripremao je šibe za one koji postavljaju nekorisna (uzaludna) pitanja"

To je baš suprotno stanje od onog kod histerika. Ovdje je prevelika neumorna čežnja za rješenjem zagonetki. To je smo izraz za unutanje raspoloženje. Tko nije nikad umoran da uvijek pita "zašto?" ima sasvim drugačiju konstituciju, drugačiji unutarnji tijek duhovnih i tjelesnih funkcija od čovjeka koji samo kod nekog vanjskog povoda pita "zašto?".

To vodi do svih **hipohondričnih stanja** od najblaže vrste pa do najteže paranoje od bolesti. Tako djeluje kulturni proces na čovjeka. Čovjek mora uvijek prije svega biti otvorena duha (svijesti) da bi mogao uvijek preraditi ono što mu prilazi. Sada si možemo objasniti zašto mnogi ljude dobiju poriv: van iz te kulture, van iz tog života. Oni više nisu dorasli tome što na njih pritišće; Oni streme van iz toga. To su sve slabije prirode koje vanjskim utiscima ne znaju

suprotstaviti moćnu unutarnjost.

Stoga ne možemo govoriti ni o kakvoj općenitoj šabloni zdravlja, jer je naš život talo mnogostruk. Jedan stoji ovdje, drugi ondje. I zato jer se u čovjeku razvilo, razvilo se pod utjecajem vanjskog svijeta, tako da **svaki čovjek ima svoje vlastito zdravlje**. Zato moramo osposobiti čovjeka da može razumjeti svoju okolinu sve do tjelesnih procesa. Za čovjeka koji je rođen u okolnostima gdje se traže lagani mišići, lagani živci bilo bi ludo razviti jake mišiće. Gdje leži mjerilo za uspješni razvoj čovjeka? Leži u čovjeku. Sa zdravljem je kao i s novcem. Kad težimo za novcem da ga imamo u dobrotvorne svrhe, tad je to nešto lijekovito, nešto dobro. Težnji za novcem ne treba se ništa predbacivati, jer nas to osposobljuje da unapređujemo kulturni proces. Ako smo pohlepni za novcem samo zbog novca, to je apsurdno, smješno.

Isto je i sa zdravljem. **Ako težimo za zdravljem samo zbog zdravlja to nema nikakvog značaja**. Težimo li za zdravljem zbog onoga što sa zdravljem možemo postići tada je težnja za zdravljem opravdana. Tko želi steći novce treba si prvo razjasnit: koliko ti treba? Tada treba prema tome težiti.

Tko čezne za zdravljem tada mora imati u vidu: ugodnost, životno zadovoljstvo, životnu radost (riječi koje se lako krivo razumiju). Kod primitivnih ljudi je prisutna životna radost, životno zadovoljstvo. Kod ljudi koji su u harmoniju u svom vanjskom i unutarnjem životu, kod harmonično izgrađenih ljudi mora se tako odnositi, da kad je negdje prisutna nelagoda, kad negdje nešto boli, tjelesno ili duševno, taj osjećaj nelagode je znak za nekakvu bolest, za disharmoniju. Zato se kod svakog odgoja, u svakom javnom radu ne smije raditi šablonski, nego iz širine kulturnog pogleda tako raditi da se ljudima omogući radost i zadovoljstvo življenja. Kad bi netko iz birtije (gdje mu piva stvara veliku radost) došao ljudima koji radost nalaze u nečem višem onda bi on rekao: vi se trapite

(odričete). Ne ti ljudi bi se trapili kad bi s njim sjedili u

birtiji. Tko doživljava radost u birtiji, taj tamo spada i bilo bi naopako uzeti mu tu radost. Zdravo je jedino da mu se ukus za to uzme.

Čovjek treba raditi na tome da svoje užitke, svoja udovoljenja pročisti. Ne sjede antropozofi skupa jer im to stvara bol što govore o višim svjetovima, nego jer im je to najviše zadovoljstvo. Kad bi sjeli uz neku igru to bi bilo najstašnije odricanje. Oni su u svakom djeliću svog života ispunjeni radošću i zato tako žive. Ne radi se o tome da u odnosu na zdravlje kažemo: to i to trebaš činiti!

Radi se o tome **da se pobrinemo za radost i zadovoljstvo.**

Upravo tu je duhovnoznanstvenik savršeni sladokusac života. Kako to prenjeti na zdravlje? Mora nam biti jasno kad nekome damo bilo kakav savjet za zdravlje moramo pogoditi što njegovom astralnom tijelu stvara radost, užitak, ugodu. To je lakše reći nego učiniti. Stoga jedan primjer.

Postoji i među teozofima koji se tako trape da više uopće ne jedu meso. Ako ti ljudi i dalje imaju žudnju za mesom, tada je to u najboljem slučaju priprava za jedno kasnije stanje. Ali dolazi jedan stupanj kad čovjek ima takav odnos sa okolinom da mu postane nemoguće da jede meso. Jedan liječnik koji također nije jeo meso, ali ne zato jer je bio teozof, nego zato što taj način života smatra zdravim, bio je pitan od jednog prijatelja zašto ne jede meso. On je odgovorio s protupitanjem: Zašto vi ne jedete meso od mačaka i miševa. Prijatelj je odgovorio da mu je to odvratno. Tako je liječniku sve meso bilo odvratno. Tek trada kad unutarnje subjektivno stanje odgovara objektivnim činjenicama, tada je došlo vrijeme, da vanjske činjenice djeluju ozdravljujuće. To se izražava s rječju Behagen - **ugodnost, prijatnost, užitak.** koju ne smijemo trivijalno upotrijebiti nego u poštovanja vrijednom značenju **kao harmonično suglasje naših unutarnjih snaga.**

Sreća i radost i uroda i zadovoljstvo su osnova za jedan zdravi život, potiču uvijek iz istog razloga jer osjećaji jednog unutarnjeg života su popratne pojave produkcije, unutarnje djelatnosti. Čovjek je sretan kad može biti djelatatan. Tu djelatnost ne treba grubo razumjeti.

Zašto ljubav usređuje ljude? Ona je jedna djelatnost koju mi nekad ne gledamo kao djelatnost. Jer je ona djelatnost koja ide iznutra na van i druge obuhvaća. Pri tome naša nutrina struji van. Odatle ozdravljajuće, usređujuće u ljubavi. Produkcija može biti najintimnija i ne mora biti silno vidljiva. Kad netko sjedi preko bukve i utisci ga smlave, preplave, dolazi u loše raspoloženje. Kad netko čitajući knjigu probuđuje slike tada imamo produkciju koja usređuje. Dovedi čovjeka u milje radosti to na svakom koraku probuđuje unutarnji osjećaj radosti, to je ono što ga ozdravlja kad npr. kad vidi kako sunčane zrake prolaze kroz krošnje, opaža miris i boje cvijeća. To čovjek treba sam moći osjetiti i tako svoje zdravlje sam uzeti u svoje ruke. Paracelzus: "Svatko treba najbolje biti on sam, sebe samoga i nikog drugog." Već je to ograničenje onoga što nas čini zdravim kad prvo moramo ići nekom drugom. Već smo izloženi vanjskim utiscima, koji za kratko vrijeme mogu izgledati uspješni, ali konačno vode do histerije.

Kad tako promatramo stvari dolazimo do drugih zdravih misli. Danas ima ljudi, pa i liječnika, osobito laika koji vode bitku protiv liječnika. Potrebna je reforma medicine, ali se ona neće postići takvim bitkama, nego duhovno-znansvene činjenice moraju dospjeti u samu znanost. Duhovna znanost nije tu da potiče bilo kakav diletantizam.

Ima ljudi koji grozničavo žele liječiti. Vrlo je lako kod nekog čovjeka naći ovu ili onu bolest. Tada se pronađe da određeni organ ne izgleda kao kod nekog drugoga.

Kad netko ne diše onako kako taj, koji je grozničavo zahvaćen željom da liječi, misli da svi moraju disati, tada se to mora liječiti.

Strašno, užasno. Uopće se ne radi o tome da se izradi jedan šablonski pojam zdravlja. Netko je izgubio nogu, on je bolestan, sigurno bolesniji nego netko tko neredovito diše, tko je bolestan na plućima. Ne radi se o tome da se tog čovjeka liječi. Bilo bi ludo reći: "Moramo vidjeti kako bi taj čovjek opet

došao do svoje noge". Hajde, učinite da mu naraste noga! Radi se o tome da se tom čovjeku život učini podnošljivim koliko god je to moguće.

To je u grubo; ali u finijem je isto. Jer kod svakog čovjeka bi se mogao naći neki mali nedostatak. Također i tu se nekad uopće ne radi o tome da se nedostatak rješi, nego o tome da se unatoč nedostatku život učini što više podnošljivim. Pomislite na neku ranu na deblu biljke. Tada rastu tkiva i deblo oko te rane. Snage prirode održavaju život tako da rastu oko tog nedostatka. U tu pogrešku da hoće sve liječiti uglavnom upadaju laici koji se bave liječenjem. Oni hoće sve ljude dovesti do jednog zdravlja. Ali jedno zdravlje ne postoji kao što ne postoji jedan normalni čovjek. **Ne samo da su bolesti individualne, nego također i zdravlja.**

Najbolje što možemo ljudima dati, bilo kao liječnici ili savjetnici, je to da im damo siguran osjet, da se on sam osjeća ugodno (behaglich) kad je zdrav i neugodno kad je bolestan. To danas uopće nije lako u našim prilikama. Njaviše će se onaj, koji razumije stvar, bojati takvih bolesti koje se ne izražavaju s umorom i bolovima. Zato je tako loše umirivati se s morfijem. **Zdravo je, kad zdravlje donosi zadovoljstvo (Lust) a bolest nezadovoljstvo.** Taj zdravi način života možemo tak onda steći kad se unutarne ojačamo. To postizemo kad kompliciranim prilikama suprotstavimo snažnu unutrašnjost.

Grozničava potraga za zdravljem će tek onda prestati kad ljudi neće više stremiti prema zdravlju kao takvom. Čovjek mora naučiti osjećati i osjetiti da li je zdrav i da nedostatak može lako podneti. To je moguće samo uz pomoć snažnog svjetonazora koji djeluje do fizičkog tijela. On uspostavlja harmoniju. To je međutim moguće samo svjetonazorom koji ne ovisi o vanjskim utiscima.

Duhovnoznanstveni svjetonazor vodi čovjeka u područja koja on može doseći

samo kad je unutarnje djelatan. Ne može se čitati duhovnoznanstvenu knjigu kao što se čitaju ostale knjige. Ona mora biti tako napisana da izaziva vlastitu djelatnost.

Što se više čovjek mora izmučiti, što više stoji između redova, utoliko je to zdravije. To ne zahvaća samo teoretski dio. Duhovna znanost djeluje na svim područjima.

To što zovemo duhovnom znanošću, stoga je tu da djeluje kao jaki duhovni pokret koji izaziva pojmove, koji su opremljeni najjačom izdržljivošću, da čovjek može zauzeti stav prema onome što mu stupa pred oči. Jedan unutarnji život koji se proteže do udova, do cirkulacije krvi - to želi dati duhovna znanost. Tada će svaki čovjek osjetiti svoje zdravlje u osjećaju radosti, ugone i zadovoljstva.

Najčešće je bezvrijedna i svaka propisana djeta. Da osjetim zadovoljstvo pri uzimanju hrane, o tome se radi. Čovjek mora imati razumjevanje za svoj odnos prema ovoj ili onoj namirnici. Moramo znati kakav se duhovni proces odvija između prirode i nas.

-Sve produhoviti, to je ozdravljujuće. Danas se možda misli o duhovnoznanstvenicima da su ravnodušni prema jelu, s čim se on kljuka bez razumevanja. Biti svjestan što to znači da jedan dio kozmosa uzimam u sebe, koji je prožet sunčanim svjetlom, znati cijelu duhovnu povezanost u kojoj stoji naša okolina, to uživati ne samo fizički nego i duhovno, to nas oslobađa od svakog razboljujućeg gađenja, od svih razboljujućih preopterećenja. Tako vidimo, da se postavlja veliki zahtjev na čovječanstvo, da se ta težnja za zdravljem dovede na pravi put. Ali duhovna znanost će biti jaka, Ona će uvijek svakog čovjeka, koji se njoj posveti učiniti normom sebe samoga. To je ujedno plemenita težnja za slobodom koja dolazi iz duhovne znanosti i čini ljude vladaocima samih sebe. Svaki čovjek je individualno biće kako u odnosu na svoje osobine, tako i u odnosu na zdravlje i bolesti. Postavljeni smo u zakonitu povezanost sa svijetom i moramo naučiti poznavati naš odnos prema svijetu. Nijedna vanjska moć nam ne može pomoći. Kad pronađemo jaku unutarnju

oslonac, tad smo tek potpuni ljudi kojima ništa ne može biti oduzeto. Ali isto nam nitko ne može nešto dati. Mi ćemo se ispravno odnositi prema zdravlju i bolesti jer u sebi samima imam jaki unutarnji oslonac.

Predavanje Rudolfa Steinera 5. decembra 1907 u Minhenu.

S malim skraćenjima na početku i jednom izmjenom (umjesto sanatorija sam naveo Wellnes) **preveo dr Ratko Šimetin.**