

Rudolf Hauschka

DEJINY VÝŽIVY ĽUDSTVA

Predstava, že človek sa už od pradávna živí v podstate rovnakým spôsobom, je práve tak mylná ako ďalšia predstava, že i jeho vedomie vo vzťahu k veciam vonkajšieho sveta je odjakživa rovnaké.

Na úvod je potrebné poukázať na to, že polárny protiklad zmyslového života a života metabolického pochopíme najlepšie vtedy, ak budeme o skôr menovanom uvažovať ako o tom, čo sa od dýchania smerom nahor zjemňuje, o posledne menovanom potom ako o tom, čo sa od dýchania smerom dole stáva hrubším. Uprostred, v dýchaní, je oboje, pociťovanie aj výživa, ešte pohromade. V dychu je oboje v zárodočnej podobe prítomné. Dýchanie je tak úzko späté s cítením, prvým stupňom vedomia, že dýchame zrýchlene alebo tichučko, podľa toho, s akým pocitom prežívame svet. Na druhú stranu dýchame z plných pľúc a vzduch je nám nebývalým osviežením. Ako sa cítime byť sýtený voňavým vzduchom! Zmysel a výživa sú tu takmer to isté.

Odtiaľ hore sa potom rozvíjajú stále viac telesné procesy v zmyslovo nervovej sústave, ktoré sa stávajú základom stále bdelejšieho duševného života, a dole potom tie procesy, ktoré, zahalené do hlbokého spánku, nás vyživujú telesne.

Niet sa teda čo čudovať, že sa vo vývoji ľudstva oba póly s istou súbežnosťou v priebehu času menia, umocňujú a zdokonaľujú. Ak je zažívanie schopnosti osobnosti, potom musíme mať v postupe týchto osobnostných síl tiež v ruke kľúč k dejinám výživy. Ľudský duch si postupne podmaňuje sám seba i svet. A práve tak si podmaňuje aj svoje potraviny, učí sa zažívať svet.

Akokoľvek spletené a po kúsočkoch postupuje vývoj celkového vedomia ľudstva na Zemi, tak sa napriek tomu neustále opakujú veľké prapôvodne rytmy. A presne tak je tomu vo výžive. Čo je postupne podmaňované, zostáva súbežne zachované ako pestrý koberec. Vyvíjajúce sa aj zaostávajúce, uchovávané sa aj pomínuteľné splieta živúcu hojnosť jednotlivých skutočností. Štúdium dochovaných prameňov u všetkých kultúrnych národov potvrdzuje tieto veľké rytmy - tu lepšie nazývané veľkými stupňami - ktorými človek vo výžive prešiel.

Keď sa obzrieme za minulosťou - ako ďaleko historické pramene vôbec siahajú - zhruba do doby staroindickej kultúry, ktorá nasledovala bezprostredne po veľkej vodnej katastrofe, doznievajúcej v povestiach o potope sveta u všetkých národov, teda do doby prvej kultúry, o ktorej prinášajú svedectvo vedy (hoci boli napísané oveľa neskôr, ako ostatne aj ďalšie mytologické spisy), potom nachádzame vzhľadom na výživu mnoho významného a zaujímavého. Tieto prastaré národy chovali zvieratá, ktorých mliekom sa živili.

Mlieko je vôbec najstaršou ľudskou potravou. Je produktom živého a dušou nadaného organizmu, orgány produkujúce mlieko sa pritom utvárajú v súvislosti s rozmnožovaním. Rozmnožovanie podlieha lunárnym rytmom (menzes). Tak je aj mlieko spojené s mesačným princípom. Mlieko obsahuje všetko, čo potrebuje rastúci organizmus, je úplnou potravinou, tekutou syntézou bielkovín, tukov, uhľohydrátov a minerálnych solí. Akoby v zárodku obsahuje stavebné látky prírodných ríš - zvierat, rastlín i kameňov.

Praľudstvo tak teda žilo predovšetkým z živočíšnej substancie. Tento spôsob výživy siaha ďaleko do predpotopných čias a tvorí jeden zo zdrojov ľudského

výživného prúdu.

Ak budeme chcieť sledovať údaje duchovnej vedy, potom je pôvod mlieka spojený s mesačným princípom, ako sme to už odvodili z fenoménu rozmnožovania. Podľa týchto údajov bola v pradávnych dobách, kedy tento mesačný princíp ešte úplne prenikal Zem, kedy Mesiac a Zem ešte tvorili jeden celok, atmosféra tejto planéty prestúpená bielkovinovou substanciou mliečnej povahy, ktorú vtedajšie živé bytosti, ktoré si musíme predstavovať v úplne iných formách a životných prejavoch, prijímali ako potravu. Až keď sa Mesiac oddelil od Zeme, vytvorili sa v organizme orgány produkujúce mlieko.

Mesiac je miestom v kozme, z ktorého vesmír prestupujú reprodukčné sily. Mesiac pôsobí aj v rastlinnej oblasti ako kozmická sila v kľúčickej rastline. Tieto sily kľúčenia sú však v ľudskom a živočíšnom vývoji zvnútorňované, prechádzajú metamorfózou a vstupujú do reprodukčných orgánov. Tie však nesú ešte aj v ľudskej ústrojnosti - hoci emancipované z kozmu - rytmus mesačných obehov v sebe. Mlieko je tak tou najpôvodnejšou, najstaršou ľudskou potravou. Je pozoruhodné, že ešte aj dnes je dobytok v Indii posvätný, tak ako hrá vôbec v indickej mytológii významnú úlohu. O týchto pradávnych dobách by sme mohli s ohľadom na výživu hovoriť ako o staroveku výživy.

S perzskou kultúrou, ktorá nasleduje po kultúre indickej, sa v ľudskej výžive objavuje radikálne nový prvok. Zarathuštra, ktorý bol pre celú epochu učiteľom, naučil svoj národ pestovaniu rastlín slúžiacich ako potrava, ktoré sú ešte aj dnes tými najdôležitejšími kultúrnymi plodinami. Ovocné odrody a obilné druhy, ktoré dnes kultivujeme - ruža a ľalia - majú svoj pôvod v múdrej kozmickej mágii "mudrcov z Východu". Nič podstatne nové v šľachtiteľskej činnosti sa od tej doby neudialo. Zend Avestu možno považovať za praučebnicu poľnohospodárstva. Pre človeka sa tak dostáva stále viac do popredia rastlinná výživa; výživa získava slnečný charakter.

V časoch pomerne nedávnych, približne okolo prelomu letopočtu, sa vo výžive objavuje nový prvok - vo vtedajšom kultúrnom ľudstve sa pozvoľna začína uplatňovať potreba soli. Je vybojovaný ne jeden zápas o vlastníctvo nálezísk soli a solných baní a zdá sa, že soľ sa začína stávať životne nevyhnutnou potravinou. Či ňou je, býva dnes mnohokrát spochybňované; ukáže sa však, že popísané príznaky majú svoje správne miesto v toku vývoja. Ľudstvo stojí na počiatku nového veku výživy, v ktorom začne požívať minerálne substancie; výživa získava charakter zem. To vyzerá sprvu paradoxne, nemá tým však byť povedané, že budeme zajtra jesť kremene. Stačí, aby sme slovo "minerálne" ponímali dostatočne široko a aby sme si uvedomili, že všetko symptomaticky ústi v minerálne. Predovšetkým do tohto smeru patrí umŕtvovanie živočíšnych i rastlinných potravín varením a ďalšími procesmi úpravy potravín a ich konzervácia. Ak isté kočovné a lovecké národy požívali nielen mlieko zvierat, ale zabíjali a jedli mäso, a ak mäso ešte aj dnes varíme, pečieme a solíme, potom to všetko poukazuje smerom k minerálnemu a mŕtvemu.

Ak zameriame teraz svoju pozornosť na pominuteľný stredný článok našej výživy, na rastlinu, zistíme, že vzhľadom k svojim časovým pólom sprostredkuje práve tak ako vo svojej súčasnej podobe medzi zvieratom a minerálom. Jedným svojim pólom, koreňom, sa totiž blíži minerálnemu svetu, je slaná a horká. Svojím druhým pólom, kvetom, je príbuzná motýľov a dotýka sa tým sféry zvierat, je na tomto póle sladká a v plode sa stáva šťavnatou.

Tak sa rastlina včleňuje do dejín výživy tým spôsobom, že jej nadzemné časti boli požívané v skorších dobách - v bezprostrednej nadväznosti na staré formy živočíšnej výživy. Med je mlieku príbuzný. Naproti tomu koreň rastliny sa ako potravina objavuje pomerne neskoro a privádza nás bezprostredne do veku

minerálnej výživy. Repný cukor je príbuzný soli - síce nie chemicky, ale v zmysle popísaných vesmírnych kvalít. Cukor je substancia koreňa, ktorá prešla mnohými varnými a rafinačnými procesmi a ktorá bola nakoniec privedená do kryštalizačných tvarov vlastných inak minerálu.

Musíme teda rozlišovať tri veľké epochy vo výžive ľudstva. Výživový starovek, kedy človeka živilo zviera, stredovek vo výžive, kedy ho živila rastlina, a výživový novovek, na ktorého začiatku sa práve nachádzame a kedy do výživy začíname chápať minerál.

Čo však znamená táto zákonitosť výživy z prírodných ríš v priebehu vekov? Ako sa pri bližšom pohľade, paralelne k dejinám výživy, odohrávali dejiny vedomia ľudstva?

Nemôžeme než predpokladať, že obyvatelia Zeme, ktorí žili v časoch, ktoré sme označili ako starovek výživy, sa nachádzali v úplne inom stave vedomia, než ako ho máme my dnes. Títo ľudia nemali žiadne intelektuálne schopnosti - namiesto toho však vlastnili silu vnímania v nadzmyslovom svete. Je to doba, ktorú musíme zasadiť do obdobia ešte pred napísaním véd, kedy z kolísky národov vnútornej-hornej Ázie priniesli praáriji prvé kultúrne impulzy dole do územia, ktoré je dnes Indiou. Vtedy bol nadzmyslový svet so svojimi bytosťami prežívaný tak reálne, ako dnes prežívame fyzický svet. Rýdzo duchovná sféra predstavovala všetku realitu, zatiaľ čo Zem so svojou prírodou bola pociťovaná ako nereálna. Bola "Majou", ilúziou, najnižším stupňom stvorenia. Títo starí Indovia tiež nemali žiadne sebavedomie v tom zmysle, ako ho máme my dnes. Cítili sa oveľa skôr spojení s božstvom; prežívali sa ako nástroj, ktorým pulzuje božsky dych. Tieto doby boli neskôr zachytené vo Védach. Podľa nich nemali tiež starí Indovia žiadny pojem o osobnej slobode, tzn. že neboli schopní dospieť k podstatným rozhodnutiam na základe vlastného úsudku. Cítili sa oveľa skôr nesení a vedení duchovnými silami. Ich duše spočívali v božskom lone, ich sily osobnosti boli doteraz zárodočné a nevyvinuté.

Nasledujúce kultúrne periódy, doby, o ktorých sme sa zmienili ako o stredoveku výživy, boli určované zobudzajúcim sa záujmom o Zem a prírodu, ktorá ľudí obklopovala. Zostup do hmoty sa uskutočňuje pozvoľna a po jednotlivých krokoch. V perzskej epoche tak s precitajúcim záujmom o Zem začína tiež práca na Zemi, keď vzniká poľnohospodárstvo. Čím viac ale narastal záujem o pozemské veci, tým viac sa strácal kontakt s duchovným svetom, hoci bol pre naše dnešné chápanie ešte veľmi intenzívny a určujúci aj podstatný pre všetky pozemské konania. Neskôr to bolo už len niekoľko málo vyvolených osobností, ako napr. najvyšší egyptský kňazi, ktoré ešte boli schopní vnímať božskú múdrosť a uskutočňovať ju na Zemi. Stále viac sa v nasledujúcich časoch zakaľoval duchovný zrak, dokonca aj "zasväteným" v mystériách starého Grécka. Zato ale neustále narastali sily osobnosti, to, čo by sme mohli nazvať pozemskou príčinnivosťou - avšak v spojení so všetkými možnosťami omylu.

Vo všetkých mytológiách sa na tento krok vo vývoji ľudstva poukazuje - najpôsobivejšie v legende o Kainovi a Ábelovi. Kain a Ábel priniesú obeť svojmu bohu. Ábel je popisovaný ako bohumilý človek; je pastier a živia ho zvieratá jeho stáda. Kain už nie je v tejto božej blízkosti; je už osobnosťou. Obrába svoje pole a živí sa jeho plodmi. Ábelova obeť je Bohom s uspokojením prijatá, Ábel je rýdzo nádobou božskej vôle a nemôže preto robiť zlo. Kain naproti tomu koná na základe sily vlastného rozhodnutia - preto aj so všetkými možnosťami omylu. Jeho obeť nie je prijatá a Kain zabije Ábela. Významne sa tu opäť poukazuje na hlbokú súvislosť osamostatnenia, na zrod Ja vydelením sa z božského kozmu - zabitím. Ak necháme celý tento obraz na seba pôsobiť, pocítime s ním prekonanie starých časov niečím,

čo je pokrokové a nové; toto prekonanie musí byť vykúpené omylom a vinou.

Ohliadnutie za týmto veľkolepým procesom ukazuje, že božské sily, ktoré predtým pristupovali k človeku z duchovného kozmu, boli premenené v schopnosti, ktoré sa vyvíjajú v ľudskom vnútri samotnom a s ktorými človek teraz musí zaobchádzať na základe vlastného úsudku. Čo bolo v prvej kapitole popisované fyziologicky - zvnútorňovanie vesmíru na sústavy orgánov v priebehu gastrulácie - prebieha teraz na duševnej úrovni. V makrokozme prítomné diferencované sily, od pradávna prežívané ako postavy bohov, ktoré pôsobili na človeka a prostredníctvom človeka, boli v priebehu vývoja do istej miery pojaté do vnútra duše. Stali sa tak vnútornou aktivitou človeka. Najvyššie z týchto síl sú tie, ktoré ako duchovné slnko v mikrokozme človeka zaisťujú harmóniu procesov na všetkých úrovniach – fyziologickej, duševnej aj duchovnej, a ktoré sme označili ako "Ja".

Tento pochod postupného zvnútorňovania, stále silnejšie vtelenie, ja ", pokračuje v časoch, ktoré sme označili za novovek výživy. Stále viac sa odpútavajú od božsky duchovných svetov; zato ich môžeme prežívať vo vnútri svojej duše, ak sa im otvoríme.

Samozrejme táto cesta vedie spočiatku cez egoizmus a materializmus. Grécka filozofia prechádza s Aristotelom do pojmovo logického myslenia, to potom v priebehu storočí do abstraktného intelektu. Tak sa aj myslenie odpútava od bytia a scvrkáva sa v matné zdanie. Naše myslenie "prekořeňuje a mineralizuje" - svet kvalít sa prepadá v pozorovanie kvantity. Vesmír, dokonca ešte u Koperníka a Keplera živý organizmus, je prežívaný už len ako vypálený vedľajší produkt. Až keď si Ja uvedomí samo seba a svoj božsky duchovný pôvod - počiatky toho nachádzame v nemeckom idealizme u Fichteho, Schellinga, Hegela, v obsiahlejšej, kosmickejšej forme u Goetheho, Novalisa a vo svojom naplnení v antroposofii Rudolfa Steinera - potom toto Ja rozpustí vedľajší produkt civilizácie: Ja prekoná egoizmus, tzn. zrodí v sebe vyššie Ja. Toto Ja , ktoré opäť prijme božské zákony univerza, bude prehliadať hmotný svet, vtlačí mu svojho ducha a tým ho premení.

Čo má to všetko robiť so zažívaním? Pamätáme si, že zažívanie je schopnosťou Ja. Ako Slnko v kozme dáva rastline rozkvitnúť a rozplynúť sa vo farbách kvetov, vôni a peľu a potom nanovo stvorí novú rastlinu so všetkými jej látkami, tak pôsobia sily osobnosti cestou cez črevné fermenty rozklad a postupné rozplynutie potravinového prúdu v nadmateriálny duchovný stav a potom opäť originárnu novotvorbu ľudskej substancie.

Ak je tomu tak, potom je pochopiteľné, prečo doteraz len zárodočne prítomné Ja je ešte príliš slabé, než aby dokázalo zažívať niečo iné ako mlieko, a že už viac vtelené Ja je schopné zažívať rastlinnú potravu a že až v súčasnosti je naše Ja natoľko rozvinuté, že dokonca začíname zažívať minerálne substancie. Lebo tá vec sa má predsa takto: Minerál sa v rebríčku prírodných ríš nachádza na najspodnejšom stupni; je mŕtvy, má iba podobu. Rastlina je už organizovaná vyššie; má nielen podobu, ale aj život. Zvíra je organizované ešte vyššie; jeho živá podoba je tiež schopná pocitu a pohybu. Človek potom nakoniec preniká podobu, život a pocit tým najvyšším princípom, Ja, mysliacim duchom.

Keď požije teda človek živočíšnu potravu, musí Ja pozdvihnúť živočíšnu substanciu o jeden stupeň na ľudskú úroveň. Takáto potrava je najľahšie stráviteľná - mlieko, mliečne výrobky, vajcia a mäso, ak sú požívané surové.

Rastlinná potrava už musí byť povýšená o dva stupne, aby bola začlenená do ľudskej organizačnej formy. K tomu je potrebná už oveľa väčšia sila Ja, a preto je rastlinná strava ťažšie stráviteľná ako živočíšna.

Najhoršie stráviteľná je minerálna potrava, lebo minerál musí byť z najnižšieho

organizačného stupňa pozdvihnutý o tri stupne. K tomu patrí plne rozvinutá osobnosť, ktorá je dostatočne silná na to, aby sa vysporiadala s mŕtvou hmotou, a ktorá dokáže naplno zasahovať do pozemskej oblasti.

Tým sa súbežnosť dejín výživy s dejinami vedomia - ktoré sú, ako sme videli, dejinami Ja - stáva úplne pochopiteľnou.

Čo sa tu v priebehu tisícročí a desaťtisícročí odohráva ako história, odráža sa v priebehu jedného ľudského života. Človek opakuje v jednom pozemskom živote dejiny výživy celého ľudstva, od mliečnej výživy malého dieťaťa cez surové nastrúhané jablká, zelený špenát a zeleninu k osolenými a okoreným pokrmom dospelých. Môžeme často pozorovať, ako sa práve vtedy objavuje potreba soli a ostrejšieho korenia, keď sa v mladom človeku začínú prebúdzat' sily osobnosti.

Keď dojča pije materské mlieko - teda jednoducho preberá ľudskú substanciu - je tým zažívanie postavené pred vôbec najľahšiu úlohu. Materské mlieko je preto pre dojčatá primeranú potravou. Toto je porovnateľné s prapočiatkom staroveku výživy, kedy vtedajší živí tvorovia akoby boli prisatí k prsníku všematky Prírody a pili atmosféru s Mesiacom spojenej Zeme, plnou bielkovín.

Aby sme predišli nedorozumeniam, je nutné dodať, že v žiadnom prípade nemôže ísť o posudzovanie hodnoty, ak sa hovorí u nedostatočného zažívania o slabom Ja. Je úplne možné, že nejaká významná osobnosť bude mať slabé zažívanie, pretože sily Ja sú pútané v iných ústrojných sústavách a sú málo zakotvené v zažívaní a naopak môže veľmi významná individualita mať dobré zažívanie, pretože sa Ja úplne vyžíva v látkovej výmene. Nájsť tu harmóniu je liekom a vývojom. Jedná sa tu o stupeň spojenia ducha a tela, teda o stupeň inkarnačnej hĺbke. Ved' v dejinách výživy sa odráža aj zostup ľudského ducha do tela, aby získaval čoraz väčšie sily substančnej premeny.