

Radomil Hradil

Vliv stravy na rozvoj vědomí

Na přání jedné čtenářky chci ještě uvést několik slov o významu stravy pro rozvoj vědomí; v žádném případě však nepůjde o nějaké komplexní pojednání této otázky, neboť to by vyžadovalo samostatnou publikaci.

Je nasnadě, že naše strava má vliv nejen na naše tělo, ale i na ostatní články naší bytosti. Ba mohli bychom říci, že to, co jíme, slouží nejen k výstavbě a zachování našeho těla, ale měrou možná ještě větší také k zachování naší duše a ducha. A je tedy jen logické, že strava působí i na naše vědomí, na jeho vývoj.

Obecně můžeme říci, že nastíněný vývoj vědomí, tedy jeho sestup do hmoty a intelektualizace, byl doprovázen také změnami ve výživě. Konzum masa jde ruku v ruce se zpředmětňováním našeho vědomí, na cestě k intuitivnímu vědomí bude zase ztrácet na významu a lidé se budou živit stále více jen rostlinnou stravou. Nedomnívám se však, že bychom vyškrtnutím masa z jídelníčku urychlili svou cestu k intuici. Mnohem spíše je tomu naopak: na cestě k intuici pro nás maso přestane hrát jako potravina roli, nebudeme cítit potřebu ho jíst. Na druhou stranu je třeba připustit, že maso působí jako jistá překážka na cestě k duchu, poutá nás ke hmotě.

Naopak mléko i med, tedy potraviny, k nimž se některé východní směry ve výživě staví kriticky, jsou na této cestě cennou a důležitou pomůckou. Zvláště u mléka však v dnešní době dochází při jeho zpracování ke značné denaturaci a je třeba dbát na jeho kvalitu.

Kvalita potravin má různé aspekty; pro výživu vědomí je například důležité, kolik světla v sobě chovají. To se týká především naší základní potraviny, obilovin a výrobků z nich zhotovených. Používání umělých hnojiv a pesticidů (ale také „moderní“ šlechtění včetně GMO) jejich světelnou kvalitu značně snižuje, proto bychom měli dávat přednost biopotravinám nebo nejlépe potravinám biodynamickým (značka Demeter), u nichž je světelná kvalita posilována biodynamickými preparáty.

Obiloviny jsou také zdrojem škrobu (sacharidů) nesrovnatelně vyšší světelné kvality než brambory, jejichž hlízy se vyvíjejí v temnotě země, zatímco klasy obilí zlátnou na slunci.

Rovněž u dalších složek naší výživy, bílkovin a tuků, hraje větší roli jejich kvalita než kvantita (množství). Bílkovina luštěnin například není pro rozvoj vědomí příliš prospěšná, proto se jim také třeba pythagorejci vyhýbali. Je zatížená astralitou, tedy živočišností, víc než třeba mléko, i když je živočišným produktem.

Zatímco maso upoutává na hmotu, dodává nám rostlinná strava vitální síly, světlo a vůbec síly Slunce. Avšak vyloučení mléka ze stravy a omezení se pouze na rostlinnou stravu člověka příliš odvádí od Země, člověk tím „ztrácí spojení s konáním lidského na Zemi“ (Rudolf Steiner).

A jak je tomu s takzvanou světelnou stravou, tedy s případy, kdy někteří lidé delší dobu, třeba i mnoho let nepřijímají potravu, aniž by doznali jakoukoli újmu na zdraví? Proti několikadennímu půstu nelze nic namítnout; kdo si ho vyzkoušel, potvrdí možná zkušenost, že při něm - po překonání počátečních projevů hladu - dojde k neobyčejnému zbystření vědomí. Pomocí takového půstu se mimo jiné učíme nelpět tolik na svém těle a vůbec na fyzickém světě. Pokud se někomu dostane schopnosti nemuset jíst jaksi samovolně, zvláště pak ve spojení se stigmatizací, je třeba to považovat za zvláštní dar, milost, ale také za pověření. Avšak záměrný přechod na světelnou stravu a zřeknutí se hmoty Země pro vlastní výživu nemohu doporučit a spíše před ním chci varovat. Pohnutka k tomu bývá mnohdy

ryze egoistická a absence stravy také egoismus dále posiluje. A egoismus není a nemůže být cestou do nebes, nýbrž opačným směrem.

Jelikož se v době příprav této knihy k vydání zvedla v naší vlasti vlna zájmu o takzvanou pránickou výživu, zvláště v souvislosti s návštěvou Henriho Monforta u nás, chtěl bych k této otázce přece jen říci ještě několik slov a vyjádřit varování naléhavější, než jaké zaznělo v předchozím odstavci. Existence člověka bez přijímání hmotné potravy je v zásadě možná. V dávné historii lidstva také byly doby, kdy člověk hmotnou potravu nepřijímal, a tyto doby zase přijdou, avšak až za dlouhé věky, po které je naším údělem jíst tělo Země. Žijeme zde na Zemi a máme vůči ní určité povinnosti - které nás zajisté mohou i obtěžovat. Zajisté v nás může vyvstávat touha těchto „okovů“ hmoty se zbavit. Měli bychom si však uvědomit, že se tím dopouštíme jisté zrady, že se zpronevřujeme svému poslání - a že za to ve své individuální biografii i v našem společném osudu ponese následky. Tato touha není kristovská, je ryze luciferská. Kristovské je milovat Zemi i s jejím hmotným tělem a této lásce dávat průchod v činech. Luciferské je usilovat pryč od Země, od hmoty chtít se jí zbavit, setřást ji. Co je luciferské, je však zhoubné - pro Zemi i pro nás. V konečném důsledku stejně ničemu neunikneme, jenom si prodloužíme a ztížíme cestu, kterou tak jako tak musíme ujit.

Kapitola z knihy: Nové lidstvo v nás – Průvodce na cestě k intuici