

## Hrana za telo - Hrana za dušu:

### duhovni pogled na hranu

Razgovarali smo sa dr Nestorom Manasijem, doktorom s diplomom nutricioniste koji nam je dao svoje znanje u oblasti hrane prošireno iz vizije antropozofije, duhovne nauke koju je razvio Rudolf Štajner (1861-1925).

#### **USR: Šta mislite o izreci „mi smo ono što jedemo“?**

**N.M.:** Ovo pitanje izaziva sukob i srećan sam što imam elemente da pokušam da ga rešim. Morali bismo se pre svega zapitati šta je to hrana? Kako je naše telo koristi? I na kraju, šta moramo da jedemo da ne bismo bili ono što jedemo? Mislim da je zgodno da pojasnim da ću odgovoriti iz antropozofske vizije koja nudi sliku ljudskog bića kao duhovnog, duševnog i telesnog bića. Prema ovoj viziji, sve što nam se čini kao materijalno nije ništa drugo do pojava nečega što stoji iza: duhovnog. Sunčeva svetlost je fizička svetlost, ako mislimo da iza nje živi duhovna sila, možemo se upoznati sa temom, proširujući svoje znanje.

Ljudsko telo je složena organizacija u kojoj žive duša i duh. Uključuje mineralni organizam, vodeni organizam (70% vode), vazdušni organizam i toplotni organizam, svi su međusobno povezani i međusobno se prožimaju. Ovi organizmi predstavljaju suštinsku i formalnu podršku u kojoj se razvija život, osećanja i samosvest. Razumevanje ljudske ishrane je olakšano kada znamo kako ovaj organizam reaguje pod uticajem jedne ili druge hrane. Ljudsko biće uzima hranu iz mineralnog, biljnog i životinjskog carstva. Biljka predstavlja kontrast s ljudskim bićem: u oblasti gasovitog, biljka eliminiše kiseonik, dok čovek eliminiše ugljen-dioksid koji biljka uzima. U oblasti svetlosti, vitalni procesi biljke su uzrokovani fizičkom sunčevom svetlošću (u kojoj živi duhovna svetlost). U čoveku živi nevidljiva svetlost koja razlaže ono što je biljka formirala. Ova unutrašnja aktivnost ljudskog bića daje mu sposobnost da ima unutrašnja iskustva kao što je razmišljanje.

Šta se dešava sa životinjom?: ona zauzima srednje mesto između biljke i čoveka, nije obdarena „ja“, njome upravlja spoljašnje „Grupno Ja“. Raspad supstanci koje se odvija u njemu upravlja se spolja, dok se, kao što smo ranije rekli, u čoveku upravlja iznutra. Iz tog razloga, ljudsko biće gazduje svim što se dešava u njemu.

Kada jedemo biljno, stvara se zahtev za organizam. Biljno sadrži (uz neke izuzetke) malo masti i ljudski organizam je taj koji mora da proizvodi sopstvenu mast. Kada konzumiramo masti životinjskog porekla, ova potreba za unutrašnjom aktivnošću se ne proizvodi i organizam je više izložen onome što ulazi spolja.

Drevni ratnički narodi zainteresovani za pokazivanje fizičke snage zadovoljavali su ovu potrebu konzumiranjem namirnica životinjskog porekla. Narodi koji su razvili kontemplativni život jeli su pretežno ili isključivo biljno. Uopšteno govoreći, hrana životinjskog porekla nas eksternalizuje, dok nas hrana biljnog porekla internalizuje. (Ima izuzetaka, kao što je kafa, koja budi, za razliku od vina koje umrtvljuje intelekt).

Otuda je neshvatljivo da se namerava preporučiti određeni oblik hrane kao univerzalni lek. Svaka osoba mora da bira vrstu hrane prema svom ličnom razvoju, organskim uslovima, aktivnostima, godinama, temperamentu. U zaključku, **što više znamo i vladamo onim što jedemo, to smo manje ono što jedemo.**

### **USR: Kako boja i aroma hrane utiču?**

**N.M.:** Boja i aroma su suptilne supstance koje su važne u pogledu prezentacije hrane. U kućnom okruženju važno je imati tu zahvalnost i dati joj veći značaj jer aroma, ukus i boja utiču na naša čula i utiču na fizičke i duševne aspekte.

### **USR: Da li je ljudsko biće spremno da pojede sve?**

**N.M.:** Ono se, zapravo, hrani svime i kroz kulturne smernice i navike bira šta je u njegovom okruženju. Takođe može birati po svojoj savesti i slobodno.

### **USR: Šta se dešava kada imamo mogućnost da konzumiramo hranu koja nije u našem neposrednom okruženju?**

**N.M.:** Problem koji vidim leži u manipulaciji koju je potrebno uraditi s hranom da bi se mogla transportovati na mesta koja su udaljena od njenog porekla. Rekao bih da što je hrana svežija i što se manje rukuje, to je bolje, stoga je poželjna najbliža hrana koja se proizvodi u našem kraju.

### **USR: Zašto različiti kultovi propisuju specifične standarde ishrane?**

**N.M.:** Tako je bilo u antici zbog evolucionog momenta čovečanstva. U Pitagorejskoj školi, učenik je prošao kroz važne testove i u vezi sa hranom postojale su vrlo precizne indikacije. Danas cenimo slobodu i nismo voljni da budemo vođeni spoljnim pravilima. Ova stečena sloboda zahteva refleksiju, jer je neophodno da čovek upozna sebe i hranu da bi mogao da bira.

### **USR: Dostupne su brojne informacije o ishrani, da li je ovo znanje?**

**N.M.:** Oblast ishrane karakteriše veliki broj podataka: sastav, kvalitet, poreklo supstanci. Postoje mnoge struje znanja koje daju indikacije i postoji određeni interes prehrambene industrije za prenošenje informacija, što ponekad nisu sasvim korektne. Pitanje je kako "svariti" te informacije. Uvek predlažem da se razumevanje razvija iz interesovanja, jer samo tada možete izabrati pravu stvar. Velika količina informacija je zbunjujuća i zahteva proces učenja koji se odvija tokom vremena.

### **USR: Šta je onda potrebno uzeti u obzir pri izboru hrane?**

**N.M.:** Ovim pitanjem ulazimo u polje ocenjivanja hrane i njenog kvaliteta. Kada govorim o kvalitetu, ne mislim samo na sanitarni aspekt, koji već mora biti optimalan, već na određene kvalitete koji se nalaze u samoj hrani. Uopšteno govoreći, način uzgoja hrane je važan; danas imamo hranu koja se uzgaja s poštovanjem i brigom za Zemlju, a takođe i hranu koja vodi računa o odnosu biljaka s kosmosom. Što se tiče stočarske proizvodnje, poštovanje prema životinji je važno jer se često, u jednostranoj želji za korist, maltretira.

Drugi aspekt je proces transporta i čuvanja hrane, uključujući industrijsku preradu hrane, koji će zavistiti od svesti i volje onih koji su uključeni u ovaj proces i koji utiče na konačni kvalitet hrane. Konačno, proces je završen kupovinom i pripremom u domu. Naša savest

interveniše u realizaciji dnevnog obroka: moramo uzeti u obzir materijalne i nematerijalne aspekte hrane. Jednom prilikom sam podelio čašu vina sa osobom koja je napravila ovu refleksiju: „Svaki put kada popijete čašu vina pomislite koliko je puta čovek kleknuo ispred vinove loze tako da sada imate ovo vino u svojoj čaši.“ Ovoj slici bih dodao značaj duhovnih sila koje čine biljku i odnos između ljudi koji su učestvovali u celom procesu.

### **USR: Da li je važno deliti hranu?**

**N.M.:** Zajednička hrana stvara odnose među ljudima. U davna vremena hrana je imala posebno značenje jer se podrazumevalo da se prima ne samo materijalna već i duhovna hrana. U društvenom činu jedenja stvara se atmosfera prema stavu gostiju, njihovoj udobnosti i slobodi, kao i želji da budu tu. Osim toga, u činu jedenja mi pozdravljamo život a život je duh. Dakle, u prijatnoj atmosferi, stvarajući specifično okruženje s hranom dostojnom čoveka, konzumiranom umereno, duša ljudi se susreće s duhovnom hranom, postižući sasvim posebno sjedinjenje.

### **USR: Možemo li se izlečiti hranom?**

**N.M.:** Ovde moramo da napravimo **razliku između hrane i lekova**: lek je supstanca koja u malim količinama proizvodi značajan efekat u telu. Ta supstanca je prethodno prošla proces. Danas više verujemo u supstancu nego u proces kroz koji supstanca prolazi kroz koji se primenjuju sile, na primer vitamini. Mesto između leka i hrane zauzimaju začini: u malim količinama imaju veliko dejstvo i s njima se pripremaju lekovi. Uzimajući u obzir već opisan proces ishrane i zavisno od stanja svesti s kojim se jede, supstanca će ispoljiti svoje duhovne snage: isceljenje je proces ponovnog povezivanja sa duhovnim. Čovek se može izlečiti i bez svesti svega toga jer interveniše i odnos lekar-pacijent ili terapeut-pacijent u kome deluju duhovne sile, čiji je lekar posrednik, a lek je u sredini. Ako sve ovo uzmemo u obzir, hrana može da leči i u alhemiji kuhinje može da se pretvori u lek.

Želeo bih da citiram frazu Novalisa: „Postoji samo jedan hram na svetu i taj je ljudsko telo. Ne postoji ništa svetije od ove superiorne sile.“

### **USR: Šta mislite o postu?**

**N.M.:** Post se uzima sa mnogo gledišta. Neki ljudi ga koriste kao politički protest, dok mu drugi pristupaju kao deo procesa lečenja bolesti (postoje klinike specijalizovane za ovu temu). Drugi aspekt je shvatanje posta kao pročišćenja tela i duše koje ih priprema da primi drugu hranu: duhovnu hranu.

### **USR: Hrana i ishrana, da li su to sinonimi?**

**N.M.:** Ne, **hrana je deo** procesa ishrane. **Ishrana** je sveobuhvatniji i složeniji proces koji uključuje hranu, oralnu, želudačnu i crevnu probavu, zatim proces metabolizma (anabolizam i katabolizam) i na kraju proces eliminacije. Dakle, **ishrana počinje unošenjem hrane i završava se eliminacijom.**

## **HLEB (kutija 1)**

Hleb je za Zapad ono što je pirinač za Istok. Najstarija žitarica koja se koristi za pravljenje hleba je pšenica. Pšenica je, kao i druge žitarice, zrno koje, postavljeno na zemlju, niče dejstvom vode i raste pod dejstvom vazduha i svetlosti. Sa sunčevom toplotom nastaju plodovi i nova semena. U pravljenju hleba ponavlja se intervencija četiri elementa: zrno se melje i povećava mu zapremina dodavanjem vode u smešu, kojoj se zatim fermentacijom dodaje vazduh, ostavljajući sunderastu strukturu. Konačno, toplota interveniše u njenom kuvanju. Četiri elementa (vazduh-voda-zemlja i vatra) su, pak, sastavni delovi ljudskog tela i ova analogija objašnjava zašto je hleb tipična hrana za ljudsko biće. Preporučljivo je koristiti integralne žitarice uzgajane organski ili dinamički, jer su u skladu sa trenutnim stanjem svesti.

## **VINO (kutija 2)**

Vino je proizvod fermentacije ploda vinove loze, grožđa. U tradicionalnoj simbolici retko ima veze sa pijanstvom, već predstavlja duhovno piće, tečnost ispunjenu vitalnom vatrom. U staroj Grčkoj razvijena je kultivacija vinove loze i vino se koristilo u ritualima Dionisovih misterija koji su kasnije pali u rimskim bahanalijama. Vinova loza se odlikuje drvenastim i vijugavim stabljikom za koju je potreban tutora da se podigne (srednjovekovna simbolika često ilustruje parabolu prema kojoj je Hrist loza, a učenici grane).

Listovi su mu široki i pokrivaju plodove koji rastu u njenoj senci. Zanimljivo je uporediti ovaj gest vinove loze sa žitaricama koje rastu uspravno i sa trakastim listovima pričvršćenim za stabljiku koja se završava u čuperku gde zrna sazrevaju na suncu pri dužem izlaganju.

Preterano konzumiranje vina narušava tri osnovna svojstva čoveka kao duhovnog bića: ravnotežu koja mu omogućava da hoda uspravno, da govori razumno i da jasno misli.

## **Kutija 3**

Zaratustra svojim učenicima daje učenje govoreći:

„Ti jedeš poljske plodove  
koji primaju zrake sunca;  
ali na suncu živi uzvišeno  
Duhovno biće. Iz Kosmosa,  
spolja stižu da prodru  
zraci Sunca sa snagom  
uzvišenog Duhovnog bića u  
plodove polja.

Pustite da u vama rade duhovne snage Sunca!

Jer sunce izlazi u vama kad jedete poljske plodove.

Uradite to u posebno svečanom trenutku,

Uzmite u posebno svečanom trenutku ono što je pripremljeno sa plodovima polja.

Meditirajte o tome kako je u komadiću hleba Sunce, meditirajte dok to malo parče hleba ne postane blistavo,

Kada ga jedete ... budite svesni da je iz prostranstva vasiono Duh Sunca ušao u tebe i došao da živi u tebi.

### **„Tri aspekta Sunca i Vaskrslog Hrista“**

**Rudolf Steiner**- London, 24. april 1922. **GA 211. Planetarne sfere i njihov uticaj na život čoveka na Zemlji i u duhovnim svetovima.**

Preveo

Mr Đorđe Savić,

Pančevo, 2023.