

PRIRODNA OSNOVA ISHRANE

Ishrana čoveka I

Predavanja izabrao i izdao Kurt T. Vilman
Naslov originala GA 68, Rudolf Steiner „Naturgrundlagen der Ernährung“

Sadržaj

Predgovor izdavača
Ishrana u svetlu Duhovne nauke(Predavanje od 17.12.1908)
Ishrana i metode lečenja (Predavanje od 22.10.1906)
Proces ishrane (Predavanje od 16.09.1922)
Ishrana. Dejstvo krompira, repe i rotkve (Predavanje od 18.07.1923)
Dejstvo belančevina, masti, ugljenih hidrata i soli (Predavanje od 22.09.1923)
O ishrani (Predavanje od 23.01.1924)
O odnosu životnih namirnica kod ljudi (Predavanje od 31.07.1924)
Pitanje ishrane, đubrenja, očvršćavanja (Predavanje od 02.08.1924)
O rastu biljaka (Predavanje od 31.10.1923)
Napomene
Dokazni materijali

Ishrana u svetlu Duhovne nauke

Nekome biva čudno kad Duhovna nauka govori o onom, što iz mnogo čega biva viđeno kao neduhovno, i što se s određenim pravom smatra materijalnim: **o ishrani**. To daje čoveku, nagoveštaj, kroz njegov lični idealizam, da njegova posebna duhovnost hoće da kaže: Ah, nas interesuje samo ono, što je uzvišeno u odnosu na materijalni život. -Takvi ljudi tada takođe veruju – i na određen način mogu da budu u pravu, da je u osnovi uzeto za razvitak u idealnom i spiritualnom svejedno „kako svoje potrebe čovek u životu zadovoljava“. A drugi sude materijalističkom načinu mišljenja. Jedan veliki filozof iz 19-veka dao je jednu izreku koja je privukla pažnju, i u više mahova ponavljana je od mnogih ljudi, koji su idealistički duhovno nastrojani. Izreka koju je dao Fojerbah (1) glasi: „ **Čovek je ono što jede**“. Većina ljudi to shvata tako – i materijalna čula su s tim apsolutno saglasna -, da čovek postaje jedan rezime materije, koju on svom telu pridonosi, i time postaje ne samo naizmenična igra svog organskog života, već da postaje time i ono što je njegov duh.

Kada oni koji spolja, u ovo ili ono, upravljaju pogled k Antropozofiji ili Duhovnoj nauci, oni onda veruju, da se pristalice suviše zanimaju s jelom, s ishranom. Ti koji spoljašnje upravljaju pogled ne mogu shvatiti, zašto antropozofi, baš toliko puno drže do toga, da li jednom jedu ovo ili ono. Ne treba negirati, da u nekim antropozofskim krugovima, u kojima žele na lak način da uđu duboko u duševni život da tu vladaju mnoge nejasnoće. Drugi ipak veruju da mogu da dođu do određenog višeg stepena saznanja jedino kroz to da samo ovo ili ono treba da izbegavaju, ili netrebaju jesti ili piti to i to ! To je na isti način neka zabluda kao neko baš karakteristično shvatanje Fojerbahove izreke: „**Čovek je ono što jede**“. **I u najmanjoj meri, to je jedno jednostrano shvatanje.**

Ali na određeni način upravo Duhovna nauka može ovu tezu da preuzme na sebe, samo na jedan drugačiji način, nego što je to uopšte s materijalnim, i doduše na jedan dvostruko drugačiji način. Pre svega, mi već često naglašavamo, da je za Duhovnu nauku sve oko nas izraz duhovnog. Mineral, biljka ili iole nešto u našoj okolini je samo njegova spoljna strana u materijalnom. Kao što je ud čoveka izraz, gest, tog duhovnog. Iza svake materijalnosti je duhovno, a takođe i iza ishrane. S našom hranom uzimamo ne samo to, što se pred našim očima rasprostranjuje kao materija, „**već s tim jedemo ono što je iza, duhovno**“. Mi preko ishrane stupamo kroz ovaj ili onaj materijalni substrakt u odnos s ovim ili onim duhovnim, što se nalazi pozadi. A i to je jedna sasvim površna karakteristika. Ali, ko ovo već razume, moći će na određeni način da podrži materijalnu tezu: Čovek je ono što jede. Samo, mora se istovremeno s materijalnim procesom da se razvije i jedno duhovno razumevanje.

Ali to je samo jedan način, kako mi sebe možemo orijentisati po ovom pitanju u duhovno-naučnom smislu. Onaj ko polaže određenu vrednost u Duhovnu nauku i upušta se u traganje za prirodom životnih namirnica, tada se dešava da se jedna sasvim posebna perspektiva u vezi s odnosom čoveka i prirode iznosi na videlo. Svakako čovek stoji u takvoj jednoj vezi s prirodom, da on prima prirodu iz okoline na određeni način, s onim što se u njoj sastavlja, s onim što je unutar nje. I postavlja se pitanje: Može li čovek s tim, što on ima unutar sebe, da pri prisvajanju snaga koje deluju iz spolja, da sebe učini slobodnim od tih snaga? Postoji jedna mogućnost da će se čovek učiniti slobodnim od ovog njegovog okruženja kroz ishranu, tako da on jednu određenu silu i jedan određeni uticaj dobije kroz tu okolinu. Da li je moglo da bude tako da je čovek mogao da bude ono što jede, kroz jedan određeni način ishrane – i nije li moglo tako da bude da se s jednim određenim načinom ishrane čovek učini slobodnim od prisile, koja kroz ishranu na njega deluje? Dakle, postavlja se pitanje kroz Duhovnu

nauku: **Kako mora biti uobličena čovekova ishrana, da bi on bio slobodan od prisile ishrane, da bi on bio sve više gospodar i zapovednik kroz to, što u njemu napreduje?**

Dok mi ova pitanja danas pred nas stavljamo, mora biti nešto rečeno o celokupnoj poziciji Duhovne nauke. Ovo pitanje, kao i pitanje zdravlja, mora biti tako shvaćeno, da Duhovna nauka ni na koji način ne želi agitovati u ovom ili onom pravcu. Ko možda smatra da sa onim, što danas treba da bude rečeno, agitujemo za ili protiv ove ili one hrane ili sredstva za uživanje, taj je u visokom stepenu promašio u mišljenju. Niko ne treba danas da i dalje misli da treba istupiti za ili protiv apstinencije, vegetarijanstva, i ishrane mesom. Sva ova pitanja o dogmi, o samozadovoljstvu, nemaju baš ništa s unutrašnjim osećajnim nervom Duhovne nauke. **Ne želimo agitovati, ne želimo ljudima na ovaj ili onaj način zapovedati: mi samo želimo da kažemo, kako zaista stoje stvari.** Tada svako može svoj život urediti, kako on želi, po velikom zakonu postojanja. Današnjim predavanjem jedino samo želim da kažem šta je istinito u ovoj oblasti. S druge strane molim da uzmete u obzir, da ja ne govorim u užem smislu za antropozofske krugove, koji bi želeli da dožive jedan određeni razvoj i da zadrže specijalne uslove. Danas ćemo razmatrati ovo pitanje u opštem ljudskom smislu (2). Od tog velikog opsega tema moćićemo da izvadimo samo pojedino i pre svega biće izbegnuto sve ono što je u vezi s zdrastvenim životom. To ćemo mi u sledećem predavanju da čujemo.

Danas ćemo se baviti ishranom u užem smislu. Zato proces disanja ovde neće biti uzet u obzir. Čovek u životnom procesu svoj organizam održava uzimajući: BELANČEVINE, UGLJENE HIDRATE, MASTI I SOLI. Vi znate da čovek potrebe koje njegov organizam u ovom smislu ima, zadovoljava uzimanjem kroz takozvanu mešanu hranu. On prima u sebe ove glavne sastojke svoje ishrane delom iz životinjskog a delom iz biljnog carstva. Danas čovek mnogo više postaje branilac jedne mešovite ishrane nego jedne jednostrane ishrane, mi bi rekli jedne otprilike jedne samo životinjske ili samo biljne ishrane. Moramo se upitati: Kako se postaviti prema onome što je zakon našeg okruženja, iz koga čovek uzima sebi hranu kod očuvanja snaga i potreba svog organizma? Danas se ovde govori samo o čoveku, a ne o životinji (3).

Danas je čovek jako sklon da kod takozvanih naučnih rezultata svoj organizam upravo shvata materijalno. Duhovna nauka to mora da zameni zakonom duhovnih odnosa. Ne uvek teoretski, ali ono ipak praktičnim postupkom postaje, manje ili više nesvesno, misao da je čovečji organizam nastao samo iz fizičkog tela i hemiske materije u svom uzajamnom dejstvu. Kada se prate ove

supstance do u njihove hemijske elemente, i pošto se prepoznaje kako ove supstance deluju, može se od toga sačiniti slika kako one mogu delovati u **velikoj retorti, kakvom se smatraju ljudi**. Ali ne treba tvrditi da čovek predstavlja samo jednu veliku retortu. Ne dolazi se time do teorije, već do jedne navike mišljenja. Ali istinski praktičar podcenjuje ono što se misli već posmatra dejstvo do kog dovodi njegovo mišljenje. Do toga se dolazi. Ne radi se o tome da li je neko idealista ili ne, već je za život značajno da li neko ima plodno mišljenje da život unapređuje i dalje nadgrađuje. Upravo ne sme da se ispusti iz vida da Duhovna nauka i po ovom pitanju ne čini ništa s dogmom, niti s makojim mišljenjem. Može neko još tako mnogo spiritualne teorije da zastupa: ali ne radi se o tome, već o onom, da ovo mišljenje bude plodno kad se ono sprovodi u životu. Dakle, kada neko kaže da nije materijalista, on misli na duhovnu snagu, štaviše na Duh, i u ishrani je to važnije, nego to da li je čovek jedna retorta. Tada može njegov pogled na svet da postane neplodan. Samo tada ima duhovna nauka o ovom konkretnom pitanju nešto da kaže, kada ona sama može u pojedinostima osvetljavati a to ona može isto tako da čini i s ishranom i s zdravljem.

Opet mi moramo pojasniti četvoročlanost (4) čovečjeg bića. Za duhovnog istraživača čovek nije samo fizičko biće već je ovo **fizičko telo** samo jedan deo čovečjeg bića. Ali čovečija priroda ima više članove. Već sledeći deo čovečjeg bića je nadčulni, i ima jednu višu realnost nego fizičko telo. Ono je kroz čitav život jedan borac protiv raspadanja fizičkog tela. U trenutku gde čovek prolazi kroz dveri smrti, fizičko telo je podložno samo svojim vlastitim zakonima i raspada se. U životu se životno telo bori protiv raspadanja. Ono daje materije i snage drugog pravca, drugih odnosa nego što bi imalo kada bi samo sebe sledilo. Za vidovitu svest je ovo telo na isti način vidljivo kao što je fizičko telo vidljivo za oči. Ovo **životno ili etersko telo ima čovek zajednički s biljkama**.

Mi znamo iz drugih predavanja da čovek ima još jedan treći član svog bića- astralno telo. Šta je astralno telo? Ono je nosilac radosti i bola, žudnji i strasti, pre svega onoga što mi nazivamo unutrašnjim duševnim životom. Sve to ima svoje mesto u astralnom telu. Ono se duhovno opaža kao i fizičko telo za fizičku svest. Ovo **astralno telo je zajedničko i čoveku i životinjama**.

Četvrti član, je nosilac Ja-samosvesti. Time je čovek kruna stvaranja, i kroz to se uzdiže iznad zemaljskih stvari koje ga okružuju. Tako pred nama stoji čovek s tri nevidljiva člana i jednim vidljivim članom. Sva deluju na jedno pojedinačno i svako pojedino deluje na ostala. Tako dolazi do toga da fizičko telo – govorim

još jednom u parantezi, što važi za čoveka – tako kako čovek pred nama stoji, on je u svim svojim delovima jedan izraz i od nevidljivih članova čovečje prirode. Ovo fizičko telo ne bi u sebi moglo imati članove koji bi služili ishrani, razmnožavanju i uopšte životu bez eterskog tela. Svi organi koji služe ishrani i razmnožavanju – žlezde i tako dalje – jesu spoljni izrazi eterskog tela. Oni su ono što u fizičkom telu izgrađuje etersko telo. Osim toga, nervni sistem u fizičkom telu je je izraz astralnog tela. Ovde je astralno telo akter, izgrađivač. Možemo sebi da predstavimo, da su nervi izgrađeni od strane astralnog tela, kao što sat ili mašinu izgradi časovničar ili konstruktor mašina. A spoljni fizički izraz Ja, nosioca samosvesti, je osobenost čovekove cirkulacije krvi, krvna aktivnost. Tako je čovekovo fizičko telo na određeni način četvoročlano. Ono je izraz fizičkih članova, dakle njega samog i tri viša nevidljiva člana. Čisto fizički su čulni organi; žlezde su izraz eterskog tela, nervni sistem astralnog tela i **krv je izraz Ja.**

Posmatramo li čoveka suprotno u odnosu na biljke, pred nama stoje biljke kao dvočlana bića. **Biljka ima fizičko i etersko telo.** Kada upoređujemo čoveka s biljkom, tada mi napredujemo svestrano jer uzimamo unutrašnje duhovno u obzir. Mi stojimo u odnosu čovekovog četvoročlanog organizma prema dvočlanim organizmom biljke. Možemo tako prikazati kako biljke svoj organizam izgrađuju. One uzimaju neorganske materije u svoje telo. Biljka ima snagu da iz pojedinih neživih elemenata na veličanstveni način sastavi svoje telo. Mi trebamo samo jednom da vidimo kako biljke stoje u čudesnom uzajamnom dejstvu s procesom disanja. Čovek udišući uzima kiseonik a izdišući oslobađa ugljenu kiselinu. A to što je za čoveka neupotrebljivo to može biljka da uzme. Ona uzima ugljenik za izgradnju svog organizma i najvećoj meri opet vraća kiseonik. Ali njoj je pri tom potrebno još nešto što za mnoge možda nije ništa posebno: njoj je potrebna sunčeva svetlost. Bez sunčeve svetlosti biljka ne bi mogla izgraditi svoj organizam. Svetlo, koje kod naše razdraganosti struji kroz nas i koje može biti i duševno doživljeno, istovremeno je veličanstveni pomoćnik kod izgradnje biljnog organizma. Mi vidimo kako se ovde pred nama dešava jedno čudesno delo, kako sunčeva svetlost pomaže izgrađivanje jednog organskog bića. Ono prvo što naše oči čini delotvornim, to je ono što biljci pomaže u izgrađivanju.

Čovek ima osim fizičkog i eterskog tela još i **astralno telo. To biljke nemaju.** To čemu sunčeva svetlost pomaže, što biljke na tako veličanstven način izgrađuje, to je etersko telo. Ono je na jednoj strani okrenuto materiji. Čovek ne bi mogao da razvije svoj fizički organizam, kada ne bi činio nešto, što je na određeni način suprotno onome što čine biljke. Već u procesu disanja čini čovek

nešto suprotno. Čovek već ovde čini suprotan proces. Isto možemo reći i s svom ishranom čoveka. Možemo reći: Ishrana mora tako da napreduje, da sve što se u biljkama izgrađuje mora u čoveku iznova da se izgradi. Proces u čoveku je vrlo svojstven. Kada samo etersko telo izgrađuje fizičko tada ne nastupa nikakva svest, duševni osećaj. Mora to unutrašnje što se uvek ponovo razori, da bude izgrađeno. To je etersko telo izgradilo. Tako je doduše etersko telo jedan borac protiv raspadanja, ali uprkos tome nastupa uvek postepeno raspadanje. I ono, što izaziva ovo raspadanje, što neprestano sprečava da ljudi postanu biljke, to je astralno telo.

Sunčeva svetlost i čovečije astralno telo su na određeni način dve suprotne stvari. Onaj, ko sa jasnom svešću poznaje čovekovo astralno telo, za njega je astralno telo jedno unutrašnje svetlo koje je duhovne vrste, nevidljivo za spoljašnje oko. Ovo astralno telo je duhovno svetlosno telo. Ono je suprotno spolnjem, spoljašnjem blistavom svetlu. Zamislimo u sebi da sunčeva svetlost postaje sve slabija dok se ne ugasi i pustimo je da sada još dalje na drugu stranu ide, pustimo je **da postane negativna – tako imamo unutrašnju svetlost**. I ovo unutrašnje svetlo ima suprotan zadatak nego spoljašnje svetlo koje iz neorganskih materija treba da izgradi biljno telo. Unutarnje svetlo koje započinje parcijalno raspadanje, kroz koje je i jedino moguća svest, vodi čoveka na jedan viši stepen nego što biljke imaju, kroz to da proces biljaka teče u jednom suprotnom pretvaranju. Tako, čovek stoji kroz svoje unutrašnje svetlo u jednoj određenoj suprotnosti spram biljaka. Ovo je duhovno razumljiva stvar i mi ćemo u daljnjem posmatranju videti kako se kroz astralno telo izaziva raspadanje i kako se dalje preko Ja to nastavlja. Ali to danas nećemo dalje razmatrati.

Razmotrimo sada odnos čoveka i biljke, kada ono postaje tako stvarno da čovek uzima svoje ishranjne materije od biljaka. On time dalje gradi u sebi samom jedno nastavljanje biljaka u čitavom svetskom procesu. Ono što se izgrađuje kroz sunčevu svetlost, to uvek iznova razara astralno telo, ali ono kroz to povezuje čovekov nervni sistem, i uzvisuje time život do svesnosti. Tako je **astralno telo, time što je negativno svetlosno telo, drugi pol, suprotno biljnom**. Ovim procesom izgradnje biljnog organizma suprostavljeno je jedno duhovno razaranje, i Duhovna nauka nam sve više pokazuje kako je ono, što nam kao svetlo sjaji takođe samo spoljašnji izraz duhovnog. Kroz svetlo nam neprestano teče duhovno, svetlo duhovnog nam struji. Ono što se iza ovog fizičkog svetla skriva to je ono, što u delove razdeljuje i u astralnom telu svetli. Spolja u sunčevoj svetlosti sija ono u svom fizičkom obliku, a u astralnom telu

na astralni način. **Duhovna svetlost radi u našoj nutrini na izgradnji nervnog sistema. Tako čudesno deluju zajedno biljni i čovečji život.**

Uzmimo sada, da **čovek kroz ishranu stupa i u jedan odnos i sa životinjskim svetom. Tada su stvari drugačije.** U biću, od koga on svoje životne namirnice uzima, na određeni način je proces već ispunjen. Ono što čovek od biljaka uzima nevino i sveže, to je u životinjama već delimično preinačeno, već prerađeno. Jer i životinja ima astralno telo i nervni sistem. tako čovek tada uzima nešto što nije nevino, već se proces završio tako da su astralne snage već uzele ono što su imale da uzmu. Ono što u životinji živi to ima već u sebi astralne snage. Sada bi čovek mogao da misli da je time njegov rad ušteđen. Ali, ovo mišljenje nije sasvim tačno. Zamislite sebi sledeće: radim od različitog materijala kuću. Uzimam prvobitni materijal. Tada mogu kuću da izgradim po mojoj prvobitnoj nameri. Ali uzmimo sada: tri ili četiri druge osobe izgrađuju komad po komad i sada ja trebam od toga da načinim celinu. Hoće li mi posao biti olakšan? Ne, sasvim sigurno neće. Vi ste u široj literaturi čitali da je čoveku posao olakšan upravo kada on nešto uzima na čemu je već bilo rađeno. Ali čovek postaje pokretno, samostalno biće upravo kroz to kada ono prvobitno uzima.

Još jedno oslikavanje: neko ima vagu s dva tase, jednake težine koji se drže u ravnoteži, na obe starne možemo staviti po 50 funti. Ali nije tako uvek. Ja mogu uzeti jednu vagu na kojoj su težine različite. Tada imamo duplo veće rastojanje i neophodna je samo polovina tako velike težine. Ovde će biti težina označena kroz rastojanje. Na isti se način to odnosi ne samo na količinu snaga, već posebno na finoću materije. Životinja prerađuje materiju u nesavršenom smislu. Čovek treba prvo da savlada ono, što je preko astralnog tela životinje učinjeno, i to je ono što je bilo oduzeto od čoveka, ali dalje deluje. Jer astralno telo tako treba da deluje, da u jednom svesnom biću odigra jedan proces, time što je čovek dobio nešto u svoj organizam što deluje na njegov nervni sistem.

To je osnovna razlika između biljne i životinjske hrane. Hrana iz životinjskog carstva deluje na sasvim specifičan način na nervni sistem i time na astralno telo. Ali kod biljne hrane ostaje nervni sistem netaknut od nečeg spoljašnjeg. Čovek tada svakako mora biti zahvalan u odnosu na nervni sistem. Jer tako kroz njegov nervni sistem ne prostrujava nešto strano, već samo ono što se u njemu samom nalazi. Onaj ko zna šta sve u ljudskom organizmu od nerava zavisi, taj razume šta to znači. Kada čovek sam svoj nervni sistem izgrađuje to je on puno osetljiviji za za sve ono što mu je duševno potrebno u odnosu na duhovni svet. Njegovoj hrani iz biljnog carstva duguje čovek to, da čovek može

gledati gore k velikoj povezanosti stvari koje ga izdižu iznad predrasuda koje proishode iz uskih granica ličnog bića. **Svuda gde čovek slobodno i bezbrižno uređuje život i mišljenje, to on duguje svojoj vezi s biljnom ishranom. A tamo gde se čovek odnosi kroz gnev, antipatiju, kroz predrasude, to on duguje svojoj ishrani iz životinjskog sveta.**

Ali ovde ne treba da agitujemo za biljnu ishranu. Naprotiv: životinjska hrana beše čoveku neophodna i mnogostruko je još danas neophodna, jer je čovek trebao čvrsto na zemlji da bude, da bude zatvoren u ličnosti. Sve što treba čoveku kod njegovih ličnih interesa, to je vezano zajedno s životinjskom hranom. Da je čoveku dato da vodi rat između simpatije i antipatije, čulnih strasti, to dolazi od životinjske hrane. Ali da čovek nije obuzet uskim interesima, i da može da obuhvati opšte interese, to duguje svojoj povezanosti s biljnim svetom u vezi ishrane. Tako možemo da vidimo da kod određenih naroda koji prvenstveno uzimaju biljnu ishranu da se polaže više na duhovno, dok drugi narodi više razvijaju hrabrost, upornost, odvažnost, a što je takođe neophodno za život. Ovo se ne može zamisliti bez ličnog elementa, a to je nemoguće bez životinjske hrane.

Danas govorimo o ovom pitanju sa sasvim opšteg ljudskog stanovišta. Jasno nam je da se čovek može odlučiti na ovu ili onu stranu, dakle može i da utone u svoje lične interese kroz životinjsku hranu. Ali kroz to će svoja čula pomutiti u odnosu na široki pogled postojanja. Većinom se ne vidi kako je neko takvo pitanje kroz hranu prozrokovano **kada sebi čovek kaže: Sada opet ne znam kako trebam ovo ili ono činiti? – Ova nemogućnost sagledavanja odnosa dolazi uzrokovana ishranom. Uporedite to s onim ko može da sagleda tu opštu široku vezu. Možete tada sagledati ishranu tog čoveka i možda i unazad ishranu njegovih predaka.** Sasvim je drugačiji čovek koji i u svom nizu predaka ima jedan nevin nervni sistem. Ovaj čovek ima drugo čulo za široke odnose. Sadašnji život čoveka ponekad ne može razoriti ono što preci imaju utemeljeno. A ako čovek koji na primer, vodi poreklo od seljaka to dalje podstrekuje, što u sebi ima, a našta je on osetljiv, to je ono što je baš preko mesa utemeljeno. Napredak će ići dalje tako, da čovek ukoliko u sebi, u čovekovoju prirodi, sam ne stvara potrebne belančevine, da sebe što se tiče životinjske hrane ograniči na ono što još nije raspaljeno strašću, **na mleko.** A biljna hrana će sve više zauzimati prostora u ljudskoj ishrani.

U vezi s pojedinim životnim namirnicama možemo istaći određene prednosti biljne hrane, pri čemu je svakako potreban jači rad, jer tako on razvija snage

koje čine njegov nervni sistem svežijim. Čovečanstvo bi išlo u susret mnogo čemu, kad bi preovladala životinjska ishrana, a to će biti izbegnuto prvenstveno kroz uzimanje biljne hrane. Na primeru vegetarijanske i životinjske hrane možemo da vidimo kako suprotno deluju. Za ilustraciju možemo reći sledeće (5). Pogledajmo **fizički proces pod uticajem životinjske hrane. Crvena krvna zrnca postaju teža, tamnija. krv ima veliku sklonost k usirenju.** Obrazuje se na lakši način udar od soli, od fosfata. Kod prvenstveno biljne ishrane su rušilačke snage crvenih krvnih zrnaca puno manje. Ljudima će biti moguće da spreče da dođe do zatamljenja boje krvi. Kroz to je on upravo u stanju, da zagospodari s Ja u odnosu na svoje mišljenje, dok je teška krv jedan izraz da čovek ropski služi onome što njegovo astralno telo rasčlanjuje iz životinjske hrane.

Kroz sledeću sliku imamo spoljni izraz onoga što želimo reći. **čovek postaje unutrašnje snažniji kroz odnos s biljnim svetom. Preko životinjske hrane čovek učlanjuje nešto što malo po malo postaje u njemu istinski strana materija, koja u njemu ide svojim vlastitim putem.** To se sprečava kada se ishrana prvenstveno iz biljaka sastoji. Kada ta materija u nama ide svojim putem, tada ona upotrebljava upravo one snage koje izazivaju histerična, epileptična stanja. Nervni sistem prima od spolja ova prožimanja i potpada pod različite nervne bolesti. Tako vidimo kako u određenom odnosu „čovek jeste ono što jede“.

U pojedinostima to bi bilo još više dokazivo, ali kroz ova dva primera dolzami do toga da ne treba da budemo jednostrani. **Jedan jednostrani vegetarijanac može da kaže: „Mi ne smemo da jedemo mleko, puter i sir.“** Ali, mleko je proizvod pri čijoj proizvodnji u životinji prvenstveno učestvuje etersko telo. Pri tome je u najmanjoj meri prisutno astralno telo. Čovek može u prvim godinama svog života, kao odojče, da živi samo od toga. U mleku je sve što mu treba. Kod proizvodnje mleka astralno telo dolazi u obzir samo svojomj granicom. Kada se u starijem dobu, mleko isključivo uživa, time se postiže sasvim posebno dejstvo. Tada čovek uzima ono što je već spoljašnje obrađeno i na šta može imati uticaja njegovo astralno telo, a na drugoj strani, pošto on u mleku uzima ono što je već pripremljeno, time je on u stanju da u sebi razvije posebne snage svog eterskog tela, koje mogu isceljujući da deluju na bližnje. **Iselitelj koji želi delovati na bližnje, ima jedno posebno pomoćno sredstvo u isključivom uživanju mleka.**

Na drugoj strani želim opisati **uticaj jednog uživajućeg sredstva, koje biva uzeto iz biljnog sveta- uticaj alkohola(6).** On ima sasvim poseban značaj. Prvo on nastaje već tada, kada istinski biljni proces prisvaja to, što čini kroz

čudesni uticaj svetla, a čemu je astralno telo suprotno. Tada započinje jedan proces koji se odigrava na nižem stepenu i koji **čoveka još više unižava nego životinjska hrana**. Čovek prinosi materije ovamo do astralnog tela, i prenosi ih kroz stralno telo u jednom posebnom sastavu. Ali, kada ono, što u astralnom telu treba da se raspadne, kao to slučaj s alkoholom, tada se dešava da se dešava nešto drugo od onog ono što bi trebalo da se dogodi u astralnom telu, naime direktno dejstvo na Ja i na krv. Dejstvo alkohola je takvo, da ono što bi inače trebalo da se dešava iz slobodne odluke Ja, da se dešava kroz alkohol. U određenom odnosu je tačno da čovek koji uživa alkohol potrebuje više hrane. On pušta da njegova krv polazi iz snaga alkohola; on se predaje onome što on sam treba da učini. Može se na izvestan način reći, da u takvom čoveku **alkohol misli i oseća**. Time da čovek ono što treba da bude potčinjeno njegovom Ja prepušta alkoholu, stavlja se čovek pod prisilu spoljašnjosti. **On sebi pribavlja materijalno Ja**. Čovek može da kaže: Ja uprovo time osećam jedno oživljenje moga Ja. – Sigurno, ali to nije on taj, već je to nešto drugo koje potčinjava njegovo Ja.

Kroz razne primere bi mogli da pokažemo, kako čovek može da dođe do toga da, postaje sve više i više ono što jede. Ali Duhovna nauka nam pokazuje takođe kako čovek može da postane slobodan od snaga hrane.

Danas bi hteo u uopštenom pregledu da vam opišem čovekov odnos s njegovom okolinom, a u vezi s tim kako on stoji u tom carstvu hrane koja ga okružuje(7). Ko bude slušao sledeća predavanja videće da ćemo se upuštati i na druga pojedinačna pitanja, kao i kod drugih slučajeva. Takođe vam i ovo predavanje pokazuje da je Duhovna nauka nešto što ima svoje dejstvo na sve materijalne strane života. Duhovna nauka može da bude ideal budućnosti čovečanstva. Danas će se još često reći, kada se posmatra kako se materija u čoveku vezuje i razlaže: To je kao u jednoj retorti, i dalje se onda veruje da se tu unutra u retorti može naći nešto lekovito za ljude. Ali doći će vreme, gde će ono što je rečeno o svetlu i astralnom telu stajati pred očima onih koji u laboratoriji istražuju. Ne može li neko i običnim posmatranjem da sebi kaže, da ovde u malom veliko deluje, da što spoljašnje sunčevo svetlo prožima i što do u čovekovu svesti duhovno sja? Tada će se ove stvari istraživati u svetlu koje će nam dati jedan pregled o celini.

Sve što je u našem okruženju iz duha je rođeno. Duh je prauzrok svemu. Hoćemo li doći do istine, to mora duh i kod traganja iza nas da stoji. Tada ćemo prepoznati istinu koja je ljudima neophodna i u velikom i u malom.