

# Problemi u ishrani

## GA 68d

Ovo predavanje je drugo od tri predavanja u ciklusu predavanja pod nazivom Ljudska cirkulacija kroz čulne svetove, svetove duše i duha, koja je objavljena na nemačkom jeziku kao Der Kreislauf des Menschen innerhalb der Sinnes-, Seelen- und Geistesvelt.

8. januara 1909, Minhen

Prevela Marija Sent Goar

### Predgovor

Uprkos činjenici da primetan deo svetske populacije koja ubrzano raste ne jede meso, nedavno se govori da više nije moguće biti vegetarijanac. Danas, tvrdi se argumentovano, ishrani povrćem toliko nedostaje nutritivna vrednost, zbog mehanizovanih metoda uzgoja, veštačkih đubriva i dugog kašnjenja u marketingu, da zdrava osoba ne može da se ozdrži na takvoj hrani. Za preživljavanje spas je u mesnoj ishrani. Iako životinje takođe dobijaju hranu od biljaka, na sreću biljojedi, kaže ovo sumnjivo rezonovanje, to još može da pogorša ono što ljudi čine. Ona još uvek poseduje sposobnost da crpi hranu tamo gde nema hrane za ljude. Tako je potencijalnom vegetarijancu, voleo to on ili ne,

Protiv ovog pristupa dr Štajner govori u ovoj knjižici. Ne postavlja posebne zahteve za neku dijetu na račun druge. Nije dovoljno biti vegetarijanac iz „pravednih” razloga, niti meso treba tolerisati samo po sebi. Iako je sigurno manje štetno jesti meso nego se uzdržavati i žudjeti za njim, rečeno nam je da vegetarijanstvo može biti praktičnija ishrana za one koji se bave intelektualnim i duhovnim radom. To je, međutim, tako samo kada se to dogodi na pravi način, kao što pokazuje sledeća anegdota.

Dr Štajner je jednom govorio o lekaru vegetarijancu koga je jedan od njegovih pacijenata pitao da li treba da odustane od mesa radi ishrane povrćem.

Ali vi ne jedete mačke i pse“, dodao je doktor.

„Ne, ta ideja mi se gadi“, odgovorio je čovek.

„Pa“, reče doktor, „kada osetite isto gađenje prema mesu, morate prestati da ga jedete“.

Možda izgleda čudno meriti svoj duhovni razvoj stepenom gađenja, ali u ovom slučaju je tako. Ishrana, kroz duhovni razvoj, postaje lični problem pojedinca koji razmišlja. Sa svesnom svešću on dolazi da meri svoje potrebe u ishrani u odnosu na pozadinu svoje unutrašnje duhovne aktivnosti. Kao odgovor, on zadovoljava svoje potrebe u ishrani sa svesnom sigurnošću jednako pozitivnom na svoj način kao što je i instinktivna sposobnost laboratorijskih pacova da biraju pravu hranu na svoj način.

Gledano u ovom svetlu, vegetarijanska ishrana može postati apsolutna i individualna potreba. Uprkos strahovima koje izaziva naša industrijalizovana poljoprivreda, pojedinac koji se dovoljno gadi na meso sigurno će preživeti kao vegetarijanac zajedno sa biljojedima. Jer u poslednjoj analizi, kao što Štajner pokazuje, problem ishrane nije samo problem koji uključuje nedostatke u ishrani biljaka, koliko god da je taj problem važan. To je pre onaj u kom sopstvena unutrašnja duhovna aktivnost pojedinca učestvuje u usmeravanju zadovoljenja svojih nutritivnih potreba.

— Gilbert Church, Ph.D.

Nev York Citi

2. juna 1968. Godine

### Problemi u ishrani

U prošlosti je ovde govorio o raznim temama vezanim za duhovni život. Stoga je možda dopustivo da se dotaknem jedne prozaičnije teme sa stanovišta duhovne nauke. Pitanja ishrane svakako nude svakodnevnu temu od mnogih koje smo ovde slušali. Videće se, međutim, da duhovna nauka posebno u našem dobu ima šta da kaže čak i o pitanjima koja proizilaze direktno iz svakodnevnog života.

S jedne strane, duhovnu nauku optužuju oni koji je poznaju samo spolja da previsoko teži k duhovnim sferama, čime gubi čvrsto tlo pod nogama. S druge strane, suprotno se možda može ponovo čuti od onih koji su se upoznali s duhovnom naukom ili antropozofijom kroz jedno predavanje ili brošuru. Ovo se sastoji od održivosti da su antropozofi previše zabrinuti i previše govore o pitanjima šta treba da jedete i pijete. U nekim aspektima, ovi kritičari bi se mogli nazvati idealistima jer smatraju da zajedničke aspekte života posmatraju s određenog visokog nivoa, a tu primedbu posebno iznose tako što zauzimaju stav koji se može izraziti na sledeći način. „Nije važno šta čovek jede i pije. Bez obzira koju hranu neko uzima, radije se mora uzdići iznad materijalne dimenzije snagom svog duha.“ Čak bi i dobronamerni idealista mogao da iznese ovu primedbu protiv antropozofa.

Pa, u vreme kada se o ovim pitanjima naširoko raspravlja iz drugih uglova, moglo bi biti zanimljivo čuti šta duhovna nauka ima da kaže o tome.

Bio je to nemački filozof, **Ludvig Andreas Foerbah**, kome se pripisuje fraza „Čovek je ono što dolazi“. Mnogi važni mislioci su se složili sa Foerbahom da je ono što čovek proizvodi u osnovi rezultat hrane koju jede i da na njegove postupke utiče hrana koja se apsorbira na čisto materijalistički način kroz njegovo varenje. Uz toliku raspravu o ishrani, nekome bi moglo pasti na pamet da veruje da čovek fizički nije ništa više od onoga što mu dolazi. Sada ćemo imati nekoliko stvari da kažemo po ovom pitanju.

Moramo se tačno razumeti u smislu svrhe današnjeg predavanja i namere iza njega. Ne agitiramo za određene trendove, niti pokušavamo da budemo reformatori. Duhovni naučnik je dužan da objavi istinu stvari. Vaš stav nikada ne treba da bude

uznemiren, i treba da budete sigurni da će osoba, kada shvati istinu onoga što kažete, nastaviti da čini pravu stvar. Ono što moram da kažem je, dakle, da ne preporučujem jedan put umesto drugog, i svako ko pretpostavi da jeste, potpuno će ga pogrešno protumačiti. Biće iznesene samo činjenice, a vi ćete me dobro razumeti ako shvatite da ja ne govorim ni za, ni protiv bilo čega.

Imajući ovo u vidu, možemo postaviti pitanje sa stanovišta duhovne nauke da li držanje „Čovek je ono što dolazi“ ipak nema određeno opravdanje. Moramo stalno imati na umu da je ljudsko telo oruđe duha. U razgovoru o različitim funkcijama koje telo mora da obavlja, vidimo da ga čovek koristi kao fizički instrument. Međutim, instrument je beskoristan ako nije pravilno prilagođen da funkcioniše na uredan način, a slično tome i naša tela nisu od koristi našem višem organizmu ako ne funkcionišu kako treba. Naša sloboda može biti sputana, i namere sputane.

Kada mi, kao duhovni naučnici, razmatramo svoj organizam, možemo se zapitati da li svoja tela ne činimo nesposobnim za izvršenje naših životnih namera, težnji i impulsa tako što postajemo vezani i zavisni od svojih tela kroz nepravilnu ishranu. Nije li moguće oblikovati telo tako da ono postaje sve pogodnije oruđe za impulse našeg duhovnog života? Da li ćemo izgubiti slobodu i postati zavisni od svog tela ako ne znamo šta je prava hrana za nas? Šta moramo da jedemo da ne bismo bili samo proizvod onoga što jedemo?

Postavljanjem ovih pitanja, problem ishrane sagledavamo iz druge perspektive. Svi znate, i treba samo da aludirate na ovu opšte poznatu činjenicu, da čisto materijalistički gledano, ljudi neprestano konzumiraju supstance koje njihovi organizmi akumuliraju i stoga moraju voditi računa da ih nadoknade povećanom ishranom. Ljudi moraju da brinu o dopuni. Dakle, šta bi moglo biti više od toga da se ispituju one supstance koje su neophodne ljudskom organizmu, odnosno da se otkrije koje supstance izgrađuju životinjski organizam, a onda očigledno jednostavno da se uveri da ih organizam prima? Ovaj pristup, međutim, ostaje krajnje materijalistički, nego se moramo zapitati koja je suštinska funkcija čovekove hrane i kako se ona zapravo koristi u njegovom telu?

Moram da naglasim da ono što govorim o čoveku važi samo za njega, pošto duhovna nauka ne smatra čoveka tako blisko povezanim sa životinjama kao prirodna nauka. U suprotnom, moglo bi se jednostavno tvrditi da se ljudski organizam sastoji od belančevina, masti, ugljenih hidrata i mineralnih supstanci, i shodno tome tražiti najbolji način za zadovoljavanje čovekovih nutritivnih potreba za njima. Ali duhovna nauka podržava princip da su sva materijalna dešavanja, sve što se dešava u fizičkom svetu čula, samo spoljašnji aspekt duhovnih procesa. U stvari, čak ni procesi ishrane ne mogu biti čisto fizički, ali kao materijalni procesi oni zaista jesu spoljašnji aspekti i izrazi duhovnih procesa. Na isti način.

Naša pažnja je često bila usmerena na to kako se može postići uspon od čisto fizičkog ka duhovnom. Često smo čuli da fizičko telo održava etersko telo. Ono je tvorac fizičkog tela, koje ne treba posmatrati samo kao hemijske procese koji se u njemu odvijaju. Pogrešićemo ako, posmatrajući samo hemijske procese, jednostavno materijalistički pitamo šta se dešava s hemikalijama. Iza eterskog tela, moramo zapamtiti, nalazi se astralno telo (videti belešku 1). Preko njega se

izražavaju instinktivna osećanja i, u određenim aspektima, različite aspekte duše. Kada posmatramo čoveka sa stanovišta duhovne nauke, nalazimo da su i njegovo etersko telo i njegovo fizičko telo međusobno prožimani njegovim astralnim telom. Moramo ne samo da vidimo jednu stranu, već i da vidimo astralno telo izvan fizičkog. Ovome se dodaje Ja, četvrti član ljudskog bića. Totalnog čoveka imamo pred sobom tek kada u njemu vidimo ovo četvorostruko biće. Samo sa ukupno četvorostrukim čovekom pred nama možemo da opravdamo obim problema ishrane i tek tada se mogu dati odgovori na pitanje kako ova četiri člana ljudskog organizma reaguju na uticaje različitih dijeta.

Svi znate da ljudi jedu hranu dobijenu iz biljnog, životinjskog i mineralnog carstva i s time održavaju svoja tela. Dozvolite mi da ponovo naglasim, radi onih koji su skloniji brizi za unutrašnji život, da ne mislim na mistike ili antropozofe koji teže duhovnom razvoju posebno, već na sve ljude. Ljudi se izdržavaju iz životinjskog, biljnog i mineralnog carstva. Moramo shvatiti da **biljke predstavljaju direktnu antitezu ljudi, a životinje predstavljaju sredinu između njih**. Spoljašnji fizički izraz ovog kontrasta nalazi se u **procesu disanja**. Poznata je činjenica da ljudi udišu kiseonik, asimiluju ga, a zatim ga kombinuju sa ugljenikom koji se na kraju izdiše kao ugljen-dioksid, dok u biljkama one apsorbuju ugljenik da bi se održale, suprotno je istina. U izvesnom smislu i biljke dišu, ali njihov proces disanja za njih ima sasvim drugo značenje. Dakle, možemo reći da su, u duhovnom pogledu, biljka i čovek okrenuti jedno prema drugom.

Možemo biti još svesniji ovog odnosa uzimajući u obzir **uticaj svetlosti na biljke**. Uticaj nedostatka svetlosti na život biljaka je dobro poznat. Ista svetlost koja održava biljni život nam omogućava da sagledamo svet ispunjen svetlošću oko nas. Svetlost je takođe element koji održava život u biljkama. Ovo je fizičko svetlo, ali je takođe nešto drugo. Kao što postoji duhovni pandan svemu fizičkom, tako **postoji duhovna svetlost u fizičkoj svetlosti** koja nas obasjava. Kad god se čovek registruje svetlošću fizičke svetlosti, on može sebi reći: „Kao što ja gledam da druga osoba i ja shvatam da duhovni pandan živi u ovom čoveku, takođe mogu da zamislim da duhovni pandan živi u svetlosti.” U stvari, duhovna svetlost koja prožima fizičku sunčevu svetlost je iste vrste i budući da je nevidljiva svetlost koja obitava u ljudskom astralnom telu, fizički je nevidljiva i u tome se može videti suprotnost ili dopuna fizičke svetlosti.

Nevidljiva svetlost živi u nama i ispunjava određeni zadatak. Mogli bismo reći da je, pošto su suprotnosti, da je za fizičku svetlost ona ono što je negativni magnetizam prema pozitivnom magnetizmu. Sagledavamo ga u njegovom spoljašnjem izrazu kada shvatimo odnose između fizičkog tela, eterskog tela i astralnog tela, koje je, pak, prožeto s Ja. Često se objašnjavalo da se tokom života etersko telo bori protiv propadanja fizičkog tela. I ljudi i životinje takođe poseduju astralno telo, a samim tim i unutrašnju svetlost. Dakle, funkcija ove unutrašnje svetlosti je suprotnost spoljašnjoj. Kada spoljašnja svetlost sija na biljku, biljka gradi svoj živi organizam tako što proizvodi proteine, ugljene hidrate itd. **Naprotiv, zadatak unutrašnje svetlosti je da razbije, a ovaj proces dezintegracije je deo aktivnosti astralnog tela**. U stvari, postoji kontinuirano rastvaranje i uništavanje proteina i supstanci koje konzumiramo, tako da se te supstance koriste na neki način da usmere suprotne efekte protiv onoga što

je spoljašnja svetlost akumulirala. Bez ove aktivnosti unutrašnjeg rastakanja, čovek ne bi mogao biti Ja biće, i samo zahvaljujući svojoj Ja prirodi može imati unutrašnja iskustva. Tako, dok se etersko telo bavi fizičkim telom, astralno telo se bavi s tim što se hrana koju čovek konzumira neprestano rekonstruiše i uništava.

Bez ovog procesa dezintegracije unutar fizičkog tela, astralno telo, u koje je ugrađen ego, ne bi moglo da živi punim životom u materijalnom svetu. Kao što smo videli, dolazi do procesa smenjivanja između čoveka i biljaka, odnosno izdisanja ugljen-dioksida kod čoveka i apsorpcije ugljen-dioksida u biljkama; izdisanje kiseonika kod biljaka i udisanje kiseonika kod muškaraca. Ovi procesi dostižu takve ekstreme samo među ljudima i biljkama. Životinje nemaju individualno ja kao u slučaju ljudi, već imaju kolektivno grupno ja. Dakle, životinje jedne vrste imaju zajednički grupni ego koji njima upravlja spolja. Značajna razlika između ljudi i životinja nalazi se u činjenici da su procesi raspadanja unutar životinja vođeni od strane entiteta izvan njih, dok su isti procesi kod muškaraca su vođeni njihovim individualnim unutrašnjim egom. Takođe, čovekov individualni ego može na kraju postati gospodar onoga što se dešava u njemu.

Hajde da razmotrimo kako ego može postepeno zauzeti centralnu poziciju unutar telesnih funkcija. Hajde da ispitamo šta astralno telo radi kada rastvara supstance koje asimiluju ljudi. Što se tiče ishrane, treba podvući sasvim drugu tačku gledišta. Telo impregnirano egom vrši akciju u raspadanju supstanci, i kroz tu akciju nešto se stvara iznutra. Unutrašnja aktivnost svesti se dešava naročito kroz procese rastvaranja astralnog tela. Radnje, aktivnosti su pokrenute procesom destrukcije. Prvo, proizvodi se unutrašnja toplota i drugo, nešto što je manje primetno od unutrašnje toplote tela, fizički izraz unutrašnje svetlosti. Kao što je unutrašnja toplota koja prožima krv rezultat rastvaranja proteina, tako je aktivnost nervnog sistema izraz ove unutrašnje svetlosti. S obzirom na svoju unutrašnju aktivnost, nervni sistem je takođe rezultat procesa dezintegracije, ne samih nerava, već aktivnosti nerava, radnji unutar nerava, koje omogućavaju maštu i izazivaju razmišljanje. To je ta aktivnost koja se može nazvati fizičkim izrazom nevidljive svetlosti i koja se proizvodi degeneracijom i rastvaranjem supstanci.

U osnovi, kao što je rečeno, unutrašnja toplota tela nastaje dezintegracijom proteina. Unutrašnja svetlost se proizvodi u organizmu kao rezultat proteina. Unutrašnja svetlost se proizvodi u organizmu kao rezultat procesa koji uključuju masti, ugljene hidrate, skrob i glukozu koji se takođe koriste za proizvodnju toplote i unutrašnje kretanje. U svemu tome je sadržan izraz aktivnosti koja potiče iz astralnog tela. Muškarci ne jedu pravilno samo tako što jedu pravu količinu hrane, već kada se ovi unutrašnji procesi mogu pravilno sprovesti. Na njima se zasniva unutrašnji život. Ljudi su bića koja su iznutra zaokupljena pokretom i vitalnošću i od toga se sastoji njihov unutrašnji život. Ako se ovaj unutrašnji život ne proizvede na ispravan način, on ne može pravilno da reaguje i čovek se tada razboli.

Prava vrsta unutrašnje fleksibilnosti daje osnovu za ispravno rešenje problema ishrane. Ova izjava ukazuje na činjenicu da svi unutrašnji procesi koje ljudi moraju da izvrše moraju da se odvijaju u suprotnom smeru od procesa biljaka. Čovek mora

da započne svoje procese tamo gde se završavaju biljni procesi. Konkretni primer će pojasniti šta to znači. Kada čovek jede vegetarijansku hranu, on zahteva mnogo od svog tela. Biljna hrana ne kombinuje mnogo masti. Ljudski organizam, koji je sposoban da proizvodi masti, mora proizvoditi mast iz nečega što samo po sebi ne sadrži masti. Drugim rečima, kada čovek jede vegetarijansku hranu, mora da proizvede aktivnost u sebi i uloži unutrašnji napor. proizvodnje. Ovaj zadatak se čuva kada dođu pripremljene životinjske masti. Materijalisti bi verovatno rekli da je muškarcu korisno da skladišti što je moguće više masti bez previše napora. Međutim, sa duhovne tačke gledišta, razvoj ove unutrašnje delatnosti znači razvoj stvarnog unutrašnjeg života. Kada je čovek primoran da proizvodi sile koje mu omogućavaju da sam proizvodi masnoću, tada, svojom unutrašnjom fleksibilnošću, ego i astralno telo postaju gospodari fizičkog i eteričnog tela. Kada čovek jede masnoću, on sebi štedi zadatak. da sam proizvodi mast. Međutim, ako iskoristite priliku da razvijete sopstvenu unutrašnju aktivnost kroz proizvodnju sopstvene masti, postajete slobodni i stoga gospodar svog tela. U suprotnom, kao duhovno biće, ostaješ običan posmatrač. Sve što se u njemu dešava tako da on ostaje pasivan posmatrač, postaje mu težak teret i ometa njegov impuls da pusti astralno telo da oživi punim životom. Tako unutrašnja fleksibilnost astralnog tela nailazi na unutrašnju prepreku ako mu se uskraćuje mogućnost da proizvodi sopstvenu masnoću.

Suštinsko pitanje koje sada treba postaviti je koje unutrašnje aktivnosti koje supstance pokreću. Ovde ćemo pokušati da rasvetlimo odnose biljnih i mesnih supstanci u ljudskoj ishrani i tako steknemo predstavu o načinu na koji će životinjska i biljna hrana reagovati u ljudskom organizmu.

Za čoveka, jedenje životinjskih proteina nije isto što i jedenje biljnih proteina. Do određene tačke unutrašnji procesi životinje su prilično slični onima u ljudskom organizmu, pošto životinja takođe poseduje astralno telo. Iako životinjsko astralno telo izaziva rastvaranje sintetizovanih supstanci svog fizičkog tela, ljudski organizam odvodi procese malo iznad granica koje dostižu životinje.

Razmišljajući o životinjama koje nas okružuju i duhovno ispitujući njihove puteve i karakteristike, upoređićemo ljude sa mnoštvom životinja i naći ćemo raspoređene među životinjama raznovrsne i višestruke osobine ljudi. Uprkos činjenici da se među različitim narodima mogu ukazati na velike ljudske razlike, ipak se mora zaključiti da svaki pojedinačni čovek predstavlja vrstu. Ljudi se pojavljuju kao duhovna konsolidacija svega što se može posmatrati raspoređeno u različitim životinjskim oblicima. Ako bi se sve individualne karakteristike različitih životinjskih vrsta prikazale kao komplementarne, došlo bi se do suštine onoga što je sadržano u odgovarajućoj umerenosti. u svakom pojedinom čoveku. Svaka pojedinačna životinja sadrži jednostrano u sebi nešto od sila koje su harmonizovane u čoveku, i u skladu s tim je izgrađen njen ceo organizam. Sve, čak i najsitnija struktura supstanci, tako je organizovana u životinjskom carstvu da je kao slika ljudskih osobina raširenih pred jednom.

Ako čovek želi da pronađe fizički izraz osobina svog astralnog tela, on mora nastojati da iskoristi sve svoje snage. On mora postati gospodar sopstvenih unutrašnjih

procesa i aktivirati svoje astralno telo na način da se vegetativni procesi nastave iznutra. U hrani koju konzumiramo iz životinjskog carstva, mi uzimamo u sebe ne samo fizičko meso i mast životinje, već i proizvod njenog astralnog tela sadržan u ovim supstancama. Kada, kroz vegetarijansku ishranu, angažujemo devičanske sile našeg astralnog tela, svu svoju unutrašnju aktivnost nazivamo. Neki od ovih unutrašnjih aktivnosti se sprečavaju mesnom dijetom.

Sada možemo preći na razmatranje odnosa ove dve vrste ishrane na čisto duhovnoj osnovi.

Ako čovek želi da sve više ovlada unutrašnjim procesima svog tela, važno je da postane shodno tome aktivan u spoljašnjem svetu. Za njega je važno da razvije određene spoljašnje kvalitete kao što su izdržljivost, hrabrost, pa čak i agresivnost. Međutim, da bi to učinio, čovek možda još nije dovoljno jak da sve poveri svom astralnom telu i možda će morati da pribegne mesnoj ishrani.

Može se reći da sve što iznutra ispušta čovek duguje supstancama dobijenim iz biljaka. Međutim, sposobnosti koje mu omogućavaju da se aktivno posveti zemaljskom životu ne moraju da proizilaze, međutim, iz devičanske prirode njegovog astralnog tela. Ovi kvaliteti se takođe mogu dobiti iz mesne ishrane. Ova činjenica da ljudi progresivno postaju slobodniji i da su im istovremeno potrebni kvaliteti koje mogu da steknu uz pomoć impulsa koji su rasuti u životinjskom carstvu, navela ih je da pribegnu hrani u ishrani životinja. Navike u ishrani naroda one militantne nacije koje su nastojale da razviju kvalitete koje im omogućavaju da pokažu svoju fizičku snagu, obično jedu meso. Naravno, postoje izuzeci. S druge strane, sklonost isključivo vegetarijanskoj ishrani preovlađuje među ljudima koji su razvili introvertno i kontemplativno postojanje. Ova dva aspekta problema moraju se uzeti u obzir. Osoba, naravno, može prihvatiti bilo koju ishranu kao lek ako je reklama, a ne gluma, izuzetno poznata. Međutim, nije bez razloga mešovita ishrana postala prihvatljiva za mnoge ljude, do izvesnog trenutka to je moralo da se desi. Moramo priznati, međutim, da, iako vegetarijanska ishrana može biti ispravna za neke ljude samo iz zdravstvenih razloga, zdravlje drugih može biti uništeno time. Možete usvojiti bilo koju dijetu kao lek ako želite da pravite propagandu umesto da delujete na osnovu znanja. Međutim, nije bez razloga mešovita ishrana postala prihvatljiva za mnoge ljude. Do neke mere je to moralo da se desi. Moramo priznati, međutim, da iako vegetarijanska ishrana može biti ispravna za neke ljude samo iz zdravstvenih razloga, zdravlje drugih može biti uništeno njom. Možete prihvatiti bilo koju dijetu kao lek ako želite da se oglašavate umesto toga. znanja. Međutim, nije bez razloga mešovita ishrana postala prihvatljiva za mnoge ljude. Do neke mere je to moralo da se desi. Moramo priznati, međutim, da, iako vegetarijanska ishrana može biti ispravna za neke ljude samo iz zdravstvenih razloga, zdravlje drugih može biti uništeno time.

Ovde, naravno, govorim o ljudskoj prirodi uopšteno, ali muškarci se moraju smatrati pojedincima ako žele da nađu pravi način da zadovolje svoje potrebe biljnom ili mesnom ishranom. Danas ekstremna mesna dijeta prirodno donosi odgovarajuće rezultate. Ako se jedenjem mesa čovek oslobodi prevelikog dela svojih unutrašnjih aktivnosti, onda će se razviti unutrašnje aktivnosti koje bi se inače izrazile spolja.

Vaša duša će postati više okrenuta ka spolja, podložnija i vezana za spoljašnji svet. Međutim, kada čovek uzima hranu iz biljnog carstva, postaje samostalniji i skloniji unutrašnjem razvoju, postaje gospodar celog svog bića. Što više naginjete vegetarijanstvu, što više prihvatate vegetarijansku ishranu, to više možete dozvoliti svojim unutrašnjim silama da dominiraju. Tako ćete biti skloniji da razvijete osećaj za šire horizonte i više se nećete ograničavati na uski život. Osoba koja je prvenstveno mesožderka, međutim, ograničava se na uže perspektive i strože usmerava ka jednostranosti.

Naravno, zadatak današnjih ljudi je da se bave oba aspekta kako ne bi postali neizvodljivi. Čovek takođe može biti toliko potpuno bez predrasuda da uopšte ne može da rasuđuje. Međutim, činjenica je da sve ono što muškarce ograničava i dovodi do specijalizacije proizilazi iz mesne ishrane. Vegetarijanskoj ishrani čovek duguje impulse koji ga uzdižu iznad uskih krugova postojanja. Ekstremna ishrana mesa definitivno je povezana sa rastućim dogmatizmom čoveka i njegovom nesposobnošću da vidi van granica u kojima je rođen. S druge strane, kada bi muškarci pokazivali više interesovanja za hranu iz biljnog carstva, otkrili bi da mogu lakše izbiti iz svojih uskih krugova. Onaj ko odustane od zadatka formiranja masti jedući meso primetiće da time sprečena aktivnost podiže neku vrstu zida oko svog astralnog tela. Čak i ako neko nije vidovit i sudi o ovim stvarima samo sa debelim zdravim razumom, po pogledu u oči može se zaključiti da li stvara svoje ili ne. U očima osobe se može videti da li je njegovo astralno telo prinuđeno da prizove neophodne sile da proizvodi sopstvenu mast.

Sada možete videti kako se stvaraju dva suprotna karakterna stanja kada čovek uzima hranu od biljaka ili od životinja. Otkrivamo da zaista ulazimo u svet kroz naš organizam i da se moramo ponovo uzdići iznad njega kroz pravu vrstu hrane. Doći će vreme kada će vegetarijanska ishrana biti cenjena mnogo više nego danas. Tada će razmišljanje biti toliko fleksibilno da će ljudi biti voljni da istražuju takve stvari znajući da ono što sada veruju da je besmislica, gledano sa druge tačke gledišta, takođe može imati svoje zasluge. Tada će shvatiti da je čitav njihov fizički i duhovni horizont to mogu se proširiti kroz vegetarijansku ishranu, čime se suprotstavljaju strogosti specijalizacije unutar njih.

Dozvolite mi da pomenem još nekoliko primera da pokažem da su muškarci zaista ono što jedu i piju.

Razmotrite, na primer, alkohol, koji se dobija iz biljaka. Predugo bi trebalo da se objasni duhovni naučni razlog koji pokazuje da alkohol proizvodi fizički i spolja van biljke, upravo ono što čovek mora fizički da razvije u sebi kroz svoj ego usredsređen na njega. Kroz duhovnu nauku iznutra se percipira činjenica da kada osoba pije alkohol, on preuzima specifičnu aktivnost koja inače u potpunosti pripada čovekovom egu. Osoba koja pije mnogo alkohola treba manje hrane i njeno telo izdvaja manje ishrane nego što je normalno potrebno u procesu sagorevanja.

Ona priziva sile koje bi inače bile prizvane unutrašnjim prodorom ega. Dakle, osoba može eksternalizovati aktivnost svog ega tako što će svoje telo uliti alkoholom. Shodno tome, alkohol imitira i kopira aktivnost ega, i možete razumeti zašto mu se ljudi obraćaju. Međutim, u onoj meri u kojoj čovek zameni svoje unutrašnje ja takvom



zamenom, utoliko postaje njen rob. Ako je drugačije kvalifikovan, muškarac će biti sposobniji da pokaže svoje najbolje snage ega kada se potpuno uzdrži od alkohola. Ispijanje alkohola stvara unutrašnju prepreku iza koje se dešava nešto što bi zaista trebalo i što bi se postiglo kroz aktivnost samog ega da se prepreka nije pojavila.

Neke namirnice imaju svoj specifičan efekat na telo. Kafa je primer. Dejstvo kafe se manifestuje kroz njen uticaj na astralno telo. Kroz neželjene efekte kofeina i kafe, naš nervni sistem automatski obavlja funkcije koje inače moramo da proizvedemo unutrašnjom silom. Ne sme se, međutim, tvrditi da je u svim okolnostima bolje da čovek uvek deluje nezavisno od svog astralnog tela. Muškarci su bića koja ne zavise samo od sebe. Oni su pre smešteni u celinu života.

Kafa je takođe proizvod biljnog carstva koje je eksterno uzdiglo specifični biljni proces na viši nivo. Shodno tome, kafa može da preuzme određeni zadatak čoveka. Uvežbana pronicljivost uočava da sve u aktivnosti naših nerava ima veze sa logičkom koherentnošću i izvlačenje zaključaka je ojačano kafom. Dakle, možemo dozvoliti da kafa preuzme stvaranje logičkih veza i zadržavanje misli, ali ovo je naravno promena slabljenja naših specifičnih unutrašnjih snaga. Ono na šta mislim može se videti u sklonosti tračeva na pauzi za kafu da se drže teme dok je potpuno ne iscrpe. Ovo nije samo šala, već pokazuje i efekte kafe.

Čaj deluje na potpuno drugačiji i suprotan način. Kada se popije velike količine, misli postaju raspršene i lagane. Možda je glavni efekat čaja da pusti duhovite i briljantne misli, misli koje imaju određenu individualnu lakoću. Dakle, možemo reći da kafa pomaže onima, poput književnika, koji treba da povežu misli na vešt i prefinjen način. Ovo je pozitivan aspekt stvari. Negativan aspekt se može primetiti u sitnicama na stolicu za kafu. Čaj koji razdire misli je sušta suprotnost. Zbog toga je čaj, ne bez razloga, popularno piće među diplomatama.

Možda bi bilo zanimljivo navesti kao poslednji primer hranu koja igra važnu ulogu u životu, odnosno mleko. Mleko se potpuno razlikuje od mesa po tome što u najslabijem obliku izražava životinjski proces koji proizvodi astralno telo životinje. Mleko je samo delimično životinjski proizvod i životinjske ili ljudske astralne sile ne učestvuju u njegovoj proizvodnji. Zato je mleko jedna od najsavršenijih namirnica. Pogodan je za ljude koji žele potpuno da se uzdrže od mesa, ali još nemaju dovoljno snage da u potpunosti rade sa unutrašnjim silama astralnog tela. Čak i sa čisto spoljašnje tačke gledišta, vidi se da mleko sadrži sve što je čoveku potrebno za njegov organizam. Iako ovo važi samo u užem smislu, to nema mnogo veze sa čovekovim individualnim osobinama.

I slabi i jaki organizmi mogu dobiti podršku od mleka. Kada bi čovek neko vreme živeo isključivo na mleku, onda bi se ne samo probudile njegove redovne snage nego bi otišao dalje. Od njega bi dobio priliv snaga koje bi mu dale dodatnu snagu. Stekao bi se višak snaga koje bi se mogle pretvoriti u isceliteljske snage. Da bismo imali snagu, ona se prvo mora steći, a u mleku vidimo sredstvo za razvijanje određenih sila u sebi. koji su pokrenuti ozbiljnošću života da razviju određene psihičke isceliteljske sile, oni se mogu obučiti da ih postignu. Naravno, moramo imati na umu da ono što je ispravno za jednog nije dobro za sve, već je stvar pojedinca. Jedna osoba je sposobna za to, druga nije. Čovek može, ako želi, da izgradi svoj

organizam na mudar način. Može doprineti razvoju slobodnih i nezavisnih unutrašnjih snaga. Dakle, kroz duhovnu nauku vraćamo se na Foerbahovu izreku pomenutu na početku: „Čovek je ono što dolazi!“

Čovek može da neguje sebe na takav način da to podriva njegovu nevidljivu nezavisnost. Čineći to, on sebe čini izrazom onoga što će doći. Međutim, trebalo bi da se hranite na takav način da postanete manje robovi svojih navika u ishrani. Ovde vas duhovna nauka može usmeriti.

Pogrešna hrana nas lako može pretvoriti u ono što jedemo, ali prožimajući se znanjem o duhovnom životu, možemo težiti da postanemo slobodni i nezavisni. Tada nas hrana koju jedemo neće sprečiti da dostignemo puni potencijal onoga što kao muškarci treba da budemo.

### **Zabeleška prevodioca:**

Duhovna nauka vidi čoveka kao četvorostruko biće:

1. Fizičko-mineralno telo čoveka ima zajedničko sa mineralnim carstvom.
2. Eterično ili vitalno telo je nosilac svih vitalnih sila i sila rasta. To je element koji čovek ima zajedničko sa carstvom povrća. Biljke imaju fizičko i eterično telo.
3. Astralno telo je nosilac osećanja, nagona itd., koje čovek ima zajedničko sa životinjama, koje poseduju fizička, eterična i astralna tela.
4. Ego, jedina iskra božanskosti u čoveku. Omogućava samosvest i omogućava čoveku da postane slobodno biće sposobno da bira između dobra i zla.

Preveo s španskog

Mr Đorđe Savić,

Pančevo, 2023.