

## Hrana sa antropozofskog stanovišta

Ovo predavanje koje je Rudolf Štajner održao **8. januara 1909. u Minhenu, GA 68d**, preveo je i uredio Almut Rubov, filolog, u knjižici od 20 stranica koja se nalazi na čuvanju u Editorial Rudolf Steiner (c/ Guipuzcoa 11 1<sup>o</sup> dcha). Njegova cena je 375 ptas. Druge dve knjižice su: „Hod, govor, razmišljanje, tri etape u buđenju ljudske duše“ i „Rođenje Hristovo u duši ljudskoj“. Ideje koje mi se čine najzanimljivijim izvukao sam ovde iz prve, mada je za bolje razumevanje njenog značenja i nijansi zgodno pročitati celo predavanje. AAD\*.

Zahvaljujući hrani, moguće je da organizujemo svoje telo tako da ono bude sve pogodniji instrument za impulse našeg duhovnog života. Moramo da jedemo na određeni način da se ne bi obistinila fraza „postajemo ono što jedemo“.

Kod ljudi razgradnju supstanci reguliše unutrašnje Ja, dok kod životinja to vrši spoljašnje ja – životinje iste vrste imaju zajedničko ili grupno ja.

Naša unutrašnja toplota je rezultat razgradnje proteina. „Unutrašnja svetlost“ je polarna u odnosu na spoljašnju, koja kod biljaka omogućava fotosintezu, a prva je rezultat razgradnje masti i ugljenih hidrata. Pa onda, svest se rađa zahvaljujući aktivnosti razlaganja. Nervni sistem je rezultat propadanja. Nervna aktivnost je fizička manifestacija unutrašnje svetlosti.

Nije dovoljno uzeti potrebnu količinu hrane, već ove procese sprovesti na najispravniji mogući način.

Biljnoj hrani nedostaje masti, pa je ljudsko telo mora da proizvodi. Time on razvija veću unutrašnju aktivnost i mobilise Ja i astralno telo tako da oni preuzmu fizičko i vitalno telo. Hrane se životinjskim mastima, čovek je posmatrač, zaustavlja aktivaciju astralnog tela. Preuzimanje vlasništva nad telesnim procesima zahteva od ljudi da razviju kvalitete kao što su energija, hrabrost, čak agresivnost. Pošto se još uvek ne osećamo dovoljno snažnim i ne možemo sav ovaj posao poveriti astralnom telu, prihvatamo podršku hrane životinjskog porekla.

Biljke daju unutrašnje oslobođenje. Hranjenje mesom olakšava raspoređivanje fizičkih snaga: ratnički narodi. U gradovima koji su prvenstveno razvili kontemplativni život, preovlađivala je biljna hrana.

Za neke ljude, vegetarijanska ishrana je prikladna za zdravstvenih razloga, za druge bi to značilo ukidanje zdravlja.

Danas (1909) potrošnja mesa je prekomerna. Ovo ukazuje na previše unutrašnjih aktivnosti, i te aktivnosti koje su inače spoljašnje odvijaju se unutar ljudskog bića; duša se eksternalizuje, čovek se više otvara oko sebe i pridružuje svetlu oko sebe. Povrće se internalizuje i osamostaljuje, čini čoveka gospodarom celokupnog svog bića, nameće svoje unutrašnje snage i razvija široku viziju sveta. Osoba koja po mogućstvu jede hranu životinjskog porekla shvata postojanje na uski i krut način.

Ali ono što čini ljudska bića materijalizovanim dolazi od ishrane životinja, koja im daje neophodne predrasude koje im omogućavaju da donose presude.

Hrana sa stanovišta antropozofije. Autor: Rudolf Štajner

Informativni list br. 14 (januar-februar 1995.)

Udruženje za biodinamičku poljoprivredu Španije <http://www.biodinamica.es/>

Ono što uzdiže ljudsko biće iz njegovih uskogrudnih koncepata dolazi od ishrane povrća. Dogmatizam, da možemo dobiti predstavu samo o onome što znamo od rođenja, u velikoj meri zavisi od viška mesne hrane.

Dva načina suprotnosti potiču od oba tipa hranjenja. Jedenje povrća će nam omogućiti da razmislimo: „možda bi, sa određene tačke gledišta, ono što mi se čini besmislicom takođe moglo biti tačno“, šireći fizički i duhovni horizont.

Alkohol zamenjuje snage sopstva, budi sile koje oni normalno zahtevaju aktivnost sopstva, ali ona stvara unutrašnje „proksi“ od koje zavisimo, čineći nas njegovim robovima. Trezvenjak bolje mobilise snagu svog Ja.

Kafa čini da nervni sistem deluje sam, a da mi ne moramo da mobilisemo našu unutrašnju aktivnost koordinacije i logičke koherentnosti. Kafa brine o postojanosti u mislima, dok čaj rasteruje misli.

Mleko (i mlečni proizvodi) je pola životinjski proizvod, naznačeno za one koji žele da se potpuno odreknu konzumiranja mesa, ali nemaju dovoljno snage da sve urade kroz unutrašnje astralno telo. Ono budi i povećava snage, a višak snaga omogućava razvoj isceliteljskih energija u duši.

Ljudska bića mogu da jedu na takav način da ponište svoju unutrašnju nezavisnost i postanu manifestacija onoga što jedu. Ali možete težiti da budete slobodni i nezavisni, tako da vas ono što jedete ne sprečava da budete ono što možete postati.

\*Alvaro Altes Dominguez.

Preveo

Mr Đorđe Savić,

Pančevo, 2023.