

## Kontrola seksualnih strasti

Izvor: Rudolf Štajner, GA 266a, Iz sadržaja ezoternih časova, Tom I: 1904-1909,  
**O ishrani** (strana 558 - 561)

<https://rudolfsteinerquotes.wordpress.com/2023/12/30/20714/>

30 decembar 2023.



El arte de Julius Hebing

Da li neko želi da se pozabavi *teškim problemom kontrole seksualne strasti*, te strasti koja, **kada se praktikuje na niži način**, degradira čoveka na nivo životinje, ali koja ga, kada se preobrazi, približava njegovoj božanstvenosti, trebalo bi **da jede što je moguće manje hrane bogate proteinima. Prekomerna konzumacija proteina** dovodi do toga da

**reproduktivne supstance postaju preovladajuće, što otežava kontrolisanje seksualne strasti.**

U okviru ovog predavanja, Štajner je govorio i o **ishrani**.

A sada hajde da pričamo o ishrani u vezi s našim duhovnim traganjima. Meditacija i vežbe koncentracije biće bez sumnje glavna stvar, ali neće biti toliko nevažno **kako se aspirant hrani kada počne obrada astralnog tela.**

Pre svega, važno je **izbegavati alkohol** u bilo kom obliku, **čak su i slatkiši punjeni alkoholom veoma štetni. Alkohol i mentalne vežbe vode najgorim putevima.** Sa naučne tačke gledišta, loš uticaj alkohola na funkciju mozga je već dokazan. U toliko više čovek koji sve svoje stremljenje usmerava k duhovnom treba da se uzdržava od uživanja koja potpuno isključuju saznanje duhovnog.

**Nije preporučljivo jesti meso i ribu.** U mesu čovek uživa u celokupnoj životinjskoj strasti, a u ribi uživa u celom svetu kama\*. **Pečurke** su retke.

---

\* U kucanom originalu to se zove „svetska karma“, što deluje veoma upitno.

Autorsko pravo Rudolf Steiner Estate Administration Book:266a Stranica:557

**Štetno** (schädlich): sadrže inhibirajuću Mesečevu snagu, a sve što je stvoreno na Mesecu znači učvršćivanje. Isto tako, **mahunarke** nisu preporučljive jer sadrže previše azota. **Azot kontaminira etersko telo.**

Želimo neke grublje, niže kvalitete da izdvojimo i da ih povežemo s raznim hranljivim materijama.

Ako neka osoba ima **veliku nezavisnost i veoma je sebična**, treba **da jede malo koncentrovanog šećera**; jer šećer promoviše nezavisnost. Ako, pak, neko nema unutrašnju ili spoljašnju podršku i uvek **veruje da mu je potrebna podrška i više sigurnosti u sebe**, trebalo bi da uživa mnogo šećera da bi postao samostalniji. Ako nekoga [veoma] kontroliše **gnev**, onda *ne treba da jede mnogo začina u hrani*, a posebno *da izbegava so i biber*. Ako je čovek veoma **sklon lenjosti i indolentnosti**, treba da izbegava hranu koja je posebno bogata *azotom* (zagađuje etersko telo), *već da za hranu bira povrće i voće*.

Za nekoga ko je veoma sklon **zavisti, negodovanju i prevari**, *krastavci i bundeve i sva loza* nisu od koristi. Takođe morate biti malo oprezni kada je dete **voće**. **Ljudi koji su veoma emotivni** ne bi trebalo da uživaju u **dinjama**. Sladak, opojan miris ovog voća zamagljuje svaki bistar um. Čak i jesti jabuke u velikim količinama nije toliko korisno za sve. Kod određenih ljudi to **povećava želju za moći i često dovodi do grubosti i**

**brutalnosti.** Zbog visokog sadržaja *gvožđa, trešnje i jagode* nisu pogodne za sve. *Banane, urme i smokve* su korisnije.

Takođe možete napraviti poseban izbor kada su u pitanju orasi. Ako neko želi da se podvrgne mentalnoj obuci, onda mu je pre svega potreban dobro izgrađen, zdrav moždani aparat. Danas, međutim, roditelji retko omogućuju svojoj deci tako dobro izgrađen mozak, a onda im je potrebna poduka da ojačaju svoj moždani aparat. A iznad svega je **lešnik koji obezbeđuje supstancu za izgradnju mozga.** Sve druge vrste orašastih plodova su manje vredne i **kikiriki treba potpuno izbegavati.** Što se masti tiče, treba **dati prednost puteru od mleka;** Preporučljivo bi bilo i **puter od lešnika.**

Sada dolazimo do luksuzne hrane: kafe i čaja. **Uživanje u kafi podržava logičko razmišljanje;** ali samo ispijanje kafe nas ne čini logičnim ljudima, jer ima više od toga. A kod **ljudi kod kojih intelektualni princip ne preovlađuje,** kao što je to često **slučaj s ženama, previše ispijanja kafe dovodi do histerije.**

**Ispijanje čaja stvara dobre ideje.** Ali svoje dobre ideje možete dobiti i kroz posebne vežbe.

U periodu duhovnog nastojanja posebno je **važno da ljudi žive umereno.** „Umerenost pročišćava osećanja, budi sposobnost, razveseljuje um i jača pamćenje kroz to duša se skoro oslobađa svog zemaljskog tereta i time uživa veću slobodu“, kaže jedan stari mudrac.

Kada bi čovek jeo mnogo i često, ne bi mogao da proizvodi plodne misli. Jer ako mu varenje oduzima mnogo energije, za njega više nema energije za sposobnost razmišljanja. Posebno ljudi koji svojim proizvodima predstavljaju svet pun duha, živeli su od vrlo oskudne hrane. Šiler, Šekspir i mnogi naši pesnici, kojima danas dugujemo divna dela, probijali su se kroz teške muke. Um nikada nije tako bistar kao posle dugog posta. Takođe možete pronaći brojne primere efekata apstinencije u istoriji verskih redova i u životima svetaca. Najveći sveci živeli su samo od voća, hleba i vode, a nije se poznavao ni jedan čudotvorac koji je vršio božanske sile pri obilatoj trpezi.

Čuveni su bili i svi veliki mudraci antike s njihovom umerenošću.

Ako čovek ide dalje u svom duhovnom stremljenju, ako se **zakoni istine i dobra sve više ulivaju u Ja,** ako zraci velikog duhovnog sunca sve više preplavljaju i sijaju kroz Ja, **tada započinje svesno delovanje života ili etersko telo.** Iskonska, večna suština čoveka, ono što prelazi iz utelovljenja u utelotvorenje, živi u svakom novom utelovljenju na način da ostvaruje izvesnu interakciju između četiri člana (fizičkog, eterskog, astralnog tela i Ja) ljudske prirode; i iz toga kako ova četiri člana rade zajedno proizilazi temperament čoveka. U zavisnosti od toga da li se jedna ili druga od ovih veza posebno ističe.

U zavisnosti od situacije, ljudi nam prilaze nasuprot s ovim ili onim temperamentom. Da li će moći jedan ili drugi preovladati i prevladati nad drugima, zavisi od osobene obojenosti ljudske prirode, onoga što nazivamo pravom obojenošću temperamenta.