RUDOLF STEINER

BAZELE NATURALE ALE ALIMENTAȚIEI

CUPRINS

CUPRINS PE LARG 4

CUVÂNT ÎNAINTE 9

I. PROBLEMELE ALIMENTAŢIEI ÎN LUMINA ŞTIINŢEI SPIRITUALE 22

II. PROBLEMELE ALIMENTAŢIEI ŞI METODE DE VINDECARE 38

III. PROCESUL DE ALIMENTAŢIE 52

IV. PROBLEME PRIVIND ALIMENTAŢIA. ACŢIUNEA CARTOFILOR, SFECLEI ŞI RIDICHIILOR 69

V. ACŢIUNEA ALBUMINEI, GRĂSIMILOR, HIDRAŢILOR DE CARBON ŞI A SĂRURILOR 87

VI. DESPRE ALIMENTAŢIE 101

VII. DESPRE RAPORTUL DINTRE SUBSTANŢELE NUTRITIVE ŞI OM 118

VIII. PROBLEME PRIVIND ALIMENTAŢIA, FERTILIZAREA SOLULUI, FORTIFICAREA ORGANISMULUI 136

IX. DESPRE CREŞTEREA PLANTELOR 144

NOTE 156

INDICE AL SURSELOR BIBLIOGRAFICE 168

CUPRINS PE LARG

Cuvânt înainte (Kurt Th. Willmann)

I. Problemele alimentaţiei în lumina ştiinţei spirituale — *Berlin, 17 decembrie 1908* (GA 57)

Raportul alimentaţiei pe bază de plante şi pe bază animală cu sistemul nervos şi formarea sângelui. Alimentaţia pe bază de lapte, organizaţia eterică şi astrală. Acţiuni vindecătoare prin alimentaţia pe bază de lapte la vârste mai înaintate. Influenţa alcoolului. Procese de descompunere, acţiunea asupra Eului şi a sângelui. Ştiinţa spirituală ca ideal pentru omul viitorului. Lumina Soarelui, lumina astrală, lumina spirituală.

II. Problemele alimentaţiei şi metode de vindecare — *Berlin, 22 octombrie 1906* (GA 96)

Reforma fundamentală asupra tuturor domeniilor vieţii dinăuntru spre afară. Antroposofie şi ştiinţă. Paracelsus: Arsenic şi holeră. Hahnemann, fondatorul homeopatiei. Despre acţiunea otrăvitoare şi acţiuni naturale: acţiunile metalelor. Digestia şi activitatea de gândire. Despre efectele cafelei, efectele ceaiului. Despre activitatea inimii şi a sângelui, viaţa de voinţă şi de pofte. Activitatea de respiraţie, viaţa de sentiment şi viaţa senzorială. Produse noi, care sunt create din spiritul naturii. Statusul exterior şi mersul devenirii interioare al organizării. Despre consumul de zahăr în Anglia şi în Rusia. Mâncăruri pe bază de orez. Procesele albuminei şi reprezentările în procesul de gândire. Pitagora. Alimentaţia vegetariană şi activitatea creierului. Capacitatea de reproducere şi capacitatea de a vedea în viitor. Stăpânirea strictă a vieţii interioare. Armonie cu devenirea naturii. Goethe.

III. Procesul de alimentaţie — *Dornach, 16 septembrie 1922* (GA 347)

Ptialina, pepsina, simţul gustului, alimentaţia pe bază de lapte, tripsina. Simţul ficatului. Rinichii, bila, limfa, sângele. Amidonul, albumina, grăsimile, sărurile. Formarea zahărului, formarea alcoolului în digestie. Degenerarea ficatului şi a inimii. Glicerina şi acizii graşi. Paracelsus. Despre migrene. Greutatea creierului şi sărurile. Omul şi animalul. Procesele sării şi procesul gândirii. Procesele fosforului şi procesele voinţei. Spiritual-sufletescul în activitatea sa vie de ţesere. Dezvoltarea adevăratei ştiinţe.

IV. Problemele privind alimentaţia. Acţiunea cartofilor, sfeclei şi ridichilor — *Dornach, 18 iulie 1923* (GA 350)

Imaginea plantei: rădăcină-săruri; frunze-uleiuri. Inversiunea om-plantă. Cartoful ca bulb de lăstărire. Alimentaţia cu cartofi ca garnitură. Morcovul. Stimularea gândirii. Ridichea. Stimularea viselor. Secreţia substanţelor. Materia Pământului - forţă contrară: stimularea din eter. „Construcţia din ceea ce este în afara Pământului!" Mediul pătruns de lumină. Sentimentul Eului.

V. Acţiunea albuminelor, grăsimilor, hidraţilor de carbon şi a sărurilor — *Dornach, 22 septembrie 1923* (GA 350)

Raportul lumii spirituale cu alimentaţia. Albumină-grăsimi-hidrocarburi-săruri. Lipsa de săruri şi debilitatea mentală. Spiritul creator în materie. Starea spiritualizată a substanţei. Hidrocarburile şi conformaţia umană. Slăbiciuni ale conformaţiei omului. Acţiunea hidrocarburilor asupra vorbirii. Cauza răguşelii. Despre nebunia foamei. Tuberculoza. Albumina ca substanţă a vieţii. Substanţele şi forţele hranei. Alimentaţia pe bază de

cartofi - digestia din partea anterioară a capului. Intelectualismul materialist. Dezvoltarea gândirii interioare. Omul - creaţie a Soarelui, Lunii, stelelor. Materialismul epocii contemporane. Componentele omului: corp fizic, corp eteric, corp astral, Eu. Alimentaţia cu secară şi grâu şi influenţa corectă a spiritual-sufletescului. Hidrocefalia, evoluţia fizicului. Formarea dinţilor, maturitatea sexuală. Ştiinţele naturii şi ştiinţa socială: „O ştiinţă adevărată care înţelege cum acţionează spiritul în materie."

VI. Despre alimentaţie — *Dornach, 23 ianuarie 1924* (GA 352)

Albumina ca aliment. Arterioscleroza. Tendinţa de a face infecţii. Difterie, vărsat de vânt, variolă. Digestia albuminei şi corpul eteric. Procesele de putrefacţie şi corpul eteric - mirosul. Digestia grăsimilor şi corpul astral - gustul. Râncezirea grăsimilor. Bolile de stomac şi intestin. Cuprul, arsenicul ca remediu. Hidrocarburile (amidon, dextrină, zahăr), alcoolul. Fermentarea. Producerea de căldură, sânge, secreţia glandelor. Eul. Cartoful ca aliment bun „prin conţinutul redus de albumină". Slăbiciunea de cap prin alimentaţia prea bogată în cartofi. Creierul mijlociu, partea din faţă a creierului. Materialismul. Solanacee (umbrele nopţii). Otrava. Bolile de ochi. Sensibilitatea simţului gustativ. Cadavrul. Acţiunea vindecătoare a izvoarelor cu sulf. Hidrogenul sulfurat. Alimentaţia şi otrăvirea.

VII. Despre raportul dintre substanţele nutritive şi om — *Dornach, 31 iulie 1924* (GA 354)

Prepararea albuminei de către plante din regnul mineral lipsit de viaţă, clorofilă - sânge roşu. Carbon, diamant, grafit. Oxigen-dioxid de carbon în fiinţa plantelor şi a omului. Rădăcinoasele şi organizarea capului. Acid

carbonic, acid fosforic, calciu. Slăbiciune a capului-forţă a capului şi viermii paraziţi în intestine. Alimentaţia copiilor. Cerealele. Alimentaţia ţăranilor. Procesul căldurii la gătirea hranei. Coacerea pâinii, prăjirea. Aşa-numitele „cruditǎţi”. Formarea originară a grăsimii. Forţele rădăcinii la cereale. Grăsimile vegetale în verdeţuri şi salate. Construirea organelor metabolice prin alimentaţia cu albumină: alimentaţia cu fructe. Formarea grăsimilor în organism din grăsimi vegetale sau animale. Alimentaţia vegetariană ca fortificare a organismului. Pericole. Despre surplusul de albumină. Arterioscleroza. Otrăvirea creierului. Scala acţiunii alimentelor.

VIII. Probleme privind alimentaţia, fertilizarea solului, fortificarea organismului — *Dornach, 2 august 1924* (GA 354)

Parabola demontării ceasului. Descompunerea substanţei albuminice originare. Prepararea albuminei în interior. Procesele oxigenului, azotului, hidrogenului, sulfului prin intermediul aerului. Albumină vegetală sănătoasă: alimentaţia cu fructe. Alimentaţia vegetariană sănătoasă prin „hrănirea corectă a plantelor”. A face solul viu; îngrăşarea corectă a solului. Albumină vegetală corectă. „Îngrăşămintele minerale.” Lipsa de albumină a cerealelor. „Laboratorul mult mai ştiinţific din vacă.” îngrăşământul din balegă de vacă. Cerealele. Plămânii şi inima. „Călirea copiilor.” Pericolul inflamării apendicelui prin vestimentaţie necorespunzătoare. Tirania modei. Tuberculoza şi cultura cartofilor. Despre arterioscleroză. Instincte la animale. Dieta la copii. Libertate în a alege la alimentaţia copilului. Despre efectele cafelei şi ceaiului.

IX. Despre creşterea plantelor — *Dornach, 31 octombrie 1923* (GA 351)

Despre creşterea copacului. Sucul pământului: sucul lemnului. Capacitatea sa de a fi viu ca soluţie chimică. Moartea. Noua viaţă în sucul frunzei: sucul vieţii ca stimulent de viaţă. Între scoarţă şi lemn: cambiul, guma vegetală. Forma plantei „modelată" din acţiunea stelelor. Efectele metalelor în sol: acţiunea cuprului, acţiunea plumbului. Sucul celulei ca mucus al vieţii, sânge, sucul laptelui. Formarea creierului. Laptele femeii şi formarea corpului, îmbolnăvirea de gripă şi paralizia infantilă.

Note

Indice al surselor bibliografice

Iniţialele GA şi cifrele se referă la volumele din ediţia germană a Operelor Complete *ale lui Rudolf Steiner, publicate la* Rudolf Steiner Verlag, *Dornach, Elveţia.*

CUVÂNT ÎNAINTE

Contribuţiile antroposofiei la problematica alimentaţiei pot fi asociate diferitelor domenii spirituale, dacă sunt extrase în conferinţe individuale din coerenţa logică a marilor cicluri de conferinţe ale lui Rudolf Steiner şi sunt apoi asociate într-o succesiune logică în tema „Alimentaţia omului".

Operele publice ale ştiinţei spirituale, în măsura în care sunt dezvoltate pe bazele moderne ale ştiinţelor naturii şi ale concepţiilor de viaţă, constituie, ca goetheanism contemporan, piatra fundamentală a caracterului ştiinţific cuprinzător al antroposofiei. Din aceste „rădăcini ale cunoaşterii" [1] s-au extins, până în cele mai fine ramificaţii ale „organismului social", interesele generale pentru viaţă ale lui Rudolf Steiner. Spiritul său ştiinţific a tins cu voinţă de cunoaştere sigură de ţel, încă din tinereţea timpurie, spre realităţile vieţii contemporane, spre „cerinţele sociale ale prezentului". Deja „publicaţiile din opera literară timpurie" (caietul 17/1891, 1897) [2] ca ***Necesitatea de reformare a conformaţiei contemporane a agriculturii*** (referitoare la scrierea lui C. Andresen: *Dezvoltarea omului*), sau necrologul dedicat reformatorului american al solului Henry George, 1897, autorul lucrării *Progres şi sărăcie*, constituie un imbold generos şi curajos-realist spre cunoaştere.

Ne dăm seama cu uimire din amintirile autobiografice de mai târziu ale lui Rudolf Steiner, cum el, în anii copilăriei şi ai tinereţii, apropiat de viaţă prin activitatea vie din existenţa ţărănească, a avut capacitatea de a-şi forma forţa de observare, de înţelegere şi simţul liber pentru adevăratele rădăcini sociale ale timpului său.

În mijlocul lumii tehnico-industriale ce lua naştere, al mediului său nemijlocit de viaţă, încă mai curgea cultura sufletească a trăirii naturii, specifică populaţiei austro-ungare; ei îi datorează Rudolf Steiner forţa sa tinerească, forţa de rezistenţă a sănătăţii sale fizice şi prospeţimea cunoaşterii sale.

În acelaşi timp, puteau fi încă găsite acolo vechi comori de înţelepciune şi conţinuturi ale experienţei timpurilor trecute, ca de exemplu: întâlnirile cu venerabilul culegător de ierburi Felix Koguzki sau călătoriile în Transilvania, unde se păstraseră până în acele timpuri împărţirea fundamentală a culturilor şi a structurii regiunii în cultura forestieră, cultura păstoritului, cultura cultivării cerealelor şi cea a grădinăritului.

În ultima operă, neterminată, ***Cursul vieţii mele*** (cap. 3,4,8), drama interioară a luptei pentru cunoaştere caracteristică începutului studiului ştiinţific apare în prim-plan, luminată ca de un fulger de asemenea întâlniri: „Mai întâi mă chinuisem să găsesc noţiuni pentru fenomenele naturii, la care s-ar fi putut găsi ceva asemănător pentru Eu. Acum voiam invers, ca, pornind de la Eu, să pătrund în devenirea naturii. Spiritul şi natura stăteau pe atunci în completa lor opoziţie în faţa sufletului meu...". „Aşa m-am lăsat înscris atunci la studiul matematicii, istoriei naturii şi chimiei." El scrie despre întâlnirea cu Felix Koguzki, culegătorul de ierburi: „Dacă erai cu el, puteai să arunci priviri profunde în misterele naturii. El căra pe spate legătura sa cu plante medicinale, dar în inima sa purta rezultatele pe care le câştigase prin cules din spiritualitatea naturii... Acest om mi-a rămas apropiat sufleteşte, chiar dacă viaţa m-a dus din nou departe de el..." Despre nevoia de cunoaştere, „în special în domeniile ştiinţelor naturii", el

spune: „Atunci când voiam să cultiv în acest mod viaţa ştiinţifică, găseam pretutindeni acces, până în medicină."

Ceea ce poate conta în interior, în toate activităţile practice de viaţă din anii tinereţii pentru formarea unei înalte şi sănătoase năzuinţe spre cunoaştere, ca şi pentru experienţa de viaţă în igiena publică, găseşte în 1924 următoarea expresie în instrucţiunile pentru aprofundarea artei vindecării pentru medici şi studenţi în medicină [3]: „Deci, ceea ce este cunoaşterea înaltă ia în considerare cu adevărat omul ca întreg, iar acela care nu primeşte nicio impresie din imaginaţii şi inspiraţii, acela nu ştie că imaginarea este o muncă, iar această muncă ajunge imediat în munca fizică, deoarece încordează muşchii, aşa încât o adevărată imaginare este ca o muncă fizică. De aceea există o corelaţie între o muncă fizică şi imaginaţie. De exemplu, dacă îmi permiteţi, voi menţiona ceva personal: am descoperit mereu că pentru imaginaţia mea a contribuit enorm de mult faptul că am despicat lemne, am recoltat cartofi, am lucrat cu săpăliga şi altele asemenea... A fi făcut aceste lucruri odată, uşurează readucerea în muşchi a unei încordări necesare pentru a imagina mai uşor, ca şi cum ai fi obişnuit cu aşa ceva. Aşa cum era în tinereţe când aţi încordat muşchii, aşa este mai târziu când vreţi să imaginaţi. Vedeţi însă, aici nu folosesc nimănui mişcări care nu sunt muncă."

În acest fel, apare de timpuriu şi o preocupare subtilă pentru domeniile sociale ale igienei vieţii (deja de la al optsprezecelea an al meu), care, mai târziu, apare exprimată într-o limbă nemijlocit spiritual-practică în conferinţele şi răspunsurile la întrebări pentru muncitorii de la construcţia Goetheanumului: „Vedeţi dumneavoastră, relaţiile igienico-sanitare sunt deja extraordinar de interesante tocmai din anumite puncte de vedere...Trebuie

totuşi ca acestea să poată fi privite din nou din punctul de vedere al sănătăţii." [4] Când, mai târziu, de Rusalii, în 1924, în estul Sileziei, la Koberwitz, pe proprietăţile contelui şi contesei de Keyserling, prin cursul de agricultură este dat impulsul pentru o dezvoltare viitoare a agriculturii şi alimentaţiei [5], Rudolf Steiner se poate referi la trăirile timpurii ale copilăriei sale, la activitatea variată şi la viaţa mic-ţărănească tocmai acolo unde începe să caracterizeze procesul de transformare a tuturor structurilor, a tuturor „structurilor naturii", ca şi a vieţii moral-umane, iniţiat odată cu începutul secolului al XX-lea: „De asemenea, noi stăm în faţa unei mari transformări a interiorului naturii. Ceea ce a ajuns până la noi din vechile timpuri, ceea ce noi am transmis mereu ca aptitudini naturale, ca o cunoaştere moştenită de la natură şi altele asemenea, ca şi ceea ce am moştenit ca medicamente, îşi pierde însemnătatea. Trebuie să obţinem cunoştinţe noi pentru a pătrunde în ansamblul complet al naturii unor asemenea lucruri. Omenirea nu are altă alegere, decât fie să înveţe din nou ceva în cele mai variate domenii din ansamblul complet al naturii, din ansamblul lumilor, fie să lase ca natura şi viaţa omenească să moară cu încetul, să degenereze! Aşa cum în vechile timpuri era necesar să ai cunoştinţe care să pătrundă cu adevărat în structura naturii, tot aşa avem şi astăzi nevoie din nou de cunoştinţe care pătrund cu adevărat în structura naturii."

De fapt, nici în domeniul medico-vindecător, nici în domeniul pedagogico-educaţional, şi tot atât de puţin în domeniul agriculturii şi alimentaţiei, nu se poate reveni la formele şi practicile de mai înainte ale conştienţei. Dacă vrea să acţioneze în sensul dezvoltării, al progresului în domeniile naturii, ecologiei, fiinţei Pământului, agriculturii şi alimentaţiei, educaţiei şi artei vindecării [6], cercetarea

spirituală a epocii moderne are sarcina de a dezvolta pe mai departe metodele ştiinţifico-experimentale adecvate lumii fizic-anorganice în discipline de cercetare corespunzătoare pentru lumea organic vie, sufletească şi spirituală.

De aici rezultă, ca de la sine, liniile fundamentale ale unei structurări a contribuţiilor antroposofiei la „alimentaţia omului". Conferinţele despre alimentaţie ale lui Rudolf Steiner destinate publicului stau în relaţie nemijlocită cu concepţia ştiinţei spirituale despre istoria culturii şi educarea spirituală a omului; de aceea pot fi recunoscute în ele anumite motive generale, pedagogic-populare şi social-igienice, care-şi află mai târziu, în mod separat, o dezvoltare detaliată în instruirea muncitorilor. Aici, la Goetheanum, la Dornach, Rudolf Steiner a putut să transpună mai apoi în realitate intenţia sa, care mai înainte, în perioada de trecere de la un secol la altul, l-a condus ca profesor de formare profesională a muncitorilor la Berlin: o cercetare spirituală pe baze natural-ştiinţifice pentru oamenii social productivi, pentru muncitori, care nu trebuie să se cantoneze într-un agnosticism şi ateism îngust, în graniţele de cunoaştere „Ignoramus-Ignorabimus", ca acele teorii materialiste ale unei ştiinţe popularizate, ci, pornind din înţelegerea omenească sănătoasă şi din simţirea adevărului vieţii de muncă social-productivă, să fructifice conform vieţii rezultatele cercetărilor ştiinţei [7]. Astfel, atât conferinţele de predare organizate regulat pentru muncitorii de la Goetheanum la Dornach între anii 1922-1924, cât şi răspunsurile la întrebări, prin conţinuturile lor de istorie a culturii, se caracterizează printr-o comuniune cu ideea de evoluţie a omului, a Pământului şi a Cosmosului, care acum însă este extinsă în toate domeniile individuale ale fiinţei naturii:

domeniile mineralelor, plantelor, animalelor şi omului, ale epocilor popoarelor, raselor şi culturilor, ale geografiei, astronomiei şi evoluţiei lumii. Cufundate în aceste idei de bază, apar mai apoi conferinţele de pedagogie populară, despre fiinţa omului, despre cerinţele fundamentale ale educaţiei, despre sănătate şi boală; în special expuneri foarte amănunţite despre medicină, arta vindecării şi ştiinţa medicamentelor; se vorbeşte despre modul de alimentaţie, despre alimente, despre utilitatea şi despre efectele negative ale delicateselor, deci despre alcool, nicotină, opiu, otrăvuri şi despre acţiunea lor sufletesc-spirituală şi fizic-corporală asupra fiinţei umane.

Dacă am încerca să caracterizăm aceste expuneri ţinute de Rudolf Steiner în faţa muncitorilor, expuneri în care el, independent de dogmele abstracte şi de convenţiile caracteristice concepţiilor mediului său ştiinţific, a prezentat o concepţie spirituală liberă drept conţinut al realităţii, atunci aşa numitele „Conferinţe pentru muncitori" ale acestuia se dovedesc a fi un nou drum interior de cunoaştere şi cercetare pentru formarea pedagogico-popular-creativă, popular-spirituală a omului [8]. Aici se clarifică deja *regulile de aur ale unei învăţături antroposofice a alimentaţiei*, care în corelaţie cu pedagogia, medicina, agricultura şi totodată cu domeniul autoeducaţiei esoterice, apar ca maxime, unice în felul lor, ale antroposofiei.

Deja în 1907, Rudolf Steiner, ca profesor spiritual în domeniul conferinţelor teosofice, anunţă o „Vitaesophia", care găseşte mai întâi o sinteză în cărticica ***Educaţia copilului din punctul de vedere al ştiinţei spirituale*** [9]. Am dori să caracterizăm această mică scriere comprimată ca o „adevărată bijuterie" a antropologiei umane practice. În ea apare acea abundenţă radiantă sintetizată într-o

unitate, care prin ştiinţa spirituală luminează apoi, ca antropologie umană pedagogico-didactică, cu o strălucire inepuizabilă, pedagogia şcolii Waldorf libere. Ea conţine concomitent prima regulă de aur a dieteticii spiritual-ştiinţifice: *dietetica libertăţii*!

„Decisiv pentru această vârstă (până la schimbarea dinţilor în al şaptelea an) este să se ia în considerare faptul că la copil corpul fizic se face măsură pentru ceea ce îi este suportabil. El face aceasta prin formarea poftelor. În general se poate spune că un corp fizic sănătos poartă ca dorinţă ceea ce îi este de folos. Atât timp cât avem în vedere corpul fizic al omului în creştere, trebuie să privim înăuntru, la ceea ce dorinţele sănătoase, poftele, bucuria, vor să aibă. Bucuria şi buna dispoziţie sunt forţe care modelează forma fizică a organelor în modul cel mai corect.

Se poate păcătui desigur în această direcţie prin faptul că nu se pune copilul în relaţiile fizice corespunzătoare cu mediul. Aceasta se poate întâmpla în special în legătură cu instinctele de hrănire. Copilul poate fi supraalimentat cu asemenea lucruri încât să-şi piardă complet instinctele sănătoase de hrănire. Printr-o hrănire corectă, ele pot fi păstrate astfel încât copilul să ceară tot ceea ce lui, în anumite condiţii, îi este suportabil (până la paharul cu apă) şi să refuze ceea ce îi poate dăuna.

Ştiinţa spirituală va şti să ofere totul, până la orice aliment sau delicatesă, dacă va fi chemată pentru întemeierea unei *arte a educaţiei*. Aceasta deoarece ea este pentru viaţă un lucru realist...!"

Prin faptul că avem dată prin naştere, mai întâi prin copilăria şi prin tinereţea noastră, participarea la modul de viaţă şi de hrănire din cadrul organismului social în familie, şcoală etc. se trezeşte pentru cei mai mulţi o conştienţă

altruistic-social-igienică a responsabilităţii alimentaţiei pentru proprii copii în creştere şi care se formează astfel ca grijă dezinteresată de întreţinere a vieţii, tocmai în aspiraţia comună a tinerilor părinţi spre o igienă de viaţă mai trează, mai generală. Aici au o mare importanţă toate indicaţiile şi practicile antroposofice pentru „educaţia copilului din punctul de vedere al ştiinţei spirituale". Pot fi chemate aici şi forţele de voinţă active, în năzuinţa modernă a tinerilor spre responsabilitatea igienică comună de conducere generală a vieţii; în locul forţelor egoităţii subiective este trezit interesul; iubirea socială veritabilă, iar aceasta la rândul ei este lărgită prin orientare spirituală spre conştienţa general socială a omenirii.

Ceva necesită însă o deosebită atenţie: toate instrucţiunile de alimentaţie dietetică ale cercetării spirituale antroposofice sunt fundamentate de la început de Rudolf Steiner pe baza cerinţelor metodelor ştiinţifice contemporane de cunoaştere a naturii; tot el a fundamentat din însăşi antroposofia, în comun cu toate impulsurile şi directivele pedagogice şi artistice, o artă a vindecării extinsă, spiritual-ştiinţifică. Deja în martie 1911, Rudolf Steiner ţine la Praga un număr de opt conferinţe dintr-un ciclu cuprinzător, ***O fiziologie ocultă***, venind în întâmpinarea profundei năzuinţe spre cunoaştere atât a medicilor, terapeuţilor şi farmacologilor orientaţi antroposofic, cât şi pentru membrii societăţii care se străduiau pentru un mod spiritual de vindecare. Sub mottoul: „A rămâne neştiutor înseamnă a păcătui împotriva voinţei divine" este fondată o antropologie spirituală a omului, cu reprezentări despre fiinţa umană, dualitatea umană, sistemul lumii interior omului, sistemele de forţe suprasenzoriale, sângele ca expresie şi unealtă a Eului omenesc, despre viaţa conştientă a omului, forma

omenească, structurarea forţelor şi altele. Pe acest fundament esoteric s-au putut întemeia apoi succesiv, treptele operei de conferinţe şi cursuri medical-terapeutice: ***Ştiinţa spirituală şi medicina*** – 20 de conferinţe ţinute în 1920 (GA 312); ***Puncte de vedere spiritual-ştiinţifice asupra terapiei*** – 9 conferinţe ţinute în 1921 (GA 313); ***Terapeuticul fiziologic ca fundament al ştiinţei spirituale despre terapie şi igienă*** (GA 314); ***Discuţii şi convorbiri cu medici*** – 1920-1924.

Nu poate să nu apară ca semn important al sorţii faptul că Rudolf Steiner, cu trei zile înaintea morţii, putea să corecteze „cu bucurie şi mulţumire interioară" manuscrisul cărţii ***Fundamente pentru o lărgire a artei vindecării conform cunoştinţelor spiritual-ştiinţifice*** [10]; faptul că el, în colaborare cu medicul antroposof şi fondator al Institutului clinico-terapeutic din Arlesheim/Dornach, dr. Ita Wegman, a inclus această carte ca operă fundamentală publică, ultima din întreaga sa operă. Ea a apărut ulterior, în septembrie 1925, editată de Ita Wegman, conducătoarea secţiei de medicină a Universităţii libere de la Goetheanum / Dornach, şi sintetizează cu o măiestrie incomparabilă, pe o bază spirituală lărgită, domeniile specificate mai sus ale medicinei, terapiei, igienei şi dieteticii. Din aceasta se dezvoltă mai întâi, în interiorul revistei „Natura" [de lărgire a artei vindecării conform antropologiei umane spiritual-ştiinţifice (1926)], un şir de contribuţii cuprinzătoare referitoare la problematica alimentaţiei şi a dieteticii actuale, editate de secţia medicală a Goetheanumului, sub conducerea şi semnătura dr. med. Ita Wegman, dr. Eugen Kolisko, dr. W. Zeylmans von Emmichoven, dr. H. Walter, dr. Grete Bockholt, dr. E. Schickler. Ar mai fi de menţionat numele altor autori importanţi cu contribuţii în dietetică:

dr. Karl König, dr. Rudolf Hauschka, dr. G. Suchantke, dr. E. Pfeiffer, E. M. Dank (vezi în special „Natura", 1927, 1930).

În timpul ultimilor ani de viaţă şi de acţiune ai lui Rudolf Steiner, mână în mână cu secţia de medicină, s-a dezvoltat şi contribuţia sa fundamentală pentru o lărgire a gospodăririi agricole a pământului pentru prezent şi viitor prin aşa-numitul „Curs de agricultură" şi prin întemeierea „Cercului de cercetare a agricultorilor antroposofi" în cadrul secţiunii ştiinţifice a Universităţii libere de la Goetheanum. Concomitent, din condiţiile interioare cosmico-pământeşti de fertilitate a solului şi de calitate a hranei, a fost fondată şi colaborarea cu secţia matematico-astronomică, sub conducerea dr. Elisabeth Vreede.

În cele din urmă, toate aceste iniţiative comune au rodit, imprimând acestei noi dietetici caracterul adevărat al fiinţei Universităţii spiritual-ştiinţifice, în sensul iniţiatorului, unic în felul său, al acestui nou impuls al misteriilor.

Pornind de la aceste premise, o ediţie în două volume de instrucţiuni dietetice privind cerinţele alimentaţiei omenirii pretinde nu numai o structurare obiectivă conformă cu fiinţa interioară a conţinutului, ci şi observaţii şi explicaţii amănunţite privind conţinutul şi bibliografia, care să cuprindă textele selectate din cadrul purtător de spiritualitate al operei complete a lui Rudolf Steiner, în special din cel al terapeuticii medicale şi al agriculturii.

Prin aceasta, ambele volume privind alimentaţia vor trebui să fie - în sensul sănătos - veritabile ghiduri de muncă, veritabile cărţi de studiu pentru oricine, fie el cercetător ştiinţific, fie aspirant spre un mod de viaţă igienico-terapeutic. Numai prin aceasta sunt ele îndreptăţite la existenţă în cuprinzătoarea serie de ediţii de buzunar.

Conferinţele conţinute în primul volum par a fi dezvoltate mai mult din concepţia despre lume şi viaţă a lui Goethe şi din contactele – apropiate vieţii – ale cercetării cu munca; ele par să ia mereu poziţie faţă de rezultatele ştiinţifice validate oficial şi sunt orientate către public. Conţinutul celui de al doilea volum (în special conferinţele pentru membrii Societăţii antroposofice) însumează rezultate de cercetare interne ale Societăţii antroposofice şi pătrund astfel mai profund în enigma spirituală a existenţei omului şi a lumii. Ele ating prin aceasta mai direct domeniul voinţei morale a omului, în măsura în care modul de comportament al conştienţei contemporane, în aspiraţia sa spre libertate, caută să fundamenteze punctul de vedere necesar pentru orientarea proprie în viaţă pe fundamentul cunoaşterii, adică pe sine însuşi. Această voinţă de cunoaştere va căuta şi în domeniul unei dietetici moderne să se elibereze atât de teoriile dogmatice, cât şi de căile greşite ale unei civilizaţii comerciale şi va năzui să cultive conştienţa morală liberă pe două căi: aceea a responsabilităţii pentru viaţa organismului Pământ şi pe aceea a îngrijirii sănătăţii omului prin hrănire. Aceasta conduce spre responsabilitatea individuală a elevilor cunoaşterii spirituale, la participarea la întreaga natură a Pământului şi nu în cele din urmă la responsabilitate colectivă pentru viaţa şi propăşirea semenilor, a omenirii. Prin aceasta este dezvoltat interesul pentru situaţia generală a hrănirii omenirii tocmai în domeniul egoităţii cerinţelor alimentare. Tocmai acestor scopuri le este dedicat cel de-al doilea volum. Conferinţele despre alimentaţie redate în el descriu „direcţiile de bază pentru o dietetică socială şi terapeutică”, prezintă însemnătatea lor pentru dezvoltarea spirituală a omului şi-şi au rădăcinile într-o agricultură orientată spre calitate, într-o producţie a

alimentelor bazată pe cercetarea spiritual-ştiinţifică şi pe experienţa de viaţă a antroposofiei. Aceste idei fundamentate pe antroposofie îşi dovedesc rodnicia prm practica de viaţă a agriculturii biodinamice dezvoltată astăzi pe toate continentele şi prin instituţiile orientate antroposofie: şcoli, centre de predare, sanatorii etc.

Ambele volume constituie, în fond, o unitate, cu atât mai mult cu cât ele, în textele şi adnotările lor, prezintă două aspecte diferite şi trepte independente pentru studiu. Postfaţa celui de al doilea volum doreşte să treacă în revista împreună cu dumneavoastră perspectivele unei viitoare dietetici generale şi noile metode de îmbunătăţire a fertilităţii solului şi a calităţii hranei.

Kurt Th. Willmann

NOTE

1. Vezi ciclul de conferinţe ***Antroposofia – rădăcinile de cunoaştere şi roadele de viaţă*** (Stuttgart, 1921), în Rudolf Steiner, Ediţia completă (GA 78), Editura Rudolf Steiner, Dornach / Elveţia.

2. în GA 31 (*Gesammelte Aufsätze zur Kultur- und Zeitgeschichte*).

3. Conferinţa din 08.01.1924, în ***Consideraţii meditative şi indicaţii pentru aprofundarea artei vindecării***, GA 316.

4. Conferinţa din 01.03.1924: *Influenţa atmosferei cimitirului asupra omului*, în ***Istoria omenirii şi concepţiile despre lume ale popoarelor civilizate***, GA 353.

5. ***Fundamentele spiritual-ştiinţifice pentru prosperarea agriculturii.*** *Cursul de agricultură*, GA 327.

6. Compară cu postfaţa din volumul *Alimentaţia omului*, vol. 2. („Carte de buzunar cu teme", voi. 7).

7. Vezi Rudolf Steiner, ***Cursul vieţii mele***, cap. 28; GA 28.

8. Vezi conferinţa din 04.05.1918: *Viaţa plină de aşteptări*, în GA 182 (*Der Tod als Lebenswandlung*).

9. Ediţia nouă – Dornach 1978 şi în GA 34.

10. Apărute în GA 27.

I. PROBLEMELE ALIMENTAŢIEI ÎN LUMINA ŞTIINŢEI SPIRITUALE

Berlin, 17 decembrie 1908 (GA 57)

Unora li se pare ciudat faptul că ştiinţa spirituală vorbeşte despre ceea ce, cu oarecare dreptate, este văzut de mulţi ca fiind cel mai materialist, cel mai nespiritual domeniu: despre alimentaţie. Există oameni care vor să facă aluzie la idealismul lor special, la spiritualitatea lor specială, prin faptul că spun: „Ah, noi acordăm atenţie numai la ceea ce este superior cerinţelor care au de-a face cu viaţa materială." Asemenea oameni cred atunci – şi într-o anumită măsură ei pot avea dreptate – că, în principiu, pentru dezvoltare în ideal şi spiritual ar fi indiferent modul în care omul îşi satisface necesităţile sale în raport cu corporalitatea. Altfel judecă modul de gândire materialist. Un mare filosof al secolului al XlX-lea a rostit o maximă care este adeseori repetată şi care multor oameni care au convingeri spiritual-idealiste, le stârneşte fiori şi groază; maxima, pe care a rostit-o Feuerbach [Nota 1], sună aşa: „Omul este ceea ce mănâncă."

Cei mai mulţi oameni înţeleg aceasta astfel (iar spiritul materialist este absolut de acord cu aceasta): omul ar fi o sinteză a materiei pe care el o furnizează corpului său şi prin aceasta ar lua naştere nu numai alternanţa vieţii sale organice, ci şi ceea ce se oferă în spiritul său.

Cei care stau în afară şi ascultă uneori una sau alta despre antroposofie sau ştiinţa spirituală pot ajunge la concluzia că simpatizanţii ei se ocupă mult prea mult cu mâncarea, cu hrănirea. Cel care stă afară nu poate să înţeleagă de ce antroposofii acordă atât de multă atenţie faptului că cineva mănâncă una sau alta. Nu se poate nega

faptul că în unele cercuri antroposofice, în care se doreşte simplist pătrunderea profundă în viaţa spirituală, domneşte cu adevărat multă neclaritate. Ca şi acea concepţie abia caracterizată a maximei lui Feuerbach – „Omul este ceea ce mănâncă" – este o eroare dacă cineva crede că ar trebui doar să evite una sau alta, să nu mănânce sau să bea anumite lucruri, ca numai prin aceasta să ajungă la anumite trepte superioare ale cunoaşterii. Aceasta este cel puţin o concepţie unilaterală.

Într-o anumită măsură, tocmai ştiinţa spirituală poate accepta pentru sine această propoziţie, doar că oarecum într-un alt mod decât este ea adoptată de materialişti, şi anume într-un dublu mod. Mai întâi, am accentuat deja adeseori că, pentru ştiinţa spirituală, tot ceea ce ne înconjoară este expresia unui spiritual. Un mineral, o plantă, sau orice altceva din mediul nostru, este numai partea sa exterioară, spre material. Aşa cum membrul unui om este gestul spiritului, în spatele a tot ceea ce este material există spiritualul, iar acesta este şi în spatele hranei. Cu ea nu preluăm numai ceea ce se prezintă material în faţa ochilor noştri, ci odată cu aceasta mâncăm şi ceea ce în spate este spiritual. Noi păşim prin alimentaţie – printr-un substrat material sau altul – într-o relaţie cu acest sau acel spiritual ce stă în spate. Aceasta este o afirmaţie absolut superficială. Cel care înţelege însă poate deja să admită într-un anumit context propoziţia materialistă: Omul este ceea ce mănâncă. Atât doar că procesului material trebuie să-i fie asociat concomitent unul spiritual.

Acesta este însă doar un mod de a ne orienta printre asemenea întrebări în sens spiritual ştiinţific. Dacă ştiinţa spirituală acordă o anumită valoare şi se angajează în cercetări asupra naturii alimentelor, aceasta se întâmplă

deoarece de aici se deschide o perspectivă absolut specială asupra raportului omului cu natura. Desigur, omul stă într-un raport cu natura prin faptul că preia în el, într-un anumit mod, natura înconjurătoare; se combină cu ceea ce este în interiorul ei. Rezultă întrebările: Nu este omul jertfit acestor forţe care acţionează afară prin faptul că îşi însuşeşte ceea ce este afară? Poate el să se elibereze de aceste forţe? Există o posibilitate ca omul să se elibereze de mediul său prin alimentaţie, astfel încât să capete o anumită forţă şi o anumită influenţă asupra mediului? Nu s-ar putea ca, printr-un anumit tip de alimentaţie, omul să poată fi în realitate ceea ce mănâncă, şi nu s-ar putea ca, printr-un alt tip de alimentaţie, omul să se elibereze de constrângerea care este exercitată asupra lui prin alimentaţie? De aici rezultă pentru ştiinţa spirituală următoarea întrebare: Cum trebuie să fie alimentaţia omului astfel încât el să devină liber de constrângerea alimentaţiei, astfel încât să fie tot mai stăpân şi domn asupra a ceea ce se petrece în el?

Prin faptul că noi ne punem astăzi în faţă aceste întrebări, trebuie să spunem ceva despre poziţia ştiinţei spirituale faţă de ele. Aceste întrebări, ca şi cele despre sănătate, trebuie înţelese astfel: ştiinţa spirituală nu va incita la niciun fel de propagandă într-o direcţie sau alta. Cel care crede cumva că prin ceea ce va fi spus astăzi se face agitaţie pentru un aliment sau altul, acela are o părere greşită în cel mai înalt grad. Nimeni nu ar trebui să plece cu părerea că aici s-ar susţine puncte de vedere pentru sau contra abstinenţei, a alimentaţiei vegetariene, a consumului de carne. Toate aceste întrebări despre dogme, despre ceva unic mântuitor, nu au nimic de-a face de fapt cu nervul sentimental interior al ştiinţei spirituale. Noi nu vrem să agităm, nu vrem să comandăm omului într-un fel

sau altul; noi vrem doar să spunem cum stau de fapt lucrurile. Atunci fiecare poate să-şi orienteze viaţa aşa cum vrea, după aceste mari legi ale existenţei. Conferinţa de astăzi vrea doar să spună ce este adevărat în acest domeniu. Pe de altă parte, vă rog foarte mult să luaţi în considerare faptul că eu nu vorbesc în sens îngust, pentru cercurile antroposofice care vor să parcurgă o anumită dezvoltare şi au condiţii speciale de respectat. Astăzi întrebarea va fi discutată în sensul general uman [Nota 2]. Din cuprinzătorul conţinut al temei se vor putea extrage doar câteva subiecte şi înainte de toate va fi evitat tot ceea ce este în legătură cu sănătatea vieţii. Despre aceasta vom vorbi în conferinţa următoare.

Ne vom ocupa astăzi cu alimentaţia în sens restrâns. De aceea procesul respiraţiei nu va fi luat în considerare aici. Omul preia, pentru a întreţine procesul de viaţă al organismului său, albumine, hidraţi de carbon, grăsimi şi săruri. Dumneavoastră ştiţi că omul satisface necesităţile pe care organismul său le are în această direcţie prin aşa-numita hrană mixtă. El preia aceste părţi componente principale ale alimentaţiei sale parţial din domeniul animal, parţial din domeniul vegetal. Printre contemporanii noştri există mult mai mulţi apărători ai unei alimentaţii mixte, decât cei ai unei alimentaţii unilaterale, să zicem ai unei alimentaţii exclusiv animale sau exclusiv vegetale. Noi trebuie să ne întrebăm: Cum se situează legile mediului nostru, din care omul îşi preia hrana, faţă de adevăratele forţe şi necesităţi ale organismului uman? Astăzi este vorba aici numai despre om, nu despre animale [Nota 3].

Omul are uşor tendinţa de a-şi înţelege propriul organism conform cu rezultatele ştiinţifice ale timpului său, adică absolut material. Ştiinţa spirituală trebuie să

înlocuiască aceasta prin legile interdependenţelor spirituale. Chiar dacă teoretic nu întotdeauna, practic există procedeul prin care se pune la bază, mai mult sau mai puţin conştient, ideea că organismul uman ar consta doar din corpul fizic, din substanţe chimice în interacţiunea lor. Aceste substanţe sunt urmărite până în elementele lor chimice şi se încearcă, după ce s-a aflat cum acţionează aceste substanţe, să se obţină o imagine despre felul în care ar putea ele să acţioneze mai departe în marea retortă care este omul, aşa cum este el înţeles. Nu trebuie să se afirme că ar exista multe obiecţii faţă de părerea că omul ar fi doar o mare retortă. În acest fel nu se ajunge la teorii, ci la obişnuinţe de gândire. Adevăratul practician nu urmăreşte ce gândeşte cineva, ci ce efect au gândurile acestuia. La acest efect se ajunge. Dacă cineva este idealist sau nu, nu este important. Pentru viaţă este important dacă el are gânduri rodnice, dacă ele sunt astfel încât viaţa să prospere şi să progreseze. Tocmai acest lucru nu trebuie pierdut din vedere: că nici în această direcţie ştiinţa spirituală nu are nimic de-a face cu o dogmă, cu o credinţă. Poate cuiva îi place să acorde încredere celor mai spiritualiste teorii; noi nu ajungem la aşa ceva, ci la faptul că aceste gânduri sunt rodnice atunci când sunt transpuse în viaţă. Dacă cineva spune că nu este materialist, că ar crede în forţele de viaţă, chiar şi într-un spirit, dar în problema alimentaţiei procedează mereu ca şi cum omul ar fi o mare retortă, atunci concepţia sa despre lume nu poate fi rodnică. Ştiinţa spirituală are ceva de spus asupra acestor probleme concrete atunci când ea însăşi are posibilitatea de a lumina ceva în fiecare, şi aceasta o poate face atât în raport cu întrebările privind alimentaţia, cât şi cu cele privind sănătatea.

Trebuie să ne clarificăm din nou asupra fiinţei cvadripartite [Nota 4] a omului. Pentru cercetătorul spiritual omul nu este numai fiinţa fizică pe care o vedem cu ochii, o putem apuca cu mâinile, ci acest corp fizic este doar o parte a fiinţei umane. Acest corp fizic constă, desigur, din aceleaşi substanţe chimice care sunt răspândite în natură. Natura umană are însă componente superioare. Deja următoarea parte a fiinţei umane este suprasensibilă, are o realitate mai înaltă decât corpul fizic. Ea stă la baza corpului fizic; este în lungul întregii vieţi un luptător împotriva descompunerii corpului fizic. În momentul în care omul păşeşte prin poarta morţii, corpul fizic este supus doar propriilor sale legi şi se descompune. În timpul vieţii, corpul vieţii luptă contra descompunerii. El dă substanţelor şi forţelor alte direcţii, alte legături decât ar avea ele dacă s-ar urma doar pe ele însele. Pentru conştienţa clarvăzătoare, acest corp este la fel de vizibil cum este corpul fizic pentru ochi. Acest corp al vieţii, sau corp eteric, există atât la plantă cât şi la om.

Ştim din alte conferinţe că omul mai are o a treia componentă a fiinţei sale, corpul astral. El este perceptibil spiritual, aşa cum este corpul fizic pentru conştienţa fizică. Acest corp astral există atât la om cât şi la animal.

Cea de a patra componentă este purtătorul Eului, al conştienţei de sine. Prin acesta, omul este coroana creaţiei, prin conştienţa de sine omul se ridică deasupra lucrurilor Pământului care-l înconjoară. Omul stă în faţa noastră cu trei componente invizibile şi una vizibilă. Acestea acţionează mereu una asupra celeilalte şi împreună. Toate acţionează asupra fiecăreia şi fiecare acţionează asupra tuturor celorlalte. Aşa cum se prezintă omul în faţa noastră, el este şi o expresie a părţilor componente invizibile ale naturii umane. Acest corp fizic nu ar putea să aibă în el

componentele care servesc hrănirii, reproducerii, componente care servesc, de fapt, vieţii, dacă nu ar avea corpul eteric. Toate organele care servesc hrănirii şi reproducerii, glandele ş.a.m.d. sunt expresia exterioară a corpului eteric. Ele sunt ceea ce corpul eteric construieşte în corpul fizic. Între altele, sistemul nervos este expresia corpului astral în corpul fizic. Aici corpul astral este actorul, constructorul. Noi ne putem reprezenta felul în care un ceas sau un mecanism este construit de un ceasornicar sau de un constructor de maşini; tot aşa şi nervii sunt construiţi de corpul astral. Particularitatea circulaţiei sângelui omenesc, a activităţii sângelui este că ea este expresia fizică exterioară a purtătorului Eului, a purtătorului conştienţei de sine. Astfel şi corpul fizic uman este cvadripartit într-o anumită măsură. El este expresia componentei fizice, deci a lui însuşi şi a celor trei componente mai înalte, invizibile. Pur fizice sunt şi organele senzoriale; glandele sunt expresia corpului eteric, sistemul nervos a corpului astral, iar sângele a Eului.

Atunci când contemplăm omul în opoziţie cu planta, planta stă în faţa noastră ca o fiinţă alcătuită din două componente. Planta are un corp fizic şi un corp eteric. Noi comparăm acum omul cu planta, prin faptul că procedăm plurivalent şi luăm în considerare interiorul, spiritualul. Punem în legătură organismul uman cvadripartit cu organismul bipartit al plantelor. Pentru sprijin putem porni de la realităţi fizice cunoscute. Ne putem referi la felul în care planta îşi construieşte organismul. Ea pune împreună substanţe anorganice pentru corpul ei. Ea are forţa ca, din părţile individuale, lipsite de viaţă, să-şi compună într-un mod minunat corpul. Planta se află într-o interdependenţă ciudată în raport cu omul în ceea ce priveşte procesul de respiraţie. Omul inspiră oxigen şi

expiră dioxid de carbon. Acesta din urmă, care pentru om este inutilizabil, poate fi preluat de plantă. Ea păstrează carbonul pentru construcţia propriului organism şi elimină în cea mai mare parte oxigen. Are însă nevoie de ceva pentru aceasta, are nevoie de lumina Soarelui. Fără lumina Soarelui, planta nu şi-ar putea construi organismul. Lumina, care spre încântarea noastră radiază spre noi, care ne poate înviora şi sufleteşte, este concomitent măreţul colaborator la construirea organismului vegetal. Ceea ce face ca ochii noştri să fie activi este ceea ce ajută planta la construcţie.

Omul are în plus, faţă de corpurile fizic şi eteric, corpul astral. Pe acesta planta nu-l are. Cel căruia lumina Soarelui îi ajută să construiască planta într-un mod atât de minunat este corpul eteric. Acesta este pe de o parte orientat spre substanţe. Omul nu şi-ar putea dezvolta corpul său fizic dacă nu ar face ceva care, într-un anumit mod, este contrarul a ceea ce face planta. Deja în procesul de respiraţie el face ceva opus. Omul efectuează aici procesul opus. Putem spune acelaşi lucru în legătură cu toată alimentaţia omului. Putem spune: Alimentaţia trebuie să procedeze astfel încât ceea ce este construit în plantă să fie distrus din nou în om. Procesul care are loc în om este unul foarte particular. Dacă numai corpul eteric ar fi construit corpul fizic, nu ar mai fi apărut niciodată conştienţa, senzaţia sufletească. Ceea ce a construit corpul eteric trebuie să fie mereu distrus în interior. Corpul eteric este într-adevăr un luptător contra descompunerii, cu toate acestea apare mereu o descompunere parţială. Corpul astral este cel care cauzează această descompunere, cel care împiedică mereu omul să fie plantă.

Lumina Soarelui şi corpul astral omenesc sunt într-un anume mod două lucruri opuse. Pentru cel care, cu o

conştienţă clarvăzătoare, face cunoştinţă cu corpul astral al omului, corpul astral este o lumină interioară, este o lumină de tip spiritual, care pentru ochiul exterior este invizibilă. Acest corp astral este un corp de lumină spirituală. El este opusul luminii exterioare. Imaginaţi-vă lumina Soarelui devenind tot mai slabă, până se stinge; lăsaţi-o acum să meargă mai departe, spre cealaltă parte, lăsaţi-o să devină negativă; aşa aveţi dumneavoastră lumina interioară. Această lumină interioară are o sarcină opusă faţă de lumina exterioară, care din substanţe anorganice trebuie să construiască corpul vegetal. Lumina interioară, care provoacă distrugerea parţială prin care este posibilă conştienţa, aduce omul pe o treaptă mai înaltă decât cea pe care o ocupă planta, prin faptul că procesul plantei este transformat într-unul opus. Omul stă, prin lumina sa interioară, într-o anumită opoziţie faţă de plantă. Aceasta este situaţia înţeleasă din punct de vedere spiritual, iar noi, printr-o contemplare intensificată, am vedea cum distrugerea cauzată de corpul astral este continuată mai departe de Eu. Astăzi însă nu este nevoie să ne ocupăm de aceasta.

Să luăm acum în considerare raportul omului cu planta. Omul formează în el însuşi, pentru întregul proces al lumii, o continuare a plantei. Ceea ce este construit prin lumina Soarelui este distrus mereu de corpul astral, dar prin această distrugere el înglobează omului sistemul nervos şi ridică viaţa la conştienţă. Corpul astral, prin faptul că este un corp de lumină negativă, este celălalt pol; pol care este opus vegetalului. Acestui proces al construirii organismului plantei îi stă la bază un spiritual, aşa cum ceea ce nouă ne apare ca lumină este, de asemenea, doar expresia exterioară a unui spiritual. Prin lumină, spiritualul se revarsă continuu, lumina spiritului se revarsă peste noi.

Ceea ce se ascunde în spatele acestei lumini fizice este ceea ce, în parte, apare dezmembrat şi în corpul astral. Exterior, în lumina Soarelui, el apare în forma sa fizică; în corpul astral, apare în mod astral. Spiritualul luminii lucrează în noi, în interior, la construirea sistemului nervos. Vegetalul şi viaţa omenească acţionează împreună într-un mod de-a dreptul minunat.

Să presupunem acum că omul, prin alimentaţie, păşeşte intr-un raport cu lumea animală. În acest caz, lucrurile stau altfel. În fiinţa din care omul îşi extrage alimentul, procesul este deja realizat într-un anumit mod. Ceea ce omul preia de la plante proaspăt şi pur, în animale este deja transformat parţial, deja pregătit. Animalul şi-a înglobat deja un corp astral şi un sistem nervos. Acum omul preia ceva care nu-i iese neîntinat în faţă, ci ceva care a efectuat deja procesul, ceva care a preluat deja forţe astrale. Ceea ce trăieşte în animale are deja în el forţe astrale dezvoltate. Acum s-ar putea crede că prin aceasta omului îi este economisită munca. Acest gând însă nu este tocmai corect. Gândiţi-vă la următoarele: Eu fac din diferite obiecte o casă. Iau obiectele originale. Acum pot să-mi construiesc casa conform intenţiilor mele iniţiale. Să presupunem însă că trei sau patru alte persoane au lucrat deja la această casă un timp, iar acum din ceea ce a rezultat trebuie să fac un întreg. Îmi va fi mai uşor? Nu, cu siguranţă nu! Dumneavoastră veţi citi, într-o literatură larg răspândită, că tocmai prin aceasta omului i-ar fi fost uşurată munca, prin faptul că el preia ceva care a fost deja prelucrat. Omul devine însă o fiinţă mai mobilă, mai independentă, tocmai prin faptul că preia materialele originale, neprelucrate de alte forţe astrale.

Încă o imagine: cineva are un cântar cu două talere. Greutăţi egale păstrează echilibrul. De ambele părţi pot fi

50 de pfunzi. Nu este însă mereu aşa. Putem lua un cântar pe care greutatea trebuie să fie translată. Pentru o distanţă dublă, avem nevoie de o jumătate din greutate. Aici greutatea este determinată de distanţa până la punctul de sprijin. Tot aşa se petrec lucrurile nu numai cu mărimea forţei, ci şi cu fineţea substanţei. Animalul prelucrează substanţa într-un mod nedesăvârşit. Ceea ce este preluat de om acţionează în continuare prin ceea ce a efectuat corpul astral al animalului, iar această acţiune trebuie mai întâi să fie biruită de către om. Deoarece un corp astral a acţionat în aşa fel încât într-o fiinţă s-a reflectat deja un proces, omul primeşte în organismul său ceva care acţionează asupra sistemului său nervos.

Aceasta este diferenţa fundamentală între hrana din domeniul vegetal şi cea din domeniul animal. Hrana din domeniul animal acţionează într-un mod absolut specific asupra sistemului nervos, şi cu aceasta asupra corpului astral. În cazul alimentelor vegetale, sistemul nervos rămâne neatins de ceva exterior. Omul îşi datorează atunci sieşi totul în ceea ce priveşte sistemul nervos. Prin aceasta acţiunile nervilor săi nu sunt străbătute de produse străine, ci numai de ceea ce este original în el însuşi. Cine ştie cât de multe depind în organismul uman de sistemul nervos, acela va înţelege ce înseamnă asta. Dacă omul îşi construieşte singur sistemul nervos, atunci acesta este complet receptiv la ceea ce omul îi poate pretinde în legătură cu lumea spirituală. Omul datorează hranei sale din lumea plantelor ceea ce el poate să contemple de sus asupra marilor corelaţii dintre lucruri; ceea ce-l ridică deasupra prejudecăţilor care izvorăsc din graniţele strâmte ale sinelui personal. Omul datorează această rapidă trecere în revistă legăturii hranei sale cu lumea vegetală peste tot unde reglează liber şi dezinvolt viaţa şi gândirea din marile

puncte de vedere. Acolo unde omul acţionează prin furie, prin antipatie, prin prejudecăţi, el datorează aceasta hranei sale din lumea animalelor.

Nu trebuie însă să se facă agitaţie pentru alimentaţia vegetariană. Din contră, alimentaţia animală a fost necesară omului şi este de multe ori necesară şi astăzi, deoarece omul ar trebui să fie puternic ancorat pe pământ, puternic ancorat în individual. Tot ceea ce l-a adus pe om spre interesele sale personale este în legătură cu alimentaţia animală. Omului i-a fost dat să ducă războaie, să nutrească faţă de unii simpatie, faţă de alţii antipatie, să aibă pasiuni senzuale; toate acestea provin de la hrana animală. Pentru ca omul să nu se piardă în interese înguste, pentru ca să poată cuprinde interesele generale, el relaţionează cu lumea vegetală, cu alimentaţia vegetariană. Aşa se explică că unele popoare care consumă preponderent hrană vegetală au predispoziţii mai mult spre spiritualitate, în timp ce alte popoare dezvoltă mai mult vitejia, curajul, cutezanţa, care sunt, de asemenea, necesare vieţii. Aceste lucruri nu trebuie să fie gândite fără elementul personal, iar acesta nu este posibil fără hrana animală.

Noi discutăm astăzi despre aceste lucruri din puncte de vedere general umane. Ne devine însă clar că omul poate să încline într-o parte sau alta, că el se poate afunda în interesele sale personale prin hrana animală. Prin aceasta, simţul său în raport cu marea privire de ansamblu asupra existenţei este tulburat. De cele mai multe ori nu se observă cât de mult depinde de hrană atunci când omul spune: „Acum din nou nu ştiu cum trebuie să fac asta sau asta”; „Cum a făcut el asta?”. Această imposibilitate a cuprinderii cu privirea a corelaţiilor provine de la hrană. Comparaţi această situaţie cu una în care cineva poate

cuprinde cu vederea marile corelaţii. Puteţi apoi să priviţi asupra hranei acestor oameni şi poate şi asupra hranei înaintaşilor acestora. Cu totul altfel este un om care are deja prin seria strămoşilor săi un sistem nervos neîntinat. Acest om are un alt simţ pentru marile corelaţii. Uneori, o viaţă nu poate distruge ceea ce au fondat strămoşii.

Progresul va consta în faptul că omul, în măsura în care necesarul de albumine nu este pregătit în el, în însăşi natura umană, se va limita în alimentaţia animală la ceea ce nu este încă înflăcărat de pasiuni, cum este laptele. Alimentaţia vegetariană va cuceri un spaţiu tot mai larg în alimentaţia omului.

Dacă omul îşi ia albuminele din alimentaţia vegetariană, la care desigur este necesară o muncă mai dură, atunci el dezvoltă forţe care-i fac mai proaspăt sistemul nervos. Prin luarea în considerare, de preferinţă, a hranei vegetale sunt evitate multe din problemele cu care s-ar confrunta omenirea dacă alimentaţia animală ar deveni preponderentă. Putem vedea cât de diferit acţionează hrana vegetală faţă de cea animală din câteva observaţii. Pentru ilustrare putem spune următoarele [Nota 5]. Să privim procesul fizic sub influenţa alimentaţiei pe bază de carne. Globulele roşii devin mai grele, mai închise la culoare, sângele are o tendinţă mai puternică de coagulare. Se formează mai uşor compuşi ai sărurilor, ai fosfaţilor. În cazul hranei preponderent vegetale, forţa de sedimentare a globulelor roşii este mult mai redusă. Omul are posibilitatea să nu lase sângele să ajungă până la culoarea cea mai întunecată. Prin aceasta el poate ajunge să fie în stare ca, pornind de la Eu, să-şi controleze corelarea gândurilor. Un sânge mai greu este o expresie a faptului că omul este dăruit până la sclavie către ceea ce, prin hrana animală, este integrat corpului său astral.

Această imagine arată – ca expresie exterioară a adevărului – ceea ce voiam să spun. Prin relaţia cu lumea plantelor, omul devine mai puternic interior. Prin alimentaţia pe bază de carne, omul îşi integrează ceva care devine din ce în ce mai mult o adevărată materie străină care merge pe căi proprii în el. Acest lucru este evitat dacă alimentaţia constă preponderent din plante. Dacă asemenea substanţe parcurg în noi căi proprii, atunci ele exercită forţe care fac să apară stări isterice, epileptice. Deoarece sistemul nervos capătă aceste impregnări din exterior, el cade pradă diferitelor boli nervoase. Vedem astfel în ce măsură „omul este ceea ce mănâncă".

În detaliu, ar fi încă mult mai mult de demonstrat; din două exemple ne dăm însă seama că nu trebuie să devenim unilaterali.

Un vegetarian unilateral ar putea spune: „Noi nu avem voie să ne bucurăm de lapte, unt şi brânză." Laptele este însă un produs la producerea căruia în animal ia parte în mod preponderent corpul eteric. Corpul astral ia parte la această producere în măsura cea mai redusă. Omul, în primele etape ale vieţii sale, ca sugaci, poate să trăiască doar cu lapte. În lapte există tot ce are el nevoie. La producerea laptelui, corpul astral intră în atenţie numai în limitele sale. Dacă la vârste mai înaintate ne bucurăm în special de lapte, unde este posibil, chiar exclusiv, atunci se obţine o acţiune absolut specială. Deoarece în acest caz omul nu preia nimic prelucrat deja în exterior şi care i-ar putea influenţa corpul astral, iar pe de altă parte preia odată cu laptele ceva care este deja preparat, el poate să dezvolte forţe speciale ale corpului său eteric, forţe care exercită acţiuni vindecătoare asupra semenilor. Cei care vor să acţioneze vindecător asupra semenilor au un ajutor special prin consumul exclusiv al laptelui.

Vrem, pe de altă parte, să prezentăm influenţa unei delicatese care este preluată din lumea plantelor, influenţa alcoolului [Nota 6]. Acesta are o importanţă absolut specială. El ia naştere abia atunci când a încetat procesul vegetal propriu-zis, proces care are loc prin minunata acţiune a luminii, faţă de care corpul astral e opusul. Atunci începe un proces care se desfăşoară pe o treaptă mai jos şi care-l prejudiciază pe om chiar mai mult decât hrana animală. Omul aduce substanţa până la corpul astral, iar prin corpul astral o transformă într-o structură specială. Dacă însă ceea ce trebuie adus la corpul astral se descompune în modul în care este cazul la alcool, ceea ce altminteri trebuie să se întâmple prin acţiunea corpului astral se petrece fără contribuţia acestuia şi are loc o acţiune asupra Eului şi a sângelui. Acţiunea alcoolului face ca, ceea ce altminteri ar trebui să se întâmple prin decizia liberă a Eului să se petreacă prin alcool. Într-o anumită măsură, este corect ca un om care savurează alcool să aibă nevoie de mai puţină hrană. El permite ca sângele său să fie străbătut de forţele alcoolului; el cedează străinului ceea ce ar trebui să facă el însuşi. Se poate spune, într-un anume fel, că într-un asemenea om alcoolul gândeşte, percepe şi simte. Prin faptul că omul cedează alcoolului ceea ce ar trebui să fie supus Eului său, el se pune sub constrângerea a ceva exterior. El şi-a procurat un Eu material. Omul poate spune: „Prin aceasta simt o înviorare a Eului". Desigur, dar nu este el, ci altceva sub influenţa căruia şi-a izgonit Eul. Am putea arăta prin multe alte exemple cum omul poate ajunge să fie tot mai mult ceea ce mănâncă. Ştiinţa spirituală ne poate arăta însă şi cum poate omul să se elibereze de forţele hranei.

Am vrut să vă zugrăvesc astăzi, doar în linii mari, raportul omului cu mediul său; cum stă el în raport cu

hrana din regnurile ce-l înconjoară [Nota 7]. Cel care va audia în continuare o conferinţă sau alta, va vedea că pot fi acceptate întrebări izolate şi cu alte ocazii. Chiar şi această conferinţă vă va fi arătat că ştiinţa spirituală este ceva care-şi are efectul chiar şi asupra celor mai materialiste necesităţi ale vieţii. Ştiinţa spirituală este ceva care poate fi un ideal pentru viitorul omenirii. Astăzi se mai spune adesea, când se vede cum se unesc şi se despart substanţele în om: „Totul se petrece ca într-o retortă", şi se crede că în acest mod de a privi lucrurile se poate găsi ceva vindecător pentru om. Va veni însă un timp când ceea ce s-a spus despre lumină şi corpul astral va sta şi în faţa ochilor care cercetează în laborator. Cercetătorul îşi va putea spune că aici în cel mai mic acţionează cel mai mare, cel care pătrunde lumina fizică exterioară a Soarelui şi luminează până în spiritual, în conştienţa umană. Aceste lucruri vor fi cercetate în lumina care ne dă o privire de ansamblu asupra întregului.

Din spirit s-a născut tot ceea ce ne înconjoară. Spiritul este cauza fundamentală pentru toate. Dacă vrem să ajungem la adevăr, spiritul trebuie să stea în spatele nostru şi în activitatea de cercetare. Atunci vom recunoaşte adevărul care-i este necesar omului, atât în mare, cât şi în mic.

II. PROBLEMELE ALIMENTAŢIEI ŞI METODE DE VINDECARE

Berlin, 22 octombrie 1906 GA 96)

Astăzi trebuie să vorbim, din punctul de vedere al ştiinţei spirituale, despre ceva căruia i se poate atribui o valoare deosebit de mare, dacă este înţeles în modul corect. Trebuie să oferim câteva puncte de vedere asupra modalităţilor de hrănire şi de vindecare. Mai mult decât la alte discuţii trebuie să se ia în considerare că este vorba de extragerea unor amănunte complet aforistice dintr-un domeniu extrem de vast şi că este foarte greu să se vorbească astăzi într-o limbă general inteligibilă despre aceste lucruri. Putem vorbi despre ele doar aproximativ, deoarece într-un asemenea cerc lărgit nu avem de-a face doar cu iniţiaţi care ar fi în stare să simtă valoarea de adevăr a fiecărui cuvânt.

În şcolile oculte [Nota 1], ai căror membri stau deja pe o treaptă mai înaltă, se poate cădea de acord asupra unei forme de exprimare absolut speciale, astfel încât un anumit cuvânt să exprime un impuls de sentiment corespunzător. Toate aceste lucruri, aşa cum pot fi ele conturate, au adeseori o altă semnificaţie în viaţa obişnuită. Trebuie totuşi să se încerce a se vorbi deja despre asemenea probleme care au o mare valoare practică. Cei care nu cred că efectele produse de cauze din lumea spirituală sunt mult mai puternice decât acţiunile lumii fizice exterioare nu vor avea, desigur, mult de câştigat din acestea. În ceea ce trebuie să fie desemnat ca spirit şi care exercită în lume o acţiune puternică sunt conţinute forţe, asemănător ca în electricitate, magnetism ş.a.m.d., lucru admis teoretic de unii. Acest fapt capătă însă o însemnătate reală abia atunci când scoate la iveală

pentru fiecare un sentiment şi o înţelegere mai profunde. Ştiinţa spirituală ajunge faţă de viaţa culturală de astăzi în diferite poziţii. Înainte de toate ea este înţeleasă greşit atât de aceia care vor să trăiască în mod conservator pe vechile căi, cât şi de numeroşii oameni care vor să fie activi prin reforme în cele mai diferite domenii ale vieţii. Toate aceste diverse grupe de oameni vin la ştiinţa spirituală şi găsesc, ca de la sine de înţeles, că nu ei trebuie să vină la ştiinţa spirituală, ci că ştiinţa spirituală trebuie să vină la ei. Poate fi uşor de înţeles, de exemplu, că un prieten radical al protecţiei animalelor nu-şi pune forţa şi experienţa la dispoziţia mişcării spiritual-ştiinţifice, ci devine furios dacă toţi teosofii nu intră imediat în mişcarea de protecţie a animalelor. Puteţi trăi aceasta în toate domeniile speciale posibile. Asta este absolut natural. Deoarece însă mişcarea teosofică [Nota 2] este una universală, ea se raportează la cele mai diferite mişcări individuale, ca planul unui maistru constructor faţă de zidarii, meseriaşii etc. care lucrează la casă. Ultimii numiţi sunt lucrătorii individuali. Cel care conduce întreaga construcţie trebuie să pretindă muncitorilor să vină la el pentru a primi instrucţiunile individuale. Din acest motiv, ştiinţa spirituală nu poate nici ea să permită să se intre pe deasupra, atunci când alte mişcări, homeopaţi, antialcoolici şi alţii, pretind ca ştiinţa spirituală să vină la ei. Toate domeniile speciale trebuie să se încadreze în mişcarea spiritual-ştiinţifică, care la rândul ei trebuie să tindă către o reformă fundamentală în toate domeniile vieţii; aceasta însă trebuie să fie condusă din interior spre exterior.

În special este foarte uşor să se înţeleagă greşit poziţia teosofiei faţă de ştiinţă. Nu numai oamenii de ştiinţă cred că teosofia ar fi duşmana lor şi că nu ar vrea să ştie nimic despre ştiinţă. Chiar şi unii prieteni ai teosofiei

sunt de această părere. Medicul instruit ştiinţific, care este activ în sensul pretenţiilor oficiale, ajunge uşor la ideea preconceptă că teosofia nu ar lucra cu metode ştiinţifice şi că de aceea nu ar merge mână în mână cu ştiinţa. Totuşi nu acesta este cazul.

Dumneavoastră auziţi astăzi slogane peste slogane. Faptul că există specialişti este, dintr-un anumit punct de vedere, absolut îndreptăţit. Nu reprezentanţii domeniilor speciale, ci înainte de toate adepţii lor utilizează asemenea slogane. Unul dintre aceste slogane doresc să-l pun chiar acum în evidenţă. Se aude adesea că publicul se lasă hipnotizat atunci când este utilizată expresia „otravă". Pare foarte plauzibil atunci când se spune: „O otravă nu are voie să ajungă în corp!" Se vorbeşte apoi cu plăcere despre „ştiinţa naturistă a vindecării". Ce este, de fapt, de înţeles prin natură? Ce este de înţeles prin otravă? Natura cuprinde şi acţiunea pe care otrava Belladonna o exercită asupra organismului uman, deoarece este o acţiune pur naturală. Natura cuprinde toate acţiunile care stau sub legile ei. Ce este o otravă? Apa este o otravă puternică dacă omul o consumă cu găleata, deoarece ea acţionează distrugător într-un grad înalt în acest caz. Arsenicul însă este un lucru foarte bun când este utilizat în anumite combinaţii. Tocmai de aceea este necesar un studiu într-adevăr intim al organismului omenesc şi al lucrurilor din natura exterioară.

Deja Paracelsus [Nota 3], în limba sa sonoră, dă indicaţii asupra felului cum anumite procese ale corpului omenesc se corelează cu procese asemenea din natura exterioară, cum ar fi holera cu arsenicul. El numea un bolnav de holeră un Arsenicus, deoarece ştia că la arsenic şi la holeră sunt activi aceiaşi factori şi recunoştea concomitent cum se armonizează lucrurile. Aici avem de-a

face cu un proces natural, care trebuie pătruns în primul rând cu înţelegerea.

Altceva care apare ca o piedică în drum, atunci când este vorba de o înţelegere cu ştiinţa, este modul de gândire materialist care a adus într-o lumină distorsionată toate problemele despre care este vorba aici. Amintiţi-vă ce s-a spus despre acţiunea anumitor metale [Nota 4] asupra organismului omenesc. Acum, cineva ar putea afirma că ştiinţa spirituală ar fi pur materialism, deoarece ea arată că forţele din minerale şi metale exercită acţiuni materiale asupra organismului omenesc. Ştiinţa spirituală ştie totuşi că materialul stă într-un anumit raport cu spiritul. La asemenea substanţe, tocmai că nu este vorba de simplă materie, ci de faptul că în interior trăieşte, ca o fiinţă învelită în piele, suflet şi spirit. În acest sens vorbeşte teosoful [Nota 5] despre spiritul care este încorporat în aur, în cuarţ, în arsenic sau în otrava Belladonna. Pentru cercetătorul spiritual lumea este plină de fiinţe spirituale. Spiritualitatea încorporată în plumb are acel raport cu organismul uman despre care dumneavoastră aţi auzit ieri. Pentru teosofi nu este vorba de căutarea unor oarecare fiinţe spirituale ciudate, care nu au absolut nimic de-a face cu lumea noastră, ci de acele fiinţe spirituale care sunt conţinute în fiecare bucată de metal, ca de fapt şi în tot ceea ce ne înconjoară. Concepţia spiritual-ştiinţifică despre lume spiritualizează substanţa. Analogiile spirituale sunt ceva care se bazează pe o adevărată cercetare spirituală.

Nu este vorba aici de o adversitate faţă de ştiinţa de specialitate. Trebuie să existe specializare şi nu trebuie trecut peste realităţile exterioare. Este însă imposibil ca dintr-o ştiinţă de specialitate să se obţină un punct de sprijin general asupra lumii. Chiar şi medicul, ca personalitate, trebuie să ştie ceva despre lumile

superioare. El îşi va orienta munca cu totul altfel decât cineva care nu ştie nimic despre marile corelaţii. Atunci şi simptomele sunt altfel apreciate. O observaţie sau o trăire individuală va fi considerată poate ca ceva absolut minor, cu totul altfel decât dacă este apreciată dintr-o privire de ansamblu asupra întregului. Aşa cum fiecare om care contribuie la cultură trebuie să aducă cu el anumite premise, tot astfel şi viitorul va pretinde şi medicilor să fie instruiţi spiritual-ştiinţific. Nu este vorba doar de aptitudini empirice, ci despre ceva complet diferit. Fie aici ca exemplu Hahnemann [Nota 6], fondatorul homeopatici. Între Paracelsus şi Hahnemann exista o mare diferenţă. Medicul secolului al XVI-lea era încă, până la un anumit grad, clarvăzător. Aceasta era pe atunci încă o însuşire răspândită. Hahnemann nu mai era aşa ceva. El putea doar să probeze efectul medicamentului prin experienţa simţurilor.

Pentru relaţiile luate în considerare aici, între om şi fiinţele şi obiectele naturii există o analogie, şi anume: raportul între sexe, unde preponderent determinantă este simpatia. Există o legătură plină de mister, care împinge sexele unul spre altul, o forţă care acţionează în interiorul viului. Nu este nimic altceva de înţeles în sensul rău al cuvântului, decât ceva mistic, prin faptul că un bărbat se simte atras de o femeie. Cel care se instruieşte ca observator ocult al lumii are un raport asemănător cu toate lucrurile vii din jurul său, raport care poate fi numit universal. Aşa cum există un raport specific între un bărbat şi o femeie, există şi un raport specific între un asemenea om şi fenomenele mediului său. Cel care şi-a dezvoltat aceste forţe obţine cunoaşterea care-i permite să recunoască ce raport are un anumit obiect cu omul. De aici rezultă şi o recunoaştere a acţiunii forţelor vindecătoare.

Paracelsus nu avea nevoie să probeze în prealabil remediul, tot aşa cum magnetul nu are nevoie să probeze fierul pe care-l atrage. El putea să spună că în Degeţelul roşu [Nota 7] sălăşluieşte o forţă vindecătoare. O asemenea cunoaştere va reveni abia atunci când medicul va recunoaşte că ea vine nu numai prin înţelegere intelectuală, ci şi prin atitudinea interioară de viaţă, dacă el ştie că trebuie să devină un cu totul alt om. Dacă el îşi transformă temperamentul, caracterul, toate predispoziţiile sufletului său, abia atunci poate desfăşura acea forţă de privire şi de cunoaştere faţă de forţele lumii care armonizează omul. Acest lucru va deveni posibil într-un viitor nu foarte îndepărtat. Concepţia spiritual-ştiinţifică asupra lumii are de oferit înainte de toate anumite principii, iar unele dintre acestea trebuie să se conecteze la această considerare generală. Cine vrea, poate câştiga mult prin aceasta.

Patru factori pot fi luaţi în considerare aici. Primul este că există o anumită relaţie între ceea ce se numeşte activitate de digestie şi ceea ce se numeşte activitate de gândire. Cu alte cuvinte, ceea ce este digestia la un nivel inferior este şi gândirea la un domeniu superior. Ambele se găsesc într-un contact intim în organismul omului, aşa cum se trăieşte el pe plan fizic. Acum trebuie să introducem ceva concret privind acest contact. Activităţii de gândire îi aparţine faptul că poate urmări succesiunea logică a unei noţiuni dintr-alta. Această succedare în interiorul activităţii gândurilor este ceva absolut special. Pot fi făcute anumite exerciţii pentru a aduce această activitate de gândire pe o anumită linie. Acelaşi lucru pe care îl realizaţi în această activitate de gândire, pe care îl realizaţi sufleteşte dacă efectuaţi asemenea exerciţii logice, este realizat în digestie de o anumită substanţă, şi anume cafeaua [Nota 8].

Aceasta nu este o presupunere fantastică, ea poate fi demonstrată. Ceea ce dumneavoastră îi pricinuiţi stomacului cu cafeaua, acelaşi lucru îl cauzaţi gândirii dacă faceţi exerciţii logice practice. Dacă beţi cafea, promovaţi într-un anume fel succesiunea logică în gândire. Dacă se spune că savurarea cafelei înseamnă o amplificare a acelei activităţi necesare pentru întărirea gândirii, această afirmaţie este absolut valabilă. Cafeaua stimulează însă gândirea logică într-un mod care nu este independent; ea acţionează prin constrângere. Simţiţi în interior o anumită dependenţă, ceva ca o acţiune din exterior. Dacă omul vrea să gândească consecvent, dar să rămână dependent, atunci trebuie să bea cafea multă. Dacă vrea să-şi realizeze independent activitatea de gândire, atunci el trebuie să se elibereze tocmai de lucrurile care acţionează asupra interiorului său; el trebuie să-şi formeze în interior forţe care pornesc din suflet. Va constata că după anumite exerciţii şi stomacul ajunge să fie din nou în ordine, sau că rămâne în ordine.

Un alt lucru: activităţii de gândire ordonate îi stă în faţă acea gândire care nu se poate opri la un gând, gândirea fără oprire. Ea acţionează împrăştiind şi se caracterizează prin faptul că nu poate ţine la un loc un gând cu altul. Această gândire îşi are corespondentul său în acţiunea unei anumite substanţe asupra digestiei, şi aceasta este conţinută în ceai. Ceaiul acţionează în zona inferioară a corpului, dar stimulează în zona superioară o gândire superficială. De aici puteţi deduce că unele acţiuni dăunătoare ale ceaiului, în anumite circumstanţe, pot fi pustiitoare. Să nu credeţi însă că cineva care întreaga viaţă bea ceai ar trebui să fie în cele din urmă complet sfâşiat interior. Dacă el nu este influenţat de ceai într-un mod

dezavantajos este o dovadă că organismul său posedă suficientă forţă de rezistenţă.

La fel cum digestia corespunde activităţii de gândire, la fel activitatea inimii şi a sângelui corespunde vieţii de voinţă şi de pofte, astfel încât tot ceea ce este exercitat prin anumite substanţe, prin anumite feluri de alimente, ca acţiune asupra sângelui, provoacă o acţiune corespunzătoare în domeniul voinţei. Această acţiune poate fi observată în special atunci când luăm în considerare cazurile de lipsă de voinţă. Este deja acceptat faptul că, de exemplu, o persoană care este cuprinsă de o nebunie religioasă, sau de mania persecuţiei, nu poate fi însănătoşită prin gânduri corespunzătoare opuse. Ceea ce apare aici la exterior este doar un simptom şi dacă acest simptom exterior ar putea fi înlăturat boala s-ar întinde pe un alt organ şi ar apărea sub o nouă formă.

Ceea ce ştiinţa materialistă a vindecării a cercetat aici ocultismul [Nota 9] ştie de mult şi nu i s-a întâmplat niciodată unui cercetător spiritual să vrea să vindece o reprezentare obsesivă printr-o reprezentare opusă. Este însă altceva dacă, prin mijloacele cercetării spirituale se intervine mult mai profund asupra cauzei propriu-zise care stă la bază. Presupuneţi că un om ar fi bolnav în sfera voinţei şi a poftelor, apoi că aceasta se datorează anumitor deranjamente ale unor anumite organe. Aici nu intră în considerare numai inima, ci şi alte organe care sunt în corelaţie cu ea. Medicul materialist va spune: Ceea ce se oferă aici cunoaşterii nu pot vindeca prin faptul că aduc bolnavului reprezentări corecte. Dumneavoastră trebuie însă să vă gândiţi: în organism nu există doar două lucruri de deosebit, nu numai fundamentul material şi ceea ce se exteriorizează prin acesta, ci mai există şi un al treilea factor, pe care cercetătorul spiritual îl cunoaşte. In spatele

activităţii sufleteşti nemijlocite pe planul fizic, deci în spatele a ceea ce se exteriorizează prin impulsurile de voinţă, stă în realitate o activitate organică. Însă tocmai în spatele acestei activităţi organice stă un al treilea element: organul este construit din spirit, el a luat naştere dintr-un spiritual. Tocmai acest spiritual care se găseşte în spatele organului al cărui producător este trebuie să fie luat în considerare. Dacă, de exemplu, vreţi să aduceţi unui nebun religios o reprezentare corectă, nu aţi făcut nimic cu aceasta. Dacă însă acţionaţi asupra lui în aşa fel încât să întâlniţi producătorul activităţii organului, iar acesta este corpul eteric, atunci puteţi schimba ceva în el nu prin reprezentări, ci prin faptul că faceţi ceva care aparent nu stă în nicio relaţie cu viaţa de reprezentare.

Pentru a înţelege aceasta, să pornim mai întâi de la noţiunea unui adevăr religios. Putem depăşi reprezentarea adevărului religios ajungând astfel la înţelegerea lui. Prin aceasta s-a făcut ceea ce este necesar pentru înţelegere, dar acest lucru este absolut ineficient pentru corpul eteric şi pentru cel fizic, încercând să facem un bolnav, prin convingere, să înţeleagă reprezentări corecte, nu vom reuşi nimic. înţelegerea nu are nicio influenţă asupra activităţii de voinţă. Dacă veţi gândi corect situaţia, îi veţi spune omului: Tu nu trebuie doar să înţelegi asta, tu trebuie să laşi aceste reprezentări să acţioneze în fiecare zi din nou asupra ta; acest lucru trebuie să ţi-l reprezinţi ritmic, zi de zi, iar reprezentarea trebuie să fie însoţită de sentimente şi de imagini absolut speciale. Făcută o dată, nu are nicio urmare. Dacă însă se exersează regulat, un timp mai îndelungat, atunci ea acţionează până în constituţia organică. Asta este ceea ce se numeşte concentrare şi meditaţie [Nota 10]. Într-o oră nu se poate acţiona asupra omului. Dacă însă îi daţi instrucţiuni, iar el le execută zilnic

multe săptămâni, atunci acţionaţi deja asupra omului, deoarece atingeţi ceea ce stă în spatele organului drept constructor al acestuia. Cercetătorul spiritual nu se găseşte pe un alt teren decât pe acela al modului ştiinţific de vindecare; el ştie însă mult mai mult. Astăzi, firește, aceste reprezentări nu pot fi făcute cunoscute public.

În modul cel mai larg, procesul de respiraţie se corelează cu viaţa de sentiment şi cu viaţa senzorială. Din acest punct de pornire puteţi găsi explicaţii despre multe lucruri, dacă vă clarificaţi tot ceea ce are legătură cu procesul de respiraţie şi cum poate fi influenţată prin el viaţa senzorială şi de sentiment. Activitatea de respiraţie presupune ca sângelui să-i fie furnizat suficient oxigen şi ca, prin el, substanţele organice să fie asimilate. Un om care se bucură de lucrurile spirituale, care posedă un conţinut spiritual care-i transmite o dispoziţie veselă şi care acţionează îndelungat asupra lui, un astfel de om îşi influenţează organele în mod vindecător direct din spirit.

Dacă ne întoarcem acum încă o dată asupra digestiei şi a activităţii de gândire, vom găsi că, în special în acest domeniu, sunt multe de făcut. Ar trebui să ne fie clar că omenirea trebuie să treacă tot mai mult la un mod de alimentaţie conştient. Cel care strânge astăzi cunoştinţe privind acest domeniu comite adesea o anumită greşeală. Aceasta constă în faptul că omul vrea să înveţe prea mult despre ceea ce el numeşte „natură”; el vrea, la modul absolut, să urmeze doar natura. Paracelsus spune despre aceasta: „Nu trebuie să fii o slugă a naturii.” Medicul trebuie într-adevăr să treacă prin examenul naturii, dar el trebuie să fie un artist, trebuie să continue natura. Paracelsus nu vede adevăratele medicamente în ceea ce se preia nemijlocit din natură, ci în produse noi care sunt create de spiritul naturii. Paracelsus aştepta o epocă a

medicinei care să utilizeze astfel de produse noi ca medicamente cu adevărat eficiente [Nota 11]. În acest domeniu este vorba pur şi simplu de o continuare a naturii.

Dacă astăzi oamenii vor să demonstreze de ce o hrană mixtă ar trebui să fie corectă pentru om, atunci ei au grijă să argumenteze: mâncătorii de plante ar fi rumegătoarele; acestea ar avea un stomac prelungit special şi unelte corespunzătoare pentru digestie. Mâncătorii de carne ar fi animalele de pradă, ale căror unelte de digestie şi a căror dantură sunt adaptate la consumarea cărnii. Dinţii omului şi uneltele sale de digestie ar fi situate între acestea. De aceea însăşi natura ar indica pentru om o hrană mixtă. Totuşi, totul în lume este în curgere, în devenire şi în creştere. Nu este vorba despre felul în care omul priveşte astăzi în afară, ci despre cum poate el să devină altceva. Dacă omul va trece spre alimentaţia vegetariană, atunci organele care corespund alimentaţiei carnivore vor regresa şi se vor forma organe care sunt necesare pentru alimentaţia vegetariană. Trebuie avut în vedere cum era odată şi cum va putea fi în viitor. De aceea nu se dă omului hrana corectă atunci când ne oprim asupra situaţiei prezente, ci abia atunci când este luat în vedere mersul devenirii sale. Prin statistici şi fapte exterioare poate fi cuprinsă doar situaţia exterioară, nu însă şi direcţia în care omul trebuie să se mişte. Lumea trebuie privită puţin şi în mare.

Cuprindeţi cu privirea caracterul naţional al ţăranului rus, aşa cum este el astăzi, şi pe cel al englezului. Ţăranul rus va accentua Eul cât mai puţin posibil. La englez situaţia este inversă. Aceasta găseşte deja o expresie pur exterioară în modul de scriere. Englezul scrie Eu cu majusculă. Dacă se trece mai departe de această stare de fapt, se constată că în Anglia se consumă de cinci ori mai mult zahăr [Nota 12]

decât în Rusia. Aici apare din nou corespondenţa reciprocă dintre activitatea de digestie şi cea de gândire. Procesul care este provocat în digestie prin alimentaţia cu o cantitate mai mare de zahăr îşi are corelaţia în omul superior, într-o mai puternică independenţă a funcţiei de gândire.

Acum veţi putea să vă gândiţi că în aceste corelaţii, în condiţiile date, se poate interveni şi se poate corecta. Un om îşi poate orienta alimentaţia în aşa fel încât să utilizeze doar puţin timp pentru digestie, în timp ce un altul poate utiliza mult timp. Aceasta ne permite din nou să privim profund în organismul uman. Dacă un om mănâncă orez şi este foarte rapid gata cu digerarea sa, atunci rămân forţe în plus care-i stau la dispoziţie pentru activitatea de gândire. Un alt om, care de exemplu mănâncă raţă sălbatică şi care are nevoie de un timp corespunzător mai lung pentru digestie, poate fi absolut deştept, dar, dacă el produce gânduri, în realitate gândeşte stomacul său. Unul poate fi un gânditor slab, dar care gândeşte independent, celălalt – un gânditor puternic, dar care gândeşte dependent. Dintr-asta puteţi extrage din nou o învăţătură.

Pentru a atinge încă ceva afirmăm: Cea mai mare grijă ce poate fi gândită trebuie să fie orientată în direcţia de a nu se alimenta corpul cu prea multe sau prea puţine proteine. Aici trebuie găsită neapărat măsura corectă. Aceasta deoarece în cadrul digestiei proteinele corespund la ceea ce în activitatea de gândire merge de la sine în crearea de reprezentări. Aceeaşi activitate care face ca gândirea să fie rodnică este chemată la acţiune în partea inferioară a organismului prin proteine. Dacă acestea nu sunt furnizate omului într-o cantitate echilibrată, atunci ele produc un surplus de asemenea forţe care în activitatea corporală inferioară corespund la ceea ce în partea

superioară formează reprezentările. Omul trebuie însă să devină tot mai mult stăpânul reprezentărilor sale; de aceea aportul de proteine trebuie să rămână în anumite limite, altminteri el este copleşit de această activitate de reprezentare pe care ar trebui să o poată controla. Asta voia de fapt Pitagora [Nota 13] atunci când dădea elevilor săi învăţătura: „Abţineţi-vă de la fasole!"

Vin, desigur, oameni şi spun: Priviţi mâncătorul de orez! Acesta este un gânditor slab. – Da, un asemenea om, cu orezul său, încă nu este dezvoltat, dar nu este vorba doar să cunoşti regulile şi să fii de părere că fiecare ar avea nevoie doar să le pună în practică. Dacă inferiorul nu corespunde cu superiorul, poate să apară starea de nesănătate. Luaţi un om care s-a îndreptat de puţin timp spre alimentaţia vegetariană. În acest caz, la acest nou vegetarian activitatea în interior decurge într-un mod absolut special. Anumite forţe se transformă din material în spiritual. Dacă acestea nu sunt utilizate, atunci ele acţionează defavorabil şi pot chiar să prejudicieze activitatea creierului. Cel care nu se ocupă decât de meseria sa de bancher, sau este un savant de cabinet, poate să-şi cauzeze mult rău în cazul în care nu preia reprezentări spirituale prin acele forţe care sunt economisite prin modul său de viaţă vegetarian. Vegetarianul trebuie să treacă concomitent la o viaţă spirituală, altminteri este mai bine să rămână mâncător de carne; memoria sa ar putea să sufere tulburări (dezorganizări, perturbări), anumite părţi ale creierului ar putea fi dezorganizate ş.a.m.d. Nu ajunge să te hrăneşti cu vegetale pentru ca unul dintre cele mai înalte domenii ale vieţii spirituale să-ţi fie deschis [Nota 14].

O altă corespondenţă în organism este următoarea: capacităţii de reproducere îi corespunde în organismul

superior aşa-numitul vizionar, deci într-un anumit fel şi activitatea sufletească imaginativă. De aceea s-a pretins de către unele ordine religioase o anumită asceză [Nota 15]; totuşi în această asceză se găseşte şi o sursă de pericole imense. Asceza poate fi utilizată doar printr-o viaţă interioară pură, printr-o încredere solidă în propria individualitate şi prin capacitatea de a rămâne recules, liniştit, în toate situaţiile vieţii. Dacă nu te laşi pradă niciunui afect şi niciunei acţiuni exterioare, atunci stai sigur în acest domeniu, iar efectele dăunătoare pot fi înlăturate.

La magia albă nu intră în discuţie doar o viaţă pură ci şi o viaţă puternică şi sigură, o stăpânire sigură a vieţii interioare, capacitatea de a-ţi păstra stăpânirea de sine în orice situaţie. Dacă, pe de o parte, posedaţi într-adevăr atât de mult autocontrol încât nimic nu vă poate uimi, dacă staţi interior pe un fundament sigur, atunci veţi putea mai uşor să învingeţi şi eventualele căderi.

O nouă eră poate să înceapă, dacă se decide ca în toate aceste lucruri să fie luată drept fir conducător înţelepciunea teosofică. Va trebui, de exemplu, să se studieze în viitor cum pot fi transformate sistematic anumite forţe pe care le furnizează organismul, în altele care pot fi utilizate pentru cunoaşterea spirituală. Cândva, va fi produsă în laborator o substanţă care va fi mai valoroasă decât laptele [Nota 16]. Astăzi ar fi deja posibil să se fondeze un laborator pentru alimente şi prin aceasta să se câştige şi o influenţă asupra alimentaţiei popoarelor. Va veni timpul când elevi ai ştiinţei spirituale vor lucra chimic în armonie cu natura în devenire, nu cu natura devenită. Goethe spune în acest sens:

„Priveşte-o acum devenind, cum planta condusă treptat,
Cum încă şi încă formează şi flori şi rod."

Primiţi aceste puţine puncte de vedere ce sunt extrase dintr-un vast domeniu şi contemplaţi-le ca şi cum ar trebui să fie dezvoltate. Atunci veţi vedea deja cum din aceste lucruri puteţi extrage hrană spirituală şi câtă însemnătate practică pot câştiga ele pentru dumneavoastră.

III. PROCESUL DE ALIMENTAŢIE

Dornach, 16 septembrie 1922 (GA 347)

Pentru ca dumneavoastră, domnii mei, să căpătaţi o imagine mai completă, vreau să privim mai exact ceea ce merge de la sine în corpul omenesc, în fiecare zi, la anumite procese; aceasta deoarece procesele superioare pot fi înţelese doar când sunt cunoscute anumite procese inferioare. De aceea vreau să privim astăzi încă o dată întregul proces de hrănire, atât din partea fizică, materială, cât şi din partea sufletească.

Noi mâncăm; când mâncăm, introducem mai întâi alimentul în gură. Savurăm alimente solide şi lichide; alimentul sub formă de aer îl preluăm prin respiraţie, prin plămâni. Savurăm alimente solide şi lichide. În corpul nostru avem însă nevoie doar de lichide. De aceea solidul trebuie să fie dizolvat în gură într-un lichid. Asta se realizează în gură, prin faptul că în întregul spaţiu bucal se găsesc mici organe, aşa-numitele glande, şi aceste glande secretă continuu salivă.

Dumneavoastră trebuie să vă reprezentaţi că lângă limbă există asemenea glande. Acestea sunt mici formaţiuni care sunt grupate în aşa fel încât, dacă le priviţi

la microscop, le vedeţi ca pe nişte mici bobiţe de struguri; ele sunt dispuse în grupuri. Aceste glande secretă salivă. Saliva dizolvă şi pătrunde alimentul.

Alimentele trebuie să fie pătrunse de salivă în gură, altminteri nu sunt bune la nimic în organismul uman.

Aici este exercitată o activitate: această pătrundere a alimentului cu salivă o percepem în gust. Gustăm alimentele în timpul însalivării prin simţul gustului. Aşa cum prin ochi percepem culorile, tot astfel percepem gustul prin simţul gustului.

Putem spune: în gură sunt însalivate şi gustate mâncărurile. Odată cu gustul se capătă deci o conştienţă despre mâncare. Prin însalivare alimentele sunt astfel pregătite, încât pot fi preluate apoi de celălalt corp. În salivă trebuie însă să existe o anumită substanţă, altminteri alimentele nu ar putea fi prelucrate astfel încât să fie utilizabile pentru stomac. Această substanţă există într-adevăr şi este numită ptialină. Ptialina este eliberată în gură de către glande. Ptialina este acea substanţă care prelucrează alimentele pentru ca acestea să devină utilizabile pentru stomac.

Alimentele pătrunse de salivă, prelucrate de ptialină, trec apoi prin esofag în stomac. Aici ele trebuie să fie prelucrate în continuare. Pentru aceasta, în stomac trebuie să existe o altă substanţă. Ea este secretată de stomac. La fel ca în gură – saliva cu ptialină –, apare şi în stomac un fel de salivă, doar că această salivă a stomacului este deja o altă substanţă. Putem spune deci: în stomac, în locul ptialinei, există pepsina.

Acum, vedeţi dumneavoastră, în stomac, la oamenii maturi şi la copiii de peste şapte ani, nu se mai dezvoltă niciun gust. Sugaciul însă gustă mâncărurile din stomac la fel ca maturul – în gură. Omul matur capătă o noţiune

despre acest gust din stomac cel mult dacă stomacul său este deja degradat şi ceea ce este în stomac, în loc să meargă în jos, merge în sus. Atunci omul capătă o reprezentare că în stomac există un gust. Eu presupun că cel puţin câţiva dintre dumneavoastră au trecut prin această situaţie: ceva care era deja în stomac vine din nou în gură şi ştiţi că acesta are un gust mai rău decât tot ceea ce, sau cel puţin decât majoritatea a ceea ce aţi mâncat. Ceea ce vine înapoi de la stomac, cu siguranţă nu poate fi considerat ca fiind extraordinar de bun la gust. Nu se mănâncă lucruri care ar avea un gust asemănător cu acela care vine înapoi de la stomac. Gustul care este aici în terciul de mâncare care vine înapoi trebuie să se fi format totuşi cumva. El se formează în stomac. In gură mâncărurile sunt pur şi simplu ptialinizate, în stomac sunt pepsinizate. Urmarea acestui fapt este că ele au un alt gust.

Să presupunem că dumneavoastră sunteţi foarte însetat şi beţi apă. Apa în general, dacă nu este degradată, nu va avea un gust rău. Dacă însă dumneavoastră – trebuie să fiţi desigur sensibili la aceasta – lăsaţi mult zahăr să se dizolve pe limbă, dacă v-aţi pregătit limba în acest fel, atunci vi se poate întâmpla ca apa să capete un gust acrişor. Gustul este o chestiune personală, însă, aşa cum îl cunoaşte omul matur, el nu se dezvoltă în gură, ci în stomac. Copilul simte, dar fireşte încă nu gândeşte, de aceea el nu cunoaşte gustul aşa cum şi-l cunoaşte omul matur, în gură. Tocmai de aceea copilul trebuie să primească asemenea alimente care înăuntru, în stomac, nu au un gust rău. Un asemenea aliment este laptele mamei, sau laptele în general; el nu capătă în stomac un gust rău, deoarece copilul este înrudit cu laptele; de aceea el nu-i provoacă un gust rău. Însă, dacă ar primi prea devreme alte alimente, copilul ar găsi că acestea sunt scârboase. Adultul

nu mai păţeşte aşa ceva deoarece gustul său este grosier. Copilul însă le-ar considera scârboase, deoarece nu este înrudit cu ele, deoarece sunt alimente exterioare.

Din stomac, după ce au fost însalivate cu pepsină, alimentele trec în intestine, intestinul subţire, intestinul gros. Terciul se răspândeşte în intestin.

Dacă terciul ajuns în intestine nu ar fi prelucrat în continuare, ar deveni o masă dură, împietrită, care ar distruge omul. Aici, în intestine, terciul suferă o prelucrare la care contribuie o altă glandă. În gură avem glande, în stomac avem glande şi avem o glandă mare în spatele stomacului. In spatele stomacului, dacă omul este privit din faţă, există o glandă destul de mare. Această glandă, care se numeşte pancreas, secretă şi ea un fel de salivă, care trece în intestine prin nişte canale fine. Deci, în intestine alimentele sunt însalivate pentru o a treia oară, iar substanţa care este secretată aici, în pancreas, seamănă cu pepsina stomacului, dar pe drum, în intestine, ea se modifică. Devine mai iute, picantă. Alimentele sunt acum mai iuţi ca înainte. Acest tip de salivă, mai iute, secretat de pancreas, se numeşte tripsină. Avem deci pancreasul, ca o a treia treaptă. El secretă tripsină; el secretă ceva care în intestine devine sucul iute al tripsinei. Cu aceasta, terciul alimentar este însalivat pentru a treia oară. Acum cu el se întâmplă ceva nou.

Această transformare nu mai poate fi percepută de conştienţa omului, în cap, aşa cum v-am spus ultima oară, ci, ceea ce ia naştere acolo din terciul de mâncare este perceput, gustat de ficat şi gândit de rinichi. Tot ceea ce acolo, în intestine, merge de la sine este gândit de rinichi [Nota 1] şi perceput de ficat. În rinichi şi în ficat există un sufletesc, iar acesta observă, aşa cum omul observă cu capul. Omul însă nu ştie nimic despre asta. *In extremis*, aşa

cum v-am spus ultima oară, dacă omul visează, atunci istoria ajunge sub formă de imagine la conştienţă. Deoarece aici terciul de mâncare se mişcă asemenea unui şarpe prin intestine şi se amestecă cu tripsină, aceasta exercită o excitaţie, o iritare, iar această iritare la rândul ei este percepută apoi de om în vis ca un şarpe. Asta este o transpunere într-un sufletesc neclar, nedesluşit, a ceea ce omul percepe aici.

Ficatul percepe istoria cu ptialina, pepsina, tripsină – trebuia să mă exprim aşa, deoarece ştiinţa a dat, din păcate, nume atât de oribile lucrurilor şi dacă eşti deja perceput ca total antipatic de către ştiinţă, dacă vrei să aşezi lucrurile în mod clar şi dacă s-ar vrea să se dea lucrurilor nume noi, atunci ştiinţa s-ar revolta; de aceea vom folosi mai departe denumirile de ptialină, pepsină, tripsină. Lucrurile sunt deci însalivate pentru a treia oară, iar aici stă la bază o simţire a ficatului.

Gură: gust, ptialină

Stomac: gust copilăresc, pepsin

Pancreas: simţire a ficatului, tripsină

Ficat: fiere (bilă).

Ce este cu această simţire a ficatului vă veţi clarifica dacă vă veţi aminti ce se întâmplă dacă vă aduceţi în faţa nasului o ceapă cu adevărat iute. Nu-i aşa?, atunci vin lacrimile. Lacrimile vin şi dacă aduceţi hrean în faţa nasului. De unde vine asta? Aceasta se datorează faptului că hreanul sau ceapa acţionează asupra glandelor lacrimale, iar acestea secretă lacrimile. Acest terci de mâncare ce se scurge prin intestin este aproximativ la fel ca ceapa sau hreanul, iar ficatul secretă fierea (bila), la fel cum secretă ochii lacrimile. Ceapa trebuie să fie mai întâi percepută, dacă vreţi ca ea să facă să apară lacrimile; ea trebuie să fie simţită. Aşa simte ficatul terciul de mâncare;

secretă bila care este adăugată terciului. Aceasta este a patra etapă a transformării.

După ce au acţionat: gura prin ptialină, stomacul prin pepsină, pancreasul prin tripsină, în intestine ficatul adaugă bila la terciul de mâncare. Abia apoi apare gândirea prin rinichi.

Abia acum, după ce a fost însalivat de patru ori, terciul de mâncare trece prin pereţii intestinului în căile limfatice, iar de acolo în sânge. Putem spune: în corpul omenesc există un proces al vieţii extraordinar de complicat. Din gură, până când pătrunde în sânge, terciul de mâncare este transformat continuu, astfel încât să poată fi digerat în mod corect nu numai de către stomac, ci de întreg corpul omenesc.

Digestia decurge însă şi ea într-un anume mod. Gândiţi-vă că dacă aţi fi un profesor extraordinar de deştept, şi dacă ar trebui să faceţi în laboratorul de chimie toate acestea, dacă ar trebui mai întâi să amestecaţi mâncarea cu saliva din gură, apoi cu cea din stomac, apoi cu cea din intestin, iar în cele din urmă cu bila, nu aţi reuşi! Toate acestea se întâmplă în dumneavoastră, o faceţi continuu în fiecare zi. Dacă însă ar trebui să o faceţi în laborator nu aţi reuşi. Omul posedă într-adevăr o înţelegere, dar ceea ce se petrece în mod inteligibil în abdomenul său are loc într-un mod mult mai inteligent. Acesta este un proces foarte înţelept, foarte inteligent. Firește, el nu poate fi imitat uşor.

Veţi căpăta încă şi mai mult respect faţă de acest proces, dacă vă voi prezenta particularităţile lui. Ce mănâncă, de fapt, omul? Omul mănâncă substanţe vegetale, animale, minerale şi prin aceasta introduce în gură, stomac şi intestine substanţe diferite care trebuie să fie transformate, modificate prin insalivare.

Gândiţi-vă că dumneavoastră mâncaţi cartofi. Ce conţine cartoful? În principal ceea ce există în scrobeală. Ştiţi desigur că amidonul se obţine din cartofi. Când consumaţi cartofi, mâncaţi, de fapt, amidon. Acesta este unul dintre primele substanţe pe care le mâncăm: amidon. Există multe lucruri asemănătoare amidonului. Cartoful constă aproape în întregime din amidon; el mai conţine şi apă. Tocmai de aceea cartoful arată aşa cum este, deoarece el este viu, nu mort. Cartoful este de fapt amidon viu. De aceea el trebuie să fie ucis. Este deci amidon pur. în plante există peste tot amidon; ceea ce mâncaţi din domeniul vegetal conţine amidon.

Ce mai mâncaţi dumneavoastră? Fie că le luaţi din domeniul vegetal, fie din cel animal, mai mâncaţi albumine. Albumină există în ou; aici o aveţi în formă pură, doar cumva ucisă. Mâncaţi însă şi albumine care sunt amestecate în carne sau plante. Mâncaţi continuu albumine. Deci în al doilea rând sunt albuminele şi substanţe asemănătoare albuminei.

În al treilea rând, mâncaţi ceva diferit de amidon şi albumină, şi aceasta este grăsimea. Grăsimile sunt altfel de substanţe decât amidonul şi albumina. Grăsimi sunt mai puţine în plante decât în animale. Există aşa-numitele grăsimi vegetale. Omul are nevoie de grăsimi, fie din domeniul vegetal, fie din cel animal, dacă vrea să se hrănească corect. Grăsimile sunt deci al treilea element din ceea ce omul preia ca alimente.

Cel de al patrulea element îl reprezintă sărurile. Omul trebuie fie să consume alimente din natură care conţin săruri, fie că pune o solniţă pe masă din care se serveşte fiecare şi-şi adaugă sare la supă sau la alte alimente, conform gusturilor proprii. De sare avem nevoie. Acesta

este al patrulea element din alimentaţie; trebuie să scriu săruri, deoarece există săruri diferite.

Totul ajunge în intestin şi totul este transformat în el.

Ce rezultă din toate acestea? Prin faptul că alimentele sunt bine pregătite prin saliva gurii şi a stomacului, ele pot fi însalivate pentru o a treia oară în intestin şi nu se întăresc, ci se transformă, devin altceva.

Amidon: → zahăr

Albumină: → albumină lichidă

Grăsimi: →glicerină, acizi

Săruri: → săruri.

Ce devine amidonul? Amidonul devine zahăr. Când consumaţi amidon, în stomacul dumneavoastră din acesta obţineţi zahăr. De zahăr avem nevoie; nu am avea nevoie să-l consumăm din simplul motiv că-l producem noi înşine. La om însă situaţia este de aşa natură, încât el nu poate produce totul, deşi natura umană poate face foarte mult. Astfel, ea dezvoltă prea puţin, la unii oameni chiar mult prea puţin zahăr. în acest caz, trebuie să se mai adauge zahăr extern la mâncăruri, pentru că acestea ajung în intestine deja pregătite, ceea ce altfel, în viaţa normală, intestinele fac ele însele. Intestinele produc zahăr din amidon. Aceasta este o mare artă.

Încă ceva: dumneavoastră ştiţi că oamenii cu stomac slab se simt mai bine dacă mănâncă ouă moi decât dacă mănâncă ouă tari. În plus, dacă ouăle au început deja să miroasă urât, chiar le este rău, nu le priește. Albumina este un aliment necesar, dar dacă am aduce-o în intestine într-o stare însufleţită, ea ar mirosi urât şi în noi şi ar fi inutilizabilă. Noi nu putem utiliza albumina aşa cum este ea afară. Ea trebuie să fie transformată şi în primul rând, să fie dizolvată. Dacă o puneţi în apă, nu se dizolvă. Trebuie să se întâmple cu totul altceva aici ca ea să se dizolve, iar

albumina este dizolvată de către tripsină. Astfel, din albumină ia naştere albumină lichidă.

În timp ce se formează albumina lichidă, în organismul omenesc se formează încă ceva, tot prin acţiunea salivei intestinale a pancreasului. Poate să pară o glumă, dar se formează alcool. Omul prepară alcool în interior. Nu este nevoie să se consume alcool; avem în noi înşine o sursă de alcool. În intestine ia naştere alcool. Dacă oamenii devin alcoolici, asta este din cauză că ficatul lor devine prea lacom. El nu se mulţumeşte cu faptul că consumă alcoolul produs în cantitate mică în intestine; el cere mai mult alcool şi atunci oamenii devin beţivi.

Oameni care au ştiut acest lucru l-au folosit drept motiv pentru consumul de vin şi bere. Ei au spus: Aici sunt câţiva antialcoolici, însă de fapt omul nu poate fi antialcoolic, deoarece fabrică alcool în intestinele sale. Asta însă nu este un motiv ca să devii beţiv şi să consumi prea mult alcool. Dacă se consumă prea mult alcool, ficatul se dedă lăcomiei după alcool şi se îmbolnăveşte, degenerează, se măreşte repede. Ficatul trebuie totuşi să fie activ. Prin consumul de alcool ficatul se măreşte, iar micile glande se umflă. El nu mai poate fabrica o bilă de calitate. În această situaţie, terciul de mâncare nu este pătruns cum trebuie de bilă în intestine. El trece apoi în mod neadecvat în vasele limfatice şi în vasele de sânge, ajunge la inimă şi o atacă. De aceea oamenii care beau prea multă bere au un ficat bolnav, care arată cu totul altfel decât al celor care beau puţin sau se mulţumesc cu alcoolul fabricat în intestine, care, de fapt, este suficient. Ficatul degenerat şi inima degenerată sunt o consecinţă a consumului mare de alcool. De aici provine „inima de bere” pe care o are mare parte a populaţiei müncheneze. Odată cu ea degenerează şi ficatul. Vedeţi dumneavoastră, degenerarea şi diferitele boli devin

inteligibile numai dacă se urmăreşte în acest mod parcursul terciului de mâncare în organism.

Când albumina este lichefiată prin acţiunea tripsinei, alcoolul pătrunde în ea şi o împiedică să intre în putrefacţie. De aceea, dacă se doreşte să se conserve diverse organe, acestea sunt ţinute în spirt, deoarece alcoolul, cum se spune, conservă lucrurile. Albumina se poate păstra în organism prin faptul că este pusă în spirt de către organismul însuşi. Este un lucru extraordinar de inteligent.

Există însă procese atât de fine care au loc aici, încât omul nu le-ar putea imita. Dacă omul vrea să conserve o parte din corp sau un mic organ, el le pune în spirt, iar sticla o aşază în cabinetul său de ştiinţele naturii. Aceeaşi operaţie o face tripsină în intestinul omenesc, dar într-un mod mult mai fin: ea prepară alcool şi pune albumina în el.

Ce se întâmplă însă cu grăsimile? Grăsimile ajung în intestin şi sunt transformate din nou de ceea ce este secretat de pancreas împreună cu bila. Prin aceasta iau naştere două feluri de substanţe. Una dintre acestea este glicerina. Glicerina o cunoaşteţi din afară, dar o fabricaţi zilnic în dumneavoastră. Celălalt fel de substanţe sunt acizii. Din grăsimi iau naştere glicerina şi acizi, tot felul de acizi graşi.

Doar sărurile rămân aproape neschimbate; ele sunt cel mult dizolvate, devenind astfel mai uşor digerabile. De fapt, rămân aşa cum au fost preluate. Sărurile rămân săruri.

Noi consumăm deci, odată cu alimentele, substanţe de genul amidonului, albuminei, grăsimilor şi sărurilor. După ce am digerat, avem în noi, în locul amidonului, albuminei şi grăsimilor, zahăr, albumină dizolvată, glicerină, acizi şi săruri.

Ce se întâmplă acum cu ceea ce avem în noi? Dacă am transformat corect alimentele, avem în noi cu totul altceva decât am consumat.

Vedeţi dumneavoastră, în urmă cu câteva secole s-a născut aici, în Elveţia, dar a călătorit departe (de aici), un medic pe care ştiinţa de astăzi îl dispreţuieşte destui de mult, care încă mai avea o presimţire despre toate aceste procese. Acesta a fost Paracelsus. El era profesor în Basel, însă medicii l-au dat afară deoarece ştia mai mult ca ei. El mai este şi astăzi defăimat. I s-a întâmplat, cu toate că era un om foarte inteligent, să cadă de pe o stâncă şi şi-a spart capul. Şi-a petrecut ultima parte a vieţii în Salzburg. Era medic. Dacă ar fi fost ceea ce se numeşte astăzi un cetăţean onorabil în consiliul primăriei Salzburgului, i s-ar fi păstrat cea mai bună amintire. El era însă un om care ştia mai mult decât alţii şi atunci s-a spus despre el că este un beţivan, că era beat când a căzut de pe stâncă. Aşa se întâmplă în lume. El a ştiut însă câte ceva şi a susţinut cu tărie că în interiorul omului există o forţă de transformare. Aceast lucru a fost uitat însă, pentru secole, încă din timpul său.

Ce se întâmplă cu tot ceea ce este înăuntrul corpului nostru? Aici ştiinţa cade din nou pradă unei mari iluzii. Vedeţi dumneavoastră, ştiinţa spune: Ceea ce ia naştere în organism ca zahăr, albumină lichidă, alcool, glicerină, acizi graşi şi săruri, toate acestea trec în sânge, de acolo în inimă, iar de aici sunt transportate prin artere în tot restul corpului. Doresc să spun că acest lucru este adevărat cu privire la ceea ce este mai grosier; aşa şi este. Aici totul este fluid, dar între fluide există şi unele mai grosiere; acestea trec în artere, iar de acolo aprovizionează tot corpul. Dumneavoastră însă nu aţi observat măcar o dată că, dacă aţi pus zahăr într-un pahar cu apă şi l-aţi băut după aceea, el nu era dulce numai la bază, unde era zahărul? Întreaga

apă era dulce, nu-i aşa? Zahărul se dizolvă în toată masa lichidului; la fel şi sarea. În paharul cu apă nu sunt artere prin care zahărul sau sarea să poată pătrunde în toate direcţiile, ele sunt aspirate în masa lichidului.

Cu ceva timp în urmă v-am spus că omul este alcătuit într-un procent de 90% din apă, sau din lichide. Este o apă vie, dar este apă. Substanţele care sunt aici au nevoie de artere ca să treacă în tot corpul? Dacă în intestine este fabricat zahăr, are acesta nevoie de artere ca să treacă în tot corpul? Omul constă din apă; de aceea zahărul se poate răspândi în el.

S-a spus adesea că dacă omul devine beţiv, atunci toată cantitatea de alcool pe care o consumă străbate drumul de la intestine la inimă, iar de acolo în întreg corpul. Eu pot să vă asigur, domnii mei, că dacă întregul conţinut de alcool pe care un beţiv îl absoarbe în sine ar trece prin inimă, el nu s-ar prăpădi în ani din cauza alcoolului, ci în decurs de zile. Se poate dovedi că ceea ce se preia în acest mod ca fluid nu trece prin artere în tot corpul, ci trece în corp, aşa cum zahărul pătrunde prin difuziune în toată apa din pahar. Dacă cineva, care are un organism sănătos, bea un pahar cu apă, şi bea de sete, atunci acest prim pahar cu apă este prelucrat într-adevăr de intestine, este adăugat terciului de mâncare, iar de aici trece realmente în artere şi, prin inimă, în corp. Dacă însă arterele şi inima au apă suficientă, atunci puteţi să beţi apă câtă vreţi, că ea nu mai trece în artere deoarece acestea nu au nevoie de ea. Dacă beţi un pahar sau un pahar şi jumătate de apă, numai atât cât aveţi nevoie ca să vă potoliţi setea, atunci aceasta nu deranjează corpul; dacă însă beţi prea multă apă, deja de la al treilea, al patrulea pahar, apa se elimină repede prin urină. Aceasta nu-şi pierde timpul să treacă prin inimă, ci se elimină simplu

prin urină, deoarece omul este o coloană de apă şi ar fi prea multă apă. Gândiţi-vă ce se întâmplă când oamenii stau împreună la masă şi halbele sosesc la al treilea şi al patrulea rând; atunci puteţi observa cum unul şi altul încep să alerge! Berea nu şi-a luat absolut deloc timp să treacă în primul rând prin inimă, ea se elimină pe căi mult mai scurte, deoarece omul este un corp lichid.

Putem spune deci: Terciul de mâncare, care constă din zahăr, albumină lichidă, glicerină, acizi, săruri, trece în întregul corp; doar partea cea mai grosieră trece prin artere în tot corpul. Astfel este posibil ca în cap să fie depozitată sare; ca în tot restul organelor să fie înmagazinată sare, care nu ajunge acolo prin sânge, ci trece direct în aceste organe.

Dacă omul ar putea să simtă toată sarea care este înmagazinată în cap, el ar avea continuu dureri de cap. Prea multă sare în cap produce dureri puternice. Dumneavoastră aţi auzit probabil despre migrene [Nota 2]. Eu am vorbit deja despre asta aici. Pe trepte diferite se pot clarifica lucruri diferite. În ce constă migrena? Migrena constă în faptul că în cap este prea multă sare; în special sunt depozitate aici săruri de acizi urici. În loc ca sărurile acizilor urici să fie eliminate prin urină, în cazul migrenei, ele zac în cap deoarece mâncărurile nu sunt pregătite corect şi reţin sărurile. Migrena nu este, de fapt, o boală atât de nobilă, cu toate că de cele mai multe ori o au oamenii nobili. Migrena este cu adevărat o boală neînţeleasă. Ceea ce ar trebui să fie secretat prin urină rămâne în partea dreaptă a capului, deoarece se strică deja în stomac. Ceea ce în corp acţionează în partea stângă, în cap acţionează în partea dreaptă. Voi arăta în cele ce urmează de ce se întâmplă aşa.

Se ajunge astfel că ceea ce ar trebui să fie eliminat prin urină este înmagazinat în partea dreaptă a capului.

Câtă sare poate suporta omul? Amintiţi-vă de ceea ce v-am vorbit odată. Amintiţi-vă că am spus că în cap există lichidul cefalic. Prin faptul că acest lichid se află în craniu, creierul devine atât de uşor, încât el poate să existe acolo. Un corp care se află în aer are o anumită greutate. Dacă-l scufundăm în apă, devine mai uşor. Dacă nu ar fi aşa, nu s-ar putea înota. Dacă nu ar fi în apă, creierul ar cântări circa 1 500 de grame. V-am spus deja că, deoarece înoată în apă, el cântăreşte doar 20 de grame. Dar cu cât sunt mai multe săruri înmagazinate în creier, cu atât el devine mai greu, deoarece sărurile măresc greutatea creierului. El devine pur şi simplu prea greu din cauza sărurilor.

Putem spune acum: Când se înmagazinează săruri în creier, întregul creier al omului devine mai greu. La om situaţia este diferită faţă de animal. Omul are capul aşezat astfel încât are o suprafaţă de sprijin normală. La animal capul este pur şi simplu orientat spre în faţă. Ce rezultă din asta? La om, presiunea pe care o exercită creierul, cu toate că el este foarte uşor, este preluată de corp. La animal ea nu este preluată de corp. Vedeţi, aceasta este de fapt deosebirea principală dintre om şi animal.

Cercetătorii naturii gândesc asupra modului în care s-a dezvoltat omul din animal. Este foarte bine să reflectezi, dar omul nu poate fi perceput aşa. Nu se poate spune: Animalul are atâtea oase, iar omul are tot atâtea oase. Maimuţa are atâtea oase, iar omul are tot atâtea. Este acelaşi lucru. Nu se poate spune aşa. La maimuţă încă rămâne prezentă particularitatea proeminenţei capului spre în faţă, chiar dacă merge tot atât de dreaptă ca un urangutan sau o gorilă. Omul este astfel organizat încât

capul stă vertical, iar întreaga presiune este preluată de corp. Ce se întâmplă în acest caz?

Se întâmplă ceva absolut particular. Avem în noi zahăr, albumină fluidă, glicerină, acizi, săruri. Sărurile care urcă de la abdomen în sus, în cap, şi se înmagazinează acolo trebuie să se întoarcă înapoi; coboară prin corp dacă sunt în cantitate prea mare. Însă în legătură cu substanţele excedentare, trebuie să se mai întâmple ceva în corp. Aici are loc o nouă transformare, în timp ce substanţele merg în sus. Aceasta are loc pur şi simplu deoarece corpul captează forţa gravitaţională. O parte din substanţe devin tot mai uşoare, o altă parte se depun deoarece sunt mai grele, mai grosiere. Aşa cum se depune o sare când se dizolvă ceva, tot aşa se formează depuneri, într-o anumită măsură, pe tot drumul de la abdomen la cap. Părţile mai fine, care merg în sus, sunt transformate prin această forţă gravitaţională diminuată de forţa arhimedică. Ce se întâmplă dacă părţile mai uşoare ale alimentelor care merg până la cap sunt transformate? Aici, din alimente, ia naştere un fel de fosfor. Aceasta este situaţia: din alimente ia naştere un fel de fosfor, aşa încât ele nu ajung simplu sus, în cap. Multe merg în sus: zahăr, glicerină etc., dar o parte din ele se transformă în fosfor înainte de a ajunge sus.

Vedeţi dumneavoastră, domnii mei, în capetele noastre avem săruri care sunt preluate aproape neschimbate din lumea exterioară; ele au pătruns sus, şi de aceea avem fosfor răspândit într-o stare fin distribuită, asemănătoare aerului, de fapt chiar mult mai fină decât aerul. Acestea sunt substanţele cele mai importante din capul omenesc: sărurile şi fosforul. Celelalte substanţe sunt aici pentru ca el să se poată întreţine ca fiinţă vie. Cele mai importante însă sunt sărurile şi fosforul. Putem spune deci

că, în capul omului, cele mai importante substanţe sunt sărurile şi fosforul.

Se poate demonstra, într-un mod pe care-i voi prezenta în cele ce urmează, că dacă omul nu are în cap cantitatea necesară de săruri el nu poate gândi aşa cum trebuie, ordonat. Sarea, aceasta este substanţa de care ne servim pentru a gândi. Asta se adaugă la ceea ce v-am spus deja despre gândire. În om, lucrurile sunt destul de complicate.

Cap	{	Săruri: gândire
		Fosfor: voinţă

Dacă avem prea mult fosfor în noi, asta înseamnă că mâncăm lucruri prea picante şi atunci devenim o marionetă, care vrea să atace totul, care mereu vrea să vrea. Prin faptul că este prezent fosforul, este prezentă voinţa. Dacă avem prea mult fosfor, voinţa începe să se agite. Dacă organismul este alcătuit astfel încât trimite sus, în cap, prea mult fosfor, omul nu numai că începe să se agite nervos (asta nu are nimic de-a face cu nervii, ci cu fosforul), ci devine furios, un dement furios. Pentru a putea, de fapt, să vrem, avem nevoie de o cantitate mică de fosfor. Dacă fabricăm prea mult fosfor, devenim înapoiaţi.

Acum, domnii mei, gândiţi-vă că preluaţi sare pentru a gândi. Eu aş dori să vă sfătuiesc să luaţi o dată o solniţă şi să încercaţi să o faceţi să gândească! În capul dumneavoastră faceţi asta continuu, utilizaţi sarea pentru a gândi. Radeţi apoi puţin fosfor de pe un băţ de chibrit, fărâmiţaţi-l puţin, să devină foarte fin, apoi aprindeţi ceva dedesubt şi încercaţi să-l faceţi sa ardă. El trebuie acum să vrea! De ars, adică să dispară, asta o face, dar de voit, asta nu o face! Dumneavoastră însă faceţi asta continuu în interior. Nu vi se pare acum că există ceva în

dumneavoastră care este cu adevărat mai inteligent decât capul nostru prost, care poate foarte puţin, care nu poate să facă din sare o fiinţă gânditoare, iar din fosfor una voitoare? Acesta este spiritual-sufletescul. Acesta este viul care ţese, cel pe care-l putem numi spiritual-sufletescul. El se află în noi, se foloseşte de sare pentru a gândi şi se foloseşte de fosfor, care urcă în sus ca un fum, pentru a voi.

Aşa se ajunge din corporal în sufletesc şi în spiritual, dacă se percepe corect. Ce face însă ştiinţa actuală? Ea se opreşte la abdomen. Ea ştie cel mult că în abdomen ia naştere zahăr etc.; după aceea însă pierde urmele, nu ştie nimic despre ceea ce se întâmplă mai departe. De aceea ştiinţa nu poate spune nimic despre sufletesc şi spiritual. Această ştiinţă trebuie să fie extinsă. Nu trebuie să ne limităm la abdomen, iar capul să-l considerăm doar ca fiind cel mai sus aşezat. Nu se vede cum au ajuns sarea şi fosforul aici, sus. Se crede că în cap lucrurile se petrec ca în abdomen. Ştiinţa contemporană ştie câte ceva despre abdomen, însă numai că ceva ia naştere aici, dar nu ştie că ficatul percepe, iar rinichii gândesc. Asta nu o mai ştie. Şi asta din cauză că nici despre cap nu ştie nimic. Ea nu cercetează absolut deloc. Ea consideră că ceea ce stă pe masa de disecţie ca ficat este totul. Acesta însă nu reprezintă totul, căci ceea ce stă acolo a pierdut sufletul prin faptul că pur şi simplu a fost tăiat şi scos din corp. Atât timp cât sufletescul este în interior, nu-l puteţi scoate la iveală prin disecţie. De acolo de unde ştiinţa actuală încetează, trebuie lucrat mai departe cu o ştiinţă serioasă. La asta se ajunge. De aceea am construit aici Goetheanumul; pentru ca ştiinţa să nu rămână la o cunoaştere incompletă – numai despre abdomen –, ci să poată spune ceva despre întregul corp. Atunci vom avea o ştiinţă adevărată.

IV. PROBLEME PRIVIND ALIMENTAŢIA. ACŢIUNEA CARTOFILOR, SFECLEI ŞI RIDICHIILOR

Dornach, 18 iulie 1923 (GA 350)

Au mai rămas câteva dintre întrebările puse recent [Nota 1]. Doresc să mă opresc astăzi la ceva la care m-am mai referit de curând, la o observaţie a unui învăţat privind visul. Ceea ce unui învăţat contemporan pare să-i fi dat multă bătaie de cap – prin aceasta vom ajunge la subiectul discuţiilor noastre – este coada şopârlei. Ştiţi că dacă vedeţi o şopârlă mai mare şi vreţi să o prindeţi de coadă, coada se rupe. Se spune că şopârla este fragilă. Într-adevăr, foarte greu poţi prinde şopârle mai mari dacă le apuci de coadă, deoarece coada este fragilă, se rupe, iar ea fuge mai departe, fără coadă. Încercările învăţaţilor merg în direcţia cercetării dacă într-adevăr coada animalului se rupe, sau dacă ea este abandonată. Ştiinţa actuală porneşte de la materialism şi prin aceasta se ajunge la concluzia că animalul are muşchii care ţin coada legată de corp foarte slabi şi că aceştia nu mai pot rezista când el este prins.

Există însă un lucru ciudat, pe care oamenii îl iau foarte puţin în considerare. Realitatea este că şopârlele, dacă sunt capturate, dacă au trăit mai mult timp în captivitate, pierd această însuşire particulară de a li se rupe uşor coada. Coada devine mai puternică şi nu mai poate fi rupta uşor, ea rezistă mai bine. Este un fenomen ciudat că şopârlele afară, în natură, îşi pierd coada uşor, iar dacă sunt în captivitate, ea rezistă mai bine. Cum se explică asta?

Vedeţi dumneavoastră, oamenii se gândesc îndelung la felul în care acţionează micii muşchi ai cozii, în timp ce

realitatea conduce foarte uşor la ceea ce face ca, în captivitate, coada să nu se mai rupă atât de uşor. Ei cred că aceasta se datorează faptului că animalului, atunci când este prins în exterior, când pentru prima oară vede un om în apropierea sa, îi este frică şi, din această cauză, devine atât de fragil încât îşi pierde coada, în captivitate el este obişnuit cu oamenii, oamenii vin mereu în apropierea sa; atunci nu-i mai este frică şi nu-şi mai pierde coada.

Vedem deci cum o privire superficială conduce la concluzia că frica joacă un rol important. Trebuie să mergem mai departe şi să spunem: Da, frica pe care o are şopârla când vine omul în apropierea ei apare la animal când omul îl prinde, dar ea se află mereu în interiorul animalului şi este ceea ce ţine laolaltă materia, substanţa animalului şi o face rezistentă.

Pentru a sprijini această afirmaţie, voi prezenta un fenomen foarte ciudat din viaţa umană. Veţi fi auzit poate că oamenii care sunt foarte puternic dependenţi de viaţa lor sufletească, atunci când resimt frica, capătă diaree. Ce înseamnă asta? Înseamnă că ceea ce este conţinut în intestine nu mai poate fi reţinut. Ce a reţinut până atunci materia în intestine? Dacă apare frica în suflet, ea nu mai poate reţine materia în intestine; dacă însă frica apare în intestine, ea ţine materia la un loc.

Aşa stau lucrurile şi în cazul la şopârlei. Partea inferioară a corpului şopârlei, ca şi la om, este cuprinsă în întregime de frică, adică de ceva sufletesc, în special în zona cozii. Dacă animalul îşi împinge frica în afara cozii, aceasta se rupe, dar frica rămâne în interiorul corpului său. Când este în captivitate, animalul nu simte frica deoarece s-a obişnuit cu omul, iar ca urmare frica poate ţine coada legată de corp. Putem vedea aici o însuşire sufletească

absolut specială, care are o anumită importanţă pentru constituţia corporală.

Noi, oamenii, avem frica în noi. În degetul mare de la picior, în picioare, în abdomen, peste tot, stă ascunsă frica [Nota 2]. Doar deasupra diafragmei nu se încumetă să urce; urcă acolo doar când avem coşmaruri. În noi deci stă ascunsă frica. Frica are totuşi partea ei bună; ea ţine împreună părţile organismului nostru. Cea mai multă frică este ascunsă în oase. Oasele sunt rigide, deoarece în ele este ascunsă o frică îngrozitoare. Frica este cea care face oasele rezistente. În momentul în care îţi simţi prea puternic oasele capeţi osteomalaxie (fragilitate osoasă).

Veţi găsi confirmate aceste afirmaţii la oamenii fricoşi, la cei care, la vârsta când oasele încă nu sunt tari, erau deja fricoşi; oasele devin moi foarte uşor. De aceea copiii rahitici pot fi vindecaţi şi în mod sufletesc, prin faptul că li se alungă frica într-un mod oarecare. Ar fi însă complet fals dacă s-ar spune: Deci în noi stă ascunsă frica, ceva sufletesc. Trebuie doar să tragem frica ceva mai sus şi am putea obţine cunoştinţe mai înalte. Asta nu ar fi bine, deoarece ne-am îmbolnăvi concomitent, atât sufleteşte, cât şi corporal. Trebuie să facem cu totul altceva.

Dacă vrem să obţinem cunoştinţe despre lumea spirituală, v-am vorbit deja despre celălalt mijloc [Nota 3], trebuie să trăim corect în lumea exterioară. Cum se adaptează însă oamenii în lumea exterioară? Aţi putut vedea aceasta din nou, într-un mod minunat, săptămânile trecute. Nu-i aşa, am îngheţat îngrozitor, iar după aceea am transpirat cumplit. Aşa deci, aşa se adaptează cei mai mulţi oameni: am transpirat cumplit, am îngheţat îngrozitor. Acesta însă nu este unicul mod în care te poţi adapta la lumea exterioară, ci se formează şi o anumită aptitudine, astfel încât nu numai că îngheţăm atunci când este frig, ci

apare şi un fel de frică; iar când se încălzeşte, unora le trece această frică. Atunci când se formează această reacţie în interior, anume să ai o anumită frică de zăpadă şi un anumit sentiment de satisfacţie faţă de razele calde ale Soarelui, atunci se întâmplă ceva care conduce la cunoaşterea superioară, ceva ce aparţine de alte lucruri, pe care vi le-am descris. Lucrurile stau astfel: cel care vrea să ajungă la cunoştinţe superioare trebuie să simtă ceva atunci când se apropie de o bucată de oţel înroşit şi altceva atunci când se apropie de o piatră. Când se apropie de un fier înroşit, trebuie să aibă sentimentul interior: Acesta este ceva înrudit cu propria-mi căldură, mă face să mă simt bine. Insă, când ia în mână o piatră, atunci trebuie să-i fie neplăcut, trebuie să-i fie frică [Nota 4].

Acum, vedeţi dumneavoastră, cel care vrea să dobândească cunoştinţe superioare nu are voie să fie nervos, căci dacă ar fi aşa ar lăsa imediat să-i cadă piatra din mână, deoarece ea îi provoacă frică. Trebuie să fii curajos şi să suporţi frica. De asemenea, el nu trebuie să facă la fel ca musca, care are o aşa de mare satisfacţie când vede o flacără, încât intră în ea şi-şi găseşte moartea. Tocmai la insecta care se repede să intre în flacără puteţi vedea cât de înrudită este flacăra cu spiritual-sufletescul.

Putem deci spune: Trebuie să dobândim un sentiment interior, o simţire interioară pentru ceea ce există în exterior, în natură. Ce reiese de aici? Vedeţi dumneavoastră, Pământul are roca dură. În roca solidă a Pământului cred materialiştii, deoarece pot merge pe ea; aceasta este dură când o atingem. în roca dură cred materialiştii. Dar tocmai faţă de roca dură capătă o anumită frică cel care vrea să dobândească cunoştinţe superioare.

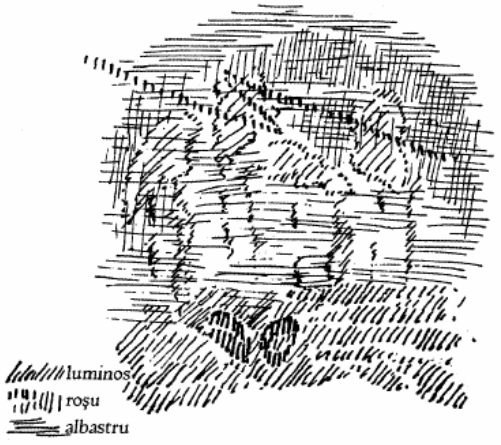
Această frică nu există când omul se află în aer cald. Vreau să desenez aerul cald deasupra rocii solide. Dacă

omul percepe aerul încălzit, frica nu este prezentă, căci aerul cald – prin faptul că-l desenez puţin roşcat, vreau să sugerez că este cald – nu provoacă frică. Se poate ajunge însă până acolo încât, unora, aerul cald să le provoace frică. Acesta se întâmplă atunci când se încearcă a se da satisfacţie la ceea ce se simte faţă de aerul cald. Gândiţi-vă: aici este cineva care se simte bine în aerul cald. Acum însă aerul cald începe să-i provoace şi lui frică! Cu cât se simte mai bine, cu atât aerul cald îl face mai fricos.

Dacă ne obişnuim să ne simţim bine în aerul cald, situaţia începe să devină absolut ciudată când ne obişnuim cu căldura – asemenea lucruri sunt necesare, trebuie să te regăseşti în întreaga lume, dacă vrei să câştigi cunoştinţe spirituale. Vreau să clarific puţin acest lucru. Cei mai mulţi oameni, dacă li se face cald, încearcă să se răcorească, deoarece ei nu ştiu altceva decât că le place să fie mai răcoare. Dacă însă suportă căldura, dacă rămân în căldură, dacă resimt căldura ca pe o senzaţie de bine, atunci ceea ce v-am desenat aici în aer începe să se umple în mod curios cu tot felul de imagini şi începe cu adevărat să apară lumea spirituală, care, altminteri, este conţinută în aer, dar pe care omul nu o simte, nu o percepe în aer deoarece nu vrea să suporte căldura aerului.

Dacă te-ai obişnuit să vezi aceste fiinţe, ajungi să-ţi spui tot mai des: Dacă apuc cu mâna o piatră, o simt dură. Dacă încep să percep tot mai mult spiritualul, dacă ajung în spiritual, dacă în jurul meu nu este doar senzorialul, ci tot mai mult este şi spiritualul, atunci chiar dacă nu pot să mă strecor în sol cu corpul meu fizic din carne şi sânge, pot în schimb să încep să mă furişez cu corpul meu astral, despre care v-am vorbit. Este foarte interesant că în momentul în care, prin toate mijloacele despre care v-am vorbit, începem să percepem spiritualul în spaţiul cu aer, în acel

moment ne furişăm de la sine atât de mult în afară de corp, încât pietrele nici rnăcar nu le mai simţim ca obstacol şi ne scufundăm în solul solid precum înotătorul în apă. Asta se întâmplă de la sine. Acest lucru este foarte interesant. În aer nu se poate pătrunde ca spirit, deoarece aici ne apar alte spirite. în sol, care de fapt este gol pentru spirit, se poate ajunge uşor; aici ne putem scufunda ca un înotător.





Starea de mijloc este apa. Apa se evaporă şi urcă, apoi se întoarce ca ploaie. Acolo sus – asta aţi văzut deja – se formează adeseori fulgere. Apa este între solul solid şi aer. Ea este mai puţin densă decât solul solid, dar mai densă decât aerul. Ce înseamnă asta? Înseamnă ceva care poate fi văzut cel mai bine când privim fulgerul. Fulgerul, spun învăţaţii, este o scânteie electrică. De ce este o scânteie electrică după părerea învăţaţilor? Dumneavoastră ştiţi probabil deja că dacă se ia un baton de ceară roşie pentru sigiliu şi se freacă cu o bucată de blană ea se electrizează şi, dacă o apropiem de mici fâşii de hârtie, acestea vor fi atrase de el. Prin frecare, sau în alte moduri, pot fi electrizate diverse corpuri. Acest experiment se prezintă deja copiilor la şcoală.

Este însă necesar ceva absolut special. Dacă suntem într-o sală de clasă cu aerul încărcat cu vapori de apă de la respiraţie, niciun baton de ceară nu se va electriza; de asemenea, nici celelalte obiecte utilizate în experimente nu se vor electriza. Mai întâi trebuie şters totul cu un prosop uscat, deoarece umezeala nu permite producerea electricităţii. Abia după aceea putem produce electricitate. Acum învăţaţii spun: „Acolo sus sunt norii care se freacă între ei şi produc scânteia electrică – fulgerul." Copiii ar putea însă să obiecteze: „Trebuie însă îndepărtată umezeala; dacă ai puţină umezeală pe aparat, nu se produce electricitatea!” O asemenea obiecţie ar putea să o facă orice copil. Evident, este o absurditate. Nu poate fi vorba ca acolo sus norii să se frece între ei.

Gândiţi-vă însă că atunci când apa se evaporă şi urcă ajunge tot mai mult într-o regiune a spiritului; se depărtează de materia lipsită de spirit de jos şi pătrunde sus, în spiritualitate, iar spiritul este cel care produce scânteia electrică, fulgerul. Prin faptul că urcăm tot mai

sus, pătrundem în regiunea spiritualului. Pământul are materialul în apropiere. Departe, în sus, el este înconjurat de spirit. Acolo sus ajungem cu adevărat în spiritual, în momentul în care vaporii urcă şi ajung în domeniul spiritualului, din spirit poate să ia naştere fulgerul. Apa se spiritualizează sus şi apoi, condensată, coboară. Când ne ocupăm cu contemplarea naturii, ajungem deja la spirit. Când nu se vrea a se lua în considerare spiritualul, se ajunge la tot felul de asemenea lucruri absurde, cum sunt cele despre visul de zbor, despre coada şopârlei sau despre fulger. Se vede din toate direcţiile că nu se poate explica natura, dacă nu se pătrunde mai întâi în spiritual.

Acum vă puteţi clarifica: când omul stă pe Pământ el este înrudit cu spiritualul de jos; aici el se poate scufunda ca un înotător. Când ieşim noaptea cu corpul nostru astral, mergem de fapt peste tot în domeniul solid. Ne legăm cu ceea ce este solid şi călătorim realmente în solid, deoarece nu putem pătrunde în aer.

Această plimbare în solid are însă o mare importanţă. Dacă, aşa cum v-am spus mai înainte, ne comportăm în mod corect faţă de căldură, ajungem să vedem fiinţele spirituale ale aerului. Dacă însă ieşim noaptea din corpul nostru şi ne legăm ca spirit cu pământescul, se poate întâmpla ca, atunci când ne trezim, să mai avem ceva din ceea ce am trăit în materia solidă a Pământului. Avem încă ceva în noi, avem ceva în sufletul nostru.

Este ceva extrem de interesant. Poate veţi fi observat deja: când ne trezim, auzim foarte uşor sunetele. Dacă veţi fi cu adevărat atenţi la trezire, veţi putea trăi senzaţia ciudată că vă spuneţi: „Acum a bătut cineva la uşa mea!" Este foarte curios: dacă ne adaptăm cu sufletul la aer, privim ceva, iau naştere imagini. Dacă însă ne adaptăm cu sufletul la solid, ne scufundăm ca înotătorul în apă, auzim

sunete. Tocmai asta este extrem de important: că toate materialele solide emit sunete, sunete pe care însă nu le auzim deoarece nu suntem în interiorul lor. Fiecare material solid are continuu sunete în el, sunete pe care le auzim la trezire, deoarece atunci încă mai suntem pe jumătate înăuntru.

Aceste sunete pot să însemne ceva, şi este absolut real, de exemplu, că dacă undeva, în depărtare, a murit cineva, la trezire un om aude ceva ca un ciocănit la uşă; asta este în legătură cu cel mort. Natural, omul nu este capabil să interpreteze în mod corect aceste lucruri. Gândiţi-vă doar: nu aţi putea citi, nu aţi putea interpreta literele de pe hârtie, dacă nu le-aţi învăţa. Tot atât de puţin puteţi interpreta această minune, care acţionează când la trezire auziţi sunete. Nu trebuie să credeţi că mortul este la uşă şi bate cu degetul. În primele zile după moarte el este încă prezent pe Pământ, trăieşte în interiorul corpurilor solide. Nu trebuie să vi se pară deloc surprinzător că aici, tocmai prin legătura cu solidul, iau naştere sunete, aşa cum se povestea în timpurile în care acestor lucruri încă li se mai acorda atenţie. Faptul că oamenii au presimţiri când moare cineva în depărtare are o însemnătate pozitivă. Un om a murit. El mai este încă legat cu sufletul său de solid. Atunci iau naştere sunete care pornesc de la el. Omul părăseşte existenţa pământească emiţând sunete. Pe acestea le-aţi putea auzi de departe la fel de bine cum puteţi citi ceea ce expediază cineva, să zicem din America. O telegramă poate fi citită în America. Asemenea efecte la distanţă prin materia Pământului există, există de totdeauna, în timpurile în care se acorda atenţie unor asemenea lucruri, se cunoştea legătura cu pământescul. Acesta nu este un simplu basm, este ceva care, în epocile mai vechi, a fost observat. Vedeţi deci că se ajunge la

lucruri absolut speciale, care astăzi sunt considerate superstiţii, dar care pot fi demonstrate la fel de ştiinţific ca alte lucruri.

Acestea trebuie să fie însă cunoscute foarte exact. Dacă s-ar ajunge să se perceapă lumea spirituală în aer, dacă oamenii nu ar fi aşa de sensibili la durere cum sunt astăzi – dumneavoastră ştiţi că, în realitate, cu cât oamenii sunt mai civilizaţi, cu atât devin mai sensibili la durere şi că cei care prin munca lor trebuie să trăiască într-o căldură îngrozitoare nu au timp să observe lumea spirituală –, nu le-ar scăpa lumea spirituală care trăieşte în aer. A vedea în aer fiinţe spirituale nu ar fi foarte periculos.

Orice om ar putea să le observe fără ca acest lucru să fie periculos pentru el.

În schimb, pentru om, auzul este foarte periculos. Dacă omul ar fi captivat de acesta, dacă el ar ajunge într-o stare în care ar auzi tot felul de lucruri, ar fi periculos pentru om. Lucrurile stau în felul următor: există oameni care ajung treptat într-o stare în care aud tot felul de cuvinte. Aceşti oameni sunt pe drumul nebuniei. Nimeni nu este ameninţat de un pericol dacă vede fiinţe spirituale pe care le caută în aer. De ce? Trebuie să vă explic aceasta printr-o comparaţie: dacă vă plimbaţi cu o barcă şi căderi în apă, vă puteţi îneca. Dacă cineva vă scoate din apă, puteţi să vă speriaţi, dar nu vă veţi îneca. La fel este când sufletul omenesc se ridică din corp şi vede tot felul de lucruri. Nu i se poate întâmpla nimic. Dacă el coboară în materia solidă, poate, aş vrea să spun, să se înece spiritual. Acest înec spiritual are loc dacă oamenii îşi pierd conştienţa în aşa fel încât în interior li se spun tot felul de lucruri, iar asta este rău. Vedeţi dumneavoastră, dacă omul vede spiritualul în exterior, asta este ca şi cum ar merge prin lume, şi cum nu se teme de scaunul pe care-l vede în faţa lui, tot aşa nu se

sperie în faţa spiritualului exterior, ci chiar simte plăcere. Ceea ce se aude în interior – noi coborâm în pământul solid cu întregul nostru spiritual şi cu întregul nostru sufletesc – te captivează însă cu totul altfel. Aici te îneci, aici încetezi să mai fii om. De aceea trebuie privit cu o anumită vigilenţă la acei oameni care spun că aud tot felul de lucruri. Asta este întotdeauna ceva periculos. Doar acela care stă absolut sigur şi se poate orienta în lumea spirituală ştie ce se spune de fapt aici: că fiinţele care vorbesc cuiva nu sunt niciodată fiinţe spirituale deosebit de evoluate, ci sunt de fapt întotdeauna fiinţe de un nivel inferior.

V-am spus aceste lucruri într-un mod absolut imparţial, ca să puteţi vedea: ca om, dacă vrei să pătrunzi în lumea spirituală, trebuie să ajungi la o cu totul altă concepţie faţă de lumea exterioară.

Există bineînţeles oameni care spun: „De ce ne-au făcut spiritele atât de incomodă calea spre cunoaşterea lor?" Gândiţi-vă însă ce fel de fiinţă ar fi omul care nu ar trebui să se străduiască deloc să ajungă în lumea spirituală, dacă ar fi mereu în ea! Ar fi un automat spiritual pur. El ajunge într-un raport corect cu fiinţele spirituale doar prin faptul că trebuie să se străduiască. Este necesară cea mai mare străduinţă interioară pentru a putea să cercetezi în lumea spirituală.

Bineînţeles, este uşor să te grozăveşti la masa de laborator şi să faci tot felul de experimente, este uşor să diseci cadavre şi să cunoşti tot felul de lucruri. Însă, pentru a pătrunde în lumea spirituală, este necesară cu adevărat o intensă muncă interioară. Pentru această muncă, lumea cultivată actuală este prea leneşă. Tocmai din cauza lenei oamenii spun: „Am făcut exerciţii din cartea ***Cum se dobândesc cunoştinţe despre lumile superioare?***, dar nu am văzut nimic". Aceşti oameni cred că trebuie să li se dea

ceva, astfel încât să nu trebuiască să prelucreze lucrurile în interior. Astăzi oamenii vor să li se prezinte cum se face totul! V-am spus deja: astăzi, omul vrea să filmeze totul; el vrea să filmeze totul ca să ajungă la lucruri prin intermediul exteriorului.

Dacă se doreşte a se progresa spiritual în mod corect, trebuie să se prelucreze ceea ce se preia din lume. De aceea, vor ajunge mai degrabă la spirit cei care în viitor vor evita pe cât posibil să li se proiecteze totul pe ecran şi vor dori cu adevărat să gândească atunci când li se vorbeşte despre lume. Dumneavoastră vedeţi, nu v-am proiectat niciun film. Bineînţeles, nu este momentul acum pentru aceasta, dar chiar dacă ar fi momentul, nu aş încerca să vă prezint lucrurile ca un film, ci v-aş prezenta desene care ar lua naştere în momentul în care aţi putea vedea ce vreau să vă arăt cu fiecare linie, la care aţi putea coopera prin gândire. Această metodă trebuie să fie introdusă deja în predarea pentru copii: cât mai puţine desene de-a gata (planşe) şi cât mai mult din ceea ce ia naştere pe moment. Prin aceasta copilul cooperează interior; prin aceasta oamenii sunt stimulaţi să fie activi în interior; asta conduce la faptul că ei se adaptează mai mult în spiritual şi capătă înţelegere pentru spiritual. De asemenea, nu trebuie să li se prezinte copiilor teorii de-a gata, căci mai apoi devin dogmatici. Trebuie să li se ofere lucruri care să-i conducă la activitate proprie. Prin aceasta şi corpul lor devine mai liber.

Acum vreau să vă mai prezint ceva, care este conţinut şi într-una din întrebările dumneavoastră [Nota 5]. Veţi fi auzit deja, cartoful a fost introdus în Europa abia cu ceva timp în urmă. Nu au existat dintotdeauna mâncători de cartofi în Europa.

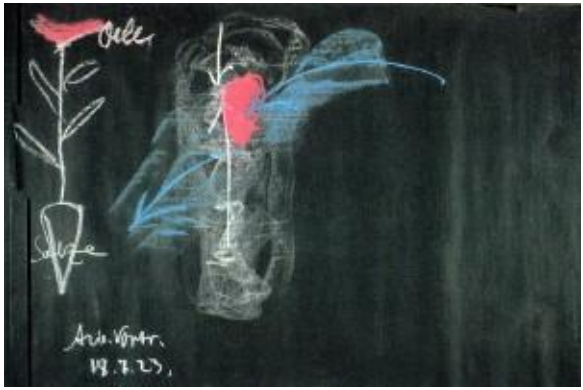
S-a întâmplat aici un lucru ciudat. Vedeţi dumneavoastră, există un lexicon [Nota 6], la care eu însumi am colaborat, dar nu şi la articolul despre care vreau să vă vorbesc. În acesta este ceva comic: se vorbeşte peste tot că un diavol a introdus cartoful în Europa, câştigând prin aceasta mari merite. La Offenburg, pe care acum francezii l-au ocupat, există chiar un monument al respectivului drac. A fost foarte comic pentru mine, când am făcut lectura finală a lexiconului, să citesc că diavolului i s-a ridicat un monument la Offenburg, deoarece a câştigat faimă aducând cartoful în Europa! Deci, dacă se spune ceva imaginar despre un om, i se ridică un monument în Europa! Nu vreau totuşi să vorbesc despre asta, ci despre faptul că, în Europa, cartoful a fost adus cu ceva timp în urmă.

Să examinăm cartoful. De la cartof, de fapt, nu mâncăm rădăcinile. Rădăcinile sunt aceşti copilaşi mici (vezi figura de mai jos). Dacă acesta ar fi cartoful, pe el sunt aceste mici rădăcinuţe; ele se îndepărtează odată cu coaja. Cartoful însuşi este o tulpină ceva mai groasă. Atunci când creşte, o plantă obişnuită are rădăcini, apoi se dezvoltă tulpina. Dacă însă tulpina se îngroaşă, aşa cum este cazul la cartof, ia naştere un aşa-zis bulb, nod de lăstar. Acesta este, de fapt, o tulpină îngroşată, astfel încât la cartof nu avem de-a face cu o rădăcină, ci cu o tulpină îngroşată. Observaţi deci: când se mănâncă un cartof, se consumă de fapt o tulpină îngroşată. Se ia hrana cu precădere dintr-o tulpină îngroşată. Trebuie să ne punem întrebarea: Ce importanţă are pentru om faptul că el, consumând cartoful care a fost adus în Europa, învaţă să mănânce, de fapt, o tulpină îngroşată?

Dacă examinaţi întreaga plantă, ea constă din rădăcină, tulpină, frunze şi flori. Este foarte curios:

rădăcinile sunt jos; ele seamănă cu solul şi conţin în special săruri, iar florile sus. Ele conţin uleiuri şi grăsimi; în special uleiuri. Deci atunci când privim o plantă jos avem săruri, care se depun. Rădăcina este bogată în săruri, floarea în uleiuri [Nota 7].





Urmarea este că dacă mâncăm rădăcini introducem multe săruri în intestine. Aceste săruri găsesc drumul spre creier şi-l stimulează. Deci sărurile stimulează creierul.

Dacă cineva suferă, nu de migrene, ci de dureri care cuprind tot capul, este foarte bine dacă mănâncă rădăcini. Puteţi vedea că multe rădăcini au un gust oarecum sărat. Verificaţi această afirmaţie gustându-le. Dacă, în schimb, mâncaţi flori, atunci planta este deja pe jumătate gătită. Aici sunt deja uleiurile; acestea îmbogăţesc stomacul şi intestinele cu grăsimi, lucru care-şi are efectul în partea inferioară a corpului. Acest lucru trebuie luat în considerare şi de medic, atunci când prescrie ceaiuri. Nimeni nu va acţiona asupra capului recomandând ceai din flori; din contră, dacă fierbe rădăcini şi-l îndeamnă pe bolnav să bea fiertura se va exercita o acţiune puternică asupra capului. Vedeţi deci, în timp ce la om trebuie să

mergem de la abdomen la cap, deci de jos în sus, la plantă trebuie să facem drumul invers, de la flori la rădăcină. Rădăcina plantei este înrudită cu capul. Dacă ne gândim la aceasta, vom reuşi să aruncăm o lumină asupra importanţei cartofului. Cartoful, care are bulbi, este ceva care nu a devenit în întregime rădăcină. Când se consumă mulţi cartofi, se mănâncă cu preponderenţă plante care nu au devenit în întregime rădăcină. Dacă ne limităm la a mânca doar cartofi, şi mâncăm prea mulţi cartofi, nu obţinem prea mult pentru cap. Se rămâne jos, în tractul digestiv. Aşa se face că, prin consumul de cartofi, oamenii din Europa şi-au neglijat capul, creierul. Această corelaţie poate fi văzută abia atunci când se practică ştiinţa spirituală. Putem spune: De când au început să se consume tot mai mulţi cartofi în Europa, capul omului a devenit tot mai incapabil.

Prin cartof sunt stimulate în special limba şi faringele. Atunci când de la planta cartofului coborâm în jos, nu ajungem până la rădăcină. La fel este şi la om: dacă nu urcăm până la cap şi rămânem la limbă şi faringe, acestea din urmă sunt stimulate foarte mult de cartof şi de aceea cartoful este pentru oameni foarte bun ca garnitură; el stimulează ceea ce este sub cap şi lasă capul să trândăvească.

Dacă se mănâncă sfeclă roşie, căpătăm un chef grozav de a gândi mult. Asta face omul complet inconştient. Dacă mâncăm cartofi, vom dori să mâncăm din nou cât mai curând. Cartofii fac să-ţi fie foame atât de repede deoarece nu urcă până la cap. Sfecla roşie te satură aşa de repede deoarece ceea ce este important din ea merge până la cap şi-l pune în activitate dacă pătrunde corect în el. Asta este, desigur, extrem de neplăcut pentru om, căci trebuie să gândească; de aceea oamenilor le place uneori mai mult

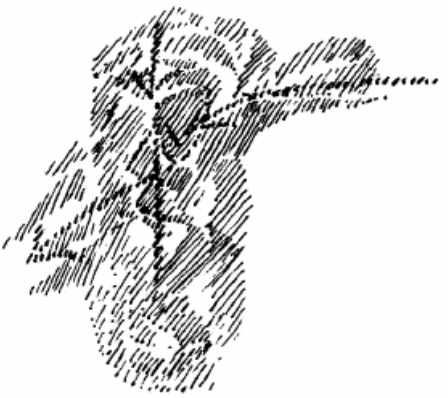
cartoful decât sfecla roşie. Cartoful nu stimulează acţiunea de gândire, iar omul devine leneş. El nu stimulează gândirea, ci te face leneş în gândire. Din contră, sfecla roşie stimulează foarte puternic gândirea, deoarece este o rădăcină veritabilă. Ea stimulează foarte tare acţiunea de a gândi, o stimulează în aşa fel încât vrei să gândeşti, iar dacă nu vrei să gândeşti, nu iubeşti sfecla roşie. Dacă dorim stimularea gândirii, avem nevoie în special de o stimulare prin săruri, de exemplu de la ridichi. Dacă cineva nu este foarte activ în cap, îi face bine dacă adaugă ridichi la mâncare, deoarece acestea îi vor pune gândurile în mişcare.

Vedeţi dumneavoastră, apare acest lucru ciudat: se poate spune că ridichile stimulează gândirea, şi nu avem nevoie să devenim foarte activi în gândire, dar când se mănâncă ridichi vin gândurile, gânduri atât de puternice încât provoacă vise formidabile. Cel care mănâncă mulţi cartofi nu are gânduri puternice, din contră, are vise care-i fac capul greu. Cel care trebuie să mănânce continuu cartofi este obosit tot timpul, vrea să doarmă şi să viseze continuu. De aceea are o mare însemnătate cultural-istorică ce fel de alimente-i parvin omului.

Acum aţi putea spune: Da, de fapt noi trăim din substanţe, din materie! – Totuşi acest lucru nu este adevărat. V-am spus deja adeseori: noi oamenii avem la fiecare şapte ani un corp nou. Acesta se înnoieşte continuu. Ceea ce aveam ca materie în corpul nostru acum opt sau zece ani, acum nu mai există în noi. Este afară. Am îndepărtat totul tăindu-ne unghiile şi părul, a ieşit din noi cu transpiraţia. Totul se elimină, la unii mai repede, la alţii mai încet, dar se elimină.

Acum se pune problema cum ne reprezentăm, de fapt, situaţia omului? Vedeţi dumneavoastră, ne-o

reprezentăm neapărat aşa vreau să desenez acum schematic. Omul elimină continuu substanţe şi preia mereu altele noi. Astfel încât ne gândim: prin gură pătrunde materia înăuntru; prin excremente şi urină materia iese afară, iar omul este ca un furtun. El preia substanţe prin mâncare, le păstrează un timp, apoi le elimină. Aşa se gândeşte că ar fi construit omul.



Adevărul este însă că în om nu pătrunde nimic din substanţa pământului. Aceasta este pur şi simplu o iluzie. Lucrurile se petrec astfel: dacă mâncăm, să zicem, cartofi, nu este vorba să preluăm ceva din cartof, ci cartoful este ceva care ne stimulează, stimulează maxilarul, faringele etc. Aici acţionează cartoful. Acum în noi ia naştere forţa de a-l elimina, iar în timp ce-l eliminăm, ne vine din eter, nu din materie solidă, ceea ce în decurs de şapte ani este în constituţia noastră. Noi nu ne construim corpul absolut deloc din materia pământului. Mâncăm pur şi simplu ca să avem un stimulent. De fapt, noi ne construim corpul din ceea ce este sus. Astfel, tot ceea ce-şi închipuie oamenii: că hrana intră şi apoi iese, iar între timp rămâne ceva înăuntru nu corespunde adevărului absolut; acest proces constituie doar o stimulare. Aici apare o forţă contrară din

eter, iar noi ne construim întregul corp din eter [Nota 8]. Tot ceea ce avem în noi nu este construit din materia pământului. Dacă împingem în ceva cu o anumită forţă, apare forţa de reacţie, egală şi contrară primeia. Nu putem înlocui forţa de reacţie cu prima forţă. Tot aşa, atunci când avem nevoie de hrană ca să nu devenim leneşi în reconstruirea corpului nostru, nu putem să spunem că preluăm în noi această hrană.

Totuşi pot să apară nereguli. Dacă noi preluăm prea multă hrană, aceasta rămâne prea mult timp înăuntru. Stocăm nejustificat materie în noi, devenim corpolenţi, graşi ş.a.m.d. Dacă preluăm prea puţină hrană, avem puţin stimulent şi luăm puţin din lumea spirituală, din lumea eterică.

Faptul că noi nu ne construim corpul din pământ şi din substanţele lui, ci din ceea ce este în afara sa, este foarte important. Dacă în şapte ani întregul corp este înnoit, atunci şi inima este înnoită. Inima pe care aţi purtat-o în dumneavoastră cu şapte ani în urmă nu o mai aveţi acum, ea s-a înnoit, s-a înnoit nu din materia pământului, ci din ceea ce există în lumina ce înconjoară Pământul. Inima dumneavoastră este lumină condensată! Dumneavoastră, realmente, v-aţi condensat inima din lumina Soarelui. Toate organele vi le construiţi din ceea ce este mediul înconjurător pătruns de lumină, iar faptul că noi mâncăm, că preluăm hrană, asta înseamnă doar stimulare.

Vedeţi dumneavoastră, singurul lucru pe care-l dă hrana este faptul că avem în interior un fel de fotoliu. Prin faptul că avem materie fizică în noi, substanţe fizice, ajungem în viaţa obişnuită la sentimentul Eului. Ne simţim pe noi înşine ca şi cum ne-am aşeza pe scaun. Simţim şi fotoliul care ne susţine, care ne presează. La fel simţim corpul care apasă continuu pe ceea ce am alcătuit din

Cosmos [Nota 9]. Când dormim, nu-l simţim, deoarece suntem în afara lui. Simţim corpul; acesta este un fel de pat de odihnă, la unul mai tare, la altul mai moale. Acesta este un fel de pat de odihnă în care omul se întinde şi se simte şi diferenţa dintre un pat moale cu arcuri şi o bancă din lemn! La fel simte omul diferenţa între ceea ce este în el dur şi ceea ce este moale. Acesta însă nu este omul propriu-zis, omul propriu-zis este cel care stă în el.

Data viitoare [Nota 10] vă voi explica cum se leagă aceasta de cunoaşterea superioară. Oamenii care astăzi vor să cunoască nu se ocupă absolut deloc de activitatea omenească, ci se ocupă cu ceea ce le oferă fotoliul.

V. ACŢIUNEA ALBUMINEI, GRĂSIMILOR, HIDRAŢILOR DE CARBON ŞI A SĂRURILOR

Dornach, 22 septembrie 1923 (GA 350)

Domnii mei, mai avem astăzi vreo întrebare?

Întrebare: Aş dori să întreb dacă în ceea ce priveşte alimentaţia cu cartofi există o relaţie, deci o corelaţie între cel care trăieşte în alte continente şi european.

Dr. Steiner: Vrem să abordăm astăzi, încă o dată, întreaga problemă a alimentaţiei, a relaţiei alimentaţiei cu lumea spirituală. Aşa cum ştiţi, cartofii au fost introduşi abia în timpurile mai noi. V-am spus [Nota 1] că, în perioadele mai vechi, alimentaţia pe bază de cartofi nu exista, că pe atunci popoarele se hrăneau într-un alt mod, din produse destul de deosebite de cele de astăzi. Nu putem clarifica această întrebare fără a lua în considerare raportul lumii spirituale cu alimentaţia.

Vă veţi aminti – am mai explicat aceste lucruri [Nota 2] – că omul trăieşte consumând diferite produse [Nota 3]:

albumină, pe care o preia din toate alimentele şi care se găseşte preponderent în carnea de pui. Apoi, omul preia grăsimi nu numai prin faptul că mănâncă direct grăsime animală, ci grăsime pe care o găseşte în toate produsele. Ştiţi că şi alte produse sunt transformate în alimente cu conţinut de grăsime, ca de exemplu laptele, care este transformat în brânză ş.a.m.d. Cel de al treilea aliment este constituit din acele produse pe care noi le numim hidraţi de carbon şi pe care-i preluăm din domeniul plantelor; preluăm hidraţi de carbon şi din alte alimente, dar aceştia sunt conţinuţi în principal în produse ca grâul, secara, lintea, fasolea şi, de asemenea, în cartofi, într-o proporţie preponderentă. Ultimul lucru de care omul are nevoie, pe care el îl consideră ca fiind un supliment, dar care pentru viaţă este necesar în mod special, sunt sărurile. Noi preluăm sărurile în primul rând sub formă de sare de bucătărie, şi, iarăşi, toate alimentele conţin săruri. Putem deci să spunem: Pentru ca omul să poată trăi, hrana lui trebuie să constea din albumine, grăsimi, hidraţi de carbon şi săruri.

Acum vreau să vă descriu ce înseamnă pentru om aceste alimente pe care le obţinem în forme diferite datorită faptului că noi consumăm hrană diversă. Să luăm mai întâi sărurile, care, chiar dacă sunt preluate în cantităţi mici, reprezintă un aliment extrem de important pentru om, nu doar un aditiv pentru gust. Noi nu punem sare în mâncare doar pentru că are un gust plăcut, ci, de fapt, ca să gândim cu ajutorul ei. Sărurile, ca aliment, trebuie să ajungă până în creier, pentru ca acesta să poată gândi. Sărurile se corelează în special cu ceea ce este gândirea noastră. Dacă cineva este atât de bolnav încât tot ceea ce este sare în aliment se depozitează în stomac sau în intestine şi nu este trimisă cu sângele la creier devine debil mintal, prost. Asta este ceea ce trebuie luat în considerare.

Trebuie să ne fie clar: spiritul este prezent, dar el trebuie să lucreze în substanţe pentru a putea acţiona pe Pământ. De aceea, dacă practici viaţa spirituală, trebuie să cunoşti acţiunea spiritului în materie. Altminteri ar fi ca şi cum cineva ar spune: A face maşini este ceva material, dar noi suntem fiinţe spirituale, noi nu vrem nimic material, nu vrem deci să cumpărăm fier, oţel, în schimb vrem să facem maşini din spirit. Este, bineînţeles, o absurditate. Trebuie mai întâi să ai materialele necesare pentru asta. Tot aşa, spiritul creator are nevoie de materie peste tot în natură. Dacă este împiedicat să utilizeze materia, dacă sarea se depune în stomac şi în intestine în loc să ajungă prin sânge la creier, omul devine prost.

Desigur, lucrurile nu sunt atât de simple, omul nu poate utiliza sare în mod nemijlocit, aşa cum este ea afară, în natură. Dacă aţi putea să puneţi o linguriţă de sare în creierul cuiva nu ar folosi la nimic; sarea trebuie să ajungă mai întâi în stomac. Dacă sarea ajunge în stomac şi intestine – luaţi în considerare că ea a fost deja dizolvată pe limbă – este dizolvată foarte fin, din ce în mai fin. Prin ceea ce face omul cu sarea, ea ajunge în creier într-o stare spiritualizată. Situaţia nu este atât de simplă încât să putem aduce sare direct în creier. Însă cel care nu este în stare să obţină acţiunea sării în creier devine prost.

Să luăm acum în considerare hidraţii de carbon. Aceştia se găsesc în special în mazăre, fasole grâu, secară sau în cartofi. Odată cu aceste alimente consumăm şi hidraţi de carbon. Ei contribuie în special la conformaţia noastră, fac ca noi să avem conformaţia de oameni. Dacă nu am consuma hidraţi de carbon, am suferi toate deformările posibile ale conformaţiei omeneşti. Am fi în situaţia că nasul nu s-ar putea forma corect, că urechile nu ar avea forma normală. Nu am obţine forma omenească pe care o

avem. Hidraţii de carbon acţionează ca noi să fim corect desenaţi ca oameni. Suntem desenaţi ca oameni peste tot unde acţionează ei. Dacă omul este organizat în aşa fel încât să nu aducă hidraţi de carbon în creier, iar ei se depozitează în intestine şi în stomac, omul se prăbuşeşte, se ruinează, se scufundă în sine, devine slab, într-o anumită măsură, nu-şi mai poate menţine conformaţia. Hidraţii de carbon contribuie deci ca noi să avem conformaţia omenească corectă.

Vedeţi deci că trebuie să ne administrăm alimentaţia corectă. Sărurile acţionează preponderent în creier, hidraţii de carbon acţionează mai mult în spatele creierului, pe aceste straturi. Omul care digeră prea puţini hidraţi de carbon, care nu-i poate aduce aici, în aceste straturi ale creierului, este mereu răguşit, nu poate vorbi clar. Dacă aveţi deci în faţa dumneavoastră un om care înainte putea să vorbească absolut corect, dar care acum are brusc o vorbire răguşită, puteţi să spuneţi: La acest om ceva nu este în regulă cu digestia. El nu poate digera în mod corect hidraţii de carbon, care nu ajung la creier în locul corect. Prin aceasta respiraţia sa nu mai este în regulă şi nici vorbirea. Putem să spunem deci: Sărurile acţionează preponderent asupra gândirii; hidraţii de carbon acţionează asupra vorbirii şi asupra a tot ce are legătură cu ea. Este deci necesar să avem în organism hidraţi de carbon.

Acum, vedeţi dumneavoastră, hidraţii de carbon acţionează pentru conformaţia noastră, dar ei au, de fapt, intenţia de a ne face să fim o simplă formă. Ei nu ne căptuşesc cu piele. Noi trebuie însă să fim acoperiţi. Asta o fac grăsimile. Grăsimile fac să ajungă materialele necesare acolo unde hidraţii de carbon construiesc forma, desenează oarecum planul în aer. Grăsimea face să avem material în

mod corect în noi. Acest proces se leagă într-un mod foarte special cu grăsimea.

V-am spus mai devreme că omul are un Eu, un corp astral, un corp eteric şi un corp fizic. Grăsimea se depozitează în corpul fizic; dar pentru ca aceasta să se poată depozita şi să rămână vie – căci trebuie să avem grăsime vie în noi – corpul eteric este cel mai important. El este important pentru depozitarea grăsimii. Corpul astral este important pentru simţire, pentru sensibilitate.

Gândiţi-vă acum: când cineva este treaz, corpul astral este în el; când doarme, corpul astral este în exterior. Dacă omul este treaz, iar corpul său astral lucrează în corpul eteric, grăsimea este prelucrată continuu. Totul este bine uns în corp. Când omul doarme, deci corpul astral este în exterior, grăsimea nu este prelucrată, ci depozitată. În starea de trezie, grăsimea este utilizată continuu pentru uns, în somn este depozitată. Noi avem nevoie de ambele, adică de grăsime depozitată şi de grăsime care să ungă corpul.

Dacă însă cineva doarme continuu (înainte era mai des cazul; acum este tot mai rar; de exemplu, un pensionar care nu face absolut nimic), grăsimea se depune şi în timpul zilei la cei aşa-zis treji, care însă, de fapt, dorm: apare burta proeminentă şi multă grăsime depozitată peste tot! Vedeţi deci că pentru ca această depunere de grăsime să se facă în mod corect este necesar ca omul să-şi utilizeze grăsimea în mod viu, căci ea este produsă mereu. La cel care mănâncă tot atât cât prelucrează, procesul decurge corect. Dacă cineva mănâncă continuu şi nu prelucrează nimic, apare burta proeminentă.

Ţăranii ştiu foarte bine în mod instinctiv ceea ce vă spun aici. Dacă vor să aibă porci pentru slănină, ei fac astfel încât animalele să nu-şi mai ungă corpul în interior, ci ca tot ceea ce mănâncă să se depoziteze. Pentru aceasta

modul de viaţă al animalelor trebuie adaptat în mod corespunzător.

Se poate întâmpla ca omul să nu fie în stare să depoziteze în mod corect grăsimea, deci este bolnav. În această privinţă, pensionarii sunt sănătoşi, ei depozitează grăsimea. Se poate întâmpla însă ca hidraţii de carbon să nu poată fi depozitaţi, iar vocea să devină răguşită. Se poate întâmpla ca grăsimea să nu poată fi depozitată corect şi să fie eliminată pur şi simplu cu fecalele. În acest caz avem prea puţină grăsime, putem să ungem prea puţin. Se poate şi să avem prea puţină mâncare, să facem foamea, şi atunci să ungem prea puţin. Grăsimea este, de fapt, materialul pe care-l depunem în corp. Ce se întâmplă cu un om care fie trebuie să flămânzească, fie digestia sa este de aşa natură încât nu poate depune grăsime, sau aceasta este eliminată cu fecalele? Un astfel de om, care nu are material în corpul său, devine tot mai spiritual. Acest mod de a deveni spiritual nu este însă suportat de om. Atunci spiritul arde. El nu numai că devine tot mai uscăţiv, dar se formează şi gaze în el, ceea ce conduce la faptul că devine obsedat, are iluzii şi apare obsesia foamei. Întotdeauna când omul este bolnav se produce o distrugere a corpului. Deci, atunci când omul primeşte prea puţină grăsime, se manifestă ceea ce se poate numi epuizare, tuberculoză, şi se poate spune că se pierde.

Acum să vorbim despre albumină. Vedeţi dumneavoastră, ea trebuie să existe înainte de toate în organism. Albumina este disponibilă sub formă de ou înainte ca fiinţa să ia naştere, atât fiinţa omenească, cât şi cea animală. Deci putem spune: Albumina este cea care stă, de fapt, la baza constituţiei omului, ea este cea care-l formează, îl dezvoltă, ea este originea, ea stă la bază. Din albumină trebuie să se formeze în corp tot restul. Putem

spune: Albumina trebuie să fie prezentă de la început pentru ca omul să poată lua naştere. Mama modelează albumina în uter sub forma unui mic cocoloş. Oul este fecundat, iar prin fecundare albumina devine capabilă, prin procesele pe care vi le-am descris, să fie modelată în om. Bineînţeles, omul are însă nevoie continuu de albumină. De aceea ea trebuie să fie conţinută în hrana sa. Dacă omul are prea puţină albumină în hrana sa, sau dacă nu o poate digera, atunci el este epuizat de lipsa albuminei – ceea ce îl ucide treptat – iar dacă într-un moment al vieţii sale nu are nicio albumină corectă în organism, el ar putea să moară. Aşa cum albumina îi este necesară pentru a se naşte, tot aşa este ea necesară pentru ca el să trăiască. Deci putem spune: Cel care nu poate digera albumina nu poate supravieţui.

Să luăm acum în considerare fiecare tip de aliment în parte. Dacă avem în vedere sărurile, suntem orientaţi cu preponderenţă spre partea din faţă a capului; acolo se depun sărurile. Ceva mai în spate (în partea centrală – *n.tr.*) se depun hidraţii de carbon care fac ca noi oamenii să avem o formă. Mai în spate se depun grăsimile şi de acolo umplu corpul, căci grăsimile nu merg nemijlocit în corp, ci merg din sânge în cap şi abia acolo sunt menite pentru corp. Totul merge prin cap, inclusiv albumina.

Dacă ne referim la linte, fasole, mazăre, secară, grâu, putem spune: Noi obţinem hidraţii de carbon din fructele lor. Ceea ce rezultă din pământ este fructul grâului. Lintea este şi ea fruct. Vedeţi dumneavoastră, fructele au particularitatea că sunt prelucrate în stomac şi intestine şi îşi trimit doar forţele spre cap. Faptul că lintea, fasolea sunt prelucrate în intestine, asta o ştim cu toţii din stările particulare care pot să apară când le consumăm. Secara,

grâul, lintea, fasolea, toate sunt prelucrate în intestine, au în principal particularitatea că sunt prelucrate în intestine.

De la cartofi nu putem mânca fructele. Dacă am mânca ceea ce la cartofi sunt fructe, am consuma otravă, o otravă mortală. Cartoful nu poate fi consumat la fel ca lintea, fasolea, mazărea, sau ca cerealele, de exemplu secara şi grâul. Ce consumăm noi de la cartof? Ceea ce este în partea de jos: bulbii. Iar bulbii sunt cel mai puţin prelucraţi în intestine la toate plantele, rădăcinoasele ş.a.m.d. Fructele sunt prelucrate în intestine. La cartof însă nu se poate mânca ceea ce are el ca fructe, iar bulbul nu este o rădăcină adevărată, ci o tulpină îngroşată. Cartoful ajunge în stomac, în intestine. Aici el nu poate fi prelucrat imediat, ci trece neprelucrat prin sânge în sus. Dacă ar fi ajuns în straturile din creier la fel de bine prelucrat ca secara sau grâul, ar fi fost trimis imediat jos, în corp. Deoarece a ajuns însă incomplet prelucrat, prelucrarea trebuie să aibă loc aici, în creier. Când mâncăm pâine din secară sau grâu, o digerăm corect în intestine şi nu mai pretindem capului să se îngrijească de digestie, ci el o poate răspândi deja în corp. Dacă mâncăm pâine din cartofi sau cartofi, atunci capul trebuie să se îngrijească mai întâi de digestia cartofilor.

Însă dacă folosim capul la digestia cartofilor el nu mai poate gândi, deoarece pentru gândire trebuie să aibă forţele libere; în această situaţie partea inferioară a corpului îi sustrage din forţe. Deci, dacă omul mănâncă prea mulţi cartofi – ceea ce s-a întâmplat într-o mare măsură de când a fost introdus în Europa – capul este deconectat de la gândire, iar omul îşi pierde tot mai mult capacitatea de a gândi cu partea de mijloc a capului; el gândeşte mai ales cu partea din faţă a creierului. Această parte a creierului depinde însă de săruri, şi aceasta are ca

rezultat tot faptul că omul capătă o gândire materialistă. Partea din faţă a capului nu poate gândi spiritual. Omul devine un adevărat „om al raţiunii, al înţelegerii" tocmai prin folosirea părţii din faţă a creierului. În realitate, gândirea interioară a regresat de când alimentaţia cu cartofi a căpătat o poziţie importantă.

Trebuie să ne fie clar că omul nu este construit doar din forţe care sunt pe Pământ. V-am spus mereu că omul este construit din tot ce constituie mediu înconjurător; omul este o creaţie a Soarelui, Lunii şi stelelor. El îşi foloseşte partea din mijloc a creierului pentru a digera cartofii. Astfel el se izolează de Cosmos, nu mai recunoaşte Cosmosul, faptul că o spiritualitate coboară din Cosmos. Se poate spune că consumul exagerat de cartofi este în mare măsură responsabil de alunecarea spre materialism a lumii contemporane.

Bineînţeles, situaţia este de aşa natură încât în special cei care nu au suficiente mijloace de trai sunt direcţionaţi spre consumul de cartofi şi aceasta deoarece cartoful a fost ieftin o perioadă de timp; în schimb, cei care sunt înstăriţi pot să-şi cumpere ceea ce acţionează asupra părţii din faţă a creierului, deci pot să-şi condimenteze şi să-şi săreze bucatele. Rădăcinile acţionează asupra părţii din faţă a capului, ca şi sarea. Urmarea este că aceştia devin doar oameni ai raţiunii (înţelegerii), iar ceilalţi se lasă manipulaţi de oamenii raţiunii, deoarece nu-şi mai pot utiliza capul pentru a gândi. Astfel, cartoful are o relaţie specială cu spiritul. El a dat, de fapt, naştere spiritului materialist.

Dacă luăm în considerare împărţirea omului, trebuie să spunem: corpul fizic îşi are originea în albumină. Albumina se leagă cu naşterea şi moartea omului fizic. Corpul eteric îşi are câmpul principal de acţiune în grăsimi.

Corpul astral îşi are câmpul principal de acţiune în hidraţii de carbon, iar Eul în săruri.

Putem spune deci: Ceea ce este în om capacitate de simţire nu este corpul fizic, ci corpul astral, căci dacă mă lovesc la mână şi simt durerea, atunci această durere ar trebui să fie simţită de tot ceea ce este fizic. Împing carnea înapoi, muşchiul înapoi; în acest mod, carnea este împinsă afară din corpul astral, iar eu resimt acţiunea în corpul astral. Tot ceea ce este simţire interioară este în corpul astral. Corpul astral este însă instruit să poată lucra corect. V-am spus: atunci când corpul astral doarme în timpul zilei şi nu poate lucra corect apare burta proeminentă, se depune grăsimea. De asemenea, se depune grăsime şi atunci când omul lucrează pur şi simplu intelectual, cu capul, devine om al raţiunii. Însă corpul astral, care acţionează, de exemplu, în vorbire, nu are nevoie de hidraţi de carbon doar în cap; el are nevoie de ei în întreg corpul. Corpul astral trebuie să mişte picioarele, să mişte mâinile, el are nevoie de hidraţi de carbon în tot corpul. Dacă-i dau secară sau grâu ca hidraţi de carbon, atunci forţele merg în tot corpul. Dacă-i dau cartofi, forţele rămân sus, în cap, iar omul este slab, istovit, iar corpul său astral nu poate lucra corect. Astfel, dacă omul nu este în stare să preia în el hidraţii de carbon şi să-i pătrundă, ceea ce este spiritual în om devine mat şi tot mai somnolent. Acest lucru nu este posibil în cazul hrănirii exclusive cu cartofi, deoarece omul are prea multe de făcut în cap, iar corpul nu mai păstrează nimic în rest.

Deja se poate pune întrebarea: Ce face ştiinţa? Ştiinţa studiază cât carbon, oxigen, azot, hidrogen, sulf sunt conţinute în albumină şi alte asemenea lucruri. Ştiinţa descoperă că în albumină este atâta carbon, atâta apă, în procente; în grăsime sunt alte procente, în hidraţii de

carbon altele. Ştiinţa nu are însă nicio idee ce importanţă au aceste substanţe. Ea cunoaşte doar procentele părţilor componente. Cu asta însă nu se poate face nimic. Pur şi simplu părţile componente ale cartofului sunt altele decât cele ale secarei sau grâului, iar ceea ce este necesar de ştiut este că, dacă se mănâncă o floare sau un fruct, acestea sunt prelucrate în intestin, iar dacă se mănâncă o rădăcină, aceasta este prelucrată în cap.

Altminteri cunoştinţele nu pot fi utilizate nici în medicină. Cel care poate gândi corect ştie că dacă se face un ceai din flori, seminţe, fructe acesta acţionează cu precădere în intestine; dacă însă se face o fiertură din rădăcini şi este folosită asemenea unui ceai, se poate acţiona vindecător asupra capului. De asemenea, dacă mâncăm rădăcini, acestea acţionează asupra capului şi acţionează în mod material. Acest lucru este foarte important.

Acum putem trece mai departe şi spunem: Da, dar situaţia devine şi mai rea dacă omul nu este doar slăbit datorită alimentaţiei pe bază de cartofi, încât nu-şi mai poate mişca mâinile şi picioarele, ci este epuizat în aşa fel încât nu mai sunt active nici acele lucruri care contribuie la reproducere. Alimentaţia pe bază de cartofi acţionează în organele feminine de reproducere în aşa fel încât acestea devin istovite şi paralizate. Omul nu provine pur şi simplu din predecesorii săi, ci cu partea spiritual-sufletească din lumea spirituală, iar aceasta se leagă cu ceea ce provine de la predecesori. Să vedem cum stau lucrurile din acest punct de vedere.

Putem spune: Omul ia naştere din celulele feminine. Aici pătrunde sămânţa bărbătească. Se formează apoi, aici, înăuntru, tot felul de figuri în formă de stea. Celulele se divid, formând succesiv corpul uman. Niciun corp omenesc

nu poate fi însă format dacă ceea ce se întâmplă aici nu se leagă cu spiritual-sufletescul care vine din lumea spirituală.

Dacă mama sau tatăl au consumat prea multe alimente pe bază de cartofi, se formează un embrion omenesc al cărui cap este predispus să lucreze mult. Dacă priviţi un embrion omenesc al unor părinţi care s-au hrănit corect cu pâine de secară, dacă tatăl şi mama consumă o hrană corectă, acest embrion arată oarecum altfel. Dacă priviţi însă un embrion ai cărui părinţi au consumat prea mulţi cartofi, la acesta este formată în mod preponderent cutia rotundă a craniului, restul fiind foarte puţin format. Acum spiritual-sufletescul trebuie să intre înăuntru, în cap. Dacă spiritual-sufletescul intră în cap, el trebuie să lucreze cu capul. Spiritual-sufletescul omului lucrează preponderent în cap încă din corpul mamei.

Dacă acest spiritual-sufletesc găseşte în cap ceea ce vine din hrana mamei, de la secară şi grâu, atunci el poate lucra corect. Florile, din care iau naştere secara şi grâul, s-au ridicat din pământ în sus, iar aici ele sunt înrudite cu spiritualul. Dacă spiritual-sufletescul întâlneşte în corpul mamei un cap de copil format preponderent prin consumul de cartofi, el nu poate pătrunde în acesta. Nu-i aşa?, cartoful merge în jos, în pământ, el este chiar acoperit de pământ, se îngroapă în pământ, creşte în întuneric, nu are nicio înrudire cu spiritualul. Omul coboară din lumea spirituală şi găseşte un cap care este format din întuneric. Atunci el, spiritul, nu poate intra, iar urmarea este că embrionul arată ulterior astfel: se formează un cap uriaş cu apă (hidrocefal). Dacă fizicul se dezvoltă când spiritualul nu pătrunde, se formează capul hidrocefal. Dacă spiritualul poate pătrunde, atunci el evaporă apa, lucrează în materie, iar capul se formează corect. Acum puteţi spune: Aceste uriaşe capete cu apă, care pot fi observate adeseori la

embrioni, pot lua naştere printr-o hrănire deficitară, de preferinţă cu cartofi. În această situaţie nu numai că omul este epuizat, ci el este născut astfel încât spiritual-sufletescul său nu este deloc în regulă în corpul fizic.

Lucrurile stau în felul următor: omul este format din corp fizic, corp eteric, corp astral şi Eu, dar ele nu sunt egal dezvoltate pe diferitele trepte de vârstă. La copil, până la şapte ani, corpul eteric, corpul astral şi Eul sunt astfel formate încât trebuie mai întâi scufundate complet în corpul fizic. Când corpul eteric intră complet în corpul fizic, apar dinţii. Când corpul astral intră complet în corpul fizic are loc maturizarea sexuală. Dacă este disponibil un cap în care spiritual-sufletescul nu poate intra corect în omul fizic din cauza alimentaţiei cu cartofi, atunci este deranjat ceea ce trebuie să se întâmple cu omul în anii 14-15 ai vieţii. Omul va merge atunci de-a lungul întregii sale vieţi ca şi cum nu şi-ar avea corpul, ca şi cum acesta ar fi flasc. Deci, oamenii născuţi sub influenţa alimentaţiei cu cartofi sunt, deja de la naştere, insuficient de puternici pentru viaţă.

Acestea sunt lucruri extrem de importante. Trebuie doar să spuneţi: Da, într-adevăr, raporturile sociale depind de multe alte lucruri decât de cele care sunt spuse astăzi. Raporturile sociale depind şi de utilizarea corectă a câmpurilor agricole, astfel încât cartoful să nu mai fie cultivat în exces. Dacă se practică o ştiinţă socială, trebuie să se practice şi ştiinţe ale naturii adevărate, corecte. Acest lucru este absolut necesar. A vorbi simplu despre plusvaloare, capital ş.a.m.d. nu foloseşte la nimic. Să presupunem că i-ar reuşi comunismului să distrugă capitalismul; că ar administra totul singur. Dacă el a învăţat de la burghezi doar o ştiinţă care nu ştie să valorifice corect câmpurile agricole, dacă nu ştie că este mai dăunător să umpli stomacul cu cartofi decât cu secară şi grâu, atunci

totul nu ajută la nimic. La toate acestea trebuie să reflectăm. Nu avem nevoie de discuţii continue despre ce are nevoie unul sau altul, ci avem nevoie de o ştiinţă adevărată, care să ia în considerare felul în care spiritul poate acţiona în materie.

De aceea, fără să vrea, omul trebuie să ducă un război continuu pe două fronturi. De ce? Oamenii de ştiinţă de astăzi se ocupă doar cu materia, dar numai cu procentaje ale materiei: cât carbon, oxigen, azot ş.a.m.d. sunt conţinute în albumină. Prin aceasta însă nu se poate învăţă absolut nimic despre materie. Înveţi să cunoşti materia abia atunci când ştii cum lucrează spiritul în ea. Situaţia este similară cu aceea în care cineva spune: Vreau să încerc să-mi clarific cum funcţionează un ceas. Ceasul este din argint. Argintul care este în ceasul meu este în mina de argint şi de acolo este extras. Acest argint este transportat cu trenul şi adus la oraş. Aici este livrat şi preluat de comercianţi ş.a.m.d. Apoi, în ceas este un cadran de porţelan. Porţelanul este extras de undeva, adus în oraş ş.a.m.d. Dar aşa nu ştiu absolut nimic despre ceas! Ştii ceva despre ceas abia atunci când cunoşti cum l-a lucrat ceasornicarul. Nu este important să ştii cum este extras argintul din mină, este însă important să ştii cum merge ceasul, cum a lucrat ceasornicarul, cum a făcut rotiţele ş.a.m.d.

De fapt, este absolut indiferent pentru sănătatea sau boala omului să ştii în mod abstract cât carbon, oxigen, azot conţin grăsimea, albumina, hidraţii de carbon ş.a.m.d.; pentru sănătatea omului este important să ştii că cartoful hrăneşte foarte puţin omul, atât spiritual cât şi fizic [Nota 4].

VI. DESPRE ALIMENTAŢIE

Dornach, 23 ianuarie 1924 (GA 352)

Aş dori să mai adaug ceva la ceea ce v-am spus ultima oară [Nota 1]. Am vorbit atunci despre otrăvuri şi despre acţiunea lor asupra omului. Am văzut, în acest context, că, atunci când înţelegi ştiinţa adevărată, trebuie să urci la suprasenzorial, la componentele spirituale ale fiinţei omului.

La discuţia precedentă despre ceea ce poate produce efecte puternice de otrăvire, aş dori să adaug astăzi câte ceva despre ceea ce, prin hrănire, face corpurile mai mult sau mai puţin sănătoase. Aceasta pentru a vă forma o imagine completă. Am vorbit adeseori despre alimentaţie, dar vrem să mai adăugăm câte ceva referitor la acest subiect şi cu aceasta să luăm în considerare şi ceea ce am discutat ultima oară.

In principal, omul preia prin hrană trei până la patru feluri de substanţe nutritive. Prima este albumina. Albumina dă naştere atât plantei, cât şi corpului animalului sau omului. Pentru a produce albumină, atât corpul omenesc cât şi cel animal nu au nevoie doar de forţele pe care le au în ele, ci şi de albumina care este produsă absolut independent de către plantă. Corpul omenesc preia şi albumină animală. Referitor la albumină, ştiinţa s-a făcut de ruşine cu puţină vreme în urmă. Acum douăzeci de ani se spunea peste tot că omul trebuie să preia zilnic cel puţin 120 g albumină pe zi ca să fie sănătos. Pornind de la aceasta, au fost recomandate felurile de bucate care trebuie consumate pentru a căpăta în corp cantitatea necesară de albumină. S-a crezut deci că ar fi necesare 120 g de albumină.

Astăzi ştiinţa a renunţat la acest punct de vedere. Se spune că, dacă omul consumă aşa de multă albumină, nu numai că nu-şi ajută sănătatea, ci pregăteşte boala, deoarece cea mai mare parte din albumină putrezeşte în interiorul intestinelor umane. Deci organismul uman, prin faptul că preia 120 g albumină pe zi, are continuu în intestine ceva asemănător ouălor stricate, iar acesta impurifică conţinutul intestinului şi secretă otrăvuri care trec apoi în organism şi nu numai că provoacă în corp ceea ce la o vârstă mai înaintată duce la arterioscleroză – cele mai multe cazuri de arterioscleroză apar din cauza consumului exagerat de albumină – ci-l face pe om accesibil tuturor bolilor posibile. Cu cât consumă mai multă albumină peste necesar, cu atât omul este mai expus pericolului de molipsire. Bineînţeles, organismul trebuie să aibă cantitatea necesară de albumină, dar cine consumă albumină în exces este predispus mai uşor bolilor molipsitoare (difterie, vărsat de vânt, variolă) decât un om care nu consumă atât de multă albumină.

Astăzi, ştiinţa ne spune că nu sunt necesare 120 g de albumină, ci doar 20 până la 50 g. Aceasta este cantitatea de albumină de care are nevoie omul zilnic. Vedeţi cât de mult şi-a schimbat ştiinţa viziunea in doar două decenii. Vedeţi cât de mult te poţi baza pe ceva stabilit în mod aşa-zis ştiinţific. Dacă cineva ia un Lexicon vechi de douăzeci de ani citeşte la capitolul corespunzător că trebuie consumate zilnic 120 g de albumină, iar dintr-o ediţie mai nouă află că dacă va consuma mai mult de 20 până la 50 g se va îmbolnăvi. Vedeţi deci cum stău lucrurile cu adevărurile ştiinţifice. Toate acestea arată că nu putem clarifica în acest mod lucrurile care merg în spiritual. Dacă vom cugeta cu adevărat la aceasta, vom afla un imbold de a merge în spirit pentru a înţelege ce se întâmplă atunci când omul consumă

albumină. Această substanţă nutritivă trebuie să fie prelucrată neapărat în intestine, în partea inferioară a corpului. Ştiţi că albumina este semifluidă, ca în ou. Orice albumină este semifluidă. La tot ceea ce este semifluid are acces corpul eteric uman. Corpul eteric uman nu poate face nimic cu ceea ce este solid, ci numai cu ceea ce este fluid. Deci, omul trebuie să preia toate alimentele în stare lichidă.

Acum veţi spune: Dacă omul consumă sare sau zahăr, acestea sunt solide. Sunt însă dizolvate imediat! Tocmai de aceea avem salivă. Solidul nu trebuie sub nicio formă să pătrundă în corpul omenesc. Aveţi părţi solide în dumneavoastră, ştiţi aceasta. Oasele sunt solide, însă ele sunt formate în corpul omenesc din elementul lichid. În corpul uman nu pătrunde nimic solid din afară. Corpul omenesc trebuie să facă în aşa fel încât tot ceea ce este solid în el să ia naştere din elementul lichid. Puteţi spune: Elementul solid din noi dă formă corpului fizic. Fizicul însă s-a format în întregime din elementul lichid, iar pentru lichid este aici corpul eteric, care nu poate fi văzut, dar care pătrunde omul în întregime. Albumină trebuie să fie prelucrată complet de corpul eteric, şi anume în partea inferioară a corpului. Bineînţeles, aici, în interior, acţionează şi celelalte componente spirituale ale omului, însă albumina trebuie să fie prelucrată de corpul eteric. Deci elementul lichid este aici pentru corpul eteric al omului. Acum ştiţi că albumina trebuie să fie prelucrată în partea inferioară a corpului omenesc, puteţi înţelege că albumina nu are nevoie să se ridice prin muncă în zona toracelui şi, înainte de toate, nu are nevoie să se ridice prin muncă în capul omului. Vedeţi de aici că albumina nu poate servi ca aliment, aşa cum este ea considerată în primul rând. Se poate spune: Omul poate să consume foarte puţină albumină, căci ea nu trebuie să lucreze mult în organism.

Albumina este prelucrată în partea inferioară a corpului. Când omul consumă albumină puţină, aceasta este prelucrată imediat.

Putem spune că omul are posibilitatea să-şi acopere necesarul cu foarte puţină albumină. Acum ştiinţa a ajuns la aceeaşi concluzie, dar, cu ani în urmă, în special copiii erau supraalimentaţi cu albumină; aceştia au acum probleme cu arterioscleroza, sau au murit deja de arterioscleroză. Efectele dăunătoare ale unui lucru nu apar imediat, ci se arată mult mai târziu.

Al doilea tip de substanţe nutritive sunt grăsimile. Grăsimile merg, de asemenea, în partea inferioară a corpului atunci când le consumăm. Însă ele trec prin intestine şi acţionează în partea de mijloc a organismului omului, acţionează foarte puternic în special asupra toracelui. Deci omul trebuie să consume neapărat substanţe grase necesare pentru partea de mijloc a corpului, pentru regiunea toracelui, pentru hrănirea corectă a inimii ş.a.m.d.

Rezultă că omul are nevoie în zona toracelui în special de grăsimi, deoarece aici are loc respiraţia. Ce înseamnă aceasta? Asta înseamnă că aici carbonul din om se uneşte cu oxigenul din aer. Pentru acest proces este nevoie de căldură. Grăsimile şi oxigenul produc căldură. Grăsimile contribuie foarte mult la ceea ce are nevoie omul în torace.

Putem spune că albuminele, în special dacă nu sunt prelucrate în partea inferioară a corpului, au tendinţa de a putrezi. Dacă avem în intestine albumine care nu pot fi prelucrate corect, atunci avem în organism ceva asemănător cu ouăle stricate. Când omul consumă prea multe albumine, produce în corpul său substanţe asemănătoare ouălor stricate. El se impregnează cu

acestea. Dacă se strică, ouăle capătă un miros specific. Partea de albumine pe care corpul nu a prelucrat-o va mirosi în corp; cealaltă parte, care este prelucrată, nu miroase şi trece curată în corp. Asta este treaba corpului eteric. Corpul eteric este luptătorul şi învingătorul procesului de putrezire, de alterare. Putrezirea este învinsă de om în corpul eteric. Când omul, după moarte, nu mai are corp eteric, începe să putrezească. Omul nu putrezeşte cât timp trăieşte; îndată ce moare, putrezeşte. De ce se întâmplă aşa? Pentru că atunci când omul moare corpul eteric dispare! Corpul eteric este, aşadar, acea componentă a omului care împiedică putrezirea. În corp se duce o luptă continuă împotriva putrezirii, iar cel care luptă este corpul eteric.

Cred, domnii mei, că cel care ia în considerare toate acestea trebuie să afle, cu cea mai mare claritate, chiar la o judecată superficială, că trebuie să existe un corp eteric, că de fapt peste tot trebuie să fie un corp eteric. Gândiţi-vă că peste tot pe Pământ există albumine care putrezesc. Ar trebui ca Pământul să duhnească până la cer, dacă nu ar fi eterul care să împiedice această tendinţă spre putrezire. Deci atât în interiorul, cât şi în exteriorul organismului omenesc există eter care luptă continuu împotriva tendinţei de putrezire a substanţelor albuminoide. Această realitate trebuie să fie neapărat luată în considerare.

Dacă ne referim la grăsimi, trebuie să spunem că ele nu putrezesc, în schimb râncezesc – asta o ştiţi cu toţii dacă aţi lăsat vreodată grăsimi pe afară –, chiar şi untul râncezeşte. Grăsimile râncezesc. Numai privindu-l, nu veţi putea spune dacă untul acesta este rânced, sau este bun, proaspăt. Dacă însă îl puneţi pe limbă şi-l gustaţi, ştiţi imediat. Asta are ceva de-a face cu conştienţa, cu sensibilitatea. Putrezirea are de-a face cu mirosul, cu

exteriorul, pe acesta-l puteţi percepe mirosindu-l. Bineînţeles, mirosul ouălor stricate este altul decât parfumul trandafirilor, dar amândouă miros. Nu este însă cazul cu râncezeala. Râncezeala este caracteristică pentru ceva mai interior, pentru gust.

Asta ne arată că ea are mai mult de-a face cu sensibilitatea interioară. Cu ceea ce este sensibilitate în conştienţă are de-a face, în mod fizic, partea de mijloc a corpului, toracele, iar în mod spiritual corpul astral. Dumneavoastră ştiţi deja că în torace este ceea ce acţionează asemenea aerului. Noi inspirăm aer. Prelucrăm aer. În torace, aerul se află la locul lui. În celelalte părţi ale corpului omenesc este permisă crearea de aer sau gaze doar în mod excepţional. Dacă în intestine sunt produse prea multe gaze, apar balonările maladive. Producţia propriu-zisă de gaze este sarcina părţii de mijloc a corpului uman. Componenta superioară suprasenzorială care intervine aici – care acţionează în ceea ce este asemenea aerului – este corpul astral al omului. Acest corp astral se luptă cu tendinţa de râncezire a grăsimilor, aşa cum corpul eteric se luptă cu tendinţa de putrefacţie a albuminelor. Dacă tendinţa de râncezire a grăsimilor nu ar fi combătută continuu de corpul său astral, omul ar avea continuu o râgâială râncedă de la propriile grăsimi, ar avea în interior un gust rânced.

Este absolut minunat că ceea ce este afară, în fizicul obişnuit, în lumea materială, ia o cu totul altă cale decât ceea ce este în interior. Afară, în lumea fizică, grăsimile râncezesc. Omul însă nu devine rânced decât când este bolnav. Când omul este sănătos, corpul său astral nu permite apariţia procesului de râncezire. El devine rânced doar atunci când mănâncă prea multă grăsime, aşa încât corpul astral nu o mai poate învinge, sau dacă dintr-o cauză sau alta produce prea

multă grăsime. Interior însă omul observă procesul de râncezire din el. Se poate spune: Dacă la un om apare un proces puternic de râncezire (asta înseamnă o acţiune prea redusă a corpului astral), atunci acesta are în permanenţă un gust neplăcut în gură, care acţionează asupra stomacului. Pe acest drum ocolit omul capătă, de la grăsimea râncedă din el, boli de stomac şi intestine.

Dacă un om devine rânced în interior, arsenicul este un bun medicament pentru ceea ce are el ca grăsimi neprelucrate. Arsenicul luptă contra formării grăsimilor, întăreşte corpul astral. Urmarea este că omul poate învinge acest proces de râncezire. Acestea sunt lucruri foarte importante. Dacă omul prezintă tendinţa de a nu-şi mai putea învinge albuminele putrezite prin acţiunea corpului său eteric, atunci o anumită combinaţie a cuprului poate acţiona foarte eficient ca medicament. Cuprul acţionează împotriva unor boli ale părţii inferioare a corpului, boli ale intestinelor cauzate de albumine. Dacă observaţi că în gură apare un gust neplăcut, nu ajută la nimic dacă administraţi cupru, ci este necesar arsenicul, deoarece trebuie să întăriţi mai întâi corpul astral. Faptul că se depistează o boală nu foloseşte la nimic; trebuie să ştim de unde provine, dacă provine de la albumina în putrefacţie în intestine sau de la grăsimile râncezite care, pe drumul ocolit al gustului din gură, acţionează în intestine şi în stomac.

Vedeţi deci că în noi avem contrarul a ceea ce aceste substanţe arată afară. Avem corpul astral care combate râncezirea grăsimilor, în timp ce în lumea obişnuită, fizico-materială, grăsimile râncezesc.

Un alt gen de substanţe nutritive pe care le consumă omul este acel grup de substanţe care se numesc hidraţi de carbon. Hidraţii de carbon se găsesc în cartofi, în linte şi fasole şi, bineînţeles, în toate cerealele. Toate acestea

conţin hidraţi de carbon. în foarte multe dintre aceste substanţe, fie există zahăr, fie îl producem din aceşti hidraţi de carbon, de exemplu, prin faptul că transformăm ceea ce preluăm din cartofi. In cartofi există o mare cantitate de amidon. Acest clei – amidon – este transformat mai întâi în dextrină, apoi în zahăr. Dacă mâncaţi cartofi, vă hrăniţi, de fapt, cu zahăr, deoarece cleiul din cartofi, amidonul, este transformat în zahăr în corpul uman. Mult zahăr conţin, de exemplu, strugurii, şi prin aceasta şi alcoolul. Consumând alcool, omul consumă şi zahăr. Zahărul este, de fapt, produs în organismul uman din alcool.

Primul tip de substanţe nutritive a fost deci albumina, al doilea grăsimile, iar al treilea amidonul, zahărul. Am văzut că albumina este prelucrată de corpul eteric, în anumite cantităţi, ca să nu putrezească. Grăsimile sunt prelucrate de corpul astral, ca să nu râncezească. Corpul eteric este activ în special în partea inferioară a corpului. Corpul astral este preponderent activ în regiunea toracelui. Acum ajungem la ceva diferit. Ştiţi care este acţiunea alcoolului asupra omului. În afară de ameţeală, în ziua următoare – am vorbit deja despre asta [Nota 2] – apare aşa-zisa mahmureală. Ce înseamnă mahmureala? Domnii mei, puteţi să vă daţi seama chiar după denumire (*Brummschadel* – craniu care vâjâie) că mahmureala are ceva de-a face cu craniul. Poate aţi auzit pe unii plângându-se de vâjâit şi de dureri mari de cap, de cap greu etc. Ce se întâmplă, de fapt?

Sarcina capului este de a lupta în special cu ceea ce vor amidonul şi zahărul. Ce vor, de fapt, amidonul şi zahărul? Toamna se culeg strugurii, se face vinul. Strugurii sunt presaţi, iar ceea ce rezultă fermentează. Ceea ce a fermentat este savurat ca vin. Prin faptul că se produce prin fermentaţie, vinul a învins fermentarea. Dacă însă este

introdus în stomac, din el ia naştere ceva care trece din nou în hrană. Alcoolul a fost transformat astfel în amidon şi zahăr, iar aceste substanţe fermentează. Alcoolul alungă în cap forţele care împiedică în om fermentarea zahărului şi amidonului. Să reluăm cât mai clar întreaga istorie.

Să spunem că la 22 ianuarie aţi mâncat cartofi, fasole şi că, în plus, aţi consumat alcool. Dacă nu aţi fi consumat alcool, capul ar fi rămas lucid, treaz. Cartofii şi fasolea conţin amidon şi zahăr; capul are forţa să împiedice fermentarea amidonului şi a zahărului. Dacă însă adăugaţi alcool, capul îşi pierde capacitatea de a împiedica fermentarea amidonului şi a zahărului pe care le-aţi acumulat consumând cartofi, iar cartofii şi fasolea şi alte alimente, de exemplu cerealele, încep să fermenteze în dumneavoastră.

Şi astfel în om apare fermentaţia. Ea apare din cauza incapacităţii capului de a împiedica acţiunea forţelor de fermentaţie. În Germania de Mijloc, în Thuringia, există o curioasă expresie populară. Când cineva debitează o absurditate, aici se spune: Acesta fermentează. Aici nu este uzual să spui: Acesta fermentează când cineva spune o absurditate. Cei care au fost în Germania de Mijloc poate au auzit această expresie. Iar dacă cineva spune mereu absurdităţi se spune că este un „dospitor". Deci în Germania de Mijloc fermentarea este asociată cu a fi încâlcit în cap, cu a spune absurdităţi. Acesta este un foarte bun instinct popular. Se ştie că în om fermentează prea mult dacă el spune prea multe absurdităţi. Dacă cineva a băut prea mult alcool şi a devenit mahmur, nu mai spune prostii, devine tăcut, dar absurdul este în el, vâjâie în el. Deci este evident că alcoolul acţionează pentru a împiedica fermentarea amidonului şi zahărului. Putem spune că în capul omului este ceva care lucrează continuu pentru ca tot

ceea ce este amidon şi zahăr în alcool să fie împiedicat să fermenteze.

Acum, în capul omenesc – asta nu o neagă niciun om – acţionează cel mai intens Eul propriu-zis, la fel cum acţionează în partea inferioară corpul eteric, iar în torace corpul astral. Eul are de-a face cu căldura, aşa cum corpul fizic are de-a face cu materia solidă, corpul eteric cu lichidul, iar cel astral cu aerul, cu starea gazoasă. Omul aduce căldura în mişcare la toate cele ce depind de Eul său adevărat. Asta se poate urmări în corpul omenesc până în toate amănuntele. Eul adevărat este, de asemenea, în corelaţie cu sângele, de aceea sângele este producător de căldură. însă Eul adevărat corelează, de exemplu, ceea ce trăieşte omul în conştienţă cu secreţia glandelor. De aceea secreţia glandelor este legată de căldură. Adevăratul Eu este, de asemenea, cel care, acţionând din suprasensibil, împiedică fermentaţia prin intermediul forţelor capului. Se poate spune deci: Corpul eteric împiedică putrezirea albuminelor, corpul astral râncezirea grăsimilor, iar Eul fermentarea zahărului şi amidonului.

Acesta este şi motivul pentru care trebuia să vă mai spun o dată că, pentru om, consumul exagerat de cartofi este dăunător. Consumul exagerat de cartofi are influenţă asupra omului. Vedeţi dumneavoastră, cartoful conţine puţină albumină. Prin faptul că are puţină albumină în constituţie, el este un aliment bun pentru om. Dacă omul consumă cartofi în cantităţi mici comparativ cu alte alimente, el este un aliment bun datorită conţinutului redus de albumine. Cartoful conţine însă extrem de mult amidon, care, în om, este transformat mai întâi în dextrină, apoi în zahăr. V-am spus cândva că, dacă omul mănâncă prea mulţi cartofi, capul său trebuie să lucreze extrem de mult; aceasta deoarece capul trebuie să împiedice

fermentarea. De aceea, oamenii care consumă cartofi peste măsură sunt slabi de cap, deoarece capul lor trebuie să muncească foarte mult pentru a prelucra cartofii fermentaţi. Anume, părţile din mijloc ale creierului devin slabe; rămân doar părţile din faţă ale creierului, părţi care lucrează mai puţin la împiedicarea fermentării cartofului. Tocmai din cauză că alimentaţia pe bază de cartofi este atât de răspândită în ultimul timp a apărut materialismul; acesta se datorează părţii din faţă a creierului.

Se crede că materialismul este un lucru logic. Într-o anumită măsură, materialismul din timpurile mai noi nu este altceva decât urmarea consumului de cartofi! Oamenilor nu le-ar plăcea dacă ar trebui să trăiască doar cu cartofi; materialismul, în schimb, le-ar plăcea. Aşa că ei se află, de fapt, într-o contradicţie. Dacă s-ar dori să fim materialişti adevăraţi, ar trebui să se recomande generalizarea alimentaţiei pe bază de cartofi, deoarece acesta ar fi cel mai bun mijloc de a fi materialişti convinşi, nu-i aşa? Asta încă nu reuşeşte în cazul majorităţii oamenilor. Dacă monismul materialist ar vrea să fie eficient, ar trebui să se îngrijească de înlocuirea, pe cât posibil, a celorlalte alimente cu cartofi. Atâta doar că oamenii asupra cărora ar vrea să acţioneze prin alimentaţia cu cartofi s-ar putea să se opună; atunci nu ar mai avea cele mai mari succese!

De aici puteţi prelua ideea că ştiinţa spirituală cunoaşte adevărata faţă a materialismului. Materialismul însă nu ştie absolut nimic despre materialitate; ştiinţa spirituală, în schimb, intuieşte absolut corect acest lucru. Cartoful este adevăratul producător al materialismului. El este îngrozitor de perfid, viclean până la exces. Vedeţi dumneavoastră, omul poate să mănânce de la cartof doar bulbii, nu şi „ochii” cartofului care acţionează dăunător;

florile însă nu le poate consuma în niciun fel, deoarece cartoful este din familia solanaceelor (umbrele nopţii), iar florile lui sunt otrăvitoare. Dar ce este otrava? V-am spus deja ultima oară că în cantităţi mari otrava omoară, în cantităţi mici, fin distribuită, este medicament. Cartoful conţine foarte mult amidon, constă aproape numai în amidon. Cartoful nu ar putea exista, deoarece amidonul din el ar acţiona extrem de dăunător; astfel încât el extrage otrava din lume şi anihilează acţiunea dăunătoare din el însuşi. Tocmai de aceea îl numesc viclean şi perfid. El însuşi îşi are otrava lui şi prin ea îndepărtează ceea ce i-ar dăuna din însăşi constituţia sa. Otrava cartofului este însă pentru om deosebit de dăunătoare; cartoful nu-i oferă omului nimic; el îi dă doar ceea ce el însuşi combate în interior prin otrava sa. Cartoful este într-adevăr ceva care poate fi numit o fiinţă vicleană şi perfidă! Omului trebuie să-i fie clar că dacă mănâncă prea mulţi cartofi creierul său mijlociu degenerează şi tocmai din cauza consumului exagerat de cartofi simţirile sale pot avea de suferit.

Dacă cineva, în copilărie sau ca om tânăr, consumă prea mulţi cartofi, creierul său mijlociu devine extrem de slab. În creierul mijlociu se află izvoarele celor mai importante organe senzoriale. În creierul mijlociu se află izvorul corpului calos, al regiunilor văzului ş.a.m.d. Chiar văzul este slăbit prin consumul exagerat de cartofi, deoarece îşi are originea în creierul mijlociu. Anumite boli ale ochilor pornesc de la faptul că omul, copil fiind, a fost hrănit prea mult cu cartofi. Omului îi slăbeşte atunci vederea. Oamenii din Europa erau înainte mult mai puţin bolnavi de ochi decât acum. Aceasta are legătură cu ceea ce acţionează asupra ochilor – dar nu atât de puternic, deoarece nu acţionează în interior –, lumina electrică etc. Consumul exagerat de cartofi acţionează foarte dăunător

asupra ochilor, asupra capacităţii de vedere şi chiar asupra simţului gustului. De aici rezultă următoarele consideraţii. Să spunem că omul mănâncă în copilărie prea mulţi cartofi. În asemenea cazuri veţi vedea că la vârstă mai înaintată el nu mai ştie dacă a mâncat suficient, deoarece gustul său s-a deteriorat; un om care nu a mâncat mulţi cartofi ştie, prin instinctul său, dacă a mâncat suficient. Prin consumul exagerat de cartofi este ruinat tocmai instinctul, care este cel mai mult legat de creierul mijlociu. Acest efect a ieşit în evidenţă destul de puternic în ultimul timp.

Din tot ceea ce v-am spus se vede că omul este suficient de puternic să învingă în primul rând tendinţa de putrezire a albuminelor, în al doilea rând tendinţa de râncezire a grăsimilor şi în al treilea rând fermentarea amidonului şi a zahărului.

Ultima dată v-am spus că omul nu poate fi complet antialcoolic, deoarece chiar dacă nu consumă alcool el produce alcool în interior. Alcoolul rămâne însă în partea inferioară a corpului, el nu urcă până la cap; capul trebuie să fie liber de alcool, altminteri devine concomitent incapabil atât ca purtător al Eului, cât şi pentru combaterea în mod corect a fermentării din corp. Acum vă puteţi face o idee despre felul în care stă omul în raport cu alimentaţia sa. Dacă observaţi, de exemplu, tot ceea ce este în lume albumină în putrezire – putrezesc animalele, putrezesc plantele –,trebuie să spuneţi: Peste tot există şi eter, care compensează această tendinţă. Dacă observaţi grăsimile, care se găsesc în plante, care există peste tot, trebuie să spuneţi: Grăsimile ar face ca tot ceea ce este viu, animale şi oameni, să fie incapabil să trăiască dacă nu ar exista corpul astral care să acţioneze contra tendinţei spre râncezire. Omul, de fapt, combate ceea ce este afară, în natură. Dacă moare, corpul fizic este părăsit de corpul eteric, de corpul astral şi de Eu. Omul trece astfel în

lumea spirituală. Ce se întâmplă atunci? Ştiţi ce se întâmplă. Cadavrul începe să putrezească, să râncezească, să fermenteze. Putrezirea este depistată uşor prin miros. Deoarece nu cercetăm dacă respectivul cadavru a râncezit — asta nu se face de obicei — nu ştim nimic despre asta. Fermentarea, care totuşi are loc, nu este studiată deloc. Deoarece corpul uman este părăsit de Eu, trece în fermentare; deoarece este părăsit de corpul astral, trece în râncezire; deoarece este părăsit de corpul eteric, începe să putrezească. Omul poartă continuu în el aceste tendinţe, dar le combate mereu în timpul vieţii pe Pământ. Cel care neagă faptul că în om corpul eteric, corpul astral şi Eul sunt adevărate componente spirituale trebuie să fie întrebat: Cum îţi explici faptul că omul cât timp trăieşte nu putrezeşte? De ce nu râncezeşte? De ce nu fermentează? Aşa ar trebui să se întâmple dacă el ar fi un simplu corp fizic!

Ce face însă ştiinţa noastră? Ştiinţa noastră aşteaptă cu studiul până ce omul moare. Ceea ce ştie ea despre omul viu este foarte puţin faţă de ceea ce ştie de la anatomie despre cadavru, despre omul mort. Ştiinţa noastră aşteaptă mereu cadavrul. Tot ceea ce puteţi învăţa de la ea se bazează, de fapt, doar pe cadavru. De aceea această ştiinţă nu poate să ştie nimic despre omul adevărat, care trăieşte, deoarece ea nu-l ia în considerare. Aceasta este deficienţa ştiinţei noastre: din secolul al XVII-lea ea şi-a obţinut, în principiu, întreaga cunoaştere de la cadavru. Cadavrul însă nu mai este om, de aceea trebuie să întrebăm: Cum se face că, în timp ce omul trăieşte, cadavrul pe care-l poartă în el, deşi nu este numit aşa, nu putrezeşte, nu fermentează, nu râncezeşte? Doar când omul viu este luat cu adevărat în considerare se ajunge la aceste componente spirituale, suprasenzoriale ale naturii umane. Abia atunci se observă că Eul acţionează preponderent în cap, corpul astral în

torace, iar corpul eteric în partea inferioară a corpului. Ştiinţa nu ştie nimic despre partea inferioară a corpului, deoarece ea crede că aici au loc aceleaşi procese care se petrec afară, în natură. De fapt, nu este aşa.

Este interesant să studiem cum stau lucrurile afară, în viaţă, şi nu în camera de studiu. Dumneavoastră ştiţi, există băi unde miroase a ouă stricate, de exemplu, Marienbad. Există şi staţiuni germane cu băi care conţin hidrogen sulfurat, gaz care miroase a ouă stricate. Da, într-adevăr, oameni cu gusturi fine în materie de bucate, care au şi un simţ sensibil al mirosului, caută asemenea staţiuni. De ce fac ei asta? De ce locuiesc uneori mai multe luni, vara, în locuri în care miroase de parcă totul ar fi presărat cu ouă putrede? Vedeţi dumneavoastră, aceşti oameni au consumat, de fapt, prea multe albumine şi acum vin în staţiune. Deoarece sunt acoperiţi cu piele, iar problema lor este în interior, ei nu miros urât, dar dacă i-aţi putea mirosi în interior, aţi simţi un miros îngrozitor de ouă stricate! Acum, aceşti oameni care în interior miros a ouă stricate vin în staţiuni în care miroase a ouă stricate. Ce se întâmplă aici? Pe de o parte, mirosul de ouă stricate este în interior, pe de alta, în exterior. Când mirosul este în interior, nasul nu-l observă, când este în exterior, nasul îl percepe, iar capul şi abdomenul sunt părţi aflate în opoziţie. Ceea ce produce abdomenul ca miros de ouă stricate este combătut de ceea ce vine din partea capului prin miros. Astfel, mirosul de ouă stricate din interior este combătut în staţiunile care miros a ouă stricate.

Acest lucru este evident pentru cel care are capacitatea de a face asemenea observaţii. Întâmplător, ca tânăr, am avut ocazia să merg într-o astfel de staţiune. Trebuia să merg din două în două zile la izvorul Bad Marien. Acolo miroase a ouă stricate. În timp ce afară este atât de neplăcut, deoarece

miroase îngrozitor, începi deodată să te simţi foarte bine în abdomen. Dacă nu eşti bolnav, dacă nu ai acolo miros de ouă stricate, sentimentul de chef de viaţă devine mai puternic. Cel care nu se lasă impresionat de mirosul de ouă stricate, poate să trăiască aceasta. Bineînţeles, cel care-şi sustrage nasul de la miros nu câştigă această acţiune primăvăratică în abdomen, acţiune de care beneficiază cel care se abandonează mirosului de ouă stricate. Mirosul de ouă stricate este un foarte bun leac şi atunci când este produs artificial. El dă, de exemplu, corpului forţa de a face ca muşchii atrofiaţi să devină din nou puternici. Oamenii nu iubesc asemenea cure, dar ele sunt într-o anumită privinţă extrem de utile. Vedeţi doar, atunci când în jurul omului miroase a ouă stricate, în abdomenul său vine primăvara, iar primăvara încolţeşte şi lăstăreşte totul, iar omul poate deveni din nou puternic prin faptul că în interior, în abdomen, se face primăvară.

Asta este ceea ce se întâmplă cu oamenii care-şi strică stomacul mâncând prea multă carne în timpul iernii; ei îşi fac primăvară acolo cu ceea ce este în exterior. Tocmai partea inferioară a corpului trăieşte într-un mod foarte intens anotimpul primăverii. Dacă trăieşti însă corect anotimpul primăverii, vrei să ieşi afară, în natură, şi atunci trebuie să mănânci cât mai puţine lucruri ca pateul din ficat de gâscă ş.a.m.d. Dacă omul mănâncă mult pateu din ficat de gâscă, în abdomen nu se face primăvară, ci în el rămâne totul aşa cum este sub pământ iarna. Aici este cald, se îngroapă cartofii în el. Prin faptul că se înmagazinează căldură în abdomen, în om începe să putrezească totul; în om nu este primăvară. In acest caz trebuie însă să-ţi cauţi o primăvară artificială în mirosul de ouă stricate.

Aceasta este opoziţia dintre Eu şi corpul eteric. Eul şi corpul eteric trebuie să se compenseze reciproc. De aici

puteţi vedea că doar atunci când studiezi cu adevărat în natură, când mergi cu simţurile deschise într-o staţiune în care miroase a ouă stricate, a hidrogen sulfurat, abia atunci poţi să vorbeşti cuiva despre senzaţia de primăvară din abdomen, despre cum acţionează în interior contrarul acesteia, adică putrezirea albuminei.

Am vrut să vă ofer o completare la ceea ce v-am spus ultima oară. V-am spus că dacă cineva a preluat în el anumite otrăvuri trebuie să consume ca antidot albumină lichidă. Tocmai acele lucruri care sunt sănătoase devin otrăvuri în corp dacă nu sunt tratate corect, dacă sunt introduse în cantitate prea mare. De aceea, chiar albumina poate alunga o substanţă otrăvitoare din om, dar albumina este ea însăşi otrăvitoare dacă putrezeşte în corp, dacă ajunge acolo în cantitate prea mare. Aşa sunt de aproape una de alta otrava şi hrana! Veţi fi auzit deja că hrănirea poate deveni otrăvire. O mare parte a bolilor sunt boli de alimentaţie. Asta înseamnă că nu se acordă atenţie faptului că respectivele substanţe trebuie să intre într-o anumită cantitate în organism, dacă trebuie să fie prelucrate.

Solid: Lichid: Gazos: Căldură:	corpul fizic corpul eteric corpul astral Eul
Albumine: Grăsimi: Amidon, zaharuri:	corpul eteric, partea inferioară a corpului corpul astral, toracele Eul
	Corpul eteric combate putrezirea Corpul astral combate râncezirea Eul combate fermentarea

VII. DESPRE RAPORTUL DINTRE SUBSTANŢELE NUTRITIVE ŞI OM

Dornach, 31 iulie 1924 (GA 354)

Bună dimineaţa! Domnii mei, şi-a pregătit cineva o întrebare în lungul timp care s-a scurs de când nu ne-am văzut?

Întrebare: Aş dori să-l întreb pe dl Doctor despre alimente: despre fasole, despre morcov ş.a.m.d., ce influenţă au asupra corpului? Despre cartofi dl Doctor a vorbit deja. Putem afla câte ceva despre alte alimente? Unii vegetarieni nu mănâncă păstăioase, fasole, mazăre. Când vezi, de exemplu, un lan de secară, asta te face să te gândeşti la pâinea pe care probabil toate popoarele Pământului o consumă.

Dr. Steiner: Doriţi deci să vorbim astăzi câte ceva despre raportul dintre alimente şi om. Este necesar să clarificăm mai întâi pe ce se bazează de fapt alimentaţia. Ne reprezentăm mai întâi că alimentaţia se bazează pe faptul că omul preia alimentele, le aduce prin gură în stomac, că ele se înmagazinează în corp, apoi le elimină, din nou trebuie să se hrănească ş.a.m.d. Lucrurile nu sunt însă atât de simple, din contră, sunt mult mai complicate; iar dacă vrem să înţelegem în ce raport stă omul cu alimentele, trebuie să ne clarificăm mai întâi de ce tipuri de alimente are neapărat nevoie omul.

Primul lucru de care are nevoie omul, pe care trebuie neapărat să-l consume, este albumina. Omul are deci, neapărat nevoie de albumină. Să scriem aceste lucruri pentru a le avea sintetizate. Deci albumina există, de exemplu, în carnea de pui; dar nu numai aici, ci şi în toate elementele există albumină. Omul are neapărat nevoie de

albumină. Al doilea lucru de care omul are nevoie sunt grăsimile. Din nou, grăsimile se găsesc în toate alimentele. Există grăsimi şi în plante. Cel de al treilea aliment are un nume care pentru dumneavoastră va fi mai puţin familiar, dar care ar trebui să fie cunoscut: hidraţii de carbon. Hidraţii de carbon sunt substanţe care sunt conţinute în cea mai mare măsură de cartofi, dar sunt conţinuţi în cantitate mare şi în toate celelalte plante. Hidraţii de carbon se caracterizează prin faptul că, atunci când îi consumăm, se transformă lent în amidon cu ajutorul salivei şi al sucului gastric. Amidonul este ceva de care omul are neapărat nevoie; el însă nu mănâncă direct amidon, ci alimente care conţin hidraţi de carbon; hidraţii de carbon se transformă în amidon, iar acesta se transformă el însuşi, în cursul digestiei, în zahăr. Omul are nevoie de zahăr. Deci el are sursa pentru necesarul de zahăr în hidraţii de carbon.

Pentru om mai este necesar încă ceva: sărurile. El preia sărurile, ca adaos la mâncăruri, dar sărurile sunt conţinute parţial în toate mâncărurile.

Dacă luăm în considerare albumina, trebuie să avem în vedere marea deosebire dintre albumina omului şi cea a animalelor şi a plantelor. Plantele conţin şi ele albumină, dar nu consumă albumină. Dacă totuşi plantele conţin albumină, de unde o iau? Ele o iau din sol, din aer, din ceea ce este lipsit de viaţă, din mineral; ele pot, de fapt, să-şi prepare albumina din mineralul lipsit de viaţă. Asta nu o poate face nici animalul, nici omul. Omul nu poate prepara albumină din ceea ce este lipsit de viaţă – în acest caz ar putea fi doar plantă; el trebuie să preia albumină aşa cum au preparat-o plantele sau animalele.

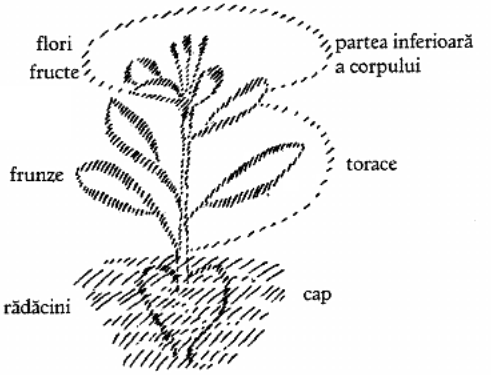
De fapt, omul are nevoie de plante pentru viaţa sa pe Pământ. Plantele – asta este interesant – nu s-ar putea

dezvolta dacă omul nu ar exista! Asta este interesant, domnii mei, acest lucru trebuie avut în vedere, căci cele mai importante două lucruri pentru viaţă sunt: sucul verde din frunze şi sângele. Substanţa verde din sucul plantelor se numeşte clorofilă; deci clorofila este conţinută în frunzele verzi. Afară de aceasta, important este şi sângele. Aici intervine ceva foarte special: vedeţi dumneavoastră, dacă luaţi în considerare omul, acesta, în primul rând, respiră – respiraţia este tot o alimentaţie; omul preia oxigen din aer, inspiră oxigen. Însă în tot corpul său este înmagazinat carbon. Dacă coborâţi în pământ, unde este un zăcământ de carbon, ajungeţi la cărbunele negru; dacă ascuţiţi un creion, ajungeţi la grafit. Cărbune şi grafit – acesta este carbonul. Afară de alte substanţe, corpul dumneavoastră este compus din carbon; acesta se formează în corpul omenesc.

Acum aţi putea spune: Da, omul este un amestec de substanţe dintre care face parte şi carbonul! Puteţi însă să mai spuneţi ceva: Cel mai scump corp din lume, diamantul, constă tot din carbon, dar în altă alcătuire! Deci, dacă asta vă place mai mult, puteţi spune: în raport cu carbonul, suntem făcuţi din diamant pur. Carbonul, grafitul din creion şi diamantul sunt aceeaşi substanţă. Dacă, printr-un procedeu oarecare, carbonul negru pe care-l scoateţi din pământ ar fi transparent, s-ar obţine diamantul. Avem depozitate aceste diamante peste tot în noi. Suntem o adevărată magazie de carbon. Însă, atunci când oxigenul din sânge ajunge în contact cu carbonul, se formează dioxidul de carbon. Dioxidul de carbon îl cunoaşteţi foarte bine: trebuie doar să luaţi o apă carbogazoasă; în ea sunt bule din dioxid de carbon, un gaz. Deci vă puteţi reprezenta: omul inspiră oxigen din aer, oxigenul se răspândeşte prin sânge peste tot; în sânge el preia

carbonul şi expiră dioxid de carbon. Dumneavoastră inspiraţi oxigen, expiraţi dioxid de carbon.

Domnii mei, Pământul, prin procesele pe care vi le-am descris, ar fi fost otrăvit de mult cu dioxidul de carbon provenit de la oameni şi animale, căci este mult timp de când totul s-a dezvoltat aici. De mult nu ar mai putea trăi pe Pământ oameni sau animale, dacă plantele nu ar avea o anumită însuşire: plantele nu absorb oxigen, ci dioxidul de carbon pe care-i expiră oamenii şi animalele. Plantele sunt tot atât de avide de dioxid de carbon ca şi omul de oxigen.





Planta (vezi desenul) – rădăcină, tulpină, frunze, flori – absoarbe dioxid de carbon. Carbonul conţinut în dioxidul de carbon se depune în plantă, iar oxigenul este expirat. Oamenii şi animalele îl au din nou la dispoziţie. Omul produce dioxid de carbon, care ucide totul; planta păstrează carbonul, eliberează oxigenul şi cu aceasta însufleţeşte totul. Planta nu ar putea face nimic cu dioxidul de carbon, dacă nu ar exista sucul ei verde, clorofila. Acest suc al plantei, domnii mei, este un vrăjitor care opreşte carbonul în plantă şi eliberează din nou oxigenul. Sângele leagă oxigenul cu carbonul, sucul verde al plantei preia din nou carbonul din dioxidul de carbon şi eliberează oxigenul.

Gândiţi-vă doar ce lucru minunat este că în natură plantele, oamenii şi animalele se completează în acest mod! Se compensează total.

Acum trebuie să spunem următoarele: Omul nu are nevoie doar de ceea ce îi dă planta prin oxigen; el are nevoie de toată planta, cu excepţia plantelor otrăvitoare şi a plantelor care conţin puţin din aceste substanţe. Omul are nevoie de toate plantele primindu-le nu prin respiraţie, ci prin hrană. Acum avem din nou o corelaţie interesantă. Vedeţi dumneavoastră, plantele constau din rădăcină, dacă planta este anuală – de copac [Nota 1] vrem să facem deocamdată abstracţie –, din tulpină, din frunze şi din flori şi fructe. Rădăcina este în pământ, ea conţine multe săruri, deoarece în pământ sunt săruri. Rădăcina, cu rădăcinuţele ei fine, depinde de pământ; ea extrage continuu săruri din el. Deci, rădăcina este ceea ce stă într-o legătură specială cu domeniul mineral al pământului, cu sărurile.

Acum, vedeţi dumneavoastră, domnii mei, înrudit cu întregul Pământ este capul omenesc, nu picioarele, ci capul este înrudit cu Pământul. Atunci când omul începe să fie om pământean în corpul mamei, la început este aproape

numai cap. El începe cu capul. Capul imită Cosmosul, dar şi Pământul, iar el are nevoie în special de săruri. De la cap pornesc forţele care pătrund corpul omenesc, şi cele care formează oasele [Nota 2]. Tot ceea ce face ca omul să fie solid porneşte de la formarea capului. Când, în corpul mamei, capul este încă moale, el nu poate forma corect oasele. Prin faptul că capul devine tot mai dur, el dă corpului forţe cu care omul şi animalele îşi pot forma părţile rigide, îndeosebi oasele. Pentru formarea oaselor este nevoie de săruri, oasele constând din carbonat de calciu, fosfat de calciu – acestea fiind săruri. Vedeţi deja că rădăcina, care este înrudită cu pământul şi care conţine săruri, este necesară pentru a aproviziona capul omenesc.

Deci, domnii mei, dacă se observă, să zicem, că un copil este slab de cap, asta se poate vedea uneori în situaţii corespunzătoare: dacă un copil este slab de cap, el capătă uşor viermi în intestine. Viermii se opresc în intestine când forţele capului sunt prea slabe, deoarece atunci capul nu acţionează suficient de puternic în jos, în restul corpului. Viermii nu-şi pot găsi domiciliul în om când capul acţionează puternic în jos, în intestine. De aici puteţi vedea cel mai bine cât de minunat este înzestrat corpul omenesc: totul se leagă în el. Dacă cineva are un copil care are viermi, el trebuie să-şi spună: Copilul este slab de cap; se poate spune de asemenea – în special acela care vrea să fie pedagog, trebuie să ştie asemenea lucruri – că dacă întâlnim în viaţă oameni slabi de cap ei au avut viermi în tinereţe. Ce trebuie făcut când se observă asta? Cel mai simplu este ca o perioadă de timp să se hrănească copilul cu morcovi (între altele); bineînţeles că nu este nevoie să-i hrăniţi doar cu morcovi. Morcovii sunt ceea ce, preponderent, este rădăcina plantei în pământ. Deoarece conţin forţele pământului, ei au multe săruri care, atunci

când sunt preluate în stomac, sunt în stare să acţioneze prin sânge până în cap. Doar substanţele bogate în săruri sunt capabile să pătrundă în cap. Substanţele bogate în săruri, substanţele din rădăcini fac astfel ca, prin cap, omul să fie puternic. Asta este ceva extrem de important. Morcovii fac ca părţile superioare ale capului să fie puternice, adică tocmai ceea ce este nevoie ca omul să devină puternic interior, să fie tare.

Vedeţi dumneavoastră, dacă privim planta unui morcov observăm că la ea aproape totul este rădăcină. La o plantă de morcov rădăcina este aceea care atrage atenţia. Celelalte, plantele verzi, sunt dezvoltate în special în sus, rădăcina nu are mare importanţă. Morcovul este potrivit în special ca aliment pentru a hrăni capul. Dacă uneori simţiţi că aveţi un gol în cap, că nu puteţi gândi bine, o perioadă de timp trebuie să introduceţi morcovii în alimentele pe care le consumaţi. Cel mai bine ajută asta însă copiilor [Nota 3].

Dacă veţi compara cartoful cu morcovul, veţi vedea că cartoful are frunze, dar are în special ceea ce se mănâncă, bulbi, care pătrund în pământ. Dacă privim lucrurile superficial, putem spune: la cartof bulbii sunt rădăcinile. Asta nu este adevărat; bulbii nu sunt rădăcini. Rădăcinile propriu-zise sunt mici rădăcinuţe care atârnă din bulb; ele se desprind uşor. Când cartoful este scos din pământ, ele se desprind; dacă este scos cu grijă, încă mai sunt prinse de el. Dacă mâncăm bulbii, mâncăm de fapt tulpina, lujerul, care doar seamănă cu o rădăcină. Bulbii sunt ceva intermediar între rădăcini şi frunze. De aceea cartoful nu are atâtea săruri ca sfecla, de exemplu, nu este aşa de pământesc; el creşte într-adevăr în pământ, dar nu este atât de înrudit cu pământescul. Cartoful conţine în special hidraţi de carbon, nu săruri.

Acum ar trebui să vă spuneţi următoarele: Dacă mănânc morcov, corpul meu poate deveni leneş, deoarece el are nevoie în acest caz doar să utilizeze saliva, pepsina ş.a.m.d. şi tot ce este important în el merge în cap. Omul are nevoie de săruri. Aceste săruri sunt furnizate prin tot ceea ce este rădăcină şi, într-o măsură specială, de o asemenea rădăcină cum este morcovul.

Dacă însă omul mănâncă cartofi, ei trec mai întâi prin gură, prin stomac; aici, prin strădania corpului, din ei se formează amidon. Acesta merge mai departe prin intestin. Printr-un proces de digestie care se desfăşoară ulterior, acesta trece în sânge şi poate ajunge şi în cap; mai trebuie făcut încă un efort pentru a obţine zahăr din amidon. Abia atunci poate fi preluat de cap. Este necesară deci utilizarea unor forţe mai mari. Vedeţi dumneavoastră domnilor, dacă trebuie să utilizez o forţă în exterior, devin mai slab. Acesta este misterul omului: dacă tai lemne, dacă utilizez o forţă în exterior, devin slab. Dacă însă constitui o forţă în interior astfel încât să transform hidraţii de carbon în amidon, iar amidonul în zahăr, devin puternic. Prin faptul că mănânc cartofi mă pătrund cu zahăr şi devin puternic. Dacă utilizez forţe în exterior, devin slab; dacă utilizez forţe în interior devin puternic. Nu numai că mă umplu cu substanţe nutritive, ci acestea dezvoltă forţe în corpul meu.

Aşadar, se poate spune: Deoarece toate rădăcinile, chiar dacă nu în acelaşi grad ca morcovul, acţionează preponderent asupra capului, hrana cu rădăcini, alimentele pe bază de rădăcini dau capului ceea ce are nevoie. Alimentele verzi, care conţin hidraţi de carbon, dau corpului forţele de care are nevoie pentru muncă, pentru mişcare.

Despre cartof am vorbit deja: el îl face pe om slab, deoarece necesită o imensă cheltuială de forţe şi, totodată, forţele pe care le furnizează nu sunt de durată.

Dacă cartoful are o acţiune defavorabilă, toate cerealele folosite ca alimente, grâul, secara ş.a.m.d. conţin de asemenea hidraţi de carbon, dar în aşa fel încât omul prepară amidon, prepară zahăr, deci prin hidraţii de carbon din cereale el devine mai puternic, atât cât este posibil. Gândiţi-vă cât de puternici sunt oamenii de la ţară, tocmai prin faptul că mănâncă pâinea făcută de ei din cereale! Ei trebuie să aibă corpuri sănătoase; o pâine mai grosieră, mai aspră, este de fapt cea mai sănătoasă hrană. Trebuie să aveţi corpuri sănătoase; dar corpul devine puternic doar prin prepararea amidonului şi a zahărului.

Acum apare o întrebare. Vedeţi dumneavoastră, oamenii, în dezvoltarea lor, au ajuns să nu consume cerealele cum le mănâncă animalele. Calul mănâncă ovăzul aşa cum creşte el. Animalele mănâncă cerealele aşa cum cresc ele. Oamenii gătesc cerealele înainte de a le consuma. Datorită faptului că eu gătesc cerealele, nu le consum reci, ci calde. Când vrem să prelucrăm interior hrana, cheltuim căldură. Domnii mei, să transformi hidraţii de carbon în amidon, iar amidonul în zahăr necesită o încălzire interioară. Dacă încălzesc afară substanţele nutritive, vin în ajutorul corpului; el nu mai are nevoie să cedeze căldură din sine însuşi. Deci, prin faptul că sunt gătite, alimentele sunt prelucrate cu ajutorul focului, al căldurii. Acesta este primul proces. Al doilea este acela prin care substanţele nutritive sunt complet modificate! Gândiţi-vă ce se întâmplă cu grâul când vreau să fac pâine. Devine cu totul altceva! Mai întâi macin grăunţele. Ce înseamnă a măcina? A mărunţi. Vedeţi dumneavoastră, ceea ce fac cu grăunţele prin faptul că le macin, ar trebui să fac mai târziu în

propriul meu corp! Prin ceea ce fac, reduc din sarcinile corpului meu. Toate operaţiile pe care le efectuez când gătesc le preiau din sarcina corpului meu, astfel încât aduc substanţele nutritive într-o stare în care corpul le digeră mai uşor.

Trebuie să comparaţi ce diferenţă este între a mânca cartofii cruzi şi a-i mânca gătiţi. Dacă omul ar mânca cartofii cruzi, stomacul ar trebui să cedeze enorm de multă căldură pentru a modifica aceşti cartofi care aproape sunt amidon. Aşa cum îi modifică el acum însă nu este suficient. Cartofii ajung apoi în intestin. Intestinul trebuie să utilizeze din nou multă forţă. Insă cartofii rămân în intestin; forţele ulterioare nu mai sunt potrivite pentru a conduce cartofii în restul corpului. Dacă se mănâncă cartofii cruzi, fie că se umple pur şi simplu stomacul, iar intestinul nu poate duce mai departe ceea ce a început a face, fie se umple intestinul; dar mai departe nu merge. Dacă însă cartofii sunt gătiţi, datorită faptului că sunt fierţi sau sunt gătiţi într-un alt mod, stomacul nu mai are atât de mult de făcut; la fel şi intestinul; cartofii trec în sânge şi merg până în cap.

Vedeţi deci că prin faptul că se gătesc alimentele, în special cele care conţin hidraţi de carbon, se ajută procesul de hrănire.

Dumneavoastră ştiţi că în ultimul timp au apărut tot felul de prostii, în special în legătură cu alimentaţia. Prostiile sunt acum, de fapt, o modă. Există „mâncătorii de crudităţi", care nu vor să mai gătească nimic, care vor să mănânce absolut totul crud. De unde provine aşa ceva? Din aceea că, datorită ştiinţei materialiste, nu mai ştiu cum stau lucrurile, iar de o ştiinţă spirituală nici nu vor să afle. De aceea născocesc ceva. Chestiunea cu crudităţile nu este decât o fantasmagorie. Un timp se poate forţa corpul, însă

deoarece el trebuie să utilizeze energii puternice când mănâncă crudităţi, se prăbuşeşte în final [Nota 4].

Acum, domnii mei, ajungem la grăsimi. Plantele, aproape toate plantele, conţin grăsimi, grăsimi vegetale, pe care ele şi le prepară din minerale. Vedeţi dumneavoastră, grăsimile nu ajung aşa uşor în corpul omenesc ca hidraţii de carbon şi sărurile. Sărurile nu sunt modificate absolut deloc. Dacă vă săraţi supa, sarea pe care o dizolvaţi în ea merge aproape nemodificată în cap [Nota 5]. Dacă însă mâncaţi cartofi, în capul dumneavoastră nu mai primiţi cartofi, ci zahăr; transformarea merge de la sine, aşa cum v-am spus. La grăsimi însă, indiferent că mâncaţi grăsimi animale sau vegetale, lucrurile nu merg atât de simplu. în cazul grăsimilor, situaţia este alta: când mâncaţi grăsimi, ele sunt consumate aproape în întregime prin acţiunea salivei, a sucului gastric, a sucului intestinal, iar în sânge trece cu totul altceva; animalele şi omul trebuie să-şi formeze singuri grăsimi în sânge şi în intestin, prin forţele pe care grăsimile consumate le suscită.

Aceasta este deosebirea între grăsime şi sare sau zahăr. Omul preia sarea şi zahărul din natură, doar că el obţine zahărul prin transformarea cartofului sau a secarei. Aici el are încă în interior ceva din natură. Grăsimea pe care omul sau animalul o au în ei nu mai este natură; ea este creată de ei înşişi. Omul însă nu ar avea nicio forţă dacă nu s-ar hrăni, iar intestinul şi sângele au nevoie de grăsime. Putem spune că omul nu şi-ar putea forma singur săruri. Dacă nu ar prelua săruri, corpul omenesc nu ar putea să şi le formeze singur. Dacă omul nu ar prelua hidraţi de carbon, nu ar putea forma zahăr. Dacă nu ar putea forma zahăr, el ar fi veşnic un molâu. Doar mulţumită zahărului, domnii mei, aveţi forţă, doar fiindcă

sunteţi plini de dulce. In momentul în care nu aţi mai fi plini de dulce, nu aţi mai avea forţă, v-aţi prăbuşi.

Vedeţi dumneavoastră, această situaţie se extinde până la popoare. Există popoare care consumă puţin zahăr şi puţine substanţe din care să prepare zahăr. Acestea sunt slabe din punctul de vedere al forţei fizice. Sunt şi popoare care consumă mult zahăr; acestea sunt puternice.

Dar omul nu obţine aşa uşor grăsimile. Dacă are grăsimi în el, de asemenea şi animalul, acesta este meritul său, meritul corpului său. Grăsimile sunt în întregime produsul său. Omul distruge ceea ce preia în corpul său ca grăsimi, prin grăsimi vegetale sau animale, iar prin biruinţa asupra grăsimilor, dezvoltă forţă. Când consumă cartof, secară, grâu, omul îşi dezvoltă forţele proprii prin faptul că transformă substanţe; când consumă grăsimi, el dezvoltă forţă prin faptul că distruge substanţe. Dacă distrug ceva din afară, voi fi obosit şi slab. Dacă distrug în interior un biftec solid, voi deveni slab prin această acţiune, dar distrugerea bifteculuigras sau a grăsimilor vegetale îmi dă puterea necesară să-mi pot dezvolta propria grăsime, dacă am un corp care este predispus la aceasta. Vedeţi deci că alimentaţia cu grăsimi acţionează într-un cu totul alt mod în corpul omenesc decât alimentaţia cu hidraţi de carbon.

Corpul omenesc, domnii mei, este ceva cu adevărat complicat şi trebuie să vă spun că ceea ce vă redau aici este o mare lucrare; trebuie să se întâmple multe în corpul omenesc pentru ca el să poată distruge aceste grăsimi vegetale. Să presupunem acum că omul mănâncă verdeţuri, deci frunzele de la plantă. Când mănâncă verdeţuri, omul capătă, de fapt, grăsimi de la plantă. De ce este paiul un lucru dur? Deoarece el transformă frunzele, astfel încât ele trec în hidraţi de carbon. Dacă însă frunzele rămân verzi, cu cât sunt mai verzi cu atât mai mult dau substanţe grase.

Omul nu preia din pâine multă grăsime. El preia din ceea ce este năsturelul, planta cu frunze foarte mici, mai multă grăsime decât dacă mănâncă pâine. De aceea apare necesitatea de a mânca pâine cu unt, cu ceva grăsime sau – ca oamenii de la ţară – cu slănină ş.a.m.d., ceea ce tot grăsime este; şi atunci ai şi grăsimi, ai şi hidraţi de carbon.

Pâinea consumată merge până sus, în cap, deoarece forţele rădăcinii plantei urcă în sus, în pai, până în spic; astfel, paiul are în el forţele rădăcinii, deşi creşte în sus, în aer. Nu contează că ceva urcă sus, în aer, ci dacă el are caracter de rădăcină. Frunza însă nu are caracter de rădăcină. Jos, în pământ, nu ia naştere nicio frunză verde. Toamna, dacă forţele Soarelui nu mai acţionează puternic, spicul poate să se maturizeze, să se coacă vara târziu, până toamna. Cele mai puternice forţe motrice ale Soarelui sunt însă necesare frunzei; ea creşte spre Soare. Putem deci să spunem că verdeaţa acţionează în special asupra plămânilor şi a inimii, în timp ce rădăcinile fac capul puternic; de asemenea, cartoful ajunge şi el până la cap. Când mâncăm verdeaţa care ne poate da în special grăsimi vegetale, ne facem puternice inima şi plămânii, ne facem puternici în partea de mijloc, în trunchi. Acesta este, aş dori să spun, secretul alimentaţiei umanei dacă vreau să acţionez asupra capului, îmi prepar hrană din rădăcini sau spice, sau ceva de acest gen; dacă vreau să acţionez asupra plămânilor şi inimii, îmi fac salată ş.a.m.d. Deoarece acestea sunt distruse deja în intestin şi acţionează doar forţele lor, nu este nevoie să le gătim foarte mult. De aceea, din frunze se face salată. Însă ceea ce trebuie să acţioneze în cap nu poate fi consumat sub formă de salată, trebuie să fie gătit. Hrana gătită acţionează în special până în cap. Hrana gen salată acţionează în special asupra plămânilor, a inimii ş.a.m.d., construind, deci hrănind, şi anume prin grăsimi.

Situaţia este însă, domnii mei, că nu trebuie acţionat doar asupra capului şi asupra trunchiului, ci omul trebuie să-şi construiască şi organele de hrănire, de digestie. El are nevoie de un stomac, de un intestin, are nevoie de rinichi, de ficat, el trebuie să-şi construiască organele digestive. Este interesant: pentru construcţia organelor de hrănire, omul are nevoie ca hrană de albumină, de albumina din plante, în special aşa cum este ea conţinută în flori, şi anume în fructul însuşi. Deci putem spune: rădăcinile hrănesc în special capul (vezi desenul de mai sus); ceea ce este în mijlocul plantei, partea verde, hrăneşte în special trunchiul, iar ceea ce este în fructe, partea inferioară a corpului.

Lanurile noastre ne hrănesc capul. Consumând salata pe care o cultivăm, toate plantele ale căror frunze le mâncăm, care nu au nevoie să fie fierte deoarece pot fi digerate în intestin, deoarece este vorba numai de forţe, căpătăm tot ceea ce conţin organele trunchiului nostru. Perele, merele, fructele care cresc în copaci, vedeţi, acestea nu au nevoie să fie fierte prea mult, căci ele se coc întreaga vară la Soare! Aici are loc deja o coacere interioară; este altfel decât în cazul rădăcinilor, care nu sunt coapte la Soare, ci sunt uscate, aşa cum este spicul. Nu este nevoie să fierbem mult fructele; le fierbem doar atunci când avem un organism slab, care nu poate digera fructele în intestin; abia atunci trebuie să le fierbem, să le facem compot şi altele asemenea. Când cineva are boli ale intestinului trebuie să se îngrijească să primească fructe în compot, terci, piure, magiun ş.a.m.d. Dacă însă cineva are un sistem digestiv sănătos, fructele sunt folosite tocmai pentru a construi partea inferioară a corpului, prin ceea ce au ca albumină în ele. Albumina din fructe construieşte

stomacul, construieşte tot ceea ce omul are în partea inferioară a corpului ca organe de hrănire.

Vedeţi ce fel de instinct a acţionat aici! Oamenii au ştiut ceea ce vă expun eu acum, dar nu aşa, în noţiuni; ei au ştiut din instinct. De aceea ei şi-au pregătit întotdeauna o hrană combinată din rădăcini, verdeţuri şi fructe, au mâncat toate aceste lucruri şi chiar şi cantităţile de care fiecare avea nevoie au fost dictate tot de instinct.

Dumneavoastră ştiţi însă că oamenii nu consumă numai plante, ci şi carnea şi grăsimea animalelor etc.

Antroposofia nu este aici pentru a se impune sectant sau fanatic, ci doar pentru a lămuri cum stau lucrurile. Nu se poate spune că omul trebuie să mănânce doar verdeţuri, sau să mănânce doar carne ş.a.m.d., ci trebuie să înţeleagă că există oameni care, prin toate forţele pe care le au prin moştenire ereditară, nu pot scoate la iveală suficiente forţe pentru a realiza întreaga muncă necesară pentru a distruge intr-o măsură suficientă grăsimile vegetale, astfel încât să ia naştere din nou în corp forţe pentru a produce propria grăsime. Vedeţi dumneavoastră, cel care consumă doar grăsimi vegetale trebuie să renunţe la a deveni un bărbat gras, deoarece grăsimea vegetală este distrusă, iar din distrugere rezultă forţe, fie că trebuie să aibă o sănătate extrem de bună a sistemului digestiv, astfel încât să-i fie uşor să distrugă grăsimea vegetală; atunci el capătă forţe pentru a-şi prepara propria grăsime. Cei mai mulţi oameni sunt însă astfel constituiţi încât nu pot să-şi prepare grăsime proprie. Dacă însă oamenii mănâncă grăsime animală sau carne, aceasta nu este distrusă complet. Grăsimea vegetală nu trece prin intestine, ea este distrusă în intestine; însă grăsimea care este conţinută în carne trece din nou prin om. El poate să fie slab, mai slab decât atunci când se hrăneşte cu grăsimi vegetale. Tocmai de

aceea vom face deosebire între asemenea organisme cărora nu le place grăsimea, cărora nu le plac alimentele grase; acestea sunt organisme care într-o anumită măsură distrug uşor grăsimea şi prin aceasta vor să-şi formeze singure grăsime. Aceste organisme spun: Ceea ce am în mine ca grăsime vreau să mi-o fac singur, vreau să-mi am propria mea grăsime. Dacă însă cineva stă la o masă plină cu mâncăruri grase, el nu spune. Vreau să-mi fac eu singur grăsimea, ci: Lumea trebuie să-mi ofere grăsimea, căci grăsimea animală trece în corp. Aceasta este o uşurare pentru alimentaţie.

Dacă un copil savurează zahăr, el nu face asta pentru a se alimenta; nu face asta pentru a se hrăni, ci dm cauza gustului său dulce. Prin savurarea zahărului, devenim conştienţi de gustul său dulce. Dacă însă omul preia în el grăsimea animală, aceasta trece în corpul său. Aceasta îi satisface plăcerea, aşa cum copilul este satisfăcut de gustul zahărului, chiar dacă nu în aceeaşi măsură, dar simte că înăuntrul său este plăcere. Omul are nevoie de această plăcere pentru existenţa sa interioară. De aceea iubeşte el carnea. Carne se consumă în special când corpul iubeşte carnea.

Nu trebuie însă să fim fanatici în această privinţă. Există oameni care nu pot trăi dacă nu consumă carne. De aceea trebuie văzut cu grijă dacă într-adevăr ei pot să trăiască fără carne. Dacă însă cineva se poate descurca fără carne, atunci când trece de la alimentaţia cu carne la cea vegetariană se simte mai puternic ca înainte. Vedeţi dumneavoastră, tocmai aceasta este dificultatea: unii nu pot absolut deloc să trăiască fără carne. Dacă cineva poate totuşi să facă asta, se simte mai puternic când devine vegetarian, deoarece nu mai este nevoit să înmagazineze

grăsime străină, ci primeşte doar propria grăsime; cu aceasta el se simte puternic.

Acum vă pot spune că asta o ştiu din experienţă proprie, căci eforturile pe care a trebuit să le fac o lungă perioadă de timp, în ultimii 24 de ani, nu aş fi putut să le fac altfel! Nu aş fi putut să călătoresc toată noaptea, iar a doua zi să ţin o conferinţă ş.a.m.d.. Dacă cineva este vegetarian prin constituţie, el pierde ceva. Asta este situaţia. însă nu trebuie să credeţi că fac într-un fel oarecare propagandă vegetarianismului, deoarece trebuie mai întâi să se probeze dacă un om poate să devină vegetarian sau nu; asta este problema lui.

Albumin poate fi transformată; dacă eşti în stare să o distrugi în intestine aşa cum o preiei ca albumină vegetală, capeţi forţe. Însă dacă intestinele sunt slabe, ea trebuie să fie pregătită din exterior, deci trebuie preluată albumină animală, căci găinile care fac ouă sunt şi ele animale. Dacă lucrurile nu sunt judecate din punct de vedere spiritual-ştiinţific, albumina este apreciată complet greşit.

Dacă mănânc rădăcini, sărurile ajung până în capul meu. Dacă mănânc salată, forţele — nu grăsimile ci forţele care sunt conţinute în grăsimile plantei – ajung în trunchiul meu, în plămâni şi în inimă. Dacă mănânc fructe, albumina din fructe nu ajunge până în trunchi, ci rămâne în intestine. Albumina provenită de la animal merge mai departe decât în intestine, ea aprovizionează corpul, deoarece albumina animală se răspândeşte. S-ar putea spune că dacă omul mănâncă foarte multă albumină el este bine hrănit. Această judecată a condus la faptul că în epoca materialistă oameni care au studiat medicina au recomandat consumarea unei cantităţi exagerate de albumină; s-a afirmat că ar fi necesare între 120 şi 150 de grame de albumină zilnic. Aceasta este o absurditate! Astăzi se ştie că doar un sfert

din această cantitate este necesară omului. Realmente, dacă omul consumă atât de multă albumină, lucru care nu este necesar, se ajunge la situaţii de genul aceleia care i s-a întâmplat unui profesor şi asistenţilor săi. Ei au vrut să supraalimenteze cu albumine un om care era subalimentat. Se presupune că albumina, când este consumată în cantitate mare, este transformată în organism şi că acest lucru se vede în urină. Dar la acest om urina nu a arătat că albumina a fost preluată de corp. Ei nu şi-au dat seama că albumina a fost eliminată prin intestin. Profesorul era de-a dreptul furios din această cauză. Ce se întâmplase? Ei au supraalimentat omul cu albumină; aceasta însă nu i-a folosit la nimic, căci albumina a mers din stomac în intestin şi apoi din nou afară. Deci în corp nu a trecut absolut nimic. Dacă se consumă prea multă albumină, nimic nu trece în corp, ci în fecale. înainte de a fi eliminată, albumina stă în intestin, se transformă în otravă şi intoxică întregul organism, otrăveşte corpul. Asta se obţine cu prea multă albumină, iar din această otrăvire apare foarte des arterioscleroza. Aşa se face că oamenii capătă arterioscleroză prea devreme; ei o capătă pur şi simplu din cauză că sunt supraalimentaţi cu albumine.

Este important, aşa cum am arătat deja, să cunoaştem problemele alimentaţiei, căci cei mai mulţi oameni sunt foarte des de părerea că eşti cu atât mai bine hrănit, cu cât mănânci mai mult. Asta nu este adevărat, deoarece uneori eşti mult mai bine hrănit când mănânci mai puţin, deoarece astfel nu te otrăveşti.

Trebuie să ştii cum acţionează fiecare din aceste substanţe alimentare. Trebuie să ştii că sărurile acţionează preponderent asupra capului; că hidraţii de carbon, aşa cum sunt ei în principalele noastre alimente, în pâine şi în cartofi, acţionează în special asupra sistemului plămânilor

şi asupra sistemului gâtului – plămâni, gât, cerul gurii etc.; că grăsimile acţionează în principal asupra inimii şi vaselor de sânge, artere şi vene, şi că albumina acţionează mai ales asupra organelor din partea inferioară a corpului. Capul nu capătă nimic de la albumină. Omul trebuie să-şi prepare singur albumina care este în cap. Natural, şi capul trebuie să fie constituit din albumină, căci el constă din substanţă vie. Dacă-l supraalimentăm, nu trebuie să credem că prin aceasta vom avea un creier deosebit de sănătos ci, din contră, vom avea un creier otrăvit.

Va trebui probabil, să mai vorbesc încă o oră despre alimentaţie. Acest lucru este însă necesar, deoarece asemenea întrebări sunt rodnice. Deci pe sâmbăta viitoare la ora nouă.

Albumină:	organele părţii inferioare a corpului
Grăsimi:	inimă şi vase de sânge
Hidraţi de carbon:	plămâni, gât, bolta palatină
Săruri:	cap

VIII. PROBLEME PRIVIND ALIMENTAŢIA, FERTILIZAREA SOLULUI, FORTIFICAREA ORGANISMULUI

Dornach, 2 august 1924 (GA 354)

Astăzi aş mai dori să mai adaug ceva la ceea ce se putea spune joia trecută ca răspuns la întrebarea domnului Burle. Am arătat deci că oricărui om îi sunt necesare patru lucruri pentru alimentaţie: săruri, ceea ce numim hidraţi de carbon şi sunt conţinuţi în cea mai mare cantitate în cartofi, dar îi găsim în mare măsură şi în cerealele

câmpurilor noastre, şi în păstăioase. Am spus apoi că omul are nevoie de grăsimi şi de albumine. V-am mai arătat cât de deosebită este alimentaţia cu albumine faţă de cea cu săruri. Sarea este preluată de om până sus, în cap; ea rămâne sare, nu se modifică altfel decât că este dizolvată. Ea îşi păstrează forţele proprii ca sare până în capul omenesc. Albumina, din contră, este distrusă în corpul omenesc încă din stomac şi intestine; ea nu rămâne albumină. Omul utilizează forţe pentru a distruge albumina, iar urmarea este că el capătă din nou forţă pentru a produce albumina proprie. El nu ar putea să facă asta dacă nu ar fi distrus mai întâi alte albumine.

Imaginaţi-vă, domnii mei, cum stau lucrurile cu albumina. Gândiţi-vă că aţi devenit un om foarte inteligent şi că sunteţi atât de deştept, încât aveţi siguranţa îndemânării de a face un ceas, dar nu aţi văzut un ceas decât aşa cum arată el din exterior. Cu siguranţă că nu veţi putea face imediat un ceas. Dacă însă riscaţi şi demontaţi complet ceasul, îl descompuneţi în părţile lui componente şi observaţi cum era asamblată întreaga maşinărie, învăţaţi cum ar trebui să-l montaţi la loc. La fel face corpul omenesc cu albumina. El trebuie să primească albumina în sine, o descompune complet. Albumina constă de fapt din carbon, azot, oxigen, hidrogen şi sulf; acestea sunt cele mai importante componente ale albuminei. Albumina este acum dezmembrată complet, aşa încât omul nu mai are albumine în organism atunci când aceasta ajunge în intestine, ci carbon, azot, oxigen, hidrogen şi sulf [Nota 1]. Vedeţi, omul a descompus albumina aşa cum se demontează un ceas. Dumneavoastră veţi spune: Da, însă dacă demontezi o dată un ceas, poţi apoi face alte ceasuri; deci dacă mănânci o dată albumină ai putea să o fabrici mereu. Însă nu este aşa, căci omul – ca om întreg – are o

memorie, dar corpul nu are o asemenea memorie ca să-şi poată aminti; el utilizează forţe pentru construcţie. Deci noi trebuie să consumăm mereu albumină ca să putem produce albumină.

Omul face ceva foarte, foarte complicat atunci când îşi fabrică propria albumină. El descompune albumina pe care o consumă; prin aceasta primeşte carbon peste tot în corpul său. Dumneavoastră ştiţi că oxigenul îl extragem şi din aer. Acesta se uneşte cu carbonul pe care-l avem în noi. Acest carbon îl avem în albumină şi în alte substanţe alimentare. Mai întâi expirăm carbonul prin dioxidul de carbon care a rezultat. O parte din el însă o păstrăm. Acum avem în corpurile noastre, împreună, carbon şi oxigen; deci noi nu păstrăm oxigenul pe care l-am consumat cu albumina, ci unim oxigenul inspirat cu carbonul existent în noi. Noi ne construim în interior propria albumină, nu aşa cum îşi închipuie materialiştii, că noi mâncăm multă carne de pui, care se distribuie în tot corpul, că avem puiul pe care l-am mâncat răspândit în tot corpul Acest lucru nu este adevărat. Noi suntem apăraţi, prin organizarea corpului nostru, ca atunci când mâncăm pui să nu devenim toţi nişte pui nebuni. Noi nu devenim pui nebuni deoarece în intestine distrugem deja albumina consumată. În locul oxigenului pe care-l are, luăm oxigen din aer. Pe acesta-l avem în noi acum. Vedeţi dumneavoastră, odată cu oxigenul inspirăm şi azot, deoarece în aer există întotdeauna şi azot. La fel, nu utilizăm azotul pe care-l consumăm odată cu carnea de pui, ci – din nou – azotul inspirat din aer. Hidrogenul pe care-l consumăm odată cu carnea de pui nu-l folosim absolut deloc; folosim acel hidrogen pe care-l căpătăm prin nas şi prin urechi, adică prin simţuri; asta o facem pentru propria noastră albumină. Sulful îl căpătăm din aer. Deci hidrogenul şi

sulful le căpătăm de asemenea din aer. Din albumina pe care o consumăm păstrăm de fapt doar carbonul. Restul îl folosim aşa cum îl preluăm din aer.

Într-un mod asemănător se petrec lucrurile şi cu grăsimile. Grăsimea ne-o producem singuri; utilizăm doar carbonul din albumina străină. Pentru aceasta utilizăm doar foarte puţin din azotul pe care-l preluăm din alimente. Noi producem albumină şi grăsimi în felul nostru. Doar ceea ce preluăm din cartofi, păstăioase şi grăunţele cerealelor trece în corpul nostru, şi anume: ceea ce preluăm cu cartofii şi cerealele, nu trece în tot corpul, ci ajunge doar în părţile inferioare ale capului. Ceea ce preluăm cu sărurile trece în întreg capul, iar din acestea formăm ceea ce avem nevoie pentru oasele noastre.

Vedeţi domnii mei, deoarece este aşa, trebuie să ne îngrijim să aducem în corpul nostru albumină vegetală sănătoasă! De la albumina vegetală sănătoasă corpul nostru are foarte mult de luat. Dacă introducem în noi albumină de pui, corpul nostru poate să fie destul de leneş, poate fi un corp inert, leneş; el o va distruge, deoarece este uşor de distrus. Albumina vegetală, deci acea albumină pe care o căpătăm din fructele plantelor -aşa cum v-am spus alaltăieri – este foarte valoroasă pentru noi. De aceea pentru un om care vrea să se menţină sănătos este într-adevăr necesar să aibă în alimentaţia sa fructe în stare crudă sau fiartă. El trebuie să aibă fructe. Dacă un om evită să mănânce fructe, în corpul său digestia va deveni tot mai leneşă.

În acelaşi timp, este important şi ca noi să hrănim plantele într-un mod corect! Dacă vrem să hrănim plantele într-un mod corect, trebuie să ţinem seama de faptul că plantele sunt ceva viu. O plantă o avem prin faptul că ea a rezultat din sămânţa introdusă în sol. Plantele nu se pot

dezvolta corect dacă solul nu este viu. Cum facem ca solul să fie viu? Solul poate fi viu dacă-l fertilizăm corect. Deci gunoirea corectă este cea care ne livrează cu adevărat albumina vegetală bună [Nota 2].

Vedeţi dumneavoastră, din timpuri foarte, foarte vechi oamenii au ştiut că îngrăşământul cel mai bun este cel care provine din grajduri, din grajdul vacii ş.a.m.d. Îngrăşământul bun este cel care provine direct din gospodărie. În ultimul timp însă, când totul a devenit materialist, oamenii spun: Putem vedea ce substanţe sunt conţinute în gunoi şi le luăm din domeniul mineral, deci vom folosi îngrăşământul mineral.

Domnii mei, dacă se utilizează îngrăşământ mineral este ca şi cum am pune sare în sol; rădăcina devine puternică. Acum primim de la plantă ceea ce ajută la construcţia oaselor. Nu primim însă o albumină bună de la ea. De aceea plantele, holdele noastre suferă de ceva timp de lipsă de albumină, iar această lipsă va deveni tot mai intensă dacă oamenii nu se întorc la o îngrăşare corectă a solului.

Au avut loc deja adunări ale agricultorilor, care au semnalat că roadele devin tot mai rele! — dar, bineînţeles, nu ştiau din ce motive. Acest lucru este adevărat. Cine are o vârstă mai înaintată ştie că ceea ce produceau câmpurile mai demult era de o calitate mai bună. Nu poţi gândi simplist că, pur şi simplu, poţi sintetiza gunoiul din substanţe ce intră în componenţa balegii de vacă; trebuie să fie clar că balega de vacă nu se obţine din laboratorul chimistului, ci din laboratorul care este în animal – acesta este un laborator mult mai ştiinţific – tocmai de aceea îngrăşământul provenit de la vacă nu face puternice doar rădăcinile plantei, ci acţionează până sus, la roade, iar prin

aceasta se produce o albumină corectă în plantă, iar omul care o consumă este cu adevărat puternic.

Dacă se vor folosi în continuare îngrăşăminte minerale, aşa cum se procedează în timpurile mai noi, sau chiar cu azot produs din aer, atunci domnii mei, copiii dumneavoastră şi chiar copiii copiilor dumneavoastră vor avea feţele complet palide. Nu veţi mai putea deosebi feţele de mâini. Pentru ca omul să aibă o culoare plină de viaţă, o culoare sănătoasă, este necesară îngrăşarea corectă a ogoarelor.

Vedeţi deci că atunci când se vorbeşte despre alimentaţie trebuie să se aibă în vedere modul în care se obţin alimentele. Este un lucru extrem de important. Faptul că şi corpul omenesc are nevoie să poftească la ceea ce-i trebuie poate fi observat în cele mai diferite situaţii. Să luăm de exemplu situaţia în care puşcăriaşii condamnaţi pentru mulţi ani – care primesc de obicei o hrană care nu este suficient de bogată în grăsimi – capătă o imensă poftă de grăsime. Dacă de la lampa pe care gardianul închisorii o poartă cu el în celulă cad pe podea câţiva stropi de grăsime, ei se apleacă şi o ling, deoarece corpul resimte puternic lipsa îndelungată a unui aliment de care are nevoie, care-i lipseşte. Aceasta nu iese la iveală când poţi mânca corect zi de zi, deoarece corpul nu duce lipsă de ceea ce-i trebuie. Dacă însă lipseşte ceva din alimentaţie timp de săptămâni, atunci corpul devine avid după acest ceva. Am adăugat această observaţie deoarece este foarte importantă.

Înaintaşii noştri din Europa, în secolele XII-XIII şi chiar mai devreme, se deosebeau de noi prin unele lucruri. În mod obişnuit, acest aspect nu este luat deloc în considerare! Între altele, spre deosebire de noi ei nu mâncau cartofi. Cartofii au fost introduşi mai târziu în alimentaţie. Alimentaţia cu cartofi a exercitat însă o

puternică influenţă asupra omului. Vedeţi dumneavoastră, dacă se mănâncă cereale, devin puternice în special inima şi plămânii. Ele întăresc inima şi plămânii. Omul va avea coşul pieptului sănătos şi-i va merge bine din punct de vedere al sănătăţii. El nu este atât de avid de gândire cum este avid de respiraţie. Poate chiar să suporte condiţii de respiraţie nefavorabile. Doresc să spun că nu trebuie să vă închipuiţi că cineva este puternic în ceea ce priveşte respiraţia dacă trebuie mereu să deschidă ferestrele şi să strige: Oh, aer proaspăt! ş.a.m.d., ci acela care are o constituţie ce-i permite să suporte orice aer. Se înţelege de aici că puternic nu este acela care nu poate suporta, ci acela care poate suporta ceva.

În timpul nostru se vorbeşte mult despre călire. Gândiţi-vă cum sunt căliţi copiii. în timp ce noi, copii fiind, purtam haine care ne acopereau complet, acum îmbrăcămintea merge cel mult până la genunchi, sau chiar mai sus. Dacă oamenii ar şti că aceasta constituie cel mai mare pericol, pe care-l vor percepe mai târziu, pentru inflamarea apendicelui, s-ar gândi mai bine! Moda însă acţionează atât de tiranic, încât o asemenea chibzuinţă nici nu intră în discuţie. Acum copiii sunt astfel îmbrăcaţi încât hăinuţele le ajung cel mult până la genunchi şi se va ajunge ca ele să ajungă până la burtă; asta va fi, de asemenea, modă. Aici moda acţionează deosebit de puternic.

În organizarea sa, omul trebuie să poată într-adevăr să prelucreze în interior tot ceea ce preia în el ca aliment. Eu sunt de părere că este foarte important să se ştie că omul devine puternic dacă prelucrează corect alimentele pe care le consumă. De asemenea, trebuie să se ştie că omul nu se căleşte dacă procedează cu copiii cum v-am povestit. Mai târziu, aceşti copii vor avea probleme. Nu este călit cel care ajunge să nu mai poată suporta nimic, ci acela

care poate suporta tot ceea ce este posibil. Aşa se face că oamenii, care înainte erau mai puţin căliţi, aveau totuşi plămâni sănătoşi, inimi sănătoase ş.a.m.d.

Acum a apărut şi alimentaţia pe bază de cartofi. Cartofii hrănesc mai puţin inima şi plămânii; ei merg sus, în cap – desigur, aşa cum v-am spus, doar în partea inferioară a capului, nu în cea superioară; ei merg în partea inferioară a capului, care face ca omul să devină deosebit de critic, să gândească critic. De aceea în trecut existau mai puţini ziarişti. Arta tipografiei încă nu era. Gândiţi-vă cât se gândeşte astăzi în lume, doar ca ziarele să fie făcute! Această gândire absolut inutilă – este mult prea multă – o avem mulţumită alimentaţiei pe bază de cartofi! Omul care consumă cartofi se simte stimulat continuu să gândească. El nu poate decât să gândească. Prin aceasta plămânii şi inima devin prea slabe. Tuberculoza, tuberculoza pulmonară s-a extins abia când a fost introdusă alimentaţia pe bază de cartofi! Cei mai slabi oameni sunt aceia din regiunile în care nu se mai cultivă aproape nimic în afară de cartofi, iar oamenii trăiesc cu cartofi.

Doar ştiinţa spirituală – v-am spus asta adeseori – poate să dezvăluie adevărul despre alimentaţie. Ştiinţa materialistă nu ştie nimic despre alimentaţie, nu ştie ce este sănătos pentru om. Aceasta este particularitatea materialismului, că el gândeşte, gândeşte mereu şi nu ştie nimic! Dacă vrei ca în viaţă să trăieşti corect, trebuie neapărat să ştii ceva. Acestea sunt lucrurile pe care voiam să vi le spun despre alimentaţie.

IX. DESPRE CREŞTEREA PLANTELOR

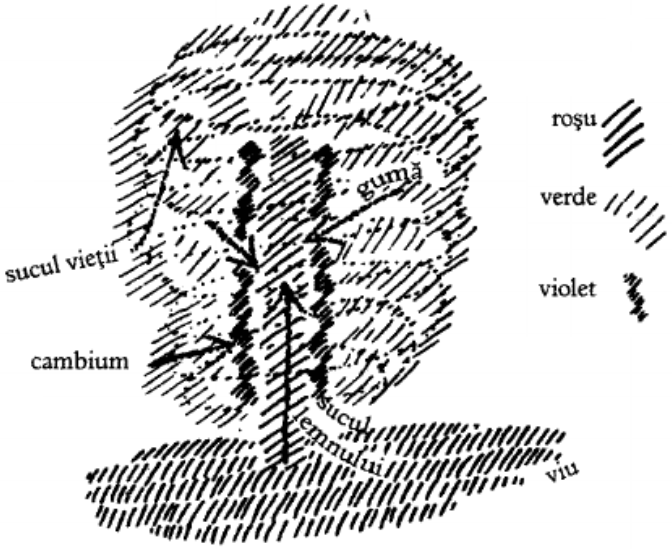
31 octombrie 1923 (GA 351)

Circumstanţele sănătăţii omului depind în întregime de creşterea plantelor şi de aceea trebuie cunoscut ceea ce contribuie la creşterea lor.

Deoarece m-am preocupat intensiv de aceasta şi de paralizia infantilă, pot spune că omul trebuie tratat ca întreg. Au rezultat deja puncte de reper pentru tot felul de remedii pentru paralizia infantilă. Acest lucru este probabil de o mare importanţă, deoarece paralizia infantilă ar putea să aibă în viitor un rol cu adevărat dureros. Este desigur o problemă care preocupă profund şi tocmai de aceea m-am ocupat de ea. Va trebui probabil să se realizeze un remediu care constă acum din băi cu sifon, arseniat de fier şi încă dintr-o substanţă specială care este extrasă din creierul mic, din partea posterioară a creierului animalelor. Va trebui deci să se administreze o terapie foarte complicată în cazul paraliziei infantile. Vedeţi dumneavoastră, este vorba de o boală care are cauze foarte ascunse şi tocmai de aceea vindecarea este complicată. Lucrurile sunt foarte actuale astăzi şi este bine să va clarificaţi felul în care decurge întreaga creştere a plantei.

Planta creşte din sol. Vreau să v-o prezint astăzi aşa cum corespunde ea întrebării care a fost pusă [Nota 1] (vezi desenul). Din germen creşte rădăcina. Să ne referim mai întâi la un copac; apoi vom putea trece la planta obişnuita. Creşterea trunchiului copacului este ceva deosebit de ciudat. Trunchiul permite ca sucul din pământ să meargă în sus, iar acest suc trage cu el toate sărurile şi toate părţile componente ale solului; de fapt, datorită acestora trunchiul de copac este solid. În lemnul unui trunchi de copac există un suc care urcă, iar acest suc

antrenează cu el în plantă părţile solului, tot felul de săruri, săruri de carbon, sodiu, fier. Totul este antrenat şi datorită acestor particule lemnul este rigid. Important este că sucul urcă.





Ce se întâmplă de fapt? Materia solidă, pământească, trece în lichid, şi avem în urcare o combinaţie pământesc–fluid. Este un fel de substanţă pământesc-fluidă densă.

Fluidul se evaporă, iar pământescul rămâne. Ceea ce rămâne, această materie pământească, este lemnul. Dacă sucul urcă, atunci aici nu ia naştere nimic, ci acest suc care urcă în lemn – să-l numim sucul lemnului – este de fapt conţinut în întregul pământ, aşa că, în această privinţă, pământul este o mare fiinţă vie. Acest suc al lemnului care urcă în copac este de fapt, aşa cum am spus, disponibil în întregul pământ; doar că în pământ acest suc este ceva foarte special. În copac însă sucul lemnului se transformă. În pământ, el este de fapt sucul însufleţitor al acestuia. Pământul este o fiinţă vie. Ceea ce urcă în copac este în întregul pământ, în copac acest suc îşi pierde capacitatea de viaţă, devine un suc chimic; el are doar forţe chimice.

Dacă priviţi un copac, trebuie să spuneţi: în copac, pământescul fluid a devenit chimic, iar jos în pământ încă era viu. Sucul lemnului a murit parţial prin faptul că merge în sus, în copac.

Dacă nu ar mai fi nimic altceva, nu ar lua naştere niciodată o plantă, ci ar lua naştere doar trunchiuri care mor în partea superioară şi în care au loc procese chimice. Ceea ce se formează din sucul lemnului, trunchiul, ajunge însă în aer – iar aerul este totdeauna pătruns de umezeală; el ajunge în aerul umed, în umezeală, în combinaţia lichid-aer. În această combinaţie se formează din nou viaţă, astfel încât trunchiul se înconjoară de jur împrejur cu ceea ce trăieşte în frunzişul verde. Acesta este trezit din nou la viaţă. În frunziş, în frunză, în mugur, în flori trăieşte din nou sucul vieţii. Sucul lemnului este suc al vieţii mort. În trunchi moare viaţă, în frunze se creează din nou. Trebuie să spunem: Avem sucul lemnului care urcă; apoi avem sucul vieţii. Ce face acesta? Sucul vieţii merge peste tot, de jur împrejur, şi produce frunze. De aceea puteţi observa cum frunzele sunt ordonate în spirale. Sucul vieţii se

învârte deci în jur, iar el provine din combinaţia lichid–aer, la care planta ajunge dacă a crescut din combinaţia pământesc-lichid.

Faptul că trunchiul, trunchiul de lemn, este mort şi numai ceea ce este aici trăieşte în plantă, ceea ce se dezvoltă de jur împrejur, poate fi demonstrat foarte simplu după cum urmează: la un copac avem trunchiul de lemn, apoi scoarţa, iar din scoarţă cresc frunzele. Acum îndepărtez scoarţa – prin asta îndepărtez şi frunzele; aici însă las frunzele împreună cu scoarţa, iar situaţia se prezintă astfel: aici copacul rămâne proaspăt, viu, iar dincoace începe să moară. Numai cu sucul de lemn, lemnul singur nu poate păstra copacul în viaţă. Aici trebuie să se reverse din exterior ceea ce vine odată cu frunzele; copacul conţine din nou viaţă. Vedem că pământul poate într-adevăr să dea naştere din el copacului, dar el ar muri, dacă nu ar primi viaţă de la aerul umed; aceasta deoarece sucul lemnului este doar o soluţie chimică, nu un stimulator de viaţă. Viaţa care se învârte în jur îi dă viaţă. Se poate spune, de fapt: Dacă primăvara sucul lemnului urcă, în pământ copacul devine nou. Dacă apoi, primăvara, sucul vieţii se învârte în jur, copacul devine viu din nou în fiecare an. Pământul, combinaţia pământesc–lichid acţionează asupra sucului lemnului; combinaţia lichid–aer acţionează asupra sucului vieţii.

Asta însă încă nu e totul; în timp ce se întâmplă acestea, între scoarţa care încă este străbătută de sucul vieţii şi lemn se formează un nou strat al plantei; aici nu se mai poate spune că se formează un suc, deoarece ceea ce se formează aici se numeşte cambiu. Acesta se formează în interior, între scoarţa care încă aparţine de frunze şi lemn. Dacă eu tai şi îndepărtez, atunci în interior nu se formează niciun cambiu. Planta are totuşi nevoie într-un anume fel

de cambiu. Sucul lemnului se formează în combinaţia pământesc–lichid, sucul vieţii se formează în combinaţia lichid-aer, iar cambiul se formează în aerul cald, în combinaţia căldură–lichid sau în aer–căldură. Planta dezvoltă căldură prin faptul că primeşte viaţa din afară. Ea trimite această căldură în interior şi din această căldură se formează aici, în interior, cambiul. Sau, dacă încă nu se formează cambiul – planta are nevoie de cambiu, veţi vedea imediat de ce –, înainte de a se dezvolta cambiul se formează ceva gros; aceasta este guma vegetală. În căldura lor, plantele formează spre interior şi guma vegetală care, în funcţie de circumstanţe, este un remediu important. Sucul lemnului trage deci planta în sus; frunzele însufleţesc planta; apoi însă, prin faptul că stimulează căldura, formează gumă vegetală care acţionează din nou asupra cambiului. La plantele foarte bătrâne această gumă devine transparentă prin faptul că trece în jos, spre pământ. Pe vremea când pământul era mai puţin solid, când încă era umed–fluid, ea s-a făcut transparentă şi a devenit chihlimbar. Ceea ce o plantă străveche a pământului a obţinut din frunză, atunci când picură în jos, spre pământ, devine gudron, răşină, chihlimbar. Dacă planta o păstrează, ea devine cambiu. Planta stă în legătură cu pământul prin sucul lemnului; sucul vieţii aduce planta în legătură cu ceea ce se învârte în jurul pământului, cu combinaţia aer–umiditate a pământului. Cambiul însă aduce planta în legătură cu stelele, cu ceea ce este sus. În cambiu ia naştere deja forma următoarei plante. Aceasta trece apoi în sămânţă şi prin aceasta se naşte planta următoare; aşa că stelele, pe căi ocolite, prin cambiu, construiesc planta următoare. Deci planta nu ia naştere simplu, din sămânţă; ea creşte din sămânţă, dar sămânţa trebuie să aibă mai întâi acţiunea cambiului, acţiunea întregului cer.

Vedeţi, asta este ceva minunat; o sămânţă de plantă, această modestă sămânţă, cât un fir de praf, a putut să ia naştere numai prin faptul că cambiul copiază întreaga plantă, nu în lichid, ci în ceva mai gros [Nota 2]. Această formă care ia naştere în cambiu – o nouă formă de plantă – îşi transmite forţa asupra seminţei. De aici are sămânţa forţa de a face să crească în sus, sub influenţa pământului, o nouă plantă.

Nu ne putem descurca cu simple speculaţii, punând pur şi simplu sămânţa sub microscop. Trebuie să ne fie clar felul în care întregul este în corelaţie cu sucul lemnului, sucul vieţii şi cambiul. De aceea sucul lemnului este un suc relativ mai subţire; el este făcut în aşa fel încât în el să poată avea loc uşor acţiuni chimice. Sucul vieţii, al plantei, este mult mai gros; el formează, de asemenea, guma. Dacă faceţi guma puţin mai groasă, puteţi modela din ea figuri minunate. Sucul vieţii, deci, care este ceva mai gros decât sucul lemnului, se mulează mai mult pe forma plantei; el cedează mai apoi cambiului întreaga formă a noii plante. Acesta este încă mai gros, vâscos; este doar atât de moale cât să poată prelua formele care-i sunt date de stele.

Aşa se întâmplă cu copacul, dar la fel se petrec lucrurile şi cu planta obişnuită. Dacă aici este pământul, iar aici rădăcinuţa, lăstarul creşte în sus; substanţele solide însă nu se depun imediat, lăstarul nu devine lemn, rămâne ca un cotor de varză, în jurul lui se formează frunzele, în spirală; după aceea, în interior, se formează şi cambiul, iar cambiul ia totul cu el spre pământ. La plantele anuale, întregul proces merge de la sine, mult mai repede. În ceea ce priveşte copacul, aici se separă părţile solide şi nu este folosit totul imediat. Acelaşi proces are loc şi la planta obişnuită, dar nu merge aşa departe ca la copac. La copac procesul este destul de complicat. În interiorul trunchiului

copacului se află măduva; aceasta dă direcţia; apoi, în jurul măduvei se formează depozite lemnoase. Dacă se apropie toamna, aici apare de pe partea opusă guma, care leagă lemnul. Acum avem lemn de un an impregnat cu gumă. În anul următor se întâmplă acelaşi lucru cu ceea ce urcă, trebuie doar să meargă în alt loc; toamna este din nou impregnat cu gumă şi, prin faptul că este impregnat mereu cu gumă, iau naştere inelele anuale. Toate lucrurile devin clare "doar dacă se pot înţelege corect procesele din interior, doar dacă se ştie că există trei feluri de substanţe: sucul lemnului, sucul vieţii şi cambiul. Sucul lemnului este cel mai fluid şi este, de fapt, agent chimic! Sucul vieţii dă viaţă; el este, dacă mă pot exprima aşa, ceva viu. În cambiu se întâmplă că stelele desenează întreaga plantă. Într-adevăr aşa este. Aici sucul lemnului merge în sus şi moare; aici ia naştere din nou viaţa, iar acum vine acţiunea stelelor: prin influenţa stelelor, din cambiu (care deja a devenit mai gros) este desenată noua plantă. În cambiu avem cu adevărat un desen, o sculptură a noii plante; ea este sculptată înăuntru, întreaga formă a plantei este modelată aici de stele din întregul Cosmos. Aici, vedeţi dumneavoastră, ajungem de la viaţă la spirit. Ceea ce este modelat aici este modelat din lumea spirituală. Este foarte interesant. Mai întâi pământul dă viaţă plantei, planta moare; mediul aerian înconjurător împreună cu lumina îi dă din nou viaţă, iar spiritul lumii dă noua formă a plantei. Aceasta se păstrează apoi în sămânţă, iar mai târziu creşte din nou, în acelaşi mod. În planta care creşte se vede cum din pământ, prin moarte, spre spiritul viu, este construită lumea plantelor.

Acum la Stuttgart se fac alte experimente. Aceste lucruri sunt extraordinar de bogate în învăţăminte. În loc să se studieze numai creşterea – ceea ce este important, în

special când se ajunge la diluţii foarte mari, de unu la un trilion, ceea ce deja este foarte interesant – se mai pot face şi alte lucruri. De exemplu, se iau metale sau substanţe metalice foarte diluate. Să zicem că se ia cupru foarte diluat, astfel încât să-l avem într-o soluţie. Într-un ghiveci de flori umplut cu pământ se introduce această soluţie de cupru aşa cum am introduce un îngrăşământ. Alături se pune un alt ghiveci cu acelaşi pământ, dar care nu a fost îmbibat cu soluţie de cupru. Acelaşi pământ, dar fără cupru. Se iau plante care să fie în aceeaşi fază de creştere şi se pune una în ghiveciul cu pământ îmbibat cu cupru şi una în ghiveciul cu pământ fără cupru. Ciudăţenia apare când cuprul a fost diluat foarte tare, prin faptul că frunzele capătă creţuri [Nota 3] la margini; celelalte nu capătă asemenea zbârcituri dacă plantele au frunzele netede, deci nu au frunzele zbârcite dinainte. De aceea trebuie să folosim acelaşi pământ şi aceleaşi plante, deoarece multe plante conţin cupru dinainte.Trebuie luat acelaşi pământ – iar într-unul din ghivece se adaugă soluţia de cupru – şi trebuie luate aceleaşi plante, pentru a putea fi comparate corect.

Se ia apoi o a treia plantă, se pune într-un al treilea vas, cu acelaşi pământ, dar în care acum în loc de cupru se pune plumb, în acest caz frunzele nu se zbârcesc, în schimb se usucă în vârf şi cad. Acum aveţi o imagine absolut ciudată. Aceste cercetări se fac la Stuttgart şi puteţi vedea cum acţionează substanţele din pământ asupra plantelor.

În viitor nu vă veţi mai minuna dacă veţi vedea plante cu frunze încreţite. Dacă veţi săpa pământul acolo, veţi găsi urme de cupru. Dacă vedeţi frunze care la margini sunt uşor încreţite şi se vestejesc şi veţi săpa acolo, veţi găsi urme de plumb. Priviţi, de exemplu, o plantă numită barba-ursului, cu care se curăţă vasele. Barba-ursului creşte în

locuri unde solul conţine siliciu; de aceea ea are nişte lujeri rigizi, silicioşi. Aşa puteţi înţelege forma plantelor în legătură cu solul în care se dezvoltă.

Acum puteţi înţelege ce importanţă are atunci când o foarte mică cantitate din indiferent ce substanţă este amestecată in sol. Bineînţeles, cimitirul [Nota 4] este undeva în afara localităţii, dar pământul este pătruns peste tot de sucul lemnului, iar cantităţile mici de substanţe trec peste tot prin sol. Dacă ai făcut cercetări despre cum acţionează aceste cantităţi de metale despre care v-am povestit, atunci poţi să-ţi spui: Da, ceea ce a dispărut în sol, în cantităţi mici, mâncăm noi! Este atât de puternic încât trăieşte în forma plantelor. Ce se întâmplă mai departe? Gândiţi-vă, avem aici o formă a plantei care provine dintr-un sol care conţine plumb. În sol apare plumb dacă se introduc în el fiinţe în putrefacţie. Pur şi simplu în sol ia naştere plumb. Aici creşte planta. Putem să spunem: Creşte o plantă cu plumb. Dacă mâncăm aceste plante cu plumb, creierul nostru mic devine mai uscat decât în mod normal.

Acum aveţi o corelaţie între sol şi creierul mic. Pot exista deci plante care, prin constituţia solului, prin ceea ce se introduce în sol şi se împrăştie apoi, usucă creierul mic. În momentul în care nu mai avem creierul mic în plină putere, devenim neîndemânatici, nu mai putem mişca corect picioarele şi braţele, iar dacă situaţia este mai gravă vom avea membrele paralizate.

Acesta este drumul de la sol la paralizia omului. Omul mănâncă o plantă. Daca ea a devenit aşa cum v-am descris, creierul său mic se usucă întru câtva. În viaţa obişnuită nu se observă imediat, însă omul nu se mai poate orienta corect; dacă acţiunea devine mai puternică, apare paralizia. În primul rând omul nu se mai poate orienta – ceea ce porneşte de la uscarea creierului mic, apoi cuprinde toţi

muşchii, care sunt în corelaţie cu o mică glandă, cu aşa-zisa epifiză, glandă pineală şi cu părţile din creier asociate vederii. Dacă paralizia merge mai departe, gripa cuprinde întreg omul paralizat. În toate simptomele paraliziei există ceva care este în relaţie profundă cu solul pământului. Puteţi vedea de aici că sunt necesare cunoştinţe din multe domenii pentru a se putea face ceva pentru vindecarea omului. Nu este suficient să se poarte tot felul de discuţii despre cum trebuie să fie! Dacă nu se ştie din ce cauză moare ceva în organismul omului, poţi să ai cele mai bune dotări, omul ajunge să fie imobilizat. Tot ceea ce acţionează în plantă şi de la plantă trece la om este de o mare importanţă pentru acesta.

În om, sucul lemnului corespunde obişnuitului lichid celular, mucusului. Sucul lemnului din plantă este pentru om mucusul vieţii. Sucul vieţii din plantă care circulă în zona frunzelor corespunde sângelui uman. Cambiul îşi are corespondentul la om în lapte şi în sucul laptelui. Atunci când femeia alăptează, dezvoltă mai puternic sucul laptelui prin anumite glande din sân. Aici aveţi din nou ceea ce la om este cel mai puternic influenţat de stele: sucul laptelui [Nota 5]. Acest suc al laptelui este necesar pentru formarea creierului. Creierul omului este, ca să zicem aşa, lapte învârtoşat. Dacă avem frunze care mor, ele nu mai produc un cambiu corect deoarece nu mai au forţa de a acţiona în adevărata căldură. Ele lasă căldura să acţioneze spre exterior prin părţile pe cale de a muri, nu mai acţionează înapoi. Mâncăm plante cu un cambiu care nu este format corect: ele nu formează corect sucul laptelui; copiii primesc un lapte asupra căruia stelele nu acţionează suficient de puternic; copiii nu se pot forma bine. De aceea apare această paralizie, în special la copii. Ea poate însă să apară şi la cei mari, deoarece omul trebuie să rămână întreaga

viaţă influenţat de lumea stelelor, aşa cum v-am arătat mai înainte.

În aceste domenii ştiinţele naturii şi metodele de vindecare trebuie să lucreze împreună. Nu te poţi închide într-o ştiinţă singulară. Astăzi există peste tot oameni care se ocupă doar de animale; alţii doar de oameni; aceştia sunt antropologii. Există apoi alţii care se ocupă doar de o parte din om: simţurile bolnave, ficatul bolnav, inimile bolnave; aceşti oameni se specializează deci pe interior. Apoi, din nou, specialiştii în botanică studiază doar plantele, mineralogii – pietrele, geologii – întregul domeniu al pământului. Prin aceasta se creează ceva foarte comod pentru ştiinţă. Ai mai puţin de învăţat dacă eşti simplu geolog. O asemenea ştiinţă nu are însă niciun scop. O simplă geologie, o simplă botanică sau o simplă chimie nu au nicio utilitate. Chimia trebuie să fie înţeleasă şi urmărită pană in acţiunea sucului lemnului! Aşa este. Există în universităţi, aşa cum ştiţi probabil, profesori ordinari şi profesori extraordinari, iar studenţii au născocit zicala: Profesorii ordinari nu ştiu nimic extraordinar, iar profesorii extraordinari nu ştiu nimic ordinar. Asta se poate extinde mult mai departe astăzi: geologul nu ştie nimic despre plantă, despre animal, despre om; antropologul nu ştie nimic despre animal, despre plantă, despre pământ. Nimeni nu ştie, de fapt, cum se corelează lucrurile cu care se ocupă. Exact cum oamenii s-au specializat în muncă, aşa s-au specializat şi în ştiinţă, iar aici specializarea este mult mai dăunătoare. Este îngrozitor dacă există doar geologi, doar botanişti ş.a.m.d., căci prin aceasta întreaga cunoaştere este fragmentată şi nu ia naştere nimic corect. Aceasta s-a întâmplat din comoditatea oamenilor. Oamenii spun: Nu poţi să le ştii pe toate. Dacă nu vrei să fii un om care să poată sintetiza toată

cunoaşterea, atunci trebuie să spui, de asemenea: Trebuie să se renunţe la o cunoaştere utilă.

Trăim deja într-o epocă în care lucrurile au luat aspecte îngrozitoare. Este ca şi cum cineva care ştie totul despre asamblarea ceasului vrea să înveţe pentru aceasta pilirea metalelor. Bineînţeles, de aici rezultă în final că unul cunoaşte pilirea metalelor, altul sudarea lor ş.a.m.d. Apoi trebuie să vină din nou unul care cunoaşte asamblarea ceasului, dar care nu ştie cum se prelucrează piesele individuale. La maşinării, aceasta este posibil, cu toate că nu merge dacă omul nu este constrâns, în medicină însă nu se realizează nimic dacă nu se adună laolaltă toate ştiinţele, până la ştiinţa despre pământ. În trunchiul de copac trăieşte ceea ce este purtat în sus din pământ, adică din obiectul geologiei, până la sucul lemnului. Aici el moare. Trebuie avute cunoştinţe şi despre meteorologie, deoarece din mediul înconjurător al frunzelor este purtat ceea ce face să apară din nou viaţa. Trebuie cunoscută astrologia, ştiinţa stelelor, dacă se vrea a se înţelege conformaţia cambiului. Apoi trebuie ştiut ce se întâmplă cu cambiul în om când acesta-l consumă, ce se întâmplă cu sucul laptelui, care se transformă în creier când omul consumă cambiu stricat şi ajunge să aibă un creier ruinat, în acest mod apar bolile.

Asta este ceea ce se poate spune despre originea unor boli aparent inexplicabile. Ele îşi au fundamentul în solul pământesc.

NOTE

I. Conferinţa din 17 decembrie 1908 (GA 57)

„Ştiinţa spirituală are ceva de spus asupra acestor probleme concrete doar dacă are capacitatea ea însăşi să lumineze în amănunţime, iar ea poate acest lucru atât în legătură cu alimentaţia, cât şi în legătură cu problemele sănătăţii."

Pentru deschiderea temei alimentaţiei în volumul întâi, aici de faţă, a fost aleasă o conferinţă publică, ţinută în faţa unui public din Berlin, căruia Rudolf Steiner îi era de ani un cunoscut şi stimat profesor în ceea ce priveşte rezultatele cercetării ştiinţific-spirituale. în toamna şi iarna acelui an avea loc la Berlin şi acea serie de conferinţe care a apărut sub titlul ***Antropologia spiritual-ştiinţifică*** (Rudolf Steiner, *Opere complete*, GA 107).

1. Ludwig Feuerbach (1804-1872), filosof, unul dintre fondatorii principali ai concepţiei materialiste despre lume, *Prelegeri despre esenţa religiei* (compară Rudolf Steiner, conferinţa din 8.01.1909, în vol. II, *Teme în format de buzunar*, vol. 7)

2. Conţinutul volumului I, de faţă, prezintă problematica alimentaţiei, în special, în sensul general-uman, în timp ce conţinutul volumului al II-lea ia în considerare faptul că, într-un sens mai restrâns, problematica alimentaţiei trebuie să fie privită în raportul ei cu dezvoltarea interioară sufletesc-spirituală şi cu condiţiile ei speciale. Pentru ambele domenii este valabil totuşi în acelaşi mod ceea ce este repetat accentuat în diferite locuri ca maximă generală spiritual-ştiinţifică în sensul cel mai riguros: A fi liber de orice folosire a „agitaţiei"!

3. în cursul de agricultură ***Bazele spiritual-ştiinţifice pentru prosperarea agriculturii*** (GA 327), Rudolf Steiner (1924) a susţinut o ştiinţă a hrănirii animalelor fundamentată spiritual-ştiinţific (compară conferinţele 2, 7 şi 8, cât şi răspunsurile la întrebările participanţilor).

4. Vezi opera fundamentală a lui Rudolf Steiner ***Teosofía. Introducere în cunoaşterea suprasensibilă a lumii şi determinarea omului*** (GA 9).

5. Mai apropiat, vezi Lothar Vogel, *Omul tripartit. Bazele morfologice ale unei antropologii generale* (Dornach, 1979): „Sângele uneşte în sine forţele tuturor părţilor componente ale omului: în existenţa fluidă a limfei, serumului şi a plasmei acţionează corpul eteric; în albumina sangvină (albumine şi globuline), în capacitatea de curgere şi picurare, în funcţia respiratorie a sângelui şi în mişcarea sistolică acţionează corpul astral; în căldura sângelui, în substanţele ce dau culoare sângelui şi în zahărul din sânge acţionează Eul. Corpul fizic iese cel mai puţin în evidenţă deoarece sărurile din sânge în stare de soluţie rămân subordonate funcţiilor superioare. – De fapt, întreaga constituţie a acestui organ universal trebuie înţeleasă pornind de la sarcina sa de a fi purtătorul Eului. Această funcţionare unitară a forţelor componentelor fiinţei umane face ca şi succesiunea dezvoltării sângelui să fie inteligibilă" (p. 107).

6. Vezi vol. II, conferinţa a VII-a, 8 ianuarie 1923, *Acţiunea alcoolului asupra omului* (GA 348).

7. Vezi vol. II, conferinţa I, 8 ianuarie 1909, *Problemele alimentaţiei în lumina ştiinţei spirituale* (GA 68).

II. Conferinţa din 22 octombrie 1906 (GA 96)

„Toate domeniile speciale trebuie să se încadreze în mişcarea spiritual-ştiinţifică, care trebuie să tindă spre o

reformă fundamentală în toate domeniile vieţii, dar din interior spre în afară."... „Nu se dă omului alimentaţia corectă dacă ne orientăm după statusul său actual, ci abia atunci când se are în vedere mersul devenirii sale interioare."

Această a doua conferinţă formează, în această privinţă, o punte spre un mod de formulare a întrebării care pătrunde mai adânc, trecând de la alimentaţie la sănătate, la amănuntele spiritual-ştiinţifice ale metodelor de vindecare, cu referire la modul de alimentaţie al omului. Mişcarea spiritual-ştiinţifică se implică prin aceasta într-o reformă fundamentală în toate domeniile vieţii; ea ia în considerare, în ceea ce priveşte alimentaţia, nu numai prezentul, ci şi mersul devenirii, progresul dezvoltării interioare a omului.

1. Ne referim la instrucţiunile „Şcolii esoterice" ai cărei adepţi, în mod asemănător disciplinei sistematice a studiului din învăţământul universitar şi din facultăţi, dobândesc treptat, prin progres şi continuitate, cunoştinţele necesare. Vezi eseurile lui Rudolf Steiner, ***Treptele cunoaşterii superioare*** (GA 12) şi ***Constituirea şcolii superioare libere pentru ştiinţă spirituală. împărţirea ei în secţiuni*** (GA 260a).

2. Ştiinţa spirituală dezvoltată de Rudolf Steiner în cadrul societăţii teosofice este denumită de aici încolo „antroposofie" şi „mişcare antroposofică", odată cu fondarea Societăţii antroposofice în anul 1912. Vezi *Principiile Societăţii antroposofice şi Statutul Societăţii generale antroposofice din Dornach*.

3. Paracelsus, Phillipus Theophrastus von Hohenheim (1493-1541), medic şi cercetător al naturii. Vezi Rudolf Steiner, ***Ştiinţa spirituală şi medicina*** (GA 312).

4. Vezi Wilhelm Pelikan, *Şapte metale*, Dornach, 1968.

5. Compară cu nota 2.

6. Samuel Hahnemann (1755-1843), chimist şi medic, fondatorul homeopatiei (vezi Rudolf Steiner, ***Ştiinţa spirituală şi medicina***, GA 312).

7. Vezi Wilhelm Pelikan, *Ştiinţa plantelor medicinale*, vol. II, *Digitalis purpurea*, Dornach, 1977.

8. Vezi tot acolo, vol. I, *Arborele de cafea, Pofta de cafea*. Vezi şi conferinţa de aici, în vol. I, 2 august 1924; vol. II, 8 ianuarie 1909 şi 20/21 martie 1913.

9. „Ocultismul" este folosit aici în sensul de „cercetare spirituală".

10. Vezi Rudolf Steiner ***Cum se dobândesc cunoştinţe despre lumile superioare?*** (GA 10).

11. Vezi prepararea remediilor în Buletinele „Weleda" şi „Wala".

12. Vezi Gerhard Schmidt, *Teoria alimentaţiei dinamice* (St. Gallen, 1975), vol.II, cap.4: „Dezvoltări spiritual-ştiinţifice privind cunoaşterea zahărului. Problema calităţii fabricării zahărului. Mierea de albine din punct de vedere spiritual-ştiinţific".

13. Pitagora, filosof grec din Samos, sec.VI î.Ch. Vezi Rudolf Steiner, ***Misterele filosofiei*** (GA 18).

14. Compară ***Cursul de agricultură*** (GA 327), conferinţa 8.

15. Vezi, despre asceză, Rudolf Steiner, ***Opoziţia mondială între Vest şi Est*** (Viena, 1922), GA 83.

16. Vezi vol. II, conferinţa din 7 noiembrie 1905.

III. Conferinţa din 16 septembrie 1922 (GA 347)

„Vedeţi dumneavoastră, degenerarea şi diferitele boli sunt înţelese, dacă se priveşte în acest mod, în funcţie de diferitele evoluţii ale mâncării în organism."

Ceea ce, în ciclul de 20 de conferinţe ***Ştiinţa spirituală şi medicina*** (GA 312) din 21 martie-9 aprilie 1920, a edificat Rudolf Steiner în faţa unor medici activi în practica vindecării şi a unor studenţi în medicină, care erau familiarizaţi cu principiile elementare ale antroposofiei, referitor la concepţia despre natură şi cunoaştere a lui Paracelsus sare-mercur-sulf, în conferinţele despre solubilitate, legarea sărurilor, procesul gândirii în omul exterior, despre procesul mineral, procesul mercurului, procesul fosforului şi raportul lor cu omul (vezi conferinţele a V-a şi a VI-a), transpune aceste domenii de cercetare în faţa muncitorilor activi la Goetheanum, printr-o măiestrie în predare goetheanistico-spiritual-ştiinţifică, într-o limbă inteligibilă pentru concepţia gânditoare nemijlocit practică a experienţei pline de viaţă. Aşa cum s-a arătat în Introducere, în măsura în care conferinţele pentru muncitori reprezintă un domeniu al concepţiei despre viaţă şi lume a prezentului, conştienţa ştiinţifică modernă găseşte, plină de viaţă, o însemnătate generală pentru năzuinţa popular-pedagogică de formare a omului. Putem să ne gândim că, prin munca lor în comun la toată construcţia artistică de pe şantierul Goetheanumului, aceşti auditori-muncitori au trăit în contact continuu cu artişti, cercetători, ingineri constructori, tehnicieni şi aşa, de la lucrare la lucrare, prin conferinţele ţinute de Rudolf Steiner exclusiv pentru ei şi în limba lor, şi-au format o facultate de înţelegere care le-a permis să ia parte la întreaga viaţă spirituală antroposofică din domeniul medicinei, la evenimentele medicale şi pedagogic-natural-ştiinţifice care aveau loc la naşterea Goetheanumului şi a Universităţii sale libere. Astfel, în volumul I, de faţă, au fost selecţionate conţinuturi din aceste contacte ale cercetării cu munca, apropiate vieţii, în timp ce conţinuturile dm

volumul al II-lea sunt luate din comunicările interne pe care Rudolf Steiner, ca cercetător spiritual, a putut să le ţină în mod treptat în faţa discipolilor săi, a membrilor Societăţii antroposofice.

1. Vezi Lothar Vogel, *Omul tripartit*, cap. „Organismul sucurilor. Sistemul digestiv. Cele patru mari glande ale corpului (pancreas). Ritmul grupului celular producător de insulină".

2. Vezi Rudolf Steiner, ***Ştiinţa spirituală şi medicina*** (GA 312).

IV. Conferinţa din 18 iulie 1923 (GA 350)

„Abia prin aceea ajunge omul într-un raport adevărat cu fiinţa spirituală, prin faptul că el trebuie să se străduiască şi este nevoie de cea mai mare străduinţă ca să poţi cerceta in lumea spirituală..."

În mod conştient, neprescurtat, noi adăugăm volumului I întregul conţinut al conferinţei a IV-a, cu toate că tematica specială despre substanţele alimentare individuale este prezentată abia în ultima parte. Procedăm aşa deoarece prezentarea pentru prima oară a rezultatelor cercetăm spiritual -ştiinţifice despre alimentaţia omului din mediul cosmic-eteric şi hrănirea din substanţele pământeşti necesită o introducere foarte cuprinzătoare prin exemplele pretematicii. Faptul că această prezentare referitoare la corelaţiile alimentaţiei pământesc-cosmice a fost făcută accesibilă mai întâi auditoriului muncitoresc de la Goetheanum se datorează cu siguranţă situaţiei de atunci a dezvoltării spirituale a prezentului. Aceste realităţi pline de importanţă devin inteligibile în întreaga lor corelare abia prin conţinuturile volumului al II-lea. Volumul I este consacrat în primul rând conţinuturilor referitoare la substanţele speciale din alimentaţie şi la modurile de hrănire.

1. În conferința din 7 iulie 1923 (GA 350), Rudolf Steiner a ajuns să vorbească deja despre întrebările puse mai înainte, adică despre vis, despre spaimă, tresărire în stare trează. La acestea se leagă conferința a IV-a din prezentul volum.

2. Este vorba de frica care acționează organic, care acționează în organe. Grecii vedeau curajul, îndrăzneala localizate în inimă și acționând acolo împotriva afectării respirației și pulsului cauzată de frică.

3. La conferința din 28 iunie 1923 (GA 350): formarea unei gândiri independente și capabile să gândească în sens invers. Răspunsuri la întrebări: Cum se poate să ajungi la contemplarea misterelor lumii în raport cu concepția despre lume și viață? Cât de mult are omul de mers până când, pe drumul științelor naturii, să găsească lumi superioare?

4. În cuvinte simple, se fac trimiteri aici la exercițiile care fac sufletul capabil, și la exersarea virtuților: trebuie să înveți să fii curajos în alternanța frică-curaj.

5. Întrebare la conferința din 28 iunie 1923 (GA 350): Ce raport există între plante și om și între plante și corpul omenesc?

6. În *Lexiconul de conversație Pierers*. Propoziția sună așa: „El (dracul) avea de mult reputația de a fi introdus din greșeală cartoful în Europa, de aceea în 1853 i s-a ridicat un monument în Offenburg."

7. Vezi Rudolf Steiner, ***Știința spirituală și medicina*** (GA 312), conferința a V-a: „Formarea rădăcinii, formarea frunzelor, florilor și fructelor și raportul lor cu procesele mineral, mercuric și fosforic și cu omul".

8. Vezi prima reprezentare amănunțită în Rudolf Steiner, ***Cunoașterea inițiatică*** (GA 227), conferința a V-a:

„Relaţia omului cu cele trei lumi”. De asemenea, vezi conferinţa din 20 iunie 1924, Dornach: „Raport despre cursul de agricultură în faţa membrilor”. Pentru introducere: Rudolf Steiner „Bazele spiritual-ştiinţifice pentru prosperarea agriculturii” (***Cursul de agricultură***, GA 327).

9. Aceasta este gândită în sensul notei 8: „Aici vine o forţă contrară din eter, iar noi ne construim corpul din eter.”

10. Următoarea conferinţă pentru muncitori, din 20 iulie 1925 (GA 350), continuă tema: „Respiraţia omenească şi cosmică – respirarea luminii de către Pământ —, fecundarea la plantă şi ia om, a apei prin fulger”. La 28 iulie 1923 urmează indicaţia de mare importanţă spiritual-istorică privind schimbarea omenească cu începutul secolului al XX-lea. Este tratată cunoaşterea plămânilor şi cunoaşterea rinichilor, iar la 22 septembrie 1925 este continuată tematica specială a alimentaţiei.

V. Conferinţa din 22 septembrie 1923 (GA 350)

„Spiritul creator are nevoie de materie peste tot în natură.”

„Sărurile se corelează cel mai mult cu ceea ce este gândirea noastră.”... „Hidraţii de carbon contribuie la faptul că noi avem conformaţia umană corectă.” ... „Cel mai important lucru, că grăsimea se poate depozita şi rămâne vie — căci noi trebuie să avem grăsime vie în noi — este corpul eteric. ... „Albumina este ceea ce de fapt construieşte omul; este originarul care stă la bază.”

„Corpul fizic îşi are originea mai întâi în albumină. Albumina este în corelaţie cu naşterea şi moartea corpului fizic. Corpul eteric îşi are câmpul principal de acţiune în grăsimi. Corpul astral şi-l are în hidraţii de carbon şi abia Eul în săruri.”

1. Compară cu nota 6, conferinţa din 18 iulie 1923.

2. Compară cu conferinţa a III-a din 16 septembrie 1922.

3. Vezi înainte de toate Rudolf Steiner şi Ita Wegman, ***Fundamente pentru dezvoltarea artei medicale conform cunoaşterii spiritual-ştiinţifice*** (GA 27), capitolul 8: „Activităţi în organismul uman"; Capitolul 9: „Rolul albuminei în corpul omenesc şi albuminuria"; capitolul 10: „Rolul grăsimilor în organismul omenesc şi complexele locale de simptome înşelătoare".

4. În contextul alimentaţiei, se poate renunţa la partea de sfârşit a acestei conferinţe, deoarece ea se referă la întrebări speciale de ştiinţă şi teologie.

VI. Conferinţa din 23 ianuarie 1924 (GA 352)

„Otrăvurile minerale provoacă atragerea corpului fizic în corpul eteric. Otrăvurile vegetale provoacă atragerea corpului eteric în corpul astral. Otrăvurile animale provoacă atragerea corpului astral în Eu."

Această conferinţă pentru muncitori a fost precedată de o prezentare privind substanţele otrăvitoare şi acţiunile lor în organismul omului (19 ianuarie 1924). Tema a fost continuată în conferinţa a V-a.

1. conferinţa din 19 ianuarie 1924 (GA 352): „Despre substanţe otrăvitoare şi efectele lor în organismul omului".

2. Vezi conferinţa din 8 ianuarie 1923, în vol. II, conferinţa a VII-a.

VII. Conferinţa din 31 iulie 1924 (GA 354)

Această conferinţă, care a fost provocată de o întrebare directă privind alimentaţia, aduce reprezentarea unor corelaţii precise între rădăcini, verdeaţă, flori şi fructe şi organizarea capului, trunchiului şi a părţii inferioare a

corpului şi este continuată nemijlocit în conferinţa următoare.

1. Vezi aici conferinţa a IX-a din acest volum, din 31 octombrie 1923 (GA 351).

2. Compară Rudolf Steiner, ***Cunoaşterea iniţiatică*** (GA 227), conferinţa a V-a: „Relaţia omului cu cele trei lumi".

3. Compară „Alimentaţia cu morcovi la animale".

4. Vezi Gerhard Schmidt, *Teoria dinamică a alimentaţiei* (St. Gallen, 1979), volumul I, capitolul 7: „Bircher-Benners, Descoperirea cruditǎţilor"; capitolul 6: „Căldura şi frigul în alimentaţie".

5. Compară vol. II, conferinţa a V-a, din 9 noiembrie 1923, despre mineral şi eterul caloric.

VIII. Conferinţa din 2 august 1924 (GA 354)

„Atunci când vorbim despre alimentaţie, trebuie să luăm în considerare modul cum obţinem de fapt substanţele alimentare."

„Este vorba aici şi de faptul că noi înşine hrănim corect sau nu plantele."

„Solul devine viu prin faptul că-l fertilizăm corect. Fertilizarea corectă – aceasta este ceea ce ne livrează cu adevărat albumina corectă. îngrăşământul cel mai bun este cel care provine din grajduri, din grajdul vitelor, care provine din agricultura însăşi."

Această conferinţă, din 2 august 1924, conţine deja, ca într-un rezumat, conţinutul pe care mai apoi Rudolf Steiner l-a prezentat în mod amănunţit la ***Cursul de agricultură*** (Koberwitz, 7-16 iunie 1924, GA 327) în cercul restrâns al antroposofilor cu preocupări în agricultură, ca bază pentru o înnoire a agriculturii în viitor.

1. Compară în special conferinţa a III-a din ***Cursul de agricultură*** (GA 327): „Incursiune în activitatea naturii,

acţiunea spiritului în natură, despre sulf, carbon, oxigen, azot şi hidrogen".

2. Vezi aici conferinţa introductivă din 20 iunie 1924.

IX. Conferinţa din 31 octombrie 1923 (GA 351)

„Starea de sănătate a omului depinde în mod absolut de creşterea plantelor; de aceea trebuie să fie cunoscut tot ceea ce contribuie la creşterea plantelor."

„Vedem astfel un drum al plantei care creşte; cum întreaga plantă şi-l construieşte pornind din pământ, prin moarte, spre spiritul viu."

Drept conferinţă sintetică de încheiere, a fost aleasă „conferinţa-cambiu a lui Rudolf Steiner, în care el prezintă cu o claritate caracteristică, creşterea tripartită a întregii plante, în special a plantei durabile, a copacului. El a fost stimulat de o întrebare: „Cum trebuie să fie alimentaţia poporului în raport cu sănătatea acestuia? (având în vedere în special formele de îmbolnăvire de gripă şi de paralizie la copii şi adulţi în anii de după război). Rudolf Steiner porneşte tocmai de la această întrebare (cu o introducere despre experimentele de potenţare, experimente cu diluţii foarte mari efectuate la Institutul de cercetare ţinând de Goetheanum – Stuttgart), pentru ca apoi să publice întreaga trecere în revistă în „Creşterea plantelor în corelaţia ei cu omul". Acestei conferinţe pentru muncitori i-au urmat cele opt conferinţe, din 31 octombrie 1923 până la Crăciunul din 1923, ale aşa-numitului „Curs despre albine", în care tema dietetică este orientată în special asupra importanţei laptelui şi mierii. în această privinţă, „conferinţa-cambiu" ocupă o poziţie centrală în săptămâna de conferinţe de dinaintea evenimentelor nopţii de Crăciun, înainte de înfiinţarea Societăţii generale

antroposofice şi a Universităţii libere la Goetheanum, în Dornach.

„Cambiul aduce planta în legătură cu stelele. Această legătură trece apoi asupra seminţelor şi prin acesta se naşte următoarea plantă, astfel încât stelele, pe drumul ocolit al cambiului, produc următoarea plantă... Sămânţa trebuie mai întâi să aibă influenţa cambiului, influenţa întregului cer." Cu aceasta a fost deschisă concomitent cunoaşterea fundamentală pentru dinamica pământesc-cosmică în fiinţa agriculturii şi a alimentaţiei (vezi volimul al II-lea).

1. La sfârşitul conferinţei precedente din ciclul GA 351, conferinţa din 27 octombrie 1923, „despre relaţia stelelor" Rudolf Steiner formulează el însuşi întrebarea rămasă încă deschisă: „Aici puteţi pune şi întrebarea: Cum trebuie să fie alimentaţia poporului în legătură cu starea de sănătate a acestuia?"

2. Vezi Rudolf Steiner, ***Omul ca armonie a cuvântului creator; formator şi modelator al luminilor*** (GA 230), conferinţa a VII-a.

3. încreţitură = zbârcitură.

4. Compară Rudolf Steiner, conferinţa din 1 martie 1924, „Influenţa atmosferei cimitirului asupra omului", în ***Istoria omenirii*** (GA 353).

5. Compară capitolul IV: „Sistemul simţuri-nevoi, creierul"; capitolul V: „Organismul sucurilor, limfa care hrăneşte, laptele mamei".

INDICE AL SURSELOR BIBLIOGRAFICE

(Texte din ediţia *Operelor complete* ale lui Rudolf Steiner, GA)

I. *Ernährungsfragen im Lichte der Geisteswissenschaft* (*Problemele alimentaţiei în lumina ştiinţei spirituale*), Berlin, 17 decembrie 1908; în *Wo und wie findet man den Geist* (***Unde şi cum se găseşte spiritul***), GA 57.

II. *Ernährungsfragen und Heilmethoden* (*Problemele alimentaţiei şi metode de vindecare*), Berlin, 22 octombrie 1908; în *Ursprungsimpulse der Geisteswissenschaft* (***Impulsurile originare ale ştiinţei spirituale***), GA 96.

III. *Der Ernährungsvorgang* (*Procesul de alimentaţie*), Dornach, 16 septembrie 1922; în *Die Erkenntnis des Menschenwesens nach Leib, Seele und Geist* (***Cunoaşterea fiinţei umane după corp, suflet şi spirit***), GA 347.

IV. *Ernährungsfragen. Wirkung von Kartoffeln, Rübe und Rettich* (*Probleme privind alimentaţia. Acţiunea cartofilor, sfeclei şi ridichilor*), Bornach, 18 iulie 1923; în *Rhythmen im Kosmos und im Menschenwesen* (***Ritmuri în Cosmos şi în fiinţa umană***), GA 350.

V. *Die Wirkung von Eiweiß, Fetten, Kohlenhzdraten und Salzen* (*Acţiunea albuminei, grăsimilor, hidraţilor de carbon şi a sărurilor*), Dörnach, 22 septembrie 1923, GA 350.

VI. *Von der Ernährung* (*Despre alimentaţie*), Dornach, 23 ianuarie 1924, în *Natur und Mensch in geisteswissenschaftlicher Betrachtung* (***Natura şi omul din punct de vedere spiritual-ştiinţific***), GA 352.

VII. *Über das Verhältnis der Nahrungsmittel zum Menschen* (*Despre raportul dintre substanţe nutritive şi om*), Dornach, 31 iulie 1924, în *Die Schöpfung der Welt und des Menschen* (***Crearea lumii şi a omului***), GA 354.

VIII. *Fragen der Ernährung, Abhärtung, Düngung* (*Probleme privind alimentația, fertilizarea solului, fortifierea organismului*), Dornach, 2 august 1924; GA 354.

IX. *Vom Pflanzenwachstum* (*Despre creșterea plantelor*), Dornach, 31 octombrie 1923; în *Mensch und Welt – Das Wirken des Geistes in der Natur* (***Om și lume – acțiunea spiritului în natură***), GA 351.

EPOCI DIN ISTORIA PĂMÂNTULUI ȘI PERIOADE GEOLOGICE

(cf. G. WACHSMUTH – Die Entwicklung der Erde)

REPETAREA FAZELOR MAI VECHI LA UN NIVEL SUPERIOR	ERA	ÎMPĂRȚIREA ÎN EPOCI		FAUNA	FLORA	FORMAREA ȘI STRUCTURA PĂMÂNTULUI
REPETAREA VECHIULUI SATURN	FAZE COSMICE	1. EPOCA POLARĂ		Stadii cosmice preliminare ale formării sistemului solar Formarea sferei și a corpului lui Saturn		Diferențierea prin contracție a sferelor planetare
REPETAREA VECHIULUI SOARE		2. EPOCA HIPERBOREANĂ		Formarea sferei și a corpului lui Jupiter Formarea sferei și a corpului lui Marte Separarea Pământului și a Soarelui Pământul, organism planetar (înglobând și Luna) începe să evolueze în jurul Soarelui		
REPETAREA VECHII LUNI	PALEOZOIC	3. EPOCA LEMURIANĂ	INCEPUT	Epocă vitalizată Biosfera generatoare Diferențierea învelișurilor și a nucleului Archaic	Procese de schimb în atmosferă. Compuși albuminoizi Coloizi – suspensii Primele forme animale și vegetale în atmosfera vitalizată.	Formarea straturilor periferice. Atmosfera (TABLOU IV)
REPETAREA EPOCII POLARE ÎN EPOCA LEMURIANĂ						Precipitare de substanțe primitive, viitoare roci primare
REPETAREA EPOCII HIPERBOREENE ÎN EPOCA LEMURIANĂ				Diferențierea internă și formarea straturilor Nevertebrate marine Triobiți. Brahiopode. Corali. Cambrian Pești primitivi Silurian Devonian Înmulțirea cochiliilor calcaroase	Forme vegetale primitive între două ape, alge, varec. Primele plante de uscat.	Sedimentare. Tendința de formare a unei suprafețe terestre plastice. Atmosferă apoasă și caldă.
MIJLOCUL EPOCII LEMURIENE			MIJLOC	Carbonifer Amfibii Permian Triasic Reptile	Ferigi Criptogame Lycopode Păduri de conifere	Cutarea suprafeței terestre (climat tropical în emisfera nordică) (Tendință puternică dar trecătoare de durificare)
SFÂRȘITUL EPOCII LEMURIENE	MEZOZOIC		SFÂRȘIT	Jurasic Archeopterix Animale uriașe Saurieni Mamifere inferioare Cretacic Scufundarea Lemuriei Păsări cu dinți Saurieni	Ferigi arborescente Primii arbori foioși și plante cu flori angiosperme	Ieșirea „Lunii Purificarea atmosferei Puternice transgresiuni marine. Mobilitate reînoită a suprafeței terestre. Scufundarea Lemuriei
EPOCA ATLANTEANĂ	NEOZOIC (CENOZOIC)	4. EPOCA ATLANTEANĂ	1. 2. 3. Terțiar: Paleocen, Eocen, Oligocen, Miocen, Pliocen	Primele copitate sălbatice. Mamifere superioare Vite Primate	Continuarea diferențierii plantelor până la flora actuală.	Atmosferă caldă încă, dar în curs de răcire. Deformarea plastică a Pământului până în Cuaternar. (TABLOU VII, VIII, IX)
			4. 5. 6. 7. Cuaternar: Diluviu, Glaciații (TABLOU X), Scufundarea Atlantidei	(Schelete umane) Nici o nouă specie, însă modificări geografice ale florei și ale faunei.		Glaciații Scufundarea Atlantidei
EPOCA POST-ANTLANTEANĂ		5. EPOCA POST-ATLANTEANĂ	1. Vechea Indie 2. Vechea Persie 3. Egipt-Caldeea 4. Grecia – Roma 5. Astăzi 6. 7.	Actuală	Actuală	Creșterea căldurii și micșorarea căldurii pe Pământ (TABLOU XI)

STADII PRELIMINARE ȘI PERIOADE EVOLUTIVE IN ORGANISMUL COSMIC

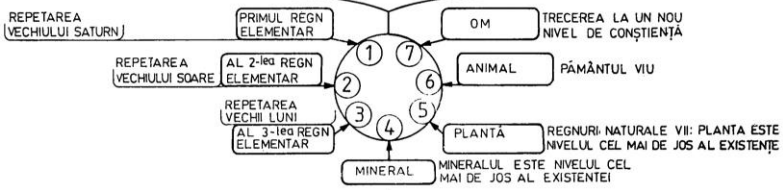
(cf. G. WACHSMUTH – Die Entwicklung der Erde)

7. STĂRI PLANETARE

(NIVELURI DE CONȘTIENȚĂ)

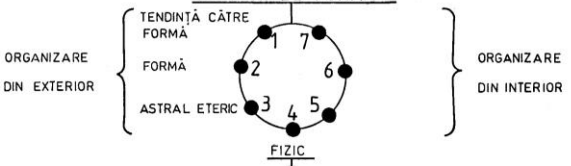
1	2	3	4	5	6	7
VECHIUL SATURN	VECHIUL SOARE	VECHEA LUNĂ	PĂMÂNT	JUPITER	VENUS	VULCAN

7. REGNURI DE VIAȚĂ



ETER DE CALDURĂ	ETER DE LUMINĂ	ETER CHIMIC	ETER DE VIAȚĂ
–CALDURĂ–	–AER–	–APĂ–	–PĂMÂNT–

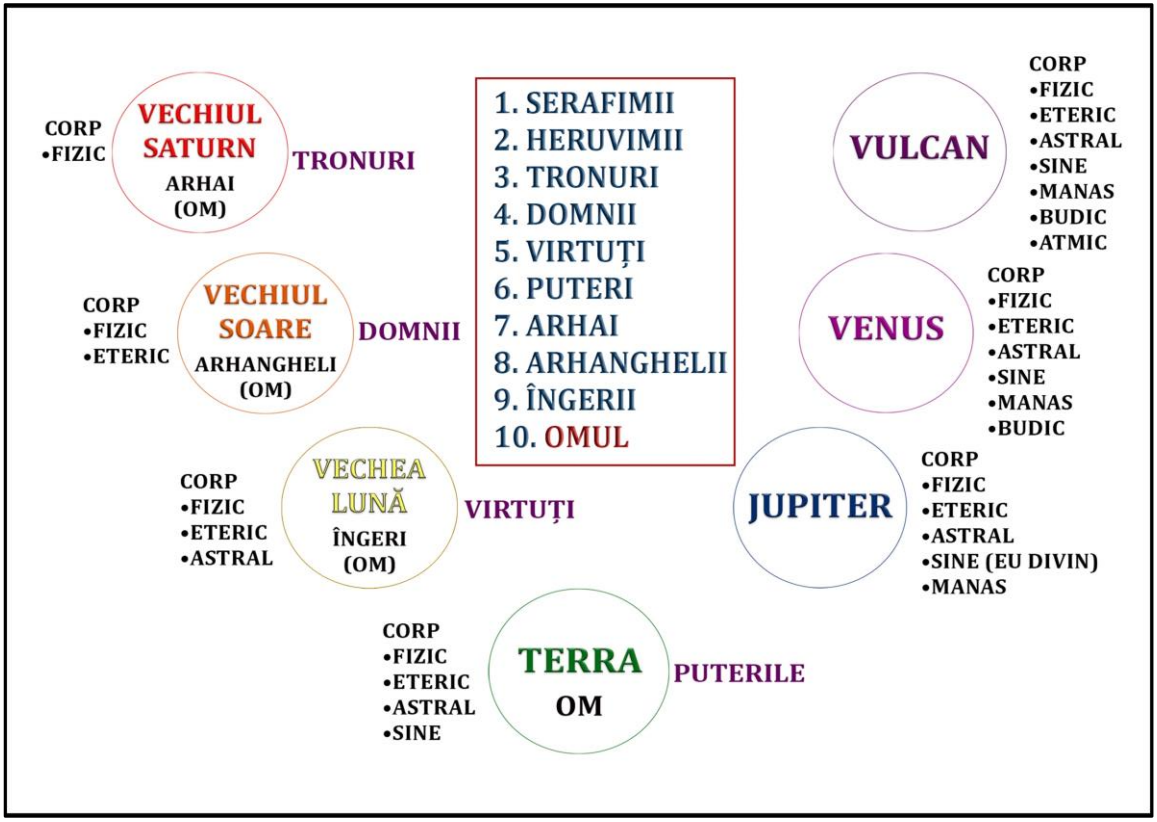
7. STĂRI DE FORMĂ



STAREA FORMEI FIZICE

7. EPOCI (TABLOUL III)

1	2	3	4	5	6	7
POLARĂ	HIPER-BOREANĂ	LEMURIANĂ	ATLANTEANĂ	POST-ATLANTEANA		
SEPARAREA LUI SATURN	SEPARAREA LUI JUPITER A LUI MARTE ȘI A SOARELUI	IESIREA LUNII		7 CIVILIZAȚII: 1. VECHEA INDIE 2. VECHEA PERSIE 3. EGIPT-CALDEEA 4. GRECIA-ROMA 5. ASTĂZI 6. 7.		
		SCUFUNDAREA LEMURIEI	SCUFUNDAREA ATLANTIDEI			


CORP
•FIZIC
VECHIUL SATURN
ARHAI
(OM)
TRONURI
CORP
•FIZIC
•ETERIC
VECHIUL SOARE
ARHANGHELI
(OM)
DOMNII
CORP
•FIZIC
•ETERIC
•ASTRAL
VECHEA LUNĂ
ÎNGERI
(OM)
VIRTUȚI
CORP
•FIZIC
•ETERIC
•ASTRAL
•SINE
TERRA
OM
PUTERILE
1. SERAFIMII
2. HERUVIMII
3. TRONURI
4. DOMNII
5. VIRTUȚI
6. PUTERI
7. ARHAI
8. ARHANGHELII
9. ÎNGERII
10. OMUL
VULCAN
CORP
•FIZIC
•ETERIC
•ASTRAL
•SINE
•MANAS
•BUDIC
•ATMIC
VENUS
CORP
•FIZIC
•ETERIC
•ASTRAL
•SINE
•MANAS
•BUDIC
JUPITER
CORP
•FIZIC
•ETERIC
•ASTRAL
•SINE (EU DIVIN)
•MANAS