

**РУДОЛФ ЩАЙНЕР**

**ПРИРОДНИТЕ  
ОСНОВИ  
НА  
ХРАНЕНОТО**

**Лекции, избрани и издадени от  
КУРТ Т. ВИЛМАН**

**Превод от немски:  
д-р ПЕТКО БОЯДЖИЕВ**

## С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е

СТР.

Предговор (от издателя на немското издание).....	3
Въпроси на храненето в светлината на духовната наука (17. 12. 1908).....	11
Въпроси на храненето и методи на лечение (22. 10. 1906).....	21
Процесът на хранене (16. 09. 1922).....	31
Въпроси на храненето. Действието на картофите, червеното цвекло, ряпата и хряна (18. 07. 1923).....	43
Въздействието на белтъка, мазнините, въглехидратите и солите (22. 09. 1923).....	56
За храненето (23. 01. 1924).....	65
За отношението на хранителните продукти към човека (31. 07. 1924).....	79
Въпроси на храненето наторяване закаляване (02. 08. 1924).....	92
Израстване на растението (31. 10. 1923).....	97
Послеслов към българското издание.....	106
Бележки.....	108

## ПРЕДГОВОР

Приносите на антропософията по въпросите за храненето позволяват да бъдат причислени към различни духовни области, когато бъдат отделени от общата връзка на големите цикли на Рудолф Щайнер и бъдат систематизирани като отделни лекции, прегледно събрани в съответна последователност и издадени под темата «Хранене на човека».

### I

Публичните трудове на духовната наука, доколкото са развити на основата на съвременните природни науки и възгледи за живота, като Гьотеанизъм на новото време образуват основния камък на всеобхватния научен характер на антропософията. Израснали от тези «корени на познанието»<sup>1</sup> общите житейски интереси на Рудолф Щайнер се разпростряха в обширно разклонените области на «социалния организъм». Още от най-ранна младост неговият дух на учен с целенасочена воля за познание се устремява към реалностите на житейските събития, към «социалните изисквания на съвремието». Така още «Публикации от ранния литературен труд» (тетрадка 17/1891, 1897)<sup>2</sup> «Необходимост от реформи на съвременната форма на земеделието» (по повод книгата на С. Андерсен: «Развитието на човека»), или възпоменателното слово от 1897, посветено на американския реформатор Хенри Джордж, автор на «Напредък и бедност», са изпълнени със смел, реалистичен, благородно-научен порив.

От по-късните автобиографични спомени на Рудолф Щайнер с учудване забелязваме как в детството и младостта си близко до живота на село, чрез усърдна дейност в обкръжението на селяните, той е успял да изгради наблюдателност, разбиране и усет за истинските социални корени на своето време. Всред новоразвиващия се технически делови свят в неговата непосредствена житейска среда все още тече душевната култура на австро-унгарското изживяване на природата; на нея той дължи своята младежка сила, устойчивостта на физическото здраве и свежестта на познанието си.

По това време там още е могло да се открият старите мъдрости и опитности на предходното време, както например чрез срещите с преподобния събирач на билки Феликс Когуцки или при пътуванията до Седмоградско, където и до Новата епоха е било запазено основното делене на земеделските култури и структурата на местността в градински-, съответно в горски насаждения, естественото отглеждане на овцете, водени по планинските пасища, зърнопроизводство и градинарство.

В последното му произведение, незавършената автобиография «Моят житейски път» (гл. III, IV, XIII), осветявана като от светкавица от такива срещи, на преден план излиза вътрешната драматичност на стремежа му към познанието и усилията за неговото осъществяване в началото на едно научно обучение: «Преди това се трудох да намеря понятия за природните

явления, от които би могло да се изведе понятието за «Аза». Сега исках обратното от Аза да се проникне в съществуването и в развитието на природата. По онова време «дух» и «природа» стояха пред моята душа като крайни противоположности... «Тогава се записах за математика, история на природата и химия. » За срещата си с билкаря той пише: «Когато биваше с него, човек можеше да хвърли дълбок поглед в тайните на природата. На гръб той носеше своя вързоп с лечебни билки; в сърцето си обаче носеше резултатите, които беше придобил от духовността на природата при събирането на билките... Този човек остана близък на душата ми, макар че животът ме отведе далече от него... » За потребността от познание, «особено в областта на природните науки» той казва: «Навсякъде срещам отзивчивост, когато по този начин се отдавах на научния живот чак до медицината. »

Това, което по-късно може да означава придобитото във всичките практически жизнени дейности през младата възраст за изграждането на един здравословен по-висш стремеж към познанието, както и за практическото му приложение в здравеопазването, намира израз<sup>3</sup> през 1924 година в наставленията за задълбочаване на лечебното изкуство, дадени на лекари и студенти по медицина както следва: «Това, което е по-висше познание, в действителност ангажира целия човек; и който не знае, че имагинацията е работа равностойна на физическата работа, защото тя напряга мускулите така, че една истинска имагинация е като действителна физическа работа, той няма понятие какво представлява имагинацията и инспирацията. Оттук съществува корелация между физическата работа и имагинирането. Например ако бива да спомена нещо лично: Винаги съм намирал, че за имагинирането извънредно много ми е помогнало това, че като момче съм сякъл дърва, вадил съм картофи, работил съм със земеделци, сеял съм и други подобни... Някога правени, тези неща улесняват довеждането в мускулите отново на едно напрежение, за да се улесни имагинирането също когато нещо се прави по навик. Така както в младостта сте напрягали мускулите, също така се получава, когато по-късно искате да имагинирате. Обърнете внимание обаче: не са от ползва такива движения, които не са работа. »

Още в ранна възраст намираме също и едно задълбочено внимание относно областта на хигиената в социалния живот (още «от моята осма до осемнадесетата ми година»), което по-късно в непосредствено духовно-практичен език намира израз в лекциите пред работниците по изграждане на Гьотеанума и в отговорите на въпросите: «Вижте, санитарните, хигиенните отношения са извънредно интересни от определена гледна точка... Те трябва да могат да се разглеждат също и от гледна точка на здравето<sup>4</sup>. » Когато по-късно на Петдесетница 1924 в Източен Шлезвиг в Кобервиц, в имението на граф и графиня Кайзерлингк със

Селскостопанския курс бива даден импулс за основно разширение на бъдещата култура на земеделието и храненето<sup>5</sup>, в своите спомени Рудолф Щайнер можеше да се обърне към своя произход и ранните детски изживявания, към разнообразните дейности и произхода си от дребния земеделски живот точно там, където той започва да определя като «човешкия морален живот» появяващият се в началото на 20 век преобразяващ процес във всички структури, във «всички взаимовръзки на природата»: «Ние стоим също и пред дълбоки промени вътре в природата. Това, което е дошло до нас от древни времена, което винаги сме предавали по наследство както по отношение на природните съоръжения, наследени знания за природата и други подобни, както и това, което сме наследили като лечебни средства, всичко това загубва своето значение. Трябва да придобием нови познания, за да навлезем в цялостните природни взаимовръзки на такива неща. Човечеството няма друг избор, освен или от взаимните връзки в цялата природа, в целия свят отново да опознае нещо относно най-различните области, или да остави природата и човешкият живот да дегенерират, да отмрат! Както в древни времена е било необходимо човекът да е имал познания, които действително проникват в структурата на природата, така и днес също трябва да имаме познания, които наистина проникват до устройството на природата. »

Не можем отново да се върнем към предишните форми и опитности на съзнанието нито в лечението, нито в педагогическо-възпитателната област, още по-малко при земеделието и храненето. Духовното изследване на новото време има задачата по-нататък да развие естествено-научните експериментални методи, които са присъщи за физическо-неорганичния свят и да ги приложи със съответната изследователска дисциплина към света на органично-живо-то, към душевния и духовния свят, ако иска да въздейства за развитието и напредъка в областите на живата природа, екологията, ландшафта, земеделието и храненето, възпитанието и лечебното изкуство.

## II.

От това следва и основната линия за разчленяване на антропософските беседи, отнасящи се до храненето на човека. Макар публично изнесените лекции на Рудолф Щайнер за храненето да стоят в непосредствена връзка с изложението на духовната наука относно историята на културата и възпитанието на човека, още от началото можем да видим известни общи народно-педагогически и социално-хигиенни мотиви, които по-късно се разширяват с подробности при наставленията за работниците /лекции за работниците/. Тук в Гьотеанума в Дорнах Рудолф Щайнер можеше отново да осъществи намеренията си, които е имал по-рано, в началото на XX век като учител в училището за работници в Берлин, а именно да развие едно

духовно изследване върху природонаучни основи за работници в производството, което не трябва като онези материалистични теории на една популяризаторска научност да се включи в тесния агностицизъм и атеизъм и в познавателните граници на «Ignoramus Ignorabimus», а от здравия човешки разум и чувство за истината на социално продуктивния живот на работниците да направи плодоносни за живота изследователските резултати на науката<sup>7</sup>. Така изглеждат също и редовно изнасяните лекции от 1922 до 1924 година пред работниците на строежа на Гьотеанума в Дорнах и отговорите на въпросите, в тяхното културно-историческо съдържание чрез осветляването им с идеята за еволюцията на човека, Земята и Космоса, които сега обаче биват разширени върху всичките области на природната същност: минералното, растителното, животинското и човешкото царство, народностните, расовите и културните епохи, геологията, астрономията и еволюцията на света. С това принципно съдържание се изпълват и народно-педагогическите идеи относно същността на човека, основните въпроси на възпитанието, на здравето и болестта, особено много подробните изложения върху медицинската област, лечебното изкуство и фармакологията с нейната връзка с веществата; и в този дух се говори също и за начина на храненето, за хранителните средства, за ползите и вредите на средствата за наслада, т. е. за алкохола, никотина, опиума, отровите, с тяхното душевно-духовно и физическо-телесно въздействие върху човешкото същество.

Ако искаме да характеризираме тези лекции на Рудолф Щайнер пред работниците, в които той независимо от абстрактните догми и конвенционални правила в схващанията на неговото научно обкръжение можа да изложи един свободен духовен светоглед като съдържание на истината; тези тъй наречени «лекции пред работниците» на Рудолф Щайнер се оказват съвсем нов вътрешен път за познание и изследване, за творческо народно-педагогическо духовно образование и възпитание на човека<sup>8</sup>. Тук се разясняват също и златните правила на едно антропософско учение за храненето, които във връзка с педагогиката, медицината, земеделието и в продължение на езотеричното себевъзпитание изпъкват като неповторими максими на Антропософията.

Още в 1907 в теософските лекции Рудолф Щайнер оповестява една практическа «Vitaesophia» мъдрост на живота, която намира обобщение най-напред в книгата «Възпитание на детето от гледна точка на духовната наука<sup>9</sup>». Тази малка сбито написана книжка може да се нарече истински скъпоценен камък на практическото знание за човека. В нея се явява онази лъчиста пълнота на проникновението, което чрез духовната наука блесва с неизчерпаема светлина в свободната Валдорфска педагогика, като педагогическо-дидактическо знание за човека. Същевременно тя съдържа първото златно правило на духовната

диететика: диететика на свободата !

«До тази възраст /до смяната на зъбите в седмата година/ непременно трябва да се вземе предвид, че физическото тяло създава степенната скала за това, което е полезно за неговото здраве. То прави това чрез съответното формиране на желанията. Общо може да се каже, че здравото физическо тяло желае и изисква това, което му е полезно. И докато при подрастващия човек нещата зависят от физическото тяло, човекът е длъжен интимно да вниква в това, което искат здравите потребности, силните желания, които искат да изживяват радост. Радост и удоволствие са силите, които по най-правилен начин изграждат физическите форми на органите.

В тази насока може да се греша, като детето не се постави в съответните физически отношения с обкръжението. Това може да се случи най-вече по отношение на хранителните инстинкти. Детето може да бъде прехранвано с такива неща, че то напълно да загуби своите здрави инстинкти за хранене, докато с правилното хранене те могат да му се запазят и поддържат така, че точно до чашата вода то да иска всичко, което при определени условия му е полезно, и да отказва всичко, което му вреди.

Когато бъде призвана към изграждане на едно възпитателско изкуство, духовната наука ще може да дава указания и за отделните хранителни вещества и за средствата за наслада, за всичко, което има значение тук. Тъй като тя е една реалистична наука за живота... !»

Ако първоначално през детството и юношеството въз основа на раждането ние сме взели участие в начина на живот и на хранене вътре в социалния организъм на семейството, училището и т. н., за повечето от нас се събужда едно алтруистично, социално-хигиенично съзнание за отговорността към храненето на собствените деца и така се създават безкористни социални грижи за жизнената издръжка тъкмо в общите стремежи на младите родители за будна всеобща жизнена хигиена. Голямо значение имат тук всички антропософски указания и опит за «възпитанието на детето от гледна точка на духовната наука». Тук могат да бъдат събудени също и активните волеви сили в съвременните духовни младежки стремежи за хигиенична отговорност при обикновеното ежедневие. Вместо силите на субективния егоизъм ще бъде събуден интересът, истинската социална любов и чрез духовна ориентировка ще бъдат разширени до общо социално човешко съзнание.

Едно нещо обаче трябва особено да се вземе предвид: Ако и още от началото всички хранително-диетични указания от антропософските изследвания на Рудолф Щайнер да почиват на основните методи на естественонаучното познание на новото време, то същевременно с всички педагогически и художествени импулси и насоки, изведени от самата антропософия, постепенно се създаде едно разширение на духовнонаучното лечебно изкуство, което се опира на съвременната медицинска

наука. През март 1911 Рудолф Щайнер държи осем лекции, събрани в Пражкия цикъл «Окултна физиология», в отговор на по-дълбоките стремежи на лекари, терапевти и фармацевти и на членове на Антропософското общество, домогващи се до духовен начин на лечение. Под мотото «да останеш невежа е грях пред божиата воля» се основава едно духовно човекознание, което разглежда човешката същност, двоичността на човешката същност, вътрешната световна система на човека, свръхсетивните силови системи, кръвта като израз и инструмент на човешкия Аз, съзнателния живот на човека, човешката форма и разчленяване на силите и т. н. Върху този езотеричен фундамент можах правилно да се изградят степените на медицинско-терапевтичните лекции и курсове: «Духовна наука и медицина», 20 лекции, 1920, Събр. Съч. № 312; «Духовнонаучни гледни точки относно терапията», 9 лекции, 1921, Събр. Съч. № 313; «физиологично-терапевтичното като основа на духовната наука За терапията и хигиената», Събр. Съч. № 314. Въпроси и разисквания с лекари през 1920 до 1924.

Не изглежда ли като значителен знак на съдбата, когато Рудолф Щайнер само три дни преди смъртта си «с радост и вътрешно задоволство» можа да коригира ръкописа на книгата «Основи за разширяване на лечебното изкуство според духовнонаучното познание», която в сътрудничество с антропософската лекарка и основателка на клинично-терапевтичния институт в Арлесхайм /Дорнах, доктор Ита Вегман, той прибавя като «основно» обществено дело, като последен труд в неговите събрани съчинения. Тази книга беше публикувана и издадена през Септември 1925 от Ита Вегман като ръководителка на Медицинската секция на Свободното висше училище при Гьотеанума/Дорнах и обхваща с несравнимо майсторство основните области на медицината, терапията, хигиената и диететиката, поставени на духовно разширена основа. От това в «Природа», списание за разширение на лечебното изкуство според духовно-научното знание за човека /1926/, се разви първата поредица от доклади относно въпросите за храненето и актуалната диететика, издадени от Медицинската секция при Гьотеанума под редакцията на доктор Ита Вегман, д-р Евгени Колиско, д-р В. Цейлманс фон Емохифен, д-р Х. Валтер, д-р Грете Бокхолт, д-р Е. Шиклер. Тук споменаваме и други имена на известни автори, свързани с диететиката: д-р Карл Кьониг, д-р Рудолф Хаушка, д-р Г. Сухантке, д-р Е. Пфайфер, Е. М. Данк /виж специално «Натура» 1927, 1930/.

Ръка за ръка с Медицинската секция в последната година от живота на Рудолф Щайнер се осъществява неговият принос за разширяване на стопанисването на земята за настоящето и бъдещето чрез тъй наречения Селскостопански курс и основаването на «Опитният кръг на земеделците-антропософи» в Природонаучната секция на Свободното висше училище



при Гьотеанума. Изхождайки от вътрешните земно-космични условия за плодородието на земята и същевременно за качеството на храната, от самото начало се основава сътрудничество с Математико-астрономическата секция под ръководството на д-р Елизабет Вреде. Всичките тези общи инициативи за една нова диететика разкриват истинския характер на духовната същност на Висшето училище като особен вид инициатор на този нов мистериен импулс.

Следователно едно двутомно издание на диететичните указания по въпросите на храненето на човечеството изисква не само последователно предметно подразделяне по вътрешната същност на съдържанието, но също и подробно дадени съдържателни и библиографски бележки и пояснения, които поставят подобрените и разчленени текстове в духовните рамки на събраните съчинения на Рудолф Щайнер, особено на медицинско-терапевтичните и селскостопанските съчинения.

С това «двата тома за храненето» ще бъдат истински работни трудове, същински книги за изучаване от всеки научен изследовател, както и за всеки, който в здравия смисъл на думата се стреми към терапевтично-хигиеничен начин на живот. Само поради това те са включени в смисъла на автора Рудолф Щайнер в обемистата поредица книги джобен формат.

Докато съдържанието на първия том, както беше обосновано във въведението, изглежда да е развито повече съобразно Гьотевите възгледи за живота и света и изглежда да произлиза от близките до живота контакти на изследването с работата, основавайки се на тях, то винаги взема непосредствено ново отношение към обществено валидните научни опитности и се обръща към обществеността, докато съдържанието на втория том /предимно лекциите за членовете на Антропософското общество/ представлява вътрешни резултати от изследванията на антропософската духовна наука и затова прониква още по-дълбоко в духовните загадки на човека и света. С това те засягат още по-непосредствено индивидуалния морал и волята на отделния човек, доколкото начина на поведение на стремящото се към свобода съзнание на новото време търси да обоснове мястото за собственото си ориентиране в живота на основата на познанието, т. е. търси да се обоснове в самия себе си. Тази воля за познание търси също в областта на съвременната диететика да се освободи от научно-догматичните теории, както и от комерсиално-цивилизаторските погрешни пътища и по двата пътя: по пътя на отговорността към живота на земния организъм и по пътя на грижата за човешкото здраве се стреми при храненето да култивира свободна морална съвест. Това води към лично отговорно ученичество към духовно познание и към участие в цялата земна природа, а също, не на последно място, към отговорност за живота и правилното развитие на ближните, на човечеството. С това тъкмо в областта на въпросите за храненето егоизъмът

ще се разтваря в творчески интереси към общата проблематика за изхранването на човечеството. На тези цели иска да служи съдържанието на втория том. Дадените в него лекции на Рудолф Щайнер за храненето описват вътрешните основни линии за социална и терапевтична диететика, тяхното значение за духовното развитие на човека, както и нейните корени в едно новоориентирано качествено култивиране на съобразени с човека хранителни средства и насочване на човешкото хранене в новото време така, както то може да се развива въз основа на духовнонаучното изследване и житейския опит на антропософията на Рудолф Щайнер. Тези основани от антропософията възгледи доказват своята плодородност в житейската практика на развитите днес навсякъде по Земята биодинамични земеделски стопанства; на прилаганата диететика и разширената лечебна и хигиенна същност в антропософски ориентираните институции: училища, учебни заведения, санаториуми, болници и др.

Двата тома представляват единство, макар че в своите текстове и бележки да представляват два различни аспекта и самостоятелни степени на изучаване. Послесловът към втория том би могъл да се разглежда в перспектива за една бъдеща обща диететика и нови методи за развитие на плодородието на земята и качеството на храненето.

*Курт Т. Вилман*

#### Бележки

1. Виж лекционен цикъл «Антропософия нейните корени на познание и жизнени плодове» Щутгарт 1921; Събр. Съч. 78, издателство Рудолф Щайнер, Дорнах/Швейцария.

2. В Събр. Съч. 31

3. Лекция от 8. 01. 1924, в «Медитативни разглеждания и ръководни линии за задълбочаване на лечебното изкуство», Събр. Съч. 316

4. Лекция от 1. 03. 1924: «Въздействие на гробищната атмосфера върху хората»: в «Историята на човечеството и миросгледите на културните народи», Събр. Съч. 353.

5. «Духовнонаучни принципи за развитието на селското стопанство. Селскостопански курс», Събр. Съч. 327.

6. Сравни послесловие във втори том «Храненето на човека».

7. Виж Рудолф Щайнер: «Моят жизнен път» глава 28, Събр. Съч. 28.

8. Виж лекцията от 04. 05. 1918: «Изпълненият с надежда живот»; в Събр. Съч. 182.

9. Ново издание Дорнах 1978; също и в Събр. Съч. 34. 10. Издадена като Събр. Съч. 27.

#### *ВЪПРОСИ НА ХРАНЕНОТО В СВЕТЛИНАТА НА ДУХОВНАТА НАУКА*

За някого изглежда странно, когато духовната наука говори за това, което с известно право се разглежда като най-материалното, за това, което от много хора се смята за най-недуховното: за храненето. Има хора, които

искат да подчертаят своя особен идеализъм, своята специална духовност, като казват: Ах, ние се грижим само за това, което се извисява над въпросите, свързани с материалния живот. Такива хора вярват -и в известно отношение може да имат право, че всъщност за развитието на идеалното и духовното е безразлично как човекът задоволява потребностите на тялото. Материалистичният начин на мислене разсъждава по друг начин. Един голям философ на 19. век прави изказване, което много е преповтаряно и което предизвиква ужас и негодувание у много хора, които духовно мислят идеалистически; изказването на Фойербах: 1 «Човекът е това, което яде». Повечето хора мислят по същия начин и материалистическият възглед изцяло ще е съгласен с изказването, че човекът е обобщен резултат от веществата, които внася в тялото си, и че от това произлизат не само промените в неговия органичен живот, но също и това, което става в неговия дух.

Когато външни лица повече или по-малко повърхностно чуват нещо за антропософията или духовната наука, тогава те си мислят, че привържениците ѝ твърде много се занимават с храненето. Един външен човек не може да разбере защо антропософите наистина така много държат дали да се яде това или онова. Не може да се отрече, че в някои антропософски кръгове, в които хората по лек начин искат да навлязат дълбоко в духовния живот, царува твърде много неяснота. Някой си мисли, че би трябвало да избягва това или онова, би трябвало само да не го яде или пие, за да постигне по този начин по-висока степен на познание!

Това също е заблуждение, както е заблуждение и характеризираният вече схващане в изказването на Фойербах: «Човекът е това, което яде.» Най-малкото то е едно едностранчиво схващане.

В известен смисъл обаче духовната наука може да приеме това твърдение, само че по малко по-различен начин от този, по който го приемат Материалистите. На първо място знаете ние вече много пъти сме подчертавали, че за духовната наука всичко около нас е израз на нещо духовно. Един минерал, едно растение или каквото и да било в нашето обкръжение е веществено само по отношение на неговата външна страна. Подобно на даден орган на един човек, всичко видимо е израз, жест на духа. Зад всичко материално се намира духовност, също и зад храната. С нея ние поемаме не само материалното, което се простира пред нашите очи, но същевременно ядем духовното, което е зад него. Посредством храната, чрез тази или онази материална субстанция ние встъпваме в отношение с една или друга духовна същност, която се крие зад нея. Това е съвсем повърхностна характеристика. Но който правилно я разбере, в известно отношение ще може да признае Материалистичното изречение: «Човекът е това, което яде». Само че наред с материалния трябва да бъде разбран и един духовен процес.

Това обаче е само единият начин, по който можем да се ориентираме по тези въпроси в духовнонаучен смисъл. Когато духовната наука отдава известно значение и предприеме изследвания върху естеството на хранителните продукти, това се прави, защото тук се оказва една съвсем своеобразна перспектива спрямо отношението на човека към природата. По този начин човекът наистина стои в такива отношения с природата, че по определен начин той поема в себе си околната природа и изгражда сам себе си от това, което е вътре в нея. От това следва въпросът: Не се ли отдава човекът на тези сили, които действат вън, когато си присвоява това, което е отвън, и може ли той да се освободи от тези сили? Възможно ли е чрез своята храна човекът да бъде освободен от влиянието на своето обкръжение, така че да получи известна власт и известно влияние върху обкръжението? Не би ли могло човекът наистина да може да бъде това, което яде, да стане такъв чрез известен начин на хранене и не би ли могло чрез друг вид хранене човекът да се освободи от принудата, която се упражнява върху него чрез храненето? Следователно за духовната наука се явява въпросът: Как трябва да се устрои храненето на човека, за да бъде свободен той от принудата, упражнявана от самото хранене, за да бъде той все повече господар и повелител на това, което става в него?

Като поставяме пред себе си този въпрос днес, трябва да се каже нещо относно цялостната позиция на духовната наука, отнасяща се до тези въпроси. Този въпрос, както и въпросът за здравето, трябва да се разбират така, че на духовната наука по никакъв начин не трябва да се приписва агитация в това или в онова направление. Който допуска, че с това, което днес ще бъде казано, се агитира за или против едно или друго хранене, определени хранителни продукти или средства за наслада, той във висока степен има погрешно мнение. Днес никой не трябва да си тръгне с мнението, че тук се е застъпвало за или против въздържателство, вегетарианство, месоядство. Всички тези въпроси за догми, за нещо единствено ошастливяващо, нямат нищо общо с най-вътрешното усещане на духовната наука. Ние не искаме да агитираме, нито да командваме човека по един или друг начин; искаме само да кажем какви са нещата в действителност. Тогава всеки както иска ще може да уреди живота си според великите закони на битието. Следователно днешната лекция иска само и единствено да каже кое е истината в тази област. От друга страна, много моля да вземете предвид, че аз говоря не за антропософски кръгове в тесен смисъл, които искат да постигнат известно развитие и да спазват специални условия. Днес въпросът ще бъде разгледан в общочовешки смисъл<sup>2</sup>. При големия обхват на темата могат да се обяснят само отделни неща и преди всичко трябва да се избегне онова, което е свързано със здравословността на живота. Него ще го чуем в следващата лекция.

Днес ще се занимаем с храненето в тесен смисъл. Затова тук няма да

вземем под внимание процеса на дишането. За да поддържа жизнения процес на организма си, човек трябва да поема: белтък, въглехидрати, мазнини и соли. Знаете, че човекът задоволява със смесена храна потребностите, които неговият организъм има в тази насока. Той набавя тези главни съставки на храната си отчасти от животинското, отчасти от растителното царство. Измежду днешните наши съвременници има много повече защитници на смесеното хранене, отколкото на едностранчивата храна, да кажем евентуално само на животинска или само на растителна храна. Трябва да се запитаме: Как се отнасят законите на обкръжението, от което човекът взема своята прехрана, към истинските сили и потребности на човешкия организъм? Днес тук става дума само за човека, не за животното<sup>3</sup>.

Човекът е склонен да схваща своя организъм твърде материално според тъй наречените научни резултати на своето време. Духовната наука трябва да смени това със законите на духовните взаимовръзки. Макар теоретично не винаги, но практически повече или по-малко несъзнателно се обосновава мисълта, че човешкият организъм се състои повече или по-малко само от физическото тяло, от химическите вещества в тяхното взаимодействие. Човек проследява тези субстанции до техните химически елементи и след като опознае как действат тези субстанции, се опитва да си състави картина за това как те могат да действат по-нататък химически в голямата реторта, както се разглежда човекът. Не се твърди, че някои не са надхвърлили вече възгледа, че човекът е само една реторта. Не става дума за теории, а за навика на мислене. За истинският практик не е важно за какво мисли някой, а какви последици предизвикват неговите мисли. За това става дума. Не се отнася за това, дали човек е идеалист или не, а за живота е важно дали има плодотворни мисли, които са такива, че животът да преуспява и да напредва. Тъкмо това не трябва да се оставя извън вниманието, че духовната наука в тази насока няма нищо общо с една догма, няма общо с каквото и да било вярване. Някой може да застъпва най-духовни теории: не е важно това, важното е, тези мисли да са плодотворни, когато човек ги прилага в живота. Ако някой казва, че не е материалист, че вярва в жизнената сила, даже в духа, но по въпросите на храненето постъпва като че ли човекът е една голяма реторта, тогава неговият светоглед не може да бъде плодотворен. Духовната наука може само тогава да каже нещо по тези конкретни въпроси, когато самата тя е в състояние да ги осветли в подробности и тя може да направи това както по отношение въпросите на храненето, така също и на здравето.

Трябва да сме наясно и относно многочленността<sup>4</sup> на човешката същност. За духовния изследовател човекът е не само физическото същество, което може да се види с очи, да се пипне с ръце, а това физическо тяло е само една част на човешката същност. Това физическо

тяло впрочем се състои от същите химически вещества, които са разпространени в природата. Но човешката природа има и по-висши съставни същности. Най-близката до физическото тяло част от човешката същност е вече свръхестествена, тя е по-реална от физическото тяло. Тази част стои в основата на физическото тяло и в продължение на целия живот е борец срещу разложението на физическото тяло. В мига, в който човекът прекрачи през портата на смъртта, физическото тяло започва да се подчинява само на собствените негови закони и се разлага. През живота жизненото тяло се бори срещу разлагането. То дава на веществата и силите други насоки, други връзки, отколкото те биха имали, ако следваха само самите себе си. За ясновидското съзнание това тяло е също така видимо, както физическото тяло за очите. Това жизнено тяло, или наречено още етерно тяло, човекът притежава наравно с растенията. От други лекции знаем, че той има още една трета съставна същност -астралното тяло. Какво е то? То е носителят на удоволствие и страдание, желаня, инстинкти, нагони и страсти на всичко, което ние наричаме наш вътрешен душевен живот. Седалище на всичко това е астралното тяло. То е възприемаемо по духовен начин, както е възприемаемо физическото тяло за физическото съзнание. Астрално тяло има човекът, както и животните.

Четвъртата съставна същност е носителят на Аза, на себесъзнанието. Поради него човекът е венецът на Творението, чрез него той се издига над земните неща, които го заобикалят. Така човекът застава пред нас с три невидими съставни същности и една видима съставна същност. Те постоянно си взаимодействат една през друга и една с друга. Всичките действат върху всяка една и всяка върху всички други, физическото тяло, както стои пред нас казвам още веднъж в скоби, че всичко това важи само за човека във всичките свои части е израз също на невидимите съставни същности на човешката природа. Само по себе си физическото тяло не би могло да има органи в себе си, които да служат на храненето, на размножаването, изобщо на живота, ако човекът нямаше етерното тяло. Всички органи, които служат на храненето и размножаването, жлезите и пр., са външен израз на етерното тяло. Те са това, което етерното тяло изгражда във физическото тяло. Измежду другото нервната система във физическото тяло е външен израз на астралното тяло. Тук астралното тяло е актьорът, строителят. Можем да си представим, че както един часовник или една машина са направени от един часовникар или машинен техник, точно така нервите са създадени от астралното тяло. И особеността на кръвната циркулация, на дейността на кръвта, тя е външен физически израз на носителя на Аза, на носителя на себесъзнанието. Така и физическото тяло на човека също се явява четиричленно по определен начин. То е израз на физическите органи, следователно на самото себе си, и на трите по-висши невидими съставки. Чисто физически са сетивните органи; жлезите

са израз на етерното тяло, нервната система на астралното тяло и кръвта на Аза. Да погледнем човека в противовес на растението, така растението застава пред нас като двучленно същество. Растението има физическо тяло и етерно тяло. Сега сравняваме човека с растението, като го разглеждаме всестранно и вземаме предвид душевното, духовното в него. Съотнасяме човешкия четиричленен организъм с двучленния организъм на растението. За улеснение можем да тръгнем от физическите, от познатите факти. Можем да посочим как растението изгражда своя организъм. То обединява неорганически вещества под формата на свое тяло. То има силата по най-удивителен начин да изгради своето тяло от отделни неживи съставни части. Нужно ни е само да видим в какво забележително взаимодействие растението се намира с нашия дихателен процес. Човекът вдишва кислород и отдава от себе си въглена киселина, нея, ненужната на човека, растението може да поеме. То задържа за себе си въглерода за изграждане на своето тяло и отдава обратно по-голямата част кислород. Но към това то се нуждае от нещо, което от мнозина може би не се схваща като нещо особено: то се нуждае от слънчевата светлина. Без слънчевата светлина то не би могло да изгради своя организъм. Светлината, която за голямо наше възхищение тече към нас, която също може да ни оживява душевно, е великолепият помагач в изграждане на растителния организъм. Виждаме как се осъществява едно чудно дело, как слънчевата светлина помага да се изгради едно органическо същество. Това, което първо задейства нашите очи, е същото, което помага в изграждането на растението. Освен физическо и етерно, човекът има още и астрално тяло. Такова растението няма. Това, което помага на слънчевата светлина да изгражда растението по такъв възхитителен начин, е етерното тяло. От едната страна то е обърнато към веществата. Човекът не би могъл да развие своя физически организъм, ако не правеше нещо противоположно на това, което прави растението. В дихателния процес човекът вече прави нещо противоположно. Тук вече човекът прави обратния процес. Същото можем да кажем по отношение на цялото хранене на човека. Можем да кажем: Храненето трябва да се извършва така, че всичко, което в растението се изгражда, в човека отново трябва да бъде разградено. Процесът в човека е много своеобразен. Ако етерното тяло само изграждаше физическото тяло, никога нямаше да се появят съзнание и душевно усещане. Вътре винаги трябва да става разрушаване, разграждане на това, което етерното тяло е съградило. Етерното тяло наистина е борец срещу разрухата, но въпреки това постоянно настъпва частична разруха. И това, което причинява тази разруха, което постоянно пречи на човека да стане растение, това е астралното тяло.

Слънчевата светлина и човешкото астрално тяло в известно отношение са две противоположни неща. За този, който с ясновидско съзнание

опознава човешкото астрално тяло, за него астралното тяло е вътрешна светлина от духовно естество и е невидимо за външните очи. Духовно светлинно тяло е това астрално тяло. То е противоположност на външната, на сияещата светлина. Представете си сега слънчевата светлина да става все по-слаба, докато угасне и я накарайте да премине от другата страна, оставете я да стане негативна така Вие имате вътрешна светлина. И тази вътрешна светлина има обратната задача в сравнение с външната светлина, която трябва да изгражда тялото на растението от неорганични вещества. Вътрешната светлина, която въвежда частичното разрушаване, благодарение на което единствено е възможно съзнание, тя издига човека на по-високо стъпало от това което заема растението поради това, че процесът на растението се преобразява в противоположен процес. Така чрез своята вътрешна светлина човекът стои в известна противоположност спрямо растението. Така стоят нещата, обхванати духовно, и при по-нататъшното разглеждане ние ще видим как предизвиканото от астралното тяло разрушаване бива продължено по-нататък от Аза. Но днес не е нужно да се занимаваме с това.

Да вземем сега отношението на човека спрямо растенията, щом то е така реално, че човекът поема своите хранителни вещества от растението. За цялостния световен процес човекът образува в себе си продължение на растението. Което е изградено чрез слънчевата светлина, астралното тяло постоянно го разрушава, но по този начин то включва в човека нервната система и с това издига живота и го прави съзнателен. Поради това, че е негативно светлинно тяло, астралното тяло се явява другият полюс, противоположен на растителния. В основата на изграждането на растителния организъм се намира духовно начало, тъй като духовната наука все повече ни показва как това, което виждаме като светлина, е също само външен израз на нещо духовно. Със светлината към нас постоянно приижда нещо духовно, светлината на духовните същества ни облива. Това, което се крие зад физическата светлина, то е същото, което се явява разпределено на части също в астралното тяло. В слънчевата светлина то се явява външно в своята физическа форма, а в астралното тяло по астрален начин. Духовното на светлината работи вътрешно в нас за изграждане на нашата нервна система. По такъв чудесен начин действат заедно растителният и човешкият живот.

Да допуснем сега, че чрез храната човек влиза в отношение с животинския свят. Тогава положението е друго. В съществото, от което той взема храната си, процесът е в известен смисъл вече извършен. Което иначе девствено и прясно той взема от растението, в животното то вече частично е преобразено и подготвено, тъй като животното също включва в себе си астрално тяло и нервна система. Така че тогава човекът поема нещо, което не е девствено, а е преминало през процес, който вече е приел



астрални сили. Което живее в животното, вече притежава в себе си развити астрални сили. Сега би могло да се помисли, че по този начин на човека би се спестила работа. Тази мисъл обаче не е съвсем правилна. Помислете си за момент следното: Аз правя къща от различни материали. Взимам първични, необработени материали. Така мога да изградя къщата изцяло по моите първоначални намерения. Да приемем обаче, че три или четири други лица вече са изработили отделни части и сега аз трябва да направя цялата къща. Ще ми се улесни ли работата от това? Положително не. Вие ще прочетете в широко разпространена литература, че тъкмо така работата на човека би се облекчила, че човек приема нещо, върху което вече е работено. Човекът обаче става по-подвижно, по-самостоятелно същество точно поради това, че той поема първичното, самобитното, неподправеното.

Още една картина: Някой има везна с две блюда. Еднаквите тежести запазват равновесието. Нека на двете страни да лежат 50 фунта. Но това не винаги е така. Аз мога да взема везна, при която може да бъде премествана тежестта. Тогава при двойно по-голямо разстояние е нужна само половината от тежестта. Тук тежестта се определя от разстоянието. Важно е също така не само количеството на силите, а особено е важна и финоста на веществото. Животното преработва веществата несъвършено. Каквото се поема тогава от човека, продължава да действа чрез това, което се е извършило чрез астралното тяло на животното и човекът трябва да го превъзмогва. Но понеже едно астрално тяло е въздействало така, че в едно съзнателно същество вече се е разиграл даден процес, то човекът получава в своя организъм нещо, което въздейства на неговата нервна система.

Това е основната разлика между храна от растителното царство и храна от животинското царство. Храната от животинското царство действа по един съвсем специфичен начин върху нервната система и с това върху астралното тяло. А при растителната храна нервната система не се засяга от нещо външно. По отношение на нервната система човек трябва наистина всичко да дължи на самия себе си. По този начин през нервите му не протича действието на чуждите продукти, а само това, което произлиза от самия него. Който знае колко много в човешкия организъм зависи от нервната система, ще разбере какво означава това. Ако човекът сам изгражда нервната система, той е напълно чувствителен за това какво човекът ѝ дължи по отношение на духовния свят. На храната си от растителното царство човек дължи това, че може да вдигне поглед към големите връзки на нещата, които го издигат над предразсъдъците, произтичащи от тесните граници на личното съществуване. Навсякъде, където човек свободно и волно насочва живота и мисленето си от такова висше гледище, там този пъргав поглед той дължи на своето хранене от растителния свят. Когато се оставя да бъде увлечен от гняв, антипатия, от

предубеждения, това той дължи на храната от животинския свят.

Не трябва обаче да се агитира тук за растителна храна. Напротив: за човека животинската храна беше и може би още е необходима, защото човекът трябва здраво да стои на земята, трябва да е прикрепен към личното. Всичко, от което човек се нуждае за своите лични интереси, е свързано с животинската храна. Че имаше хора, които са водили войни, че са проявявали симпатия и антипатия, чувствени страсти едни към други, това произтича от животинската храна. Но че човекът се ръководи не само от тесните си лични интереси, че може да разбира и всеобщите обществени интереси, това той дължи на растителната храна. Така някои народи, които приемат предимно растителна храна, по правило имат предразположения към духовното, докато други народи развиват храброст, смелост, безстрашие, които също са необходими в живота. Тези неща са немислими без личен елемент, а той е невъзможен без животинска храна.

Днес говорим за тези въпроси от най-общочовешко гледище. Но от това ни става ясно, че човек може да се отклони на тази или на онази страна, че с животинската храна може също да потъне в своите лични интереси. С това неговият разум се помрачава, когато иска да обхване цялото битие. Най-често човекът не вижда, че се дължи на храната, когато казва: сега пак не зная как да направя това или онова, как той го е направил? Тази невъзможност за обхващане на взаимовръзките идва от храната. Сравнете това положение с човек, който може да разбира големите взаимовръзки. Тогава можете да проследите храненето на този човек, а може би също и храненето на неговите предци съвсем различен е един човек, който още в своите предци има една девствена нервна система. Този човек има друго усещане за големите, за цялостните взаимовръзки. Понякога един живот съвсем не може да разруши това, което са основали предците. Когато един човек, който например произлиза от селяни, подбужда точно личното в себе си, това се получава само от месото, защото е бил по-чувствителен. Напредъкът ще се състои в това, че доколкото белтъкът не се приготвя в него, в човешката природа, човекът би трябвало да се ограничи и избере от животинската храна само това, което още не е проникнато от животинските страсти, и това е млякото. Растителната храна ще играе все по-голяма роля в човешкото хранене.

С оглед разглеждането на отделните хранителни продукти можем да изтъкнем известни предимства на растителната храна. Когато човек си взема белтъка от растителната храна, което изисква по-усилена работа, той развива сили, които правят по-свежа неговата нервна система. Много от това, което би се случило на човечеството, ако яде предимно месна храна, би се избегнало, ако се обърне внимание преимуществено на растителната храна. Относно вегетарианската и животинската храна можем да видим как те действат противоположно. За илюстрация можем да вземем следното: 5

Да разгледаме физическия процес под влиянието на месната храна. Червените кръвни телца стават тежки, потъмняват, кръвта има по-голяма склонност да се съсирва; по-лесно се образуват примеси от соли, от фосфати. При преобладаваща растителна храна силата на утаяване на кръвните телца много намалява; човек добива възможност да не оставя кръвта си да стигне до най-тъмно оцветяване. Тъкмо по този начин той е в състояние да овладее със своя Аз логическата връзка на мислите си, докато тежката кръв е израз, че той робски се е отдал на това, което се е вкленило в астралното му тяло чрез животинската храна. Тази картина, като външен израз на истината, напълно ни показва каквото искахме да кажем. От растителната храна човек става вътрешно по-силен. С месната храна той включва в себе си нещо, което постепенно се превръща в чужди вещества, които в него вървят по свой път. Това се избягва, ако храната се състои предимно от растения. Ако веществата в нас тръгнат по свои пътища, тогава те упражняват сили, които предизвикват хистерични и епилептични състояния. Понеже нервната система получава това импрегниране отвън, тя изпада в най-различни нервни заболявания. Така виждаме как в известно отношение «Човек е това, каквото яде».

В подробности би могло още много повече да бъде доказано, но с два примера идваме до извода, че човек не бива да е едностранчив. Един едностранчив вегетарианец би могъл да каже: «Не трябва да ядем мляко, масло и сирене». Но млякото е продукт, при чието производство в животното е участвало предимно етерното тяло. Астралното тяло взема минимално участие. В първите периоди на живота си като кърмаче човекът може да живее само с мляко. Вътре в него има всичко, от което той се нуждае. Астралното тяло се намесва едва при завършване приготвянето на млякото. Когато в напреднала възраст човек се храни предимно с мляко, ако е възможно само с мляко, с това постига едно особено въздействие. Понеже той от една страна не приема храна, която вече външно е преработена и която може да въздейства на астралното му тяло, а от друга страна с млякото приема нещо, вече подготвено, той е в състояние в своето етерно тяло да развие особени сили, които могат да упражняват лечебни действия върху неговите ближни. Лечители, които искат да въздействат лечебно върху своите ближни и се хранят изключително с млечна храна, разполагат с особено помощно средство.

От друга страна искаме да опишем въздействието на едно средство за наслада, получавано от растителния свят въздействието на алкохолаб, който има съвсем особено значение. Той се получава, когато е спрял собственият растителен процес, престанал е процесът, който протича под чудното въздействие на светлината, на което астралното тяло е противоположност. Тогава започва процес, който се разиграва на по-ниско равнище и който затруднява човека още повече отколкото животинската

храна. Човекът докарва веществата до астралното тяло и чрез астралното тяло ги организира в една особена структура. Но когато донесеното в астралното тяло се разпадне по начина, какъвто е случаят с алкохола, тогава това, което иначе трябва да стане чрез астралното тяло, сега става без астралното тяло, а именно упражнява се въздействие върху Аза и кръвта. Действието на алкохола е, че това, което иначе става по свободното решение на Аза, сега става чрез алкохола. В известно отношение е вярно, че човек, който употребява алкохол, се нуждае от по-малко храна. Той оставя своята кръв да се проникне от силите на алкохола; на чужденеца възлага това, което самият той трябва да извърши. Може да се каже в известно отношение, че в такъв човек алкохолът чувства и усеща. Като предоставя на алкохола това, което трябва да е подчинено на неговия Аз, с това човекът се поставя под властта на един външен фактор. Той си доставя един материален Аз. Той може да каже: точно по този път чувствам съживяване на Аза. Разбира се, само че това не е самият той, а нещо друго, на което е подчинил своя Аз. С още различни примери можем да посочим как човекът може да стигне дотам, все повече и повече да бъде това, което яде. Духовната наука обаче също ни показва как човекът може да бъде свободен и независим от силите на храната.

Така днес в едри щрихи исках да опиша отношението на човека към неговото обкръжение, как е поставен към обкръжаващите го царства във връзка с храненето<sup>7</sup>. Който посети по-нататък една или друга лекция тук, ще види, че отделни въпроси могат да се засегнат при други обстоятелства. А тази лекция ще Ви е посочила, че духовната наука е нещо, което оказва влияние също и върху най-материалните потребности на живота. Духовната наука е нещо, което може да бъде идеал за бъдещето на човечеството. Днес, като виждат как веществата се свързват и разпределят в организма, хората често ще казват: Това става както в една реторта; и ще вярват, че с това казват нещо полезно. Но ще дойде време, когато това, което е казано за светлината и астралното тяло, ще застане пред очите и на този, който изследва в лабораторията. Че не може ли също някой да прави обикновени наблюдения от химическо естество, като същевременно си каже, че тук в най-малкото действа най-голямото, което прониква външната слънчева светлина и което свети чак до духовното в човешкото съзнание? Така човек ще изследва тези неща в светлината, която ни дава поглед върху цялото.

От духа е родено всичко, което е около нас. Духът е първичната основа на всичко. Искаме ли да стигнем до истината, тогава и при нашите изследвания зад нас също трябва да стои духът. Тогава ще стигнем истината, която е необходима на човека както в голямото, така и в малкото.

## *ВЪПРОСИ НА ХРАНЕНЕТО И МЕТОДИ НА ЛЕЧЕНИЕ*

Днес трябва да говорим от духовнонаучно гледище за нещо, на което може да се припише голямо значение, ако бъде разбрано правилно. Трябва да се дадат някои гледни точки относно начините на хранене и лечение. Още повече отколкото при други разглеждания Вие трябва да вземете предвид, че можем да споменем само съвсем афористични детайли от една безкрайно широка област и че е много трудно още днес да се говори за това на един общоразбираем език. Затова по тези въпроси може да се говори само приблизително, защото при такъв широк кръг от слушатели човек няма работа с посветени, които да са в състояние да усетят истинската стойност на всяка дума.

Членовете на окултните школи<sup>8</sup>, които са на по-високо стъпало, могат да се споразумеят относно една точно определена форма на изразяване, така че една определена дума да води до израз на съответното чувство. Всички такива неща, както те могат да бъдат изказани днес, често имат друго значение в обикновения живот. Все пак трябва да се опитаме още днес да говорим върху такива неща, тъй като те имат практическо значение. Няма да имат, разбира се, много полза онези, които не вярват, че действията, чиито причини лежат в духовния свят, са много по-силни от действията във външния физически свят. Че в това, което трябва да се означава като дух и което упражнява силно въздействие в света, се съдържат сили, подобни на силите в електричеството, в магнетизма и пр., теоретично ще бъде признато от някой. Но то ще придобие реално значение чак когато всеки развие към него дълбоко чувство и отношение. Относно днешния културен живот духовната наука изпада в някои специфични положения. Преди всичко тя бива криворазбрана както от тези, които искат все така консервативно да се движат в старите коловози, така и от много хора, които искат да реформират различни области на живота. Всичките тези различни групи хора идват до духовната наука и намират, че от само себе си се разбира, че не те трябва да дойдат при духовната наука, а че духовната наука трябва да отиде при тях. Лесно разбираемо е, че например един радикален защитник на животните няма да предостави своите сили и опитности на разположение на духовнонаучното движение, а ще се сърди, че всичките теософи не влизат веднага в движението за защита на животните. Това можете да видите във всички възможни специални области. Това е съвсем естествено. Теософското движение<sup>9</sup> обаче е универсално и се отнася към различните отделни движения както планът на архитекта към това, което дърводелците, зидарите, занаятчиите и т. н. трябва да вършат по къщата. Тези са отделни работници. Но който ръководи целия строеж, трябва да изисква от работниците те да отидат при него, за да получат от него своите специални указания. Ето защо, когато други движения, хомеопати, антиалко-холици и др. изискват духовната

наука да отиде при тях, духовната наука не може да се съгласи с това; обратно, всички специални области трябва да се включат в духовнонаучното движение, което е единственото, което трябва да се стреми към основна реформа във всички области на живота, но като се тръгне от него към другите.

Особено положението на теософията спрямо науката много лесно се разбира неправилно. Не само учените мислят, че теософията е тяхна неприятка и не иска нищо да знае от науката. Също някои приятели на теософията са на това мнение. Именно научно образованият лекар, който изпълнява официалните изисквания, лесно ще дойде до съждението, че теософията не работи с научни методи и следователно не върви ръка за ръка с науката обаче случаят не е такъв.

Днес Вие чувате лозунг след лозунг. Че има специалисти, това в известен смисъл е оправдано. Такива лозунги използват не представителите на специалните области, а преди всичко техните «папагали». Аз искам да поставя на върха един от тези лозунги. Човек вижда как публиката направо бива хипнотизирана, когато се произнесе думата «отрова». Изглежда съвсем убедително, когато се каже: «Отрова не трябва да влиза в тялото!» Тогава охотно се говори за «природолечение». Какво изобщо трябва да се разбира под «природа»? И какво под «отрова»? Природата обхваща също и действието, което отравата на беладоната упражнява върху човешкия организъм, тъй като то е чисто природно въздействие. От само себе си се разбира, че природата включва всички въздействия, които са следствия на природните закони. И какво е една отрова? Водата е силна отрова, ако човек изгълта кофи вода, тъй като тогава тя във висока степен действа разрушително. И арсеникът е много добро нещо, ако го употребите в определена комбинация. Ето защо е необходимо едно действително интимно проучване на човешкия организъм и на нещата във в природата.

Още Парацелз<sup>10</sup> със своя убедителен език е посочил как процесите на човешкото тяло са свързани с процесите на външната природа, например холерата с арсеника. Затова болния от холера той нарича «Арсе-никус», защото е знаел, че и при арсена, и при холерата действат същите фактори, и защото същевременно е познал как да хармонизира нещата в случая имаме работа с един природен процес, който трябва да се проумее.

Нещо друго, което застава като препятствие на пътя, когато става въпрос за разбирателство с науката, е материалистичният начин на мислене, който доведе до криво осветляване на всички въпроси, които се разискват тук. Спомнете си за казаното относно действието на известни метали върху човешкия организъм<sup>11</sup>. Сега някой може да твърди, че духовната наука е най-чист материализъм, щом като обяснява, че силите на минералите и металите упражняват материално въздействие върху човешкия организъм.

Духовната наука обаче същевременно знае, че материалните вещества се намират в определено отношение с духа. Който действително застъпва един духовен светоглед, е запознат, че именно при такива вещества не се касае просто за материя, а вътре, както в едно същество обвито с кожа, живеят дух и душа. В този смисъл теософията говори<sup>12</sup> за духа, който е въплътен в златото, в кварца, в арсеника или в отровата на беладоната. За окултистите светът е пълен с духовни същности. Въплътената в оловото духовна същност има отношение към човешкия организъм, за което чухте вчера. За теософите става дума не за търсене на някакви странни духовни същества, които нямат нищо общо с нашия свят, а за такива, които се съдържат във всеки къс метал, изобщо във всичко, което ни заобикаля. Духовнонаучният светоглед така одухотворява веществото. Духовните аналогии са нещо, което почива на действително духовно изследване.

Тук не се касае за враждебност срещу отрасловите науки. Специализация трябва да има и не бива да се откъсва от външните факти. Но от частичното специализирано знание не може да се придобие общо гледище за света като личност лекарят също трябва да знае нещо за висшите светове. Тогава той ще устрои своята работа по начин, различен от лекар, който не знае нищо за големите взаимовръзки. Тогава другояче ще бъдат преценявани и симптомите. Едно отделно наблюдение или една преживелица може би ще се вземе за нещо съвсем незначително, когато се погледне от страна на общия поглед върху целостта. Както всеки, който работи в областта на културата, трябва да носи със себе си определени предпоставки, така бъдещето ще изисква също и духовнонаучно образовани лекари. Касае се не само за емпирична способност, за способност добита от опита, а още за съвсем друго. Нека като пример да ни послужи доктор Ханеман<sup>13</sup>, основателят на хомеопатията. Между Парацелз и Ханеман съществува голяма разлика. Лекарят на 16-то столетие в известна степен беше още ясновиждащ. Това някога беше едно широко разпространено качество. Ханеман вече не беше такъв. Той можеше да изпробва действието на лечебните средства само със сетивни опити.

За въпросното тук отношение на човека към съществата и предметите в природата има един аналог, именно отношението на половете един към друг, което се определя предимно чрез симпатия. Съществува едно тайнствено влечение, което тласка половете един към друг, една сила, която действа в живото същество. Не трябва да се схваща като нещо мистично в лошия смисъл на думата, че един мъж се чувства привличан от една жена. Който се изгради като окултен наблюдател на света, има такова отношение към всички живи неща около него, което може да се нарече универсално. Както има едно специфично отношение между мъжа и жената, така има едно специфично отношение между човека и феномените от неговото обкръжение. Който е изградил в себе си тези сили, достига

знанието, с което познава какво отношение има дадено нещо към човека. От това произлиза също и познание за действието на лечебните сили.

Парацелз нямаше нужда първо да изпробва, също както и магнита няма нужда да изпробва как да привлече желязото. Той можеше да каже, че в бесничето<sup>14</sup> живее тази или онази лечебна сила. Такова знание отново ще се възвърне, когато лекарят разбере, че това зависи не само от интелектуалния разум, а от вътрешното отношение към живота; когато се убеди, че самият той трябва да стане съвсем друг човек. Ако е преобразил темперамент, характер и цялото устройство на душата си, тогава може да разгърне онази сила на виждане и познание спрямо силите на света, която хармонизира човека. Това ще бъде възможно в съвсем не така далечно бъдеще. Духовнонаучният светоглед трябва да даде преди всичко определени принципи и някои от тях трябва да бъдат включени в тези общи съждения. Който иска, може да придобие много от тях.

При това трябва да се вземат под внимание четири момента. Първият е, че съществува определена връзка между това, което се нарича храносмилане, и това, което се нарича мисловна дейност. С други думи: което в една по-нисша област е храносмилането, в една по-висша област е мисленето. Двете се намират във вътрешен контакт в организма на човека, както той се изживява на физическия план. За този контакт сега ще бъде казано нещо конкретно. Към мисловната дейност принадлежи това, че могат да се правят логически изводи, правилно извеждане на едно понятие от друго. Тази логическа последователност на мисловната дейност е нещо съвсем определено. Човек може да прави известни упражнения, за да вкара тази мисловна дейност в определени релси. Това, което Вие душевно предизвиквате в тази мисловна дейност, когато правите такива логически упражнения, същото го предизвиква в храносмилането една определена субстанция и това е кафето<sup>15</sup>. Това не е някакво фантастично предположение, тези факти могат да се докажат. Каквото причинявате на стомаха с кафето, това предизвиквате при мисленето, когато правите практически логически упражнения. Когато пиете кафе, по определен начин подпомагате логическата последователност в мисленето. Ако някой каже, че употребата на кафе означава повишаване на онази дейност, която се изисква за засилване на мисленето, това напълно отговаря на истината. Но кафето подпомага последователността в мисленето само по един несамостоятелен начин: то действа като насилие. Вие чувствате в себе си известна несамостоятелност, нещо като въздействие отвън. Искате ли човек да мисли логически последователно, но да остава зависим и несамостоятелен, може да пие много кафе. Ако иска обаче да извършва мисловната си дейност самостоятелно, тогава направо трябва да се освободи от нещата, които действат на долната част на организма; трябва да изгради в себе си силите, които излизат от душата. Тогава ще изпита



също, че със съответни упражнения стомахът също отново идва или си остава в нормален порядък.

Нещо друго: На подредената мисловна дейност противостои онова мислене, което не може дълго да се задържа на една мисъл неустойчивото мислене. То действа разхвърлено и по начин, че не може да свързва една мисъл с друга. Това мислене също има своя корелат в действието на определено вещество върху храносмилането и това вещество се съдържа в чая. Фактически чаят действа в долната част на организма също така, както действащата в горната част мисловна мимолетност и повърхностност. От това можете да разберете, че някои вредни въздействия на чая при определени условия могат да бъдат направо опустошителни. Не мислете обаче, че някой, който пие чай през целия си живот, в края на краищата би трябвало да бъде вътрешно напълно разпокъсан. Ако той не е повлиян отрицателно по този начин от чая, това е само доказателство, че неговият организъм притежава достатъчно съпротивителна сила.

Както храносмилането съответства на мисловната дейност, така дейността на сърцето и кръвта съответства на живота на волята и желанията; така че всичко, което упражнява въздействие върху кръвта чрез известни вещества и известни видове хранителни продукти, предизвиква съответствие във волевата дейност. Това се вижда особено ясно, когато се погледне от обратната страна. Днес многократно чувате, че е едно отдавна преодоляно становище чрез мисли човек да може да излекува някого; че например едно лице, обзето от религиозна лудост или мания за преследване, не може да бъде излекувано чрез съответни противоположни мисли. Което намира израз навън, е именно само симптом, и ако човек би могъл да отстрани този външен симптом, тогава болестта ще бъде преместена на друг орган и ще се прояви в нов образ. Окултизмът<sup>16</sup> отдавна знае това, което материалистичната медицина е изследвала. На един окултист никога не би му хрумнало да иска да лекува една налудничавя представа с обратна представа. Съвсем друго е, когато със средствата на окултизма се проникне по-дълбоко, а именно до това, което лежи в основата като същинската причина. Да допуснем, че един човек се е разболял в сферата на волята и желанията, тогава това се дължи на смущения в определен орган. При това не се касае само за сърцето, а и за нещо друго, свързано с него. Тогава лекарят-материалист ще каже: Това, което се проявява, не мога да го лекувам, като приуча болния да има правилни представи. Но Вие трябва да запомните едно: в организма трябва да се разграничават не само две неща, не само материалната основа и това, което се изживява чрез нея; има още един трети елемент, който окултистът знае. Зад непосредствената душевна дейност, следователно зад това, което се проявява чрез волев импулс, фактически на физически план наистина се извършва органична дейност. И зад тази органична дейност съществува

третото: органът е изграден от духа, той произлиза от духовното. И трябва да се обърне внимание на тази духовност, която е налице зад този орган като негов създател. Ако например искате да внушите една правилна представа на един религиозно луд човек, с това нищо не сте направили. Но ако въздействате така, че да улучите създателя на дейността на органа, а това е етерното тяло, тогава при болния можете да предизвикате резултат не с представи, а с нещо, което привидно не стои в никаква връзка с живота на представите.

За да разберем това, нека тръгнем от понятието за една религиозна истина. Можете да пристъпите към представата за религиозната истина така, че да я разберете. Тогава относно ума е направено необходимото. Но колкото и много представи да разберете за Вашия органически живот животът на етерното тяло, както и на физическото тяло те са абсолютно неефикасни. Затова неефикасно е също, когато искате по пътя на убеждението да разясните на един болен правилни представи, тъй като това не оказва никакво влияние върху неговата волева дейност. Не мислете, че тази истина действа само за разбирането, а кажете на човека: Ти трябва не само да разбереш това, а трябва да оставиш тези представи всеки ден да действат отново върху теб; това трябва ден след ден ритмично да се повтаря и трябва да се придружава от съвсем определени чувства и картини. Ако се направи веднъж, няма да има полза. Прави ли се обаче дълго време съвсем редовно, тогава въздейства чак до органното устройство. Това е, което се нарича концентрация и медитация<sup>17</sup>. Следователно с един урок не се оказва въздействие върху човека. Обаче ако му дадете указания и той ги изпълнява всекидневно много седмици, тогава вече повлиявате на човека, тъй като достигате до това, което стои зад органите като техен строител. Окултизмът не почива на никаква друга почва, а на духовнонаучния начин на лекуване, но той знае много повече. Днес тези представи още не могат свободно да се оповестяват публично.

В най-широк обхват дихателната дейност е свързана с живота на чувствата и сетивата. Изхождайки от това първично начало Вие можете отново да получите разяснение на много неща, ако сте на ясно относно всичко, което е свързано с дихателната дейност и как поради това може да бъде повлиян чувственият и сетивният живот. Дишането предполага, че на кръвта се набавя достатъчно кислород и че поради това се получават органичните вещества. Човек, който се радва на духовни неща, който притежава духовно съдържание, което му доставя радостно настроение и което постоянно действа върху него, такъв човек въздейства от страна на духа здравословно и лечебно върху своите органи.

Ако пак се върнем на храносмилането и мисленето, ще открием, че особено в тази област трябва много да се направи. Би трябвало да сме наясно, че все повече става належащо човечеството да премине към

съзнателно хранене. Който днес събира познание в тази област, често все още прави една определена грешка. Тя се състои в това: човекът иска изцяло да изучи онова, което той нарича «природа»; той иска напълно да следва само природата. Парацелз казва: Човек не трябва да е роб на природата. Лекарят наистина трябва да премине изпита на природата, но той трябва да е артист, художник, трябва по-нататък да развие природата. Истинските лекарства Парацелз вижда не в това, което човекът непосредствено взема от природата, а в новите продукти, които са сътворени от човека в духа на природата. Парацелз очаква такава епоха на медицината, която да прилага създадените по този начин нови продукти като наистина ефикасни лечебни средства<sup>18</sup> Отнася се единствено и само за продължение на природата в тази област.

Когато хората в днешно време искат да обосноват защо смесената храна е правилната за човека, те се погрижват да аргументират: Че тревопасните животни са преживящи и имат особено устроен стомах и съответни храносмилателни органи. Месоядните са хищници, чиито храносмилателни органи и зъби са устроени за месна храна. Зъбите и храносмилателните органи на човека заемат средно положение между тези на преживящите и тези на хищниците. Поради това самата природа насочва човека към смесена храна. Но в света всичко тече, всичко е в процес на ставане и растене. Въпросът не е как човекът изглежда днес, а как той може да се промени. Премине ли човекът на растителна храна, атрофират се органите, които повече съответстват на месната храна и ще се изградят органи, необходими за растителната храна. Трябва да се вземе под внимание как някога е било и как може да бъде в бъдеще. Следователно за човека не може да се определи правилната храна, когато тя се нагоди към неговия съвременен статус, а само когато се вземе предвид процесът на неговото развитие. Чрез статистиките и външните факти Вие обхващате само външния статус, но не схващате посоката, в която човекът трябва да се движи. Светът трябва да се разглежда също и в големи мащаби.

Погледнете националния характер на руските селяни, какъвто е днес, и този на англичаните. Руският селянин ще подчертава Аза възможно най-малко. При англичанина е точно обратното. Това намира външен израз даже в начина на изписване. Аза англичанинът изписва с главна буква «I». Проследим ли това положение на нещата по-нататък, ще видим, че в Англия се консумира пет пъти<sup>19</sup> повече захар отколкото в Русия. Следователно тук също се проявява двустранното съответствие между храносмилане и мислене. Процесът, който се задейства в храносмилането с поемане на по-голямо количество захар, има своя корелат в горния човек в по-голяма самостоятелност на мисловната функция.

Вие можете да си помислите сега, че е възможна коригираща намеса при даден случай в тези отношения. Човек може да уреди своето хранене така,

че да му е нужно малко време за храносмилане, докато друг човек употребява дълго време за това. Това отлично ни кара да се вгледаме дълбоко в човешкия организъм. Ако един човек яде ориз и бързо е готов с храносмилането си, тогава остават свободни сили, които стоят на разположение за мисленето му. Друг човек, който яде например дива патица и употребява за храносмилане по-дълго време, може да е много умен; но когато произвежда мисли, в действителност мисли неговият корем. Единият може да е слаб мислител, но той мисли самостоятелно; другият може да е силен мислител, обаче мисли несамостоятелно. От това също можете да си извлечете поука.

Да засегнем още нещо: Мислимо най-голямото старание трябва да бъде насочено да се доставя на тялото нито прекалено много, нито прекалено малко белтъчни вещества. Безусловно трябва да бъде намерено правилното количество. Защото в храносмилането белтъците съответстват на това, което става в мисленето при образуването на представи. Същата дейност, която поражда плодородността на мисленето, се предизвиква в долния организъм от белтъчните вещества. Ако тези вещества бъдат дадени на човека в несъразмерно количество, тогава те произвеждат излишък от такива сили, които в долната дейност на тялото съответстват на това, което образува представите в горната му дейност. Но човек все повече трябва да става господар на своите представи. Ето защо приемането на белтъци трябва да става в определени граници, иначе той ще бива надвит от представна дейност, тъкмо от каквата той трябва да бъде освободен. Това е имал предвид Питагор<sup>20</sup>, когато е поучавал учениците си: Въздържайте се от боба!

Наистина тогава идват хора и казват: Погледнете оризоядеца! Той е един слаб мислител. Да, такъв човек със своя ориз още не е развит, обаче въпросът не е само да се познават правилата и да се мисли, че всеки трябва само да ги изпълнява. Ако долната част не е в съзвучие с горната, с това може да се навреди. Да вземем един човек, който отскоро се е отдал на вегетарианство<sup>\*/\*</sup> Вегетарианец е човек, който се храни само с растителна храна и избягва всякакъв животински продукт, включително мляко, масло и сирене. (Бел. пр.)/ Тогава при този нов вегетарианец дейността долу (в обмяната на веществата, Бел. пр.) протича по съвсем особен начин. Определени сили от материални се превръщат в духовни. Но ако не бъдат употребени, те действат неблагоприятно и могат даже да увредят мозъка. Който не се занимава по друг начин отколкото се занимава един banker или обикновен книжен учен, може много да си навреди, в случай че не приеме духовни представи с онези сили, които са спестени поради неговия вегетариански начин на живот. Така вегетарианецът трябва да премине едновременно към духовен живот, иначе за предпочитане е да си остане месоядец, ако не, паметта му може да пострада, някои части на мозъка

могат да се увредят и т.н.. За да ти се отворят висшите области на духовния живот, не е достатъчно само да се храниш с плодове. 21

Друго съответствие в организма е следното: На системата за размножаване съответства в горния организъм т.нар. визионерство, следователно по известен начин също и имагинативната душевна дейност. Затова някои ордени изискват известен аскетизъм<sup>22</sup>, но в това същевременно се крият огромни опасности. Те могат да се избегнат само с чист вътрешен живот, с непоколебимо доверие в собствената си индивидуалност и със способността винаги да се владееш във всяка житейска ситуация. Да не се отдава на каквито и да било афекти, на никакви външни влияния, така човек стои сигурно в тази област и ще може да отблъсне вредните влияния.

При бялата магия става въпрос не само за чист, но също за един силен и сигурен живот, за здраво господство върху душевния живот, за способността да се запазва самообладание при всякакви ситуации. Притежавате ли действително такова господство над себе си, че нищо не може да Ви смае, тогава стоите на сигурна вътрешна основа, тогава лесно можете да преодолявате също и провали.

Една нова ера може да започне, ако човек се реши да приеме теософската<sup>9</sup> мъдрост като ръководна нишка по тези въпроси. В бъдеще например ще се изучава как известни сили, каквито организмът предоставя, могат да бъдат системно преобразени в такива, които да се приложат за духовно познание. В лаборатория ще се произвежда едно вещество, което ще бъде с по-висока стойност от млякото<sup>23</sup>. Днес би било възможно да се създаде лаборатория за хранителни средства, с което да се окаже влияние върху храненето на народите. Ще дойде време, когато учениците на духовната наука ще работят химически със ставашата природа, а не със станалата природа. В този смисъл Гьоте казва:

«Развиваща се я наблюдавай, как последователно растението, ръководено, от една степен до друга се развива до цветове и плод.»

Приемете малкото гледни точки, които са избрани от една обширна област и ги обсъдете така, че да бъдат по-нататък изградени и разширявани. Тогава ще видите как можете да извлечете духовна храна от тези неща и какво практическо значение могат да имат те за Вас.

### *ПРОЦЕСЪТ НА ХРАНЕНЕ*

Господа, за да получите по-завършена картина, искам по-точно да разгледам какво се върши всеки ден в човешкото тяло при определени процеси, тъй като човек може да разбере по-висши процеси само когато действително познае известни нисши процеси. Затова днес искам да разгледам целия процес на храненето както от физическата, материалната страна, така и от душевната страна.

Когато ядем, най-напред поемаме хранителните продукти в устата. Ние

се храним с твърди и течни храни, въздухообразните хранителни средства поемаме с дишането в белите дробове. И така, ние ядем твърди и течни храни. В нашето тяло обаче ние можем да използваме само течности. Затова още в устата твърдите вещества трябва да бъдат разтворени до течности. Това се извършва най-напред в устата. В устата, в цялата устна кухина това може да се извърши само поради факта, че по цялото небце и в устната кухина изобщо се намират малки органи, тъй наречените жлези и тези жлези непрекъснато отделят слюнка.

Вие можете да си представите как например на страните на езика има такива жлези, които са устроени така, че разгледани под микроскоп, изглеждат като малки гроздове; те са подредени в този вид от множество клетки. Тези жлези отделят слюнката. Слюнката разтваря хранителните вещества и прониква в тях. Хранителните вещества трябва да бъдат ослончени, иначе те за нищо не струват в човешкия организъм.

С това се извършва една дейност наистина е дейност това ослончване, това проникване на хранителните вещества със слюнка и ние възприемаме тази дейност, схващаме я по вкуса. По време на ослончването ние усещаме вкуса на храната със сетивото вкус. Както с очите възприемаме цветовете, така със сетивото вкус възприемаме вкуса на ястията.

И така, ние можем да кажем: в устата храната се ослончва и се усеща вкуса ѝ. Следователно с вкуса човек получава съзнание за храната. И с ослончването тя се приготвя така, че може да бъде поета от друг орган на тялото. В слюнката трябва да има определено вещество, иначе храната не би могла да бъде приготвена така, че да бъде използвана от стомаха. Там вътре трябва да участва известно вещество. Това вещество се нарича птиалин. Следователно от слюнчените жлези в устата се отделя птиалин. И този птиалин е онова вещество, което първо подготвя храната, за да може тя да се използва от стомаха.

Тогава ослончената храна, така подготвена от птиалина, преминава през глътката и хранопровода в стомаха. В стомаха тя трябва да бъде обработвана по-нататък. За това в стомаха пак трябва да постъпи съответното вещество. Както в устата слюнката с птиалина, така и в стомаха също се доставя един вид слюнка. Само че вътре в тази стомашна слюнка се намира едно друго вещество. В стомаха то също прониква хранителните вещества. Така че можем да кажем: в стомаха вместо птиалин се отделя пепсин.

Отбележете, възрастният човек, също и детето над седем години, нямат вкусови усещания в стомаха. Но кърмачето усеща в стомаха вкуса на храната точно така, както възрастният усеща вкуса на храната в устата си. Ако искаме напълно да разберем човека, трябва да опознаем душевния живот още на кърмачето. Възрастният човек добива понятие за този вкус в стомаха най-вече когато стомахът е вече малко развален и съдържанието

му се изкачва нагоре вместо да върви надолу. Тогава човек вече получава представа за това, че и в стомаха има вкусово усещане. Предполагам, че поне някои от Вас вече са преживели как нещо, което е било в стомаха, се връща назад в устата и те знаят, че тогава то е по-лошо на вкус, отколкото всичко онова или поне по-голямата част от всичкото, което се яде. И онова, което би имало вкуса на повърнатото от стомаха, човек сигурно не би го смятал за много вкусно. Човек не яде такива неща, които биха имали вкуса на това, което се повръща от стомаха. Но вкусът, който е в ослончената каша, която отново се връща назад, все пак би трябвало да се е изградил. Той се образува именно в стомаха. Нали така, в устата храната просто се птиализира; в стомаха тя се пепсинизира. Последицата от това е, че тя вече има друг вкус. Вкусът изобщо е интересно нещо.

Да приемем, че сте много чувствителни и че пиете вода, така водата, ако не е развалена, няма лош вкус. Но ако естествено Вие трябва да сте в известна степен сензитивни за това сложете върху езика си много захар и езикът е усетил сладостта ѝ, тогава може да Ви се стори, че водата има кисел вкус. С вкуса нещата стоят по особен начин. Вкусът, както го познава възрастният човек, се изгражда не в устата, а в стомаха. Детето чувства, разбира се, то още не мисли; по тази причина не познава вкуса така, както го познава в устата си възрастният. Затова детето трябва да получи такава храна, която в стомаха не получава прекалено лош вкус. И това е точно майчиното мляко<sup>24</sup> или млякото изобщо, защото от него не се получава прекалено лош вкус в стомаха, тъй като детето е сродно с млякото. Нали то е родено от тялото, което може да създава мляко. И така, детето се чувства сродно с млякото. Вследствие на това млякото не му причинява неприятен вкус. Ако би получило друга храна твърде рано, детето би я намерило за отвратителна. За възрастния това не е вече така, защото неговият вкус е задебелял. За детето обаче тя ще е отвратителна, понеже не му е родствена, понеже е външна храна.

След като е ослончена от пепсина в стомаха, храната преминава в червата в тънките черва, в дебелиите черва и т. н., и хранителната каша се разстила в червата. (Чертае се, виж схемата на стр. 57)

Ако хранителната каша премине в червата и там не би се случило нищо с нея, тогава тя би станала твърда камениста маса и би разрушила човека. Затова с хранителната каша се предприема нещо друго.

Това, което се предприема, пак се прави от една жлеза. Имаме жлеза в устата, жлеза в стомаха и сега има една голяма жлеза зад стомаха. И така, имаме ли стомах, зад стомаха, когато гледаме човека отпред, се намира наистина една голяма жлеза, и пред тази жлеза е стомахът. Тази жлеза е зад стомаха. Тази жлеза, наречена задстомашната жлеза, също отделя един вид слюнка и тази слюнка по фини канали отива в червата. Така че в червата храната се ослон-чва за трети път. И веществото, което се отделя в тази

задстомашна жлеза, даже и то се променя в човека. Най-напред задстомашната жлеза го отделя. На първо време то е почти като пепсина на стомаха. Но по пътя към червата се променя; става по-остро, по-агресивно. Сега храната трябва да се разгради по-сериозно, отколкото дотогава. И този по-агресивен, по-разяждащ вид слюнчено вещество, което се отделя от задстомашната жлеза, се нарича трипсин. Следователно като трета жлеза имаме задстомашната жлеза. Тя отделя трипсина най-малкото тя отделя нещо, което в червата се превръща в разяждащия сок на трипсина. С него хранителната каша се ослюнчва за трети път. И сега от нея се получава пак нещо ново.

Това не може повече да се възприеме от съзнанието в главата на човека, както Ви казах последния път, а всичко, което се получава от хранителната каша, се възприема, вкусва или чувства от черния дроб и се осъзнава от бъбреците. Следователно всичко онова, което се извършва вътре в червата, се осъзнава<sup>24</sup> от бъбреците и се възприема от черния дроб. Там вътре в бъбреците и черния дроб се намира душевност, която възприема така, както човек възприема с главата, само че той не знае нищо за това. Най-много, както Ви казах последния път, когато той спи; тогава всичко това идва до съзнанието във форма на образи. Как хранителната каша змиевидно се провира през червата и постоянно се смесва с трипсина, предизвиквайки дразнене, това човек възприема насън като змии. Следователно това, което човек възприема, е едно превръщане в смътен, неясен душевен образ.

Черният дроб възприема случващото се с птиа-лина, пепсина, трипсина така трябва да се изразявам, защото науката за съжаление е дала на нещата такива отвратителни имена и ако на науката е направо неприятно, когато човек иска да обясни нещата, то тя би застанала върху главата си, ако някой се опита да даде на нещата нови имена. Това може да се направи, но за да не се обърне науката наопаки, без това да е необходимо, не го правим, а продължаваме да употребяваме старите имена: птиалин, пепсин, трипсин. И така, хранителната каша се ослюнчва за трети път. И в основата на това лежи едно усещане от страна на черния дроб.

Уста:	Вкус.	Птиалин
Стомах:	Детски вкус.	Пепсин
Задстомашна жлеза	Чернодробно усещане	Трипсин
Черен дроб:	Жлъчка	

Какво е това чернодробно усещане Вие господа можете да си представите, като си спомните ако някога може би сте го правили усещането, което човек изпитва, когато доближи до носа си лют кромид лук. Нали тогава очите се насълзват. Също бликват сълзи, когато до носа



се поднесе хрян. Коя е причината за това? Причината е, че хрянът или лукът действат върху слъзните жлези и тогава слъзните жлези отделят горчивите сълзи. Виждате, уважаеми господа, приблизително като лука и хряна действа минаващата през червата хранителна каша и черният дроб отделя жлъчката, както очите отделят сълзите. Лукът трябва да бъде възприет (от сетивата), и тогава предизвиква сълзите; човек трябва да го усети. Така черният дроб усеща хранителната каша и отделя жлъчката, която се прибавя към кашата. Тя е четвъртото.

След като в устата на хранителната каша е било повлияно с птиалина, в стомаха с пепсина, задстомашната жлеза е прибавила трипсина, сега в червата се прибавя жлъчката от черния дроб. И тогава идва мисленето от страна на бъбреците<sup>24</sup>.

Когато хранителната каша е приготвена по този начин, когато е ослюнчена четири пъти, чак тогава тя преминава през стените на червата в лимфните канали и оттам в кръвта. И така можем да кажем: в човешкото тяло се извършва извънредно сложен жизнен процес.

Хранителната каша преминава от устата чак в кръвта, като непрекъснато бива променяна, за да бъде смляна по правилен начин не само от стомаха, а от цялото човешко тяло.

Но това обаче става по един различен начин. Нали, Вие можете да си кажете, че ако самите Вие представите си господа би трябвало да правите всичко това в химическа лаборатория, дори и да сте много умен професор, Вие не бихте успели, ако би трябвало най-напред да съдвчките храната и да я проникнете със слюнка в устата, после със стомашния сок, след това с чревните ферменти и накрая с жлъчката! Всичко това обаче става във Вас, Вие постоянно го правите всеки ден. Но ако трябваше да го правите в лабораторията, Вие не бихте могли. Човекът наистина има ум, но онова, което се върши в корема по разумен начин, то се прави много по-умно, отколкото са умни изобщо хората на Земята, а това е един много мъдър, много умен процес, който се разиграва там. Той не може така просто да се възпроизведе.

Но Вие ще добиете още по-голям респект пред този процес, когато Ви опиша неговите подробности. Какво яде човекът? Човек яде растителни вещества, животински вещества, минерални вещества и така той получава и се справя в своята уста, в стомаха и червата си със съвсем различни вещества, които трябва да бъдат променени, те трябва да бъдат преобразени с ослюнчването.

Представете си, Вие ядете картофи. От какво се състоят картофите? Картофите се състоят предимно от скорбяла, нишесте. Знаете също, че нишестето се приготвя от картофите следователно когато ядете картофи, Вие всъщност ядете скорбяла. И така, това е първото, което ядем; ние ядем скорбяла. Има много неща подобни на скорбялата. Картофите се състоят

почти изцяло от скорбяла, но са проникнати с някои течности, особено с вода. И поради това картофите, понеже освен това са живи, а не мъртви изглеждат такива, каквито са. Те, картофите, са жива скорбяла. Но затова, както Ви казах, те трябва да бъдат умъртвени. Те са чиста скорбяла. Вътре в растението навсякъде има скорбяла; каквото ядете от растението навсякъде в него е скорбяла.

Какво ядете още? Дали го вземате от растението или от животното, Вие ядете и белтък, белтък ядете в обикновеното яйце; само че там той е малко умъртвен. Но Вие ядете белтък, съдържащ се в мускулната плът или в растението. В действителност Вие постоянно ядете белтък. Следователно второто са белтъчините или подобни на белтъците вещества.

И третото, което ядете и което е различно от скорбялата и белтъчините, това са мазнините. Мазнините са други вещества, различни от скорбялата и белтъка. В растението има по-малко мазнини, отколкото в животните. Съществуват така наречените растителни мазнини. Ако трябва да се храни порядъчно, човек се нуждае от мазнини от растителното или от животинското царство. Следователно мазнините са третото, което човек поема като храна.

И като четвърто се включват солите. Човек трябва винаги да поема в себе си или такава храна, която сама по себе си има достатъчно соли, или поне съдържа соли, или пък, Вие наистина знаете, хората поставят на масата сол и било с пръсти, било с малка рогова лъжичка или с върха на ножа вземат от нея и я прибавят към супата или другата храна. И така тя се изяжда. Ние се нуждаем от соли. Те са четвъртото, което се яде. Аз трябва да пиша соли, защото има различни соли.

Всичко това постъпва в червата и всичко това се преобразява в червата.

И какво се получава от всичко това? Понеже ястията са добре приготвени от устната и стомашната слюнка, те за трети път могат да бъдат ослюнчени в червата и без да се втвърдяват биват променени и стават нещо друго.

Скорбяла:	захар
Белтък:	течен белтък
Мазнини:	глицерин, киселини
Соли:	соли

Какво става със скорбялата? Скорбялата става на захар. Така че, когато ядете скорбяла, от нея стомахът Ви получава захар. Ако искаме да я имаме в себе си, не е необходимо да ядем захар, защото самите ние я произвеждаме. Обаче при някой човек се случва така, че той не може да прави всичко, макар че човешката природа може твърде много. И така тя произвежда твърде малко захар, даже при някои хора прекалено малко захар, тогава трябва да се прибави допълнително захар към храната, за да

пристигне в червата вече предварително приготвено това, което иначе в нормалния живот правят самите черва. А от скорбялата червата правят захар. Това е голямо изкуство.

Още нещо: Знаете наистина, че за хората със слаб стомах е по-добре, ако ядат рохки яйца, отколкото съвсем твърди яйца. Да прибавим към това, че развалени и лошо миришещи яйца са направо вредни. Яйцето е наистина добра храна, но когато го въведем в червата в неговото живо състояние, този белтък в нас се вмирихва и става неизползваем. В нашите черва не можем да употребим белтъка така, както е той навън. Този белтък трябва да бъде променен и преди всичко да бъде разтворен, разграден. Ако го поставите във вода, той не се разтваря. За да се разтвори, там е нужно да има нещо съвсем друго. Особено силно разтваря белтъка трипсинът. И тогава от белтъка се получава течен белтък.

А докато се получава течен белтък, в човешкия организъм се образува още нещо; под въздействието на тази чревна слюнка на задстомашната жлеза се образува още нещо. Колкото и да е забавно, но тогава се образува именно алкохол. Няма нужда човек да пие алкохол, в самия себе си той има извор на алкохол. В червата се получава алкохол. И ако хората стават пияници, основното е, че техният черен дроб е станал прекалено жаден. Той не се задоволява само да възприеме алкохола, който в малко количество се образува в червата; той изисква още алкохол и тогава хората стават пияници.

Хората, които знаят това, даже го изтъкват като причина за пиенето на вино и бира. Те казват: има антиалкохолици; но човек не може да бъде пълен антиалкохолик, понеже самият той образува в червата си алкохол. Естествено това не е основание да стане пияница и да пие твърде много алкохол. Тъй като ако човек пие прекалено много алкохол, ако черният дроб се увлече от своята жажда за алкохол, тогава се разболява, от всичко това той се изражда и се уголемява. Но черният дроб трябва да бъде деен. Черният дроб нараства, малките жлези се подуват. И когато черният дроб трябва да работи и да произвежда жлъчен сок, той вече престава да произвежда нормална жлъчка. В червата хранителната каша не се прониква правилно с жлъчка. Тя преминава необработена в лимфните и кръвоносните съдове. Това идва в сърцето и го изтощава. Затова хората, които пият твърде много бира, имат болен черен дроб, той изглежда съвсем различно от този на хората, които пият по-малко или се задоволяват със съвсем малкото алкохол в самите човешки черва, който всъщност е достатъчен. Изроденият черен дроб и изроденото сърце са резултат от прекалената употреба на алкохол. Оттук е и «биреното сърце», което имат много от жителите на Мюнхен. Но винаги и черният дроб също е засегнат. Израждането и различните болести се разбират, когато по този начин се вникне в различното преминаване на хранителната каша в организма.

Казах Ви какво произлиза, когато белтъкът стане течен. Тогава в белтъка прониква алкохол и не позволява той да се вмирише. Знаете, че когато искаме да запазим нещо живо, запазваме го в спирт, защото алкохолът, както се казва, консервира нещата. Белтъкът в организма също може да се запази, като се постави в спирт от самия организъм. Това е извънредно умно.

Но там протичат такива фини процеси, каквито човекът не би могъл сам да направи. Ако човек, да кажем, иска да запази някакъв човешки орган или дребен организъм, ако иска да съхрани едно малко живо същество, той го поставя в спирт и го подрежда в природонаучния си кабинет. Но в човешките черва трипсинът прави това по много по-фин и по-остроумен начин; той създава алкохол и поставя белтъка в алкохола.

А какво става с мазнините? Да, уважаеми господа, мазнините навлизат в червата и също биват преобразени от това, което се отделя от задстомашната жлеза и от жлъчката. Тогава от мазнините се получават две вещества: едното вещество е глицерин. Познавате глицерина вън, но Вие всекидневно произвеждате глицерин вътре в себе си. Другото вещество са киселини. Следователно от мазнините се получават глицерин и киселини, най-различни киселини.

И само солите остават каквито са, малко се променят, най-многого те биват разтворени така, че да станат по-добре смилаеми. Но в действителност остават така, както са приети. Солите си остават соли. (Виж схема стр. 69)

Следователно със съответните храни ние ядем скорбялни вещества, белтъчни вещества, мастни вещества и соли. И след като ги смелим, вместо скорбяла, белтък и мазнини ние в себе си имаме: захар, разтворен течен белтък, глицерин и соли.

И какво става с това, какво имаме тогава в себе си? В себе си ние имаме нещо съвсем различно от това, което сме яли. Направо сме преобразили нещата.

Вижте, преди няколко столетия в Швейцария е живял един лекар преди той е странствал далече отгук, когото науката днес малко презира, който обаче е имал понятие за всичките тези процеси. Това е Парацелз<sup>10</sup>. Бил е професор в Базел. Обаче юначагите там са го изгонили, защото е знаел повече от тях. Той и днес още бива охулван. Макар че е бил много умен, случило му се нещастие, паднал от една скала и си разбил главата. Последната част от живота си той прекарал в Залцбург като лекар. Ако би бил, както се казва днес, почетен гражданин, общински съветник от Залцбург, за него би се запазил най-добър спомен. Но той е бил човек, който повече е знаел от другите. И затова те казвали: той беше пияница, бил е пиян и затова е паднал върху скалите. Така става понякога в света. Значи той е знаел още нещо за света и винаги по категоричен начин е

посочвал, че във вътрешностите на човека се намира една преобразяваща сила. Но оттогава това е било забравено през вековете.

И какво се случва с това, което е вътре? Тук науката пак се отдава на една голяма илюзия. Науката казва: всичко това, което се намира там като захар, течен белтък, алкохол, глицерин, мастни киселини и соли, всичко това отива в кръвоносните съдове и оттам в сърцето, а от сърцето през кръвоносните съдове се разнася вече в останалия организъм. Разбира се, аз бих желал да кажа, най-гъстото, което се намира там всичко е течно, но измежду течното има и гъсти течности, най-гъстото преминава в съдовете и оттам се разпределя в тялото. Но, уважаеми господо, не сте ли забелязвали вече не един път, че когато поставите захар в една чаша вода и я изпие, тя е сладка не само долу, където е паднала захарта. Водата в цялата чаша е сладка, нали? Захарта, станала течна, се разтваря във всичката вода. Също и солта. Вътре в тази водна чаша няма вени и артерии, за да могат захарта и солта да проникнат във всички части, те биват всмукани.

Преди известно време Ви казах, че всъщност човекът се състои от вода, от 90 процента течност. Това е жива вода, но е вода. Трябва ли всичките намиращи се там вещества първо да навлязат в артериите и вените, за да се разпространят в цялото тяло? Необходими ли са кръвоносните съдове на захарта, която се образува в червата, за да се разпространи тя в цялото тяло? Захарта може да се разпространи в него, защото човекът се състои от вода.

И хората казват: когато човекът се пропие, тогава цялото количество алкохол, което изпива, минава по пътя на червата в сърцето и оттам в цялото тяло. Мога да Ви уверя, уважаеми господо, че ако цялото количество алкохол, което такъв пияница поема в себе си, би преминавало първо през сърцето, той би бил разрушен от алкохола не след години, а след дни. Може да се докаже, че течностите, които по този начин човек поема в себе си, преминават в цялото тяло не през кръвоносните съдове, а се разпростират в тялото, както захарта се разтваря във всичката вода в чашата. Ако някой, който има горе-долу здрав организъм, изпие чаша вода и я изпие, защото е жаден, тогава първата чаша вода действително се преработва от червата, прибавя се към хранителната каша и оттам минава в кръвоносните съдове и през сърцето в тялото. Но когато е достатъчна водата на кръвоносните съдове и сърцето, тогава Вие можете да пиете вода колкото си искате: тогава тя вече не се превежда през кръвоносните съдове, защото вече не им е нужна. Ако изпие чаша или чаша и половина вода, Вие употребявате толкова, колкото да задоволите жаждата си, останалата вода не обезпокоява тялото Ви; ако обаче изпие прекалено много вода, вече при третата, четвъртата чаша водата бързо се отделя в урината. Не отнема време да минава първо през сърцето, а направо излиза с

урината, понеже човекът е един воден стълб и би станал твърде много вода. Помислете само какво се случва, когато хората седят на тяхната запазена маса и идват до третата, четвъртата чаша бира; можете да видите как тогава един през друг започват да тичат! Тази бира, която не отнема време да преминава през сърцето, отново излиза навън по един много по-кратък път, защото човекът е именно едно течено тяло.

Можем да кажем: Хранителната каша, която вече се състои от захар, течен белтък, глицерин, киселини, соли, преминава в цялото тяло; само най-твърдата част минава в тялото през кръвоносните съдове. И затова става така, че в главата се отлагат соли, че във всички останали органи се отлагат соли, които не идват с кръвта, а преминават пряко в тези органи.

Виждате ли, ако тази работа ставаше така, че човекът постоянно да усеща отлагането на всичките соли в неговата глава, тогава той непрекъснато щеше да има главоболие. Твърде много соли в главата причиняват главоболие. Може би вече сте чували за мигрената<sup>25</sup>. Аз също говорих вече за това тук. При различните степени може различно да се разясни. Но в какво се състои мигрената? Мигрената се състои в това, че цялото това разпределение не става правилно и в главата се отлагат прекалено много соли, поточно соли на пикочната киселина. Вместо да се отделят с пикочта, с урината, при мигрената тези соли остават в главата, защото останалите храни не са правилно приготвени и задържат солите. Мигрената не е така благородно заболяване, макар че тъкмо много от благородниците я имат. Мигрената е направо едно неприлично заболяване. Онова, което трябва да бъде отлагано в урината, остава да лежи в дясната страна на главата, защото то вече се е развалило в стомаха. Това, което действа в лявата половина на организма, въздейства върху дясната страна на главата. По-късно ще обясня защо.

Така се идва до положението, че нещата, които трябва да се изхвърлят с урината, се отлагат в дясната страна на главата.

Колко соли може да понесе човек? Припомнете си сега това, което веднъж Ви казах. Спомнете си, че Ви казах: В главата има мозъчна течност. Единствено поради това, че там вътре има мозъчна течност, мозъкът е така лек, че изобщо може да съществува в човека. Защото едно тяло, което се намира във въздуха, има известна тежест, известно тегло. Но ако го потопим във вода, то става по-леко. Ако не беше така, нямаше да може да се плува. И ако мозъкът не беше във вода, щеше да е тежък около 1500 грама. Казах Ви веднъж: Поради това, че мозъкът плува във вода, той е тежък само 20 грама. Толкова е по-лек; тежи само 20 грама! Но колкото повече соли се отлагат в мозъка, толкова той става по-тежък. Тогава от солите той просто става по-тежък.

Сега можем да кажем: При човек нещата стоят така, че когато отлага соли в мозъка, солта става полека целият мозък (поради подемната сила)

става по-лек. Сега си представете как при човека това е по-различно, отколкото при животните. Трябва да вземете предвид, че човекът е поставил своята глава върху целия си организъм. Там главата има подходяща подпорна повърхност. При животното е другояче. При него главата няма тази подпорна площ, а е насочена напред. Какво следва от това? При човека главата, макар да е много по-лека, упражнява натиск, който се поема от тялото. При животното този натиск не се поема от тялото. Виждате ли, в това се състои главната разлика между човека и животното.

Природните изследователи постоянно разсъждават как човекът се е развил от животните. Добре е да се разсъждава така, обаче човек не може да се разглежда така. Не може да се казва: животното има толкова и толкова кости и човекът има също толкова кости. Маймуната има толкова и толкова кости, точно колкото има и човекът. Следователно те са еднакви. Не може да се казва така. При маймуната колкото и изправена да върви, главата отпред все още виси, дори когато е орангутан или горила. Човекът вече е така устроен, че главата е поставена отгоре на тялото и целият натиск се поема от тялото. Какво става тогава?

Тогавата става нещо много особено. В себе си ние имаме захар, течен белтък, глицерин, киселини, соли. Солите, които от стомаха се издигат в главата и се отлагат там, трябва отново да се върнат, отново трябва да се върнат през тялото, ако са прекалено много. По отношение на останалите вещества трябва да се случи още нещо друго в тялото. Докато веществата се изкачват, с тях става ново преобразуване. И то се състои в това, че тялото парира гравитацията. Някои от веществата стават по-леки и по-леки; други се отлагат като утайка. Както се отлага една утайка, когато нещо бъде разтворено, се образува утайка навсякъде по пътя от корема към главата. Най-фините части се издигат нагоре и се преобразяват чрез тази станала по-лека гравитация. И какво произлиза, когато най-леките части от храната отиват към главата и биват преобразени? От храната се получава един вид фосфор. В случая от храната се получава един вид фосфор, така че храната не прониква просто в главата. Към главата се отправя захар, глицерин и много други неща, но част от всичко това се превръща във фосфор преди да стигне дотам.

И така ние имаме в главата си соли, които са приети отвън, промъкнали са се почти непроменени; имаме също фосфор, разпространен във въздушно състояние, всъщност в състояние по-fino от въздуха. Това са главните вещества в човешката глава: соли и фосфор. Другите са там, за да може човек да се поддържа като живо същество. Но най-важните вещества са соли и фосфор. Така че можем да кажем: най-важното в главата на човека са солите и фосфорът.

Сега по начин, който скоро също ще Ви покажа, може да се докаже, че

ако човекът няма в главата си подходящо количество соли, не може да мисли, както се следва. Човекът трябва да има съответното количество соли в главата; за да може да мисли нормално. Солите в главата са това, с което човек си служи при мисленето. Това се добавя към вече казаното относно мисленето. Нещата в човека са така комплицирани.

Соли: мислене

Глава

Фосфор: воля

И когато в себе си имаме твърде много фосфор, когато ядем много огнена храна, тогава ставаме неспокойни, «шило в торба», искаме всичко да захванем, навсякъде да действаме, непрекъснато имаме желаниа. Волята се задейства поради това, че в нас има фосфор. И когато имаме прекалено много фосфор, тази воля започва да буйства. И ако организъмът е устроен така, че изпраща твърде много фосфор в главата, тогава човек не само че е несвъртлив, и както се казва нервен това няма нищо общо с нервите, а с фосфора не само че не се свърта на едно място, но започва да беснее, става луд, умопобъркан. Малко фосфор ни трябва, за да можем да задействаме волята. Но ако ние образуваме твърде много фосфор в самите себе си, тогава се умопобъркваме.

Представете си сега, господа, ако някой Ви даде сол, как можете да я превърнете в мислене? Бих желал да Ви посъветвам да вземете щипка сол и да опитате да я превърнете в мислене! Вие непрекъснато го правите, вътре в главата си постоянно употребявате сол при мисленето. А сега вземете, моля, малко фосфор от кибрита, разтворете го, за да стане съвсем фин, подпалете го и се опитайте да го изгорите. Сега той трябва да желае, да иска да действа волево. Той изгаря, става дим, но да желае той не може. Но Вие постоянно правите това вътре в себе си. Няма ли да си кажете сега, че във Вас се намира нещо, което наистина е по-умно от нашата глупава глава, която може много малко, която не може от солта да направи едно мислещо същество и от фосфора едно волево същество? Може да го направи в нас онова, което може да се нарече душевно-духовната същност. Това е живото, творящото, което може да се нарече душевно-духовно същество. То е вложено в нас, служи си със солта в главата за мисленето и с фосфора, който се надига като съвсем малък пушек, за да иска, да проявява воля.

Така, когато нещата се разглеждат правилно, човек от телесното стига до душевното и до духовното. А какво прави днешната наука? Тя спира при корема. Най-многого, което знае, е, че в корема се получава захар и пр.. След това загубва следите, когато нещата се разпределят по-нататък и не знае нищо за това, какво става по-нататък. Затова науката не може да разкаже нищо за душевното и духовното. Тази наука трябва да бъде допълнена, разширена. Човек не трябва да се ограничи само до корема, а



главата най-много да си я представя как е поставена отгоре. Но така не се вижда как се издигат там соли и фосфор. Вярва се, че в главата нещата протичат както в корема. Цялата работа зависи от това, че днешната наука знае нещо само за корема, и то че там нещо се поражда, но не знае, че черният дроб възприема и че бъбреците мислят. Това тя още не го знае. Не го знае, защото нищо не знае и за главата. И естествено не го търси, а смята, че което от черния дроб лежи на дисекционната маса, то е всичкото. Но то не е в своята цялост, тъй като е загубило душата, тогава, когато просто е било изрязано и извадено от тялото. Докато духовното е вътре, не можете да го изрежете от тялото. Виждате следователно, че една сериозна наука трябва да започне да работи от там, където спира днешната наука. За това става дума. Затова построихме Гьотеанума тук, за да узнае науката не само нещо непълно за корема, а да може да обясни нещата за цялото тяло. Тогава това ще е една истинска наука.

### *ВЪПРОСИ НА ХРАНЕНОТО*

#### *ВЪЗДЕЙСТВИЯ ОТ КАРТОФИТЕ, ЧЕРВЕНОТО ЦВЕКЛО И РЯПАТА*

Останаха още някои от въпросите, които бяха поставени напоследък. 26 И днес бих желал да направя връзка с една забележка на един учен относно съня, както го направих неотдавна. Това, което изглежда да е причинило много главоблъсканици на един съвременен учен ще се върнем към него в нашите обсъждания е опашката на гущера. Знаете, че когато човек види един особено голям гущер и иска да го хване за опашката, опашката се откъсва. Казва се: гущерът е трошлив. И действително много трудно може да се хванат големи гущери, ако ги ловим за опашката, тъй като опашката е чуплива, откъсва се и гущерът избягва съвсем весел без опашка. Учените се заемат да обосноват дали фактически опашката на животното е отскубната или е изоставена от животното. Като тръгва от материализма, съвременният учен разсъждава колко са слаби мускулите на животното, които свързват тази част на опашката и как тези мускули не могат да издържат, когато то бъде хванато за опашката.

Съществува обаче нещо много забележително, с което хората много малко се съобразяват. Това е, че гущерите, когато са уловени и са живели дълго време в пленничество, загубват тази странна способност лесно да си откъсват опашката. Тогава опашката укрепва и не може така лесно да бъде откъсната, тя се държи здраво. Едно особено явление е, че когато гущерите са навън, опашката им се откъсва лесно, а когато са затворени, тя се държи по-здраво. На какво се дължи това?

Хората дълго размишляват как е възможно това да става чрез малките мускули на опашката, докато този факт много лесно води до там да се разбере, каква е причината опашката да не се откъсва толкова лесно, когато животното е в плен. Причината е, че животното се страхува, когато искат да го уловят вън. Не е нещо обикновено да го уловят вън, това му се случва

за първи път. За пръв път до него се приближава човек, това предизвиква в него страх и поради това, че е уплашено, то става така чупливо че си загубва опашката. Когато то живее в плен и при него постоянно идват хора, то вече не изпитва страх и не си губи опашката.

Ние виждаме как дори едно съвсем повърхностно разглеждане разкрива, че при гущера страхът играе съществена роля. Обаче сега трябва да продължим и да кажем: Да, този страх, който гущерът изпитва, когато човек се доближи и иска да го хване, този страх е не само нещо, което се появява, когато човек го хваща, но то постоянно се намира в животното и този страх е това, което споява и държи здраво материята на животното, веществото в животното.

Във връзка с това ще Ви приведа за пример едно забележително явление от човешкия живот. Чували сте вече, че хора, които са силно зависими от своя душевен живот, когато се уплашат, когато изпитат страх, получават диария. Страхливостта причинява диария. Какво означава това? Това означава, че съдържимото в червата вече не може да се задържа споено. А какво го е задържало споено в червата? Виждате ли, когато страхът се издигне в душата, тогава той не задържа нещата споени в червата; но когато страхът е долу в червата, той задържа веществата споени.

Така е и при гущера. Когато човек погледне един гущер (скицира се), този гущер също както нашия корем непрекъснато е изпълнен със страх, значи с нещо душевно. И особено опашката е изпълнена със страх. Когато животното проицира своя страх навън, опашката се откъсва, но страхът остава в животното. Когато е в плен животното не чувства страх, защото привиква с хората и последицата от това е, че тогава страхът може да държи споена опашката. Тук виждаме едно съвсем определено душевно качество, което има известно значение за телесното състояние.

Ние хората в себе си също имаме страх. В палеца на крака, в краката, в корема, страхът се намира навсякъде<sup>27</sup>. Само че той не се издига над диафрагмата, там идва само при тревожни сънища. В нас обаче е вложен страх. Но страхът има своята добра цел; той държи нашия организъм свързан. И най-много страх се намира в костите. Костите са така яки и твърди, защото в тях се намира ужасно много страх. Страхът именно поддържа костите така твърди и крепки. Когато човек започне прекалено силно да ги усеща, получава разめкване на костите. Следователно Вие ще намерите потвърждение на това твърдение при страхливи, боязливи хора, такива, които още в младини, когато костите още не са се втвърдили, още са меки, са били боязливи; и оттук следва, че рахитичните деца могат да се лекуват именно по душевен път, когато по някакъв начин им се отнеме страхът. Погрешно обаче би било, ако си кажете: В нас се намира страхът, значи нещо душевно. Ние трябва само да издърпаме страха малко по-нагоре, тогава бихме могли да придобием по-високи знания. Това не би

било добре, защото бихме се разболели същевременно и душевно, и телесно. Трябва да направим нещо много повече.

Когато искаме да постигнем познания за духовния свят, трябва казал съм Ви вече другите средства<sup>28</sup> за това, ние трябва правилно да проникнем в духовния свят, правилно да се живеем в него. Как впрочем хората се вживяват във външния свят? Вие отново можахте чудесно да видите това в последните седмици. Нали в началото ни беше страшно студено, а след това страшно се потихме. Ето така ние хората живеем в света: страшно се потихме, страшно мръз-нахме. Но това не е единственият начин да се приспособяваме към външния свят, а работата е в това, човек да изгради в себе си определена способност, не само да мръзне, когато е студено, а да разбере, че когато е студено, това дава указания за наличието на студа и предизвиква един вид страх, а когато се затопли, този страх отминава. И когато човек изгради в себе си това, че да изпитва страх пред снега и удоволствие от топлите слънчеви лъчи, това тогава просто е нещо, което води до по-високо познание и принадлежи към останалото, което вече Ви описах. И то си е просто така: Този, който иска да постигне по-високи познания, трябва, когато се приближи до едно нажежено парче желязо, да почувства нещо и също когато застане пред един кремък, трябва да почувства нещо. Когато се доближи до нажеженото желязо, трябва вътрешно да изпита чувството: това е нещо сродно с твоята вътрешна топлина, това ти действа добре. Но когато вземе в ръка един кремък, трябва да го обхване страх, да почувства нещо, като ужас<sup>29</sup>.

От това Вие същевременно виждате, че този, който иска да придобие по-високо познание, не бива да бъде нервен, както се казва днес, иначе, когато вземе кремък в ръка, веднага би го пуснал да падне, понеже той ще предизвика страх в него. Човек трябва да бъде смел и да понесе страха. Не трябва също да е и като мушицата, която има толкова голяма страст към светлината, че налита към нея и намира смъртта си. Тъкмо при насекомото, което влита в пламъка, виждате колко пламъкът е сроден с духовно-душевното.

И така можем да кажем. Ние трябва да придобием вътрешно чувство, вътрешно усещане за онова, което се намира във в природата. Какво следва от това? Вижте, Земята има най-напред твърди камъни (скицира се). Материалистите вярват в твърдите камъни на Земята, защото могат да ходят по тях. Когато ги хванат, те са твърди. Материалистите вярват в твърдите скали, в камънака. Но тъкмо от твърдите камъни получава известна боязливост онзи, който иска да придобие по-високи познания.

Тази боязливост я няма, когато човек се намира в затоплен въздух (скицира се). Сега искам да начер-тая отгоре затопления въздух, отгоре над твърдата скала. Когато човекът разглежда затопления въздух, тази боязливост съвсем липсва, тъй като затопленият въздух искам да го означа

затоплен с това, че го правя малко червеникав не предизвиква страх. Но може да се дойде до положение, че затопленият въздух да плаши даден човек. Такъв е случаят, когато човек все повече се опитва да се справи с това, което чувства към затопления въздух, че започва да му се харесва. Помислете: Там се намира човек, който се чувства все по-добре и по-уютно в затопления въздух. Но сега затопленият въздух започва също да го плаши. Колкото по-приятно се чувства човек, толкова повече го плаши затопленият въздух.

И когато човек свикне да се чувства много добре в затопления въздух, когато тъй да се каже все повече и повече привикне на топлината такива неща са необходими, човек трябва да свикне с целия свят, когато иска да придобие духовни познания, тогава работата започва да става все по-странна. Искам да направя това по-ясно. Когато им стане горещо, повечето хора търсят да се разхладят. Естествено, те не знаят нищо друго, освен че им е приятно да станат по-студени. Но когато човек изтърпява топлината, когато остава вътре в топлината, когато усеща топлината направо като задоволство, тогава започва онова, което схематично начертах тук във въздуха по странен начин да се изпълва с всевъзможни картини: започва да се появява духовният свят духовният свят, който иначе се съдържа във въздуха, но човекът нито го чувства, нито го възприема във въздуха, понеже не иска да понася топлината на въздуха.



Когато свикне да възприема тези същества, тогава човек лека-полека си казва: да, когато сграбча камък в моята непохватна ръка, той е твърд. Но когато все повече и повече започвам да възприемам духовното, когато все повече и повече прониквам в духовното, когато все повече и повече около мен се простира не само сетивното, но също и духовното, да, сега аз наистина не мога да се шумгна в земната почва с моето физическо тяло от плът и кръв, но с моето астрално тяло аз мога да започна да се вмъквам в земната почва. Това е много интересно: В момента, в който човек започва да възприема духовното в атмосферата със средствата, за които Ви говорих, в този момент самият той се измъква от тялото си толкова далече, Р.Щайнер Природните основи на храненето // Copyright издателство Даскалов 44

че не усеща повече камъните като препятствие, а като плувец във водата се потопява в твърдата земна почва. Тогава самият човек навлиза там (начертава се). Това е много интересно. Във въздуха човекът не може да навлезе като дух, защото насреща му се явяват други духове. В земната почва за духа тя е всъщност празна човек може лесно да навлезе, там той може да се гмурне като плувец.

Средното състояние е това с водата. Водата се изпарява нагоре и отново се връща надолу като дъжд. Там горе вече сте виждали това често се образуват светкавици. Водата е между твърдата земна почва и въздуха; порядък е от твърдата земя, по-гъста е от въздуха. И какво означава това? Това означава нещо, което се вижда най-добре в светкавицата. За светкавицата учените казват, че е електрическа искра. Защо според учените тя е електрическа искра? Може би вече знаете ако не, сега ще Ви го кажа, че когато натрием червен восък с парче кожа, той се наелектризира и привлича леки късчета хартия. И така чрез триене или по друг начин могат да се наелектризират различни тела. Това се показва на децата още в училище.

Но тук е необходимо нещо съвсем определено. Ако се прави в една задушна, спарена училищна стая, в нея червеният восък не се наелектризира и другите неща няма да се наелектризират при експериментите, първо трябва всичко да се избърше със суха кърпа, защото водното, влажното не произвежда електричество. Тогава може да се произведе електричество. Учените казват: Там горе има облаци, които се трият един в друг и предизвикват електрическите искри, светкавиците. Да, но всяко дете би могло да възрази: Но ти трябваше да премахнеш тъкмо водното, защото ако имаш в апарата си дори малко влажност, не се получава електричество! Това може да възрази всяко дете. Такова безсмислие се казва. Естествено изобщо не може да се говори, че там горе облаци се търкат.

Представете си обаче, когато водата се изпари и отлети нагоре, тогава тя все повече и повече навлиза в духовната област\*, отдалечава се от празното откъм духовност вещество долу и прониква в духовността горе; тогава духът действително е този, който произвежда електрическата искра, светкавицата. /\* Тук се има предвид не само пространственото отдалечаване от земята, но и промененото състояние на водата, което от материално се превръща в етерно Освобождавайки се от силите на гравитацията и попадайки в съвсем нови условия, се променя и материалната форма на водата За да се разбере как става това, трябва да се навлезе по-дълбоко в духовно-научното познание Бел пр/ Докато се изкачваме все по-далече и по-далече нагоре, ние навлизаме именно в областта на духовността. Само в близост до Земята има материя. По-далече горе тя е заобиколена от духовното. Ние действително там навлизаме в

духовното. И става така, че в момента, в който водните изпарения се издигат нагоре и навлязат в областта на духа, тогава от духа може да възникне светкавицата. Горе водата се одухотворява и сгъстена отново се връща надолу. Когато прави наблюдения на природата, човек непременно трябва да достигне до духа И само когато изобщо не иска да се съобрази с духа, тогава стига до всевъзможни абсурди, каквито са тези, които Ви казах за обяснението когато човек сънува, че лети, за опашката на гущера или за светкавицата. Вижда се, че природата не може да бъде обяснена, ако човек не проникне първо в духовното.

Сега можете да си изясните: Когато човек стои на Земята, той всъщност отдолу нагоре винаги е в положение, че е родствен на духовното долу; там той може да се гмурне като плувец. Когато през нощта излизаме с астралното си тяло навън, тогава всъщност навлизаме навсякъде в твърдото ни обкръжение. Ние се свързваме с това, което е твърдо, тъй като не можем да навлезем във въздухообразното и фактически странстваме в твърдото наоколо.

Това разхождане в твърдото вещество има голямо значение. Както Ви казах преди, когато се отнасяме по правилен начин с топлината, тогава достигаме до там да виждаме духовните същества на въздуха. Но когато през нощта излезем от тялото си и като дух се свържем със земното, може да се случи при събуждането си все още да си спомняме нещо от това, което сме изживели вътре в твърдото вещество на Земята. Още имаме нещо вътре в себе си; в душата си имаме нещо.

Това е извънредно интересно. Вие сигурно вече сте забелязали: Когато се събужда, човек много лесно чува тонове. И ако при събуждането отдадете нужното внимание, ще изживеете тази особеност така, че ще си кажете: Някой сега почука на моята врата! Това е наистина съвсем странно Когато със своята душа се вживее във въздуха, тогава човек вижда нещо, тогава се появяват образи, картини. Но когато навлезе с душата си в твърдото вещество, както плувецът се гмурва във водата, тогава човек изживява тонове. И точно това е извънредно важното, че всички твърди вещества непрекъснато издават тонове, само че човекът не ги чува, защото не се намира в тях. Във всяко твърдо вещество постоянно звучат тонове и човек ги чува само при събуждане, защото тогава още наполовина е потопен в тях.

Тези тонове може и нещо да означават, и напълно е вярно, че когато например някъде далече някой е умрял и при събуждане човек чуе нещо като чукане на вратата, това е във връзка с починалия. Естествено, сега човек не е способен да тълкува тези неща по правилен начин. Помислете само: Всички Вие не бихте могли да четете, т.е. не бихте могли да тълкувате написаните върху хартията букви, ако не сте ги научили. Също толкова малко можете да тълкувате това необикновено нещо, което

действия, когато при събуждане човек чува тонове. Не трябва да мислите, че точно починалият е при вратата и чука с пръстите си. Но починалият, който в първите дни след смъртта още присъства на Земята, живее в твърдите тела. И това е нещо, което не трябва да Ви учудва, че се пораждат звуци именно във връзка с твърдото, както непрекъснато е разказвано във времената, когато все още се е обръщало внимание на такива неща. Че хората имат предчувствие, когато някой далече почине, това има своето значение. Починал е човек. Със своята душа той на първо време още е свързан с твърдото земно царство. Там се пораждат звуци, които произлизат от него. Човекът звучейки напуска земното битие. Естествено Вие достатъчно добре можете да ги чуete и в далечината, както можете да прочетете това, което някой предава от Америка. Една телеграма може да се получи и от Америка. Такива въздействия от различни разстояния се осъществяват чрез твърдото земно вещество, има ги на Земята, постоянно са там. В епохите, когато се е обръщало внимание на такива неща, човекът напълно е съзнавал връзката със земното. Това не е само приказка, това фактически е нещо, което в ранните епохи е било направо възприемано. Виждате следователно, че човек прониква в съвсем определени неща, които днес се смятат за суеверие, които могат да се докажат научно, както и другите научни неща.

Трябва тези неща само да се познават съвсем точно. Ако човек стигне до това да възприема духовния свят във въздуха, ако хората не бяха така чувствителни както са днес и не искат да понасят някои неща Вие сами знаете: колкото хората стават по-цивилизовани, толкова са по-хленчещи в известно отношение, а онези, които, да кажем, поради своята работа трябва да живеят в страхотна горещина, те по време на работата си нямат време да възприемат духовния свят иначе духовният свят, който живее във въздуха, не би им избягал. Да се видят духовни същества във въздуха, това не би било особено опасно. То би могло без опасност да се възприеме от всеки човек.

Но чуването, когато твърде силно обхване човека, когато той много силно изпадне в състоянието да чува всевъзможни неща, то става опасно за човека. Работата е в това: има хора, които постепенно изпадат в едно състояние, в което чуват всевъзможни думи. Казват им се различни неща. Тези хора са на път към душевно заболяване, към умопобъркване. Всъщност докато вижда по този начин духовните същества, като ги търси във въздуха, човек никога не е застрашен от някаква опасност. Защо? Да, това мога да Ви го кажа с едно сравнение: Ако пътувате с лодка и паднете във водата, можете да се удавите. Ако някой Ви издърпа нагоре, можете да изживеете различни неща, но няма да се удавите. Същото е, когато човешката душа се издигне нагоре и вижда разнообразни неща. Там нищо не може да я сполети. Ако тя слезе надолу в твърдата материя, там може,

бих желал да кажа, да се удави духовно. И това духовно удавяне настъпва, когато хората загубват своето съзнание така, че вътрешно им се казват всякакви неща и това е лошото. Ако човек вижда духовното вън, тогава е точно така, както ако ходи по света, и както не се плаши от стола, който вижда пред себе си, така също постепенно престава да се плаши от външно-духовното, а даже му е приятно. Но това, което се чува вътрешно ние потъваме вътре в твърдата земя с цялата наша духовност и с цялата наша душевна същност, което се чува вътрешно, то се понася съвсем другояче. Там вътре човек се удавя, там той престава да бъде човек. Затова винаги трябва да гледаме с известна бдителност, да сме нащрек към онези хора, които казват, че им се казват отвътре разни неща. Това винаги е нещо опасно. Само онзи, който действително стои здраво вътре в духовния свят и го познава, той знае какво всъщност се казва там: че тези, които там му говорят, никога не са особено висши духовни същества, а че всъщност винаги са онези същества, които са от много низше естество.

Казах Ви тези неща съвсем непредубедено, за да видите: Човекът в качеството си на човек действително трябва да придобие съвсем друго разбиране за външния свят, ако иска да проникне в духовния свят.

Естествено, има хора, които казват: Защо духовете са направили за нас така трудно да можем да ги опознаем? Да, но помислете какво същество би бил човекът, ако не трябваше да полага никакви усилия, за да навлезе в духовния свят, ако постоянно е там! Тогава той би бил чисто духовен автомат. Той чак тогава влиза в правилно отношение с духовните същества, когато напругне силите си. И е необходимо неимоверно голямо усилие, за да могат да се правят изследвания в духовния свят.

Лесно е, разбира се, да се настаниш до масата в лабораторията и да правиш разни опити, лесно е да разрязваш трупове и да изучаваш най-различни неща, но да проникнеш действително в духовния свят, това наистина изисква усилна вътрешна работа. За тази работа днешните образовани хора са твърде лениви. И поради този мързел те винаги казват: Правих упражненията, дадени в «Как се постигат познания за висшите светове?», но нищо не видях. Тези хора мислят, че това трябва да бъде дадено на човека, че не трябва те вътрешно да изработят нещата. Да, точно така, хората днес искат всичко да им бъде показано. Вече Ви казах: човекът иска всичко да смене на филм, от всичко иска да направи един филм, за да дойде то при него отвън.

Ако човек иска правилно да напредва духовно, трябва навсякъде да се стреми, след като поеме нещо от света, напълно да го преработи. Затова до духовното ще достигнат повече онези, които за в бъдеще по възможност отбягват всичко да им бъде представено на филм, а искат добре да обмислят, когато им се говори за света. И както виждате, аз не Ви показвах никакъв филм. Естествено, нямаме време за това, но и дори да имаше



време, аз не се опитвах да Ви показвам нещата на филм, а правех чертежи, рисунки, които възникваха в момента, където можехте да видите какво искам да изразя с всяка чертичка, където можехте да мислите заедно с мен. Това е същото, което трябва да навлезе днес в детските занимания: по възможност по-малко готови схеми, възможно повече от това, което се поражда в дадения миг. По този начин детето вътрешно работи заедно с преподавателя и хората се подтикват към вътрешна, към душевна дейност, която води до там, че те повече се вживяват в духовното, получават разбиране за духовното. На децата не бива да се изнасят готови теории, тъй като тогава те стават догматични. А това, за което става дума, е те да бъдат доведени до самостоятелна дейност. С това цялото им тяло също става по-свободно.

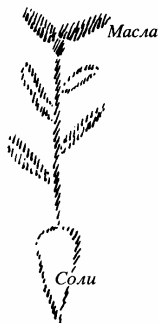
Сега бих желал да Ви кажа още нещо, понеже то се съдържа в един от Вашите въпроси<sup>30</sup>. Чули сте може би, че картофите са пренесени в Европа в едно определено време. Хората в Европа не винаги са яли картофи.

Това е една странна история. Съществува енциклопедия<sup>31</sup>, върху която самият аз съм работил, но не и върху статията, за която говоря сега. Вътре в нея се намира нещо много комично, именно навсякъде се казва, че някой си Дрейк е пренесъл картофите в Европа, че е негова тази особено голяма заслуга. В Офенбург, който сега е окупиран от французите, също има паметник на Дрейк. Стана ми много смешно, когато веднъж в енциклопедията прочетох: В Офенбург е издигнат паметник на Дрейк, защото погрешно се е смятало, че той е донесъл картофите в Европа! Ако за някого се каже, че уж е направил нещо, издига му се паметник в Европа! Аз обаче не искам да говоря за това, а за друго че в едно определено време картофите са били пренесени в Европа.

Да разгледаме картофите. Всъщност ние не ядем корените на картофите. Корените са именно тези малки нишки (чертае се). Ако това е картофът, то към него са тези малки коренчета; те се отстраняват с обелките. Самият картоф е малко по-дебело стъбло! Когато расте, обикновеното растение първо пуска корени и тогава израства стъблото. Но когато стъблото надобелее, както е при картофите, тогава се образуват грудки, издънкови грудки. Но това всъщност е удебелено стъбло, така че при картофа имаме работа не с корен, а с удебелено стъбло. И така отбележете си добре: Когато човек яде картоф, той яде удебелено стъбло; той взема своята храна предимно от удебеленото стъбло: Ние би трябвало да се запитаме: Какво значение има за човека, че с картофа, който е пренесен в Европа, той се научава да яде предимно удебелено стъбло?

Ако разгледате цялото растение, виждате, че то се състои от корена, от стъблото, от листата и от цветовете (рисува се). Много особено е при растението: корените долу са много подобни на земната почва и съдържат особено много соли; цветовете горе са много подобни на топлия въздух

като че ли при цветовете постоянно се готви със слънчевата топлина. Вследствие на това цветовете съдържат масла и масти, особено растителни и етерични масла. Така че, когато разглеждаме едно растение, долу имаме солите, които се отлагат. Коренът е богат на соли, цветът на масла. 32



Последицата от това е, че когато ядем корени, в червата си получаваме много соли. Тези соли намират път чак до мозъка и го възбудят. Значи, солите възбудят нашия мозък. Например, когато някой страда от главоболие, което обхваща цялата глава не от главоболието на мигрената много е добре да яде корени. В много корени можете да усетите известна остра соленост. Можете да го установите по вкуса. А когато ядете цветове, там растението е наполовина сготвено. Там вече са приготвени растителните масла. Това е нещо, което омазнява предимно стомаха и червата, което действа върху долната част на тялото. Това трябва да има пред вид лекарят, когато предписва чай. С чай от цветовете никога не може силно да се въздейства върху главата, обратно, ако на болния се даде отвара от корени, това ще окаже силно въздействие върху главата. Виждате следователно, че докато при човека трябва да вървим от корема към главата, отдолу нагоре, при растението пътят е обратен от цветовете към корените. Коренът на растението е родствен на главата. Ако размислим върху това, за нас в известна степен ще изгрее светлина относно значението на картофите. Картофът има грудки, нещо, което не е станало напълно корен. Следователно когато яде много картофи, човек яде предимно растение, което не е станало изцяло корен. Ако се ограничи с ядене само на картофи и яде твърде много картофи, човек не получава достатъчно в главата. То остава долу в храносмилателния тракт. И се получава така, че с яденето на картофите хората в Европа са занемарили своята глава, своя мозък. Тази връзка човек вижда, когато се занимава с духовната наука. Тогава си казва: Откакто в Европа яденето на картофи все повече и повече взема превес, оттогава главите на хората са започнали да стават все по-неспособни.

С картофите се възбужда предимно езикът и гърлото. Ако при картофеното растение слизаме надолу, ние не отиваме чак до корена.

Точно така е при човека: ако не се изкачим чак до главата и останем при езика и гърлото, те ще бъдат особено възбудени от картофите, следователно като гарнитура и добавка към ястията картофите са много вкусни за хората, защото те възбуждат това, което се намира под главата и не натоварват главата.

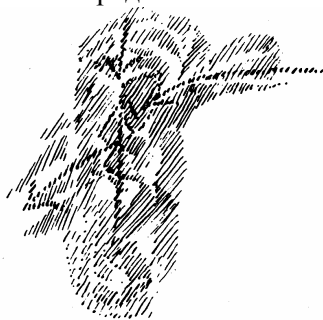
Когато яде червено цвекло, тогава човек получава страхотен копнеж много да мисли. Това човек прави съвсем несъзнателно. Когато яде картофи, човек получава всъщност копнежа по-скоро отново да яде. Картофите бързо причиняват глад, защото не достигат до главата. Червеното цвекло бързо засища, защото то фактически, което е важното, отива чак до главата, а главата е най-важното и когато червеното цвекло правилно е стигнало в главата, изцяло я изпълва с дейност. Разбира се, за хората е страшно неприятно, че трябва да мислят и затова те предпочитат картофите пред червеното цвекло, защото картофите не подтикват към мислене. Тогава човек става ленив. Те не го подтикват към мислене и човек става ленив по отношение на мисленето. Обратно, червеното цвекло много силно стимулира мисленето, понеже е същински корен. То много силно подбужда към мислене, но така подбужда, че всъщност човек иска да мисли, и когато не иска да мисли, тогава той не обича червено цвекло. Когато се нуждае от поощряване на мисленето, тогава човек трябва да използва подбуждане със солите например на ряпата и хряна. Ако някой не е много активен в главата, това ще му дойде добре, понеже мислите се задвижват в известна степен, когато към храната се добави ряпа или хрян.

Виждате, че тези забележителни неща излизат наяве: Може да се каже, че ряпата и хряна поощряват мисленето. И съвсем не е нужно самият човек да бъде много деен в мисленето; когато той яде ряпа или хрян, тогава мислите прииждат, толкова силни мисли, че те предизвикват дори и още по-ясни сънища. Който яде много картофи, не му идват силни мисли, обратно, идват му илюзии, блянове, които го правят тромав, тежък. И онзи, който непрекъснато трябва да яде картофи, ще бъде постоянно уморен, постоянно ще иска да спи, да сънува. Оттук има голямо културно-историческо значение с каква храна всъщност се хранят хората.

Можете да кажете: да, но нещата стоят така, че ние живеем изцяло от веществото! И все пак това не е вярно. Често съм Ви казвал: Ние, хората, приблизително всеки седем години имаме едно ново тяло. То постоянно се обновява. Онова, което преди седем или осем години сме имали като вещество в своето тяло, сега то повече не е в него. То е вън. Изрязали сме го като нокти, остригали сме го като коса, излязло е с потта. То излиза навън. Нещо излиза бързо, друго бавно, но то излиза навън.

Каква е всъщност представата за човека? Хората си представят горедолу така искам да го покажа схематично: Тук се намира човекът. Той непрекъснато отделя вещество и постоянно поема вещество. И затова

хората си мислят: Веществото влиза през устата, веществото отново излиза навън през ануса и урината и така човекът е един маркуч. С яденето поема вещество и след това пак го изхвърля навън, задържа го само за известно време. Мисли се, че човекът е изграден по този начин.



Обаче вътре в същинския човек не прониква нищо от земното вещество, съвсем нищо. Това просто е едно заблуждение. Нещата стоят така. Когато, да кажем, ядем например картофи, тогава въпросът не е да поемем нещо от картофите, а картофите са нещо, което просто ни възбужда, възбужда ни в челюстите, в гърлото и т. н. Картофите действат навсякъде там. И от това в нас се поражда силите отново да изхвърлим картофите и докато ги изхвърляме, от етера, не от веществото, към нас приижда онова, което ни изгражда в течение на седем години. Всъщност ние съвсем не се изграждаме от веществото на Земята. Което ядем, ядем го просто за да получаваме възбуда. В действителност ние се изграждаме от това, което се намира горе (извън материята, Бел. пр.). Така че всичко, което хората си представят, че храната влиза тук и отново излиза там и че междуременно нещо остава вътре, не отговаря на истината; тя създава само една възбуда. Тогава от етера идва една противоположна сила и ние си изграждаме цялото тяло от етера<sup>33</sup>. Всичко, което имаме в себе си, не е изградено от земното вещество. Вие виждате, че когато ударим нещо и ударът ни се върне, не бива вторият удар погрешно да се смесва с първия. Фактът, че се нуждаем от храна, за да не станем лениви в обновяването на нашето тяло, не бива да го смесвате с това, че ние поемаме тази храна в себе си.

Впрочем могат да настъпят нередности. Именно ако поемаме прекалено много храна, тогава храната остава твърде дълго време в нас. Тогава събираме в себе си неоправдано количество вещество и ставаме дебели, шишкови и т. н. Ако пък поемаме твърде малко, тогава имаме твърде малко стимул и вземаме твърде малко от това, от което се нуждаем от духовния свят, от етерния свят.

Че ние не се изграждаме от Земята и нейните вещества, а че се изграждаме от това, което е извън Земята, това е нещо много важно. Щом като за седем години се обновява цялото тяло, обновява се също и сърцето. Сърцето, което сте носили в себе си преди осем години, сега вече го нямате

Р.Щайнер Природните основи на храненето // Copyright издателство Даскалов 52

в себе си, то е било обновено, обновено не от веществото на Земята, а е обновено от това, което се намира в светлината около Земята. Вашето сърце е сгъстена, кондензирана светлина. Фактически Вие сте изваяли своето сърце от кондензирана слънчева светлина. И това, което сте поемали като храна, то само е подтиквало и съдействало да сгъстите слънчевата светлина в такава степен. Вие изграждате всички свои органи от проникнатото от светлина обкръжение, а че ядем, че поемаме храна, това има значение само за подбуждане.

Единственото, което храната ни дава, е, че в себе си ние имаме нещо като вътрешно кресло. Ние усещаме себе си, стигаме до чувството за Аз поради това, че имаме в себе си физическа материя, физическо вещество. Ние усещаме себе си точно така, както когато сядаме на стола. Тук усещате също и стола, който се допира до Вас. И така усещате своето тяло, което постоянно натиска върху това, което сте изградили, вземайки от Вселената<sup>34</sup>. Когато спите не го усещате, понеже тогава сте във тялото си. Вие усещате тялото си, което Ви е направено при един то е по-твърдо, ако е кокалест, при друг е по-меко като един вид легло за почивка. То е един вид легло за одих, в което човек ляга, също така се усеща и разликата между един пухен дюшек и една дървена пейка! Човекът усеща разликата на това, което в него е твърдо и меко. Но това не е истинският човек, истинският човек е това, което седи в него.

Следващият път<sup>35</sup> ще Ви обясня как това е свързано с висшето познание. Именно хората, които днес искат да познават нещата, съвсем не се занимават с човешката дейност, а се занимават само с онова, което им представя столът, креслото.

### *ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА БЕЛТЪКА, МАЗНИНИТЕ, ВЪГЛЕХИДРАТИТЕ И СОЛИТЕ*

Е, господа, има ли нещо за днес?

Въпрос: Във връзка с храненето. Бих желал да питам дали храненето с картофи в другите страни има някакво друго отношение, някаква друга взаимовръзка, по-различна от колкото при европейците?

Д-р Щайнер: Трябва днес още веднъж да обсъждаме отново целия въпрос за храненето, за отношението на храненето към духовния свят. Знаете, че картофите са въведени за първи път неотдавна. Вече Ви казах<sup>36</sup>, че по-рано в Европа не са употребявани картофи, а дотогава народите са се хранили по друг начин, с други продукти. Естествено, не можем да решим тези въпроси, без да разгледаме отношението на духовния свят към храненето изобщо.

Ще си спомните споменах вече веднъж тези неща, <sup>37</sup> че всъщност човекът живее от най-различни продукти<sup>38</sup>: от белтъчините, които той в действителност поглъща с хранителните продукти, от белтъка, който се

съдържа в една, бих желал да кажа, характерна, в една особено специфична форма в кокошите яйца, който обаче е съставка на всички хранителни продукти. Следователно първото е белтъкът. Човекът поема също и мазнини, не само когато пряко яде животинска мазнина, но мазнина се съдържа във всичко. Знаете, че някои продукти се преобразуват в хранителни средства, съдържащи мазнина, като например млякото, което се преработва в сирене и др. подобни. Третият вид продукти означаваме като въглехидрати, те са всичко онова, което поемаме от растенията, естествено ние ги поемаме и от другите хранителни продукти, но въглехидратите са същественото, което се съдържа в такива храни като жито, ръж, леща, фасул, а също и в картофите и то при картофите в съвсем преобладаващо количество. Последното, което човекът обикновено разглежда само като добавка, но което е особено необходимо за живота, това са солите. Ние поемаме нашите соли предимно под формата на готварската сол, но и всички други храни съдържат соли. Така че можем да кажем: За да може човекът да живее, неговата храна трябва да се състои от белтък, мазнини, въглехидрати и соли.

Сега искам да Ви опиша какво всъщност означават за човека тези различни хранителни вещества, които ние получаваме в различна форма поради това, че ядем смесена храна. Да вземем преди всички останали именно солите.

Солите, даже и когато ги поемаме само в малки количества, са един извънредно важен хранителен продукт, не само продукт за вкус. Ние солим нашите ястия не само за да киселеят приятно на вкус, ние солим нашите ястия главно за това, да можем изобщо да мислим. Следователно солите трябва да достигнат мозъка, за да можем изобщо да мислим. Солите най-много са свързани с това, което представлява нашето мислене. Ако някой например е болен така, че, да кажем, той отлага в стомаха или в червата си всички соли от храната и не ги изпраща с кръвта в мозъка, тогава той става слабоумен, глупав. Именно това е, към което трябва да се насочи вниманието.

Човек трябва да е наясно за следното: Дух е налице навсякъде, но духът трябва да бъде на Земята, за да може да действа, да действа във веществата. И затова тъкмо този, който се занимава с духовна наука, трябва да познава действието на духа във веществото. Иначе би било така, както ако бяхме казали: да се правят машини, това е нещо материално; ние обаче сме духовни хора, не искаме нищо материално, не искаме да купуваме желязо, стомана, искаме да създадем машини от духа. Естествено, това е нелепост. Ето защо човек първо трябва да има материала. Така творческият дух навсякъде в природата се нуждае от веществото. И ако му се попречи да употреби веществото, тогава вместо да проникне с кръвта в мозъка, солта се отлага в стомаха и червата, вследствие на което човекът става глупав.

Наистина и сега нещата не са така прости. Човек не може да употреби солта непосредствено такава, каквато тя е във в природата. Ако Вие това дори би могло да се направи пробие дупчица в мозъка на някого и поръсите там една лъжичка сол, от това той не би имал никаква полза, тъй като солта трябва първо да влезе в стомаха, защото когато солта дойде в стомаха и в червата имайте пред вид, че солта още в устата се разтваря, там тя още повече бива разтваряна и става все по-фина и по-фина. Чрез това, което човек прави със солта, се стига до там, солта да проникне в мозъка вече в едно одухотворено състояние. Работата не стои така, че просто да можем да внесем солта направо в мозъка. Но който не е в състояние да осигури дейността на солта в мозъка, той става тъп, глупав.

Да разгледаме сега въглехидратите. Те се намират предимно в граха, боба, житото, ръжта и в картофите; от тях ние приемаме въглехидрати. Те особено допринасят като човеци ние да имаме човешкия си образ, човешката фигура. Ако не бихме яли никакви въглехидрати, всички ние бихме имали деформации на човешката фигура ностъ нямаше да е правилно изграден, ушите нямаше да са правилно формирани. Не бихме имали тази човешка фигура, която имаме сега. Въглехидратите действат за това, да бъдем, тъй да се каже, външно очертани като човеци. Изобщо те действат така, че навсякъде да бъдем формирани като човек. И когато човекът е организиран така, че да не изпраща въглехидратите в мозъка, а те да се отлагат в червата или в стомаха, тогава човекът пропада. От това се разбира как човекът рухва, как се срутва, как изнемощява, как не би могъл повече да стои изправен. Следователно въглехидратите допринасят изобщо да имаме изправена човешка фигура.

Вие виждате, че винаги и навсякъде трябва да поемаме правилните хранителни вещества. Солите, те действат предимно на мозъка отпред. Въглехидратите действат повече там отзад върху мозъка, върху тези слоеве (рисува се). И много скоро, когато човек смила прекалено малко въглехидрати и не ги отнася до тези области на мозъка, ще се види, че той постоянно е пресипнал, че не може да говори чисто и ясно. Така че ако имате пред себе си човек, който по-рано е можел да говори съвсем нормално, но сега говори дрезгаво, можете да си кажете: при него има някакво смущение в храносмилането. Той не може да смила въглехидратите по правилен начин, те не стигат на правилното място в мозъка. По тази причина неговото дишане вече не е в ред, също и неговият говор. Така че можем да кажем: Солите действат предимно върху мисленето. Въглехидратите действат например върху говора и всичко свързано с него. Следователно необходимо е да имаме тези въглехидрати.

Въглехидратите действат върху нашия външен образ, но така те всъщност имат за цел да ни направят само една фигура. Те не ни попълват, а ние трябва да бъдем попълнени. И това го правят мазнините. Мазнините

действат така, че да пристигне материал от мазнина там, където въглехидратите изграждат фигурата и нанасят във въздуха плана. Значи мазнините служат за това, по правилен начин в нас да има материал. Само че при мазнината това се проявява по съвсем особен начин.

Казах Ви по-рано, че човекът има Аз, астрално тяло, етерно тяло и физическо тяло. Естествено, мазнината се отлага във физическото тяло, но мазнината може да се отложи и да остане жива, което е най-важното тъй като ние трябва да имаме в себе си жива мазнина за това най-важно нещо там е отговорно етерното тяло. Това е най-важното при отлагането на мазнината. Астралното тяло пък е най-важно за усещането.

Спомнете си, че когато човек е буден, тогава астралното тяло е вътре в него, когато той спи, астралното тяло е вън. Когато човекът е буден и астралното тяло работи вътре в етерното тяло, тогава мазнината бива постоянно преработвана. Всичко в тялото се смазва с мазнина. Когато човекът спи, следователно астралното тяло е навън, мазнината не се преработва, а се отлага. При будност мазнината непрекъснато се употребява за смазване, при спане за отлагане. Нуждаем се и от двете складирана мазнина и от мазнина, която смазва тялото.

Ако някой непрекъснато спи това по-рано беше по-чест случай, сега се случва все по-рядко; един рентииер например, който съвсем нищо не прави тогава мазнината се отлага и през деня, при тъй наречената будност, която обаче всъщност е спане: появява се глъстото шкембе, и навсякъде се отлага твърде много мазнина! Виждате, че това отлагане на мазнина по правилен начин при човека зависи от това, че той фактически изразходва своята мазнина жива, тъй като тя постоянно се произвежда. Който яде толкова, колкото изразходва, той постъпва правилно. Но който непрекъснато яде и нищо не изразходва, получава затлъстял корем.

Това, което Ви казвам, го знаят селските стопани, тъй като те го прилагат при свинете. Когато отглеждат свине за мас, това трябва да става така, че тези животни повече да не смазват своето вътрешно тяло, а да отлагат всичко, което изяждат. И съответно така трябва да бъде подреден начинът на живот на тези животни.

Естествено, може да се случи човекът да не е в състояние правилно да отлага мазнини, ако е болен. В това отношение рентииерите са здрави; те отлагат мазнина. Човек може да няма способността да отлага въглехидрати и тогава гласът му пресипва. Също така може да се случи мазнините да не се отлагат правилно, може просто да се изхвърлят с чревните отпадъци и тогава имаме твърде малко мазнина, твърде малко за смазка. Или ако имаме изобщо твърде малко храна, ако трябва да гладуваме, тогава можем твърде малко да смазваме. Мазнината е всъщност материалът, който съхраняваме в тялото. Какво става с човек, който или трябва да гладува, или неговото храносмилане е така устроено, че не може да отлага мазнина,



а я изхвърля с чревните отпадъци? Такъв човек, който в своето тяло няма материал, става все по-духовен. Но човек не издържа да бъде духовен по този начин. Тогава духът го изгаря. И тогава не само става все по-слаб и мършав, но в него се образуват газове, които водят до това, което се нарича налудничави идеи и настъпва състоянието, което се появява при гладуването: умопомрачение от глад. Когато човек е болен, винаги има разрушаване на тялото. Следователно ако човек получава твърде малко мазнини, появява се това, което може да се нарече охтика, туберкулоза, може да се каже: той чезне, умира.

А сега белтъкът. Всъщност той трябва, тъй да се каже, да бъде поставен в самото начало. Белтъкът съществува като яйце преди да възникне съществото, човешкото, също и животинското същество. Така че можем да кажем: белтъкът е това, което всъщност изгражда и развива човека; той е първичното, което лежи в основата. Всичко останало в тялото трябва да се образува от белтъка. Така че може да се каже следното: белтъкът изобщо от самото начало трябва да е налице, за да може да възникне човекът. Майката образува белтъка в матката във форма на малка бучка. Яйцето бива оплодено и с оплождането този белтък става способен чрез нещата, които Ви описах, да бъде оформян докато стане човек. Човекът обаче непрекъснато се нуждае от белтък. Затова в неговата храна постоянно трябва да се съдържа белтък. Ако той има твърде малко белтък, или ако не може правилно да смела белтъка, човек не само ще измършавее от неговата липса което постепенно и ще го убива, но ако в даден миг от живота си човекът остане изобщо без истински белтък, би трябвало веднага да умре. Както белтъкът е необходим за раждането, точно така е необходим на човека изобщо да живее. Така че бихме могли да кажем: Онзи, който изобщо не може да смела белтъка, при него ще настъпи смъртта.

Нека сега да разгледаме пак отделните хранителни вещества. Когато разглеждаме солите, ние се насочваме към предната част на главата. Там вътре се отлагат солите. Малко по-назад се отлагат въглехидратите и те действат така, че да имаме човешката фигура. Още по-назад се отлагат мазнините и оттам изпълват тялото, тъй като мазнините не отиват непосредствено в тялото, а от кръвта отиват в главата и от там се разпределят по тялото. Всичко минава през главата, белтъкът също.

Има обаче голяма разлика по отношение на въглехидратите. Ако разгледате леща, боб, грах, ръж, зърнени храни, може да кажете: тук въглехидратите са придобити от плодовете. Тъй като това, което имаме в пшеницата, придобито от земята, е наистина плодът. Ако имаме леща, това също е плод. Вижте, плодовете имат тази способност, че те се преработват още в стомаха и червата и в главата изпращат само силите. Че лещата, бобът се преработват в червата, всички знаят това от особените състояния,

които могат да настъпят точно при яденето на леща и боб. Всичко това зърно, пшеница, леща, боб, се преработва в червата. Следователно плодовете имат на първо място особеността, че те биват преработвани както трябва още в червата.

При картофите обаче ние не ядем плодовете. Ако ядохме това, което е плодът на картофите, бихме получили даже едно отровно вещество, едно пагубно отровно вещество. При картофите нещата стоят така, че те не ни позволяват да ги ядем по същия начин, както лещата, боба, граха и т. н. или зърнените плодове като ръж, пшеница. Е, какво ядем впрочем при картофите? Да, това, което е долу: грудката. А грудките, те са точно това в сравнение с всички растения, корени и така нататък, което в червата най-малко се преработва. Плодовете се преработват в червата. При картофите не може да се яде това, което е плодът, а грудката не е истински корен, тя е надобелено стъбло. Като се изядат, картофите отиват в стомаха, в червата. Там те не се преработват веднага, а непреработени преминават в кръвта. Вместо да пристигнат в мозъка така фини както ръжта и житото и веднага да бъдат изпратени надолу в тялото, когато дойдат в мозъка, картофите тепърва трябва да бъдат преработени там, в мозъка. Така че, когато ядем истински ръжен или пшеничен хляб, ние редовно го смиламе в стомаха и червата и не изискваме от своята глава тепърва да се грижи за смилането, а тя вече може да извърши разпространяването в тялото. Обратно, когато ядем картофен хляб или картофи изобщо, тогава се оказва, че главата първо трябва да послужи за смилането на картофите.

Но ако главата трябва да бъде употребена първо за смилането на картофите, тя не може тогава повече да мисли, тъй като за мисленето силите ѝ трябва да са свободни; коремът трябва да я отмени в работата по храносмилането. Така че, когато човекът яде твърде много картофи какъвто все повече и повече е случаят от времето, когато картофите са били пренесени и са придобили значение в Европа, главата все повече и повече бива изключвана от същинското мислене и човекът все повече и повече загубва способността да мисли със средната част на главата (малкият мозък, Бел. пр.); тогава той мисли повече само с предната част на главата. Обаче тази предна част на главата, която зависи от солите, все повече и повече води дотам, че човек всъщност става един материалистично разсъдъчен човек. Предната част на главата (големият мозък Бел. пр.) никак не може да мисли истински духовно. Точно с предната част на главата се става истински разсъдъчен човек. Нещата стоят така, че вътрешното, духовното мислене в Европа намалява от момента, в който там се настаняват картофите.

Сега трябва да сме наясно, че човекът не се изгражда само от силите, които са на Земята. Постоянно съм Ви казвал, че човекът се изгражда от цялото обкръжение, че човекът е творение на Слънцето, Луната и звездите.

Когато яде картофи, човекът употребява средната част на главата си само за това, да смила картофите. Тогава той се изолира от околния свят, не признава повече света наоколо.

Тогава той заявява: което се казва за света, че от света към нас слиза духовност, всичко това са безсмислици и празни приказки. И може да се каже: прекомерното ядене на картофи в голяма част е това, което в по-ново време е тласкало към материализма.

Естествено положението е наистина такова, че онези, които нямат достатъчно средства, са принудени да разчитат на картофите, тъй като картофите дълго време бяха евтини, а другите, заможните, могат да си купуват и това, което действа и на предната част на главата, могат следователно да подправят и да осоляват ястията си. Подправките също действат върху предната част на главата, както солите. Резултатът от това е, че хората стават разсъдъчни човеци и другите лесно могат да бъдат залъгвани от разсъдъчните, понеже вече не употребяват главата си за мислене. Така картофите имат съвсем особено отношение към духа. Те всъщност направиха духа материалистичен. Ако разгледаме сега устройството на човека, можем да кажем: физическото тяло получава своя произход на първо място от белтъка. Този белтък има връзка с раждането и смъртта на физическия човек. Етерното тяло има своето поле на действие главно в мазнините. Попрището на астралното тяло е главно във въглехидратите и на Аза е в солите.

Така можем да кажем: Това, което представлява способността за усещане в човека не физическото тяло е това, което усеща, когато си удари ръката, защото тогава би трябвало всичко, което е физическо, да чувства, а това е астралното тяло. Аз натискам плътта, мускула, с това плътта в мускула бива изместена извън астралното тяло и аз усещам вътре в астралното тяло. Всичко, което вътрешно е усещане, се намира в астралното тяло. Астралното тяло обаче трябва да може да работи правилно. Казах Ви: Ако астралното тяло спи и през деня и не може да работи правилно, тогава се образува тлъстият корем, мазнината. Или има и друг случай, когато човек работи с главата си само интелектуално, става разсъдъчен човек и също си отлага мазнината. Но астралното тяло, което например действа в говора, се нуждае от въглехидрати не само горе в главата, то се нуждае от въглехидрати в цялото тяло. Астралното тяло трябва да движи краката, астралното тяло трябва да движи ръцете, то има нужда от въглехидратите в цялото тяло. Ако му дам ръж или пшеница като въглехидрати, тогава силите отиват из цялото тяло. Ако му давам само картофи, силите отиват горе в главата, тогава човекът се изтощава, отслабва, и неговото астрално тяло не може да работи нормално. Така че това, което е духовно в човека, става слабо и сънливо, когато човек не е в състояние да внася в себе си въглехидрати, които да го проникват. При

храненето само с картофи, това е невъзможно, понеже те действат в главата толкова много, че за тялото не се запазва никакъв излишък.

Вече можем да попитаме: Какво върши науката? Сега науката изследва колко в белтъка се съдържат въглерод, кислород, азот, водород, сяра и още други неща, но това са най-главните. И науката успява да установи: в белтъка има толкова и толкова процента въглерод, толкова и толкова водород, в мазнината процентите са други, други са и във въглехидратите. Науката обаче си няма никаква идея за това, какво значение имат тези вещества като такива. Тя знае само процентите на съставните им части. Но с това нищо не може да се започне. Съставните части в картофите са съвсем други от тези в ръжта или житото, и трябва да се знае, че ако човек изяде цвят или плод, те се преработват в червата, докато ако изяде корен, той се преработва в главата.

Тези неща не могат да се прилагат по друг начин също и в медицината. Онзи, който може да мисли истински медицински, знае, че когато направи чай от цветове, от семена, или от плодове, този чай действа предимно в червата; обаче ако направи отвара от корен и я сервира като чай, може да въздейства лечебно върху главата. Когато ядем корени, това действа именно върху главата и то така, че действа върху главата материално. Това е особено важно.

Сега можем да продължим и да кажем: Да, но ако човекът е изтощен поради хранене с картофи, не само че не може да движи ръцете си и краката си, а е така изтощен, че са обездвижени онези органи, които допринасят за продължението на рода, тогава нещата стават още по-зле. Да предположим, че картофената храна вземе превес така, че това въздейства върху женските размножителни органи, че те стават пасивни, замират. Човекът произхожда не само от своите предци, а със своята душевно-духовна същност той произхожда от духовния свят, и тази същност се свързва с онова, което произлиза от предците. Да разгледаме сега как стоят тези неща. Искам да го нарисувам по-едро, по-увеличено.

Можем да кажем, че човекът произлиза от женската яйцеклетка. Това е нарисувано много увеличено. Там вътре прониква мъжкото семе. Тогава там вътре се образуват различни звездообразни фигури. Клетки се делят и така постепенно образуват човешкото тяло. Но никакво човешко тяло не може да се образува, ако не се съчетае с духовно-душевното, което произлиза от духовния свят.

Ако положението е такова, че майката или бащата са употребявали за храна твърде много картофи, тогава се образува такъв зародиш, който е предразположен към това, че главата трябва много да работи. Ако разгледаме човешки зародиш от някого, който редовно се е хранил с ръжен хляб и подобни, когато майката и бащата са употребявали истинска храна, тогава човешкият зародиш е такъв (скицира се). Но ако разгледаме

човешки зародиш, родителите на който са яли твърде много картофи, ще видите, че става следното. В човешкия зародиш се изгражда главно кръглата топка на главата, останалото се изгражда съвсем малко; в ембриото, в човешкия зародиш това е главното нещо, изгражда се предимно главата. Тогава духовно-душевното трябва да влезе в главата. И когато духовно-душевното проникне в главата, тогава то трябва да работи с главата. Духовно-душевното на човека още в тялото на майката работи предимно в главата.

Ако това духовно-душевно намери в главата това, което се получава при храненето на майката и бащата с ръж и жито, тогава духовно-душевното може да работи нормално. Тъй като цветовете, от които произлиза житото, ръжта и другите зърнени храни са израсли от земята, то духовното още при растението го пресреща, то му е родствено. Следователно когато духовно-душевното се свърже в майчиното тяло с това, което произхожда от плодове, тогава то може лесно да работи. Обаче когато духовното намери в майчиното тяло детска глава, която е изградена предимно от картофена храна, то не може да се свърже с нея. Защото картофът се образува в земята, нали, той даже е покрит от земя; изравят го от земята, той няма никакво сродство с духовното. Човекът слиза от духовния свят и заварва една глава изградена вътре в мрака, в тъмнината. Затова духът не може да се свърже с нея и последицата от това е, че ембриото след това изглежда така (скицира се) чертая го малко карикатурно: ражда се една огромна глава, хидроцефал. Понеже ако физическото расте, без да е проникнато от духа, то силно нараства; образува се хидроцефал. Ако духът може да влезе, тогава той подтиска и сдържа водата, тогава духът работи в материята и главата се формира нормално. Така че можете да кажете: тези огромни хидроцефали, които често се забелязват при ембрионите, се получават при неправилно хранене, пак предимно с картофи. И така виждате, че не само самият човек бива изтощен, а и следващият човек се ражда такъв, че неговата духовно-душевна същност не се намира нормално във физическото тяло.

Положението е такова: Човекът наистина се състои от физическо тяло, етерно тяло, астрално тяло и Аз; те обаче не са еднакво развити във всяка възраст. При детето до седмата година етерното тяло, астралното тяло и Азът трябва да са скрити, те трябва да са съвсем потопени във физическото тяло. Когато етерното тяло изцяло навлезе във физическото тяло, появяват се вторите зъби. Когато астралното тяло напълно навлезе във физическото тяло, тогава настъпва половата зрелост. Когато е налице такава глава, когато поради яденето на картофи духовно-душевното не може да навлезе правилно във физическия човек в майчиното тяло, тогава настъпват разстройства и в това, което трябва да стане с човека през четиринадесетата, петнадесетата година. Такъв човек минава през целия си

живот така, като че ли не притежава своето тяло, като че ли то му е окачено. Така че под влияние на картофената храна хората се раждат недостатъчно здрави за живота.

Това са неимоверно важни неща. Трябва да си кажете: Да, социалните отношения действително зависят от още много други неща, освен от онези, които днес обикновено се декламираат. Социалните отношения зависят също от това, нивите да се използват както трябва, да не се отглеждат картофи повече, отколкото хората могат да понесат, за да могат да станат силни. Когато човек иска да се занимава със социална, с обществена наука, той действително трябва да може да се занимава и с истинска природна наука. Това е абсолютно необходимо. Да се говори само за принадлежна стойност, капитал и тъй нататък, само от това няма никаква полза. Да предположим, че комунизмът постигне целта си и унищожи целия капитал и самият той управлява всичко. Да, но ако от буржоазията той усвои само една наука, която не знае как да използва нивите, ако той не знае, че е вредно да се пълни стомахът с картофи вместо с ръж и жито, тогава нищо не помага. Това е, което трябва да се обмисли. Така че ние се нуждаем не от несъществени приказки, а от една истинска наука, която разбира как духът действително може да действа в материята.

Виждале, от там идва, че антропософията трябва, без да го иска, постоянно да води, тъй да се каже, война на два фронта. Защо? От една страна, тук са днешните учени, които се занимават само с материята, но само с процентите при материята колко въглерод, кислород, азот и пр. се съдържат в белтъка. Но по този начин нищо не се научава за материята. Ма-териалистичната наука не познава именно материята, защото материята се опознава едва когато се знае как духът работи вътре в нея. Помага ли, когато някой каже: искам да опозная даден часовник, ще се опитам да си изясня какво представлява часовникът. Часовникът е сребърен. Среброто, което е в моя часовник е било получено от сребърен рудник там и там. Това сребро е докарано с влак в този и този град. Тогава е доставено на тези и тези търговци и тъй нататък. После в часовника има порцеланов циферблат. Порцеланът е придобит там и там, докаран е в този и този град и тъй нататък. За часовника той не знае съвсем нищо. За часовника човек знае нещо, когато знае какво часовникарят е направил при него. За да се разбере защо часовникът върви, никак не е важно да се знае как среброто е придобито от рудата; важно е обаче да се знае как часовникът върви, как го е изработил часовникарят, как са нагласени колелцата и така нататък.

Така всъщност за здравето и болестта на човека е съвсем безразлично да се знае от колко въглерод, кислород, азот, мазнина, белтък, въглеводороди и пр. се състои хранителният продукт; за здравето и болестта на човека всъщност е важно да се знае какво е положението с картофите: Те например хранят хората духовно толкова малко, колкото ги хранят и

### *ЗА ХРАНЕНЕТО*

Бих желал да добавя още нещо към това, което Ви казах последния път<sup>40</sup>. Тогава говорихме за отровите и техните въздействия върху човека и точно при отровите видяхме, че когато разбира от истинска наука, човек трябва да се издигне до свръхсетивните, до духовните същности на човека.

За да имате пълна картина по тези въпроси, днес към обсъждането на това, което предизвиква силно отровно действие, бих желал да добавя още и онова, което здравето тяло повече или по-малко получава при храненето. Наистина често съм говорил за храненето, но нека отново да кажем някои неща във връзка с храненето и при това да вземем под внимание каквото беше изнесено последния път.

При храненето човекът поема главно три, четири вида хранителни вещества. Първото хранително вещество е белтъкът, който познаваме най-добре като кокоши белтък. Белтък произвеждат както растенията, така също животинското и човешкото тяло. Човешкото, както и животинското тяло се нуждаят не само от силите, които имат в себе си, за да произвеждат белтък, тъй като всяко живо тяло произвежда белтък, но те имат нужда също и от белтъка, който се приготвя съвсем самостоятелно от растенията. Човешкото тяло поема също и животински белтък. Тъкмо във връзка с този белтък науката в последно време много се изложи; понеже преди двадесет години навсякъде се учеше, че за да бъде здрав, човекът трябва да поема в себе си най-малко 120 грама белтък на ден. И цялото хранене се нагласяваше така, че се предписваха ястията, които трябваше да се изядат, за да се поеме в тялото необходимото количество белтък. Вярваше се, че са необходими 120 грама.

Днес науката напълно се отказва от този възглед. Днес тя знае, че ако човек яде толкова много белтък, той не само че нищо не допринася за своето здраве, а направо предизвиква своето заболяване, защото по-голямото количество белтък гние и се разлага в червата. Поради това, че човек изяжда по 120 грама белтък на ден, човешкият организъм непрекъснато има в червата си нещо като развалени яйца, които страшно замърсяват чревното съдържание, като отделят отрови, които тогава преминават в организма, в тялото и не само произвеждат това, което в напреднала възраст води до така нареченото калциране на артериите най-често артериосклерозата се получава именно от прекалената употреба на белтък, но и това, което прави човека извънредно лесно податлив да се зарази от всички възможни болести. Човек е толкова по-малко изложен на опасността от зараза, от заболяване, колкото по-малко поема в себе си излишен белтък естествено трябва да поема необходимото количество. Който яде много белтък, по-лесно се заразява от болести, от едра шарка, дифтерит, вариола, отколкото човек, който не поема толкова много белтък.

Странно е, че днес науката от своя страна учи, че са необходими не 120 грама белтък, а само 20 до 50 грама. Казва се, че това е дневната дажба, която е нужна на човека. Така бързо науката промени своите възгледи в продължение на две десетилетия. Виждате колко всъщност може да се разчита на това, което е, тъй да се каже, «научно установено». Ако на някого от Вас се наложи да се осведоми по тази тема и разгърне един енциклопедичен речник отпреди двадесет години, там във въпросната глава прочита, че трябвало да поема по 120 грама белтък; вземете ли едно по-късно издание, тогава прочитате: 20 до 50 грама, а ако вземете повече, ще се разболеете. Вие виждате как изобщо стоят нещата с научните истини. За това, кое е вярно и кое е погрешно, човек се осведомява според изданието на енциклопедичния речник, което има под ръка. Всичко това показва, че по този начин не могат да се обясняват неща, които навлизат в духовното. И естествено, когато човек наистина се замисли, това е един повод да навлезе тъкмо в духовното, ако той иска да разбере какво става, когато поема белтък в себе си. Но белтъкът е хранителното вещество, което непременно трябва да бъде преработено още в червата, още в долната част на тялото и самата долна част на тялото трябва да има силата да преработи този белтък. Знаете, че белтъкът е полутечен, особено що се отнася до пресния белтък. Всеки белтък е полутечен. Човешкото етерно тяло има достъп до всяко полу-течно вещество. Човешкото етерно тяло не може да направи нищо с това, което е твърдо, а само с това, което е течено. Така че всяка храна, която се поема, трябва да се поеме в течено състояние.

Ще кажете: Когато човек взема сол, захар и други подобни, нали те са твърди. Да, но те веднага биват разтваряни. Точно поради тази причина имаме слюнката в устата си. Твърдото вещество, което образува същинското физическо тяло, не бива да се поема в човешкото тяло направо от външния свят. От там можете да разберете: Вие имате твърдо вещество в себе си; знаете това; костите са твърди. Но работата стои така: твърдите кости биват образувани първоначално от течното вещество в самото човешко тяло. Нищо твърдо никога не може да влезе в човешкото тяло отвън. Всичко твърдо човешкото тяло само трябва да си произведе от течното. Вие можете да кажете: Ние имаме в себе си твърдо вещество и то изгражда физическото тяло. Но физическото тяло е образувано изцяло от течното вещество и за течното вещество е отговорно етерното тяло, финото тяло, което не можем да видим, което обаче прониква в целия човек. И белтъкът трябва да бъде изцяло преработен от етерното тяло и то в корема. Естествено, както Ви казах веднъж, там вътре действат също и другите духовни същности на човека; белтъкът обаче трябва да се преработва от етерното тяло. Следователно течното е полето за работа на етерното тяло на човека. Сега като знаете, че белтъкът трябва да се преработва в корема, можете да разберете, че за преработването на белтъка всъщност не е



необходима най-усилената работа в човека, тъй като той не се нуждае да бъде преработван в областта на гърдите и преди всичко няма нужда да бъде преработван горе в главата на човека\*./.\* Тъй като лекцията е държана пред слушатели, които не познават основните понятия на антропософията, в нея Рудолф Щайнер се е ограничил само приблизително да определи областите, където предимно се извършва преработването на различните хранителни съставки, това са главата, корема и гърдите В продължение на 30-годишни изследвания, той вниква в същността на трите системи в човека нервно-сетивната система, намираща се главно в главата, но всъщност простираща се в цялото тяло, веществообменно-двигателната система, намираща се предимно в корема, но участваща във всички органи, и ритмичната система свързана с всички ритмични процеси, извършващи се в кръвта и дишането, разположена предимно в гърдите и уравновесяваща полярността на другите две системи Този, който иска позадълбочено да си изясни същността на тези три системи, би трябвало да се запознае с медицинските лекции на Рудолф Щайнер, както и изобщо по-дълбоко да навлезе в изучаването на различните области от антропософията Бел пр/ От това виждате, че белтъкът не може да служи за хранително средство от най висок ранг. Може да се каже: човекът всъщност не може да получи прекалено малко белтък, тъй като от всичкото, което човек яде, белтъкът тъкмо в корема веднага се поема от организма, няма нужда много да се работи. Белтъкът се преработва в корема. Дори когато човек поема в себе си съвсем бедна на белтък храна, веднага се извлича всичкият наличен белтък.

От това се вижда, че човек има пълната възможност да се задоволява с много малко белтък. Днес се признава и от науката, обаче преди години особено децата се претоварваха с белтъчини. Днес виждаме онези деца, които през седемдесетте, осемдесетте години са преяждали с белтъчини те или са болни от артериосклероза или вече са умрели от артериосклероза. Вредата от дадено нещо не се показва веднага, но проличава едва много по-късно.

Вторият вид хранително средство са мазнините. Когато човек ги изяде, мазнините също влизат в корема. Но мазнините преминават през червата и действат много силно в средната част на човешкото тяло, в областта на гърдите; за изхранването на сърцето, гърдите и другите намиращи се там органи непременно трябва да се поемат мазнини.

От това следва, че в своята гръдна област човекът има нужда от мазнина, защото в областта на гърдите се намира дишането. Какво означава това? Това означава, че въглеродът, който човек носи в себе си, се свързва с кислорода. За да се свърже въглеродът с кислорода, е необходима топлина. Това, което правят мазнините, докато те самите се свързват с кислорода, е произвеждане на топлина. Така че мазнините извънредно много съдействат

точно за това, от което човек се нуждае в гръдния си организъм.

Сега може да се каже: Белтъчните вещества имат склонност да гният и се разлагат, когато не се преработват от тялото, по точно в корема. В червата си наистина имаме нещо като развалени яйца, когато в нас има белтъчини, които не могат правилно да се преработят. Нали уважаеми господа, Вие добре познавате миризмата на развалени яйца и работата е в това, че когато поема твърде много белтък, човек отделя вътре в тялото си това наличие на развалени яйца. Той се просмуква от това наличие на развалени яйца. И частта, която не е преработена, тя също смърди в тялото; а другата част, която е преработена, тя не вонява, тя преминава чиста в тялото. Това обаче е работата на етерното тяло. Етерното тяло затова е там, за да превъзмогне и отстрани това, което се получава като гниеща миризма. В човешкото тяло нещата са така устроени, че етерното тяло е борецът и победителят срещу гниенето. Гнилото в човека се побеждава от етерното тяло. Когато след смъртта човек няма повече етерно тяло, тогава той започва да гние, да се разлага. Това самите Вие можете да видите с очите си: Докато е жив, човекът не се разлага; веднага щом престане да живее, той се разлага. Откъде следва това? Понеже когато човек умре, етерното тяло се е отделило. Етерното тяло, значи, е онази част на човека, която препятства гниенето. В нас постоянно се води борба срещу гниенето и онзи, който се бори с гниенето, е нашето етерно тяло.

Мисля, господа, че който обмисли всичко това, ще установи много ясно, дори само с външно наблюдение, че трябва да има етерно тяло, че изобщо навсякъде трябва да има етерно тяло. Помислете само, навсякъде на Земята се произвеждат белтъчни вещества, които изгниват. Би трябвало Земята да смърди чак до небесата, ако го нямаше етера постоянно да премахва тези гниещи вещества. Следователно вътре и вън от човешкия организъм е налице етерът, който непрекъснато се бори против гниенето на белтъчните вещества. Това непременно трябва да се има предвид.

Когато преминаваме към мазнините, трябва да кажем: Мазнините не гният, но те гранясват всички вие знаете това, когато оставите мазнините отвън на открито, даже и кравето масло гранясва. Следователно мазнините имат свойството да гранясват. Когато сте оставили кравето масло дълго да стои, няма да можете на пръв поглед да кажете, дали маслото е прясно или е гранясало, ако не сте се научили да го познавате. Но ако сложите маслото на езика си, ако го вкусите, тогава веднага ще познаете, че маслото е граниво. Това има нещо общо със съзнанието, с усещането. Гнилото има нещо общо с мириса, с външното, което можете да помиришете. Естествено при развалените яйца положението е различно от аромата на розата, но във всеки случай Вие го помиришете. Не е така при гранясването. Гранясването е нещо, което се обозначава от нещо по-вътрешно от вкусването.

Това вече насочва, че гранясването има много по-тясна връзка с вътрешното усещане, а не както е при развалените яйца. С всичко, което в съзнанието е усещане, физически има връзка средната част на човешкото тяло, гръдното тяло, а духовно астралното тяло. И вие знаете, в гръдния кош се намира онова, което действа въздухообразно. Ние вдишваме въздуха. Ние преработваме въздуха. В гръдния кош въздухът е на вярното си място. В другата част на човешкото тяло бива да се образуват въздух и газове само в ограничено количество. Ако в червата се образуват твърде много газове, получава се болестно подуване и това не е здравословно. Средната област от тялото на човека е отговорна за същинското производство на газове. И онази висша свръхсетивна духовна същност, която се намесва тук и се свързва с газообразното - това е човешкото астрално тяло. Това човешко астрално тяло се бори с гранясването точно така, както етерното тяло се бори срещу разлагането на белтъка. От своите собствени мазнини човекът постоянно би се уригвал на граниво, вътрешно би усещал самия себе си гранив на вкус, ако неговото астрално тяло не се бореше непрестанно с това гранясване. Така че това астрално тяло го имаме в себе си за борба срещу гранясването на мазнините.

Това е чудесно, тъй като онова, което е във в обикновения физически, материален свят, поема съвсем друг ход, отколкото това, което е вътре в нас. Вън във физическия свят мазнините неизменно гранясват. За негово добро човекът не гранясва винаги, а само когато вътрешно е болен. Работата е там, че когато човек е здрав, неговото астрално тяло действа така, че той не може да гранясва. Той става гранив само когато яде твърде много мазнина и тогава астралното тяло не може да се справи с нея, или когато по някаква причина се произвежда твърде много мазнина; човекоядците знаят това по-добре от нас. Но вътрешно човекът възприема своето гранясване. И може да се каже: когато при един човек става силно гранясване, което значи, когато настъпва много слаба дейност на астралното тяло, тогава той постоянно има неприятен вкус в устата. Тогава този неприятен вкус действа отново обратно върху стомаха. И по този околен път човекът получава болести на стомаха и червата от гранивата мазнина в себе си.

Ако се забележи, че даден човек вътрешно е гранив, че не може да преработва мазнината в себе си, добро лечебно средство за него е арсенът. Арсенът се бори срещу затлъстяването, засилва астралното тяло. Последницата е, че човекът може да се пребори с гранясването. Това са много важни неща. Ако чрез етерното си тяло човек не може да побеждава своя разложен белтък, тогава обикновено като лекарство извънредно силно действа някакво медно съединение. Медта действа, когато коремните болести, болестите на червата са предизвикани от белтъка. Ако забележите обаче, че нещо се усеща в устата чрез вкуса, тогава нищо няма да помогне,

ако приложите мед, тогава трябва да се даде арсен, защото на първо място трябва да бъде засилено астралното тяло. Не върши работа само да се констатира, че в тази или онази част на тялото се намира тази или онази болест, а трябва да се знае откъде идва тя. Дали тя се причинява от развален белтък или от гранясали мазнини, които по заобиколен път през вкуса в устата отново въздействат върху червата и стомаха.

Следователно виждате, че в себе си ние имаме противоположното на това, което тези хранителни вещества показват във. Имаме астралното тяло, което води борба против гранясването на мазнините, докато в обикновения физико-материален свят мазнините правят тъкмо това, гранясват.

Трето хранително средство, което човек поема в себе си, са въглехидратите. Въглехидрати се намират например особено в картофите, в лещата и боба, и разбира се във всички видове житни растения, в зърнените храни. В много от тези вещества има или направо захар, която ние постоянно поемаме с нашата храна, или захарта се произвежда пряко от тези въглехидрати, когато ги преобразяваме, като поемаме например картофи. В картофите се съдържа голяма част скорбяла. Това скорбялно лепило се превръща първо в декстрин, след това в захар. Особено голямо количество такава захар съдържа например гроздето и от него се получава алкохол. Всичко, което алкохолните напитки представляват за човека, се дължи освен на алкохола, също и на тяхното захарно съдържание. В човешкия организъм от алкохола се произвежда преди всичко пак захар.

И така, първият вид хранително вещество беше белтъкът, вторият вид мазнини и третият вид скорбяла, захар. Видяхме, че в определено количество белтъкът се преработва от етерното тяло, което не му позволява да гние. Мазнините се преработват от астралното тяло, което не им позволява да гранясат. А скорбялата и захарта! Когато съзерцава етерното тяло, човек трябва да каже: то действа предимно в корема. Астралното тяло е активно предимно в областта на гърдите. Сега идваме до нещо друго. Вие всички познавате не искам да кажа при самите себе си, а от това, че сте виждали хора, които не са като вас действието на алкохола и знаете, че алкохолът предизвиква в човека една характерна особеност, на първо място опиването, но засега не искаме да говорим за това. Но вие знаете даже, че на следващия ден говорихме вече за това<sup>41</sup> настъпва тъй нареченият махмурлук, замаяна глава. Какво означава замаяна глава или махмурлук на тази степен на хранене?

Да, господа, вече от самото название може да разберете, че замаяната глава (Brummschädel буквално преведено бръмчащ череп Бел. пр.) има нещо общо с човешкия череп. И когато сте слушали хората, които са различни от вас, да разказват как са били пияни предишния ден, тогава ще чуете да се оплакват преди всичко от черепа, от главата. Главата ги боли и

ако не ги боли, чувстват, като че ли тя ще падне от раменете. Какво всъщност става там?

Задачата на главата е именно да води борба преди всичко против това, което искат скорбялата и захарта. Но какво искат скорбялата и захарта? Необходимо е само да погледнете към виното. Нали когато дойде есента, се бере гроздето. Гроздето се смачква, пресува, след това ферментира. Това, което е ферментирало, се пие като вино. фактът, че чрез ферментацията гроздето е станало на вино, показва, че то е преодоляло ферментацията. Ако поемете виното в стомаха си, тогава се получава нещо, което отново преминава в храната. Алкохолът направо бива обратно преобразен. И сега се получават веществата, които веднага искат да ферментират, именно скорбяла и захар. Скорбялата и захарта в човешкия организъм искат преди всичко да ферментират. Когато пиете алкохол, тогава алкохолът прогонва от главата силите, които предотвратяват ферментацията на захарта и скорбялата в човека. Да разгледаме сега случая съвсем детайлно. Да кажем, че на 22 януари сте яли картофи, че сте яли боб и сте пили алкохол.

Хубаво. Ако не бяхте пили алкохол, главата щеше да остане трезвена. Картофите и бобът съдържат скорбяла и захар; главата щеше да има силата да предотврати нормално ферментацията на скорбялата и захарта. Поемете ли алкохол, тогава главата загубва способността да възпрепятства ферментацията на скорбялата и захарта, които сте получили с картофите, и картофите и бобът, също така и другите продукти като зърнените храни например, започват да ферментират във вас.

Следователно вместо да бъде предотвратена ферментацията в човека, тя се появява. И тя настъпва поради неспособността на главата, която неспособност настъпва вследствие на алкохола, така че сега човекът се изпълва със сили на ферментацията. В Средна Германия, в Тюрингия има един забележителен народен израз. Когато някой говори глупости, безсмислици, в Тюрингия казват: Той ферментира. Тук в тези области не е обичайно, когато някой говори нелепости, да казват: той ферментира; но онези, които вече са били в Германия, по-точно в Средна Германия, ще да са чували това някъде. И когато даден човек винаги говори нелепости, тогава в Средна Германия, в Тюрингия го наричат стар ферментирал глупак. Работата е в това, че в Средна Германия ферментацията се свързва със смущение в главата, с оглупяване. Това е много добър народен инстинкт. Знае се, че в човека твърде много ферментира, когато говори твърде много глупости. Сега, когато някой е пил алкохол и е получил бръмчене в главата, тогава не говори глупости, защото мълчи, но тогава глупостите са в него, в него е бученето. Следователно налице е нещо, което се явява, за да предпази скорбялата и захарта от ферментация, която непосредствено е очевидното действие на алкохола. Така че може да се

каже: В човешката глава се намира нещо, което непрекъснато работи, за да предотвратява ферментацията на всичко, което се намира там като скорбяла и захар.

Както в долната част на тялото обитава етерното тяло, в средната част на тялото астралното тяло, така в човешката глава това никой не отрича - здраво седи Азът, същинският Аз. И този същински Аз е свързан с топлината точно така, както физическото тяло с твърдото, етерното тяло с течното, астралното тяло с въздухообразното. И при всичко, което зависи от собствения му Аз, човек привежда в действие топлината. Това може да се проследи в човешкото тяло до всички детайли. Същинският Аз е свързан също с кръвта, оттук кръвта е топла, тя произвежда топлина. Но същинският Аз, този, когото човек изживява в съзнанието, е свързан например също със секретирането на жлезите. Затова секретията на жлезите е свързана с топлината. Същинският Аз е също този, който от свръхсетивното чрез силите на главата предотвратява ферментациите. Така че може да се каже: Етерното тяло се бори против разлагането на белтъчните вещества, астралното тяло се бори против гранясването на мазнините, Азът се бори против ферментацията на захарта и скорбялата.

Това е също основанието, поради което трябваше да ви кажа веднъж, че прекомерното ядене на картофи вреди на главата. Прекаленото ядене на картофи има следното въздействие върху човека: Картофите съдържат малко белтък. Поради това, че съдържат малко белтък, те са добър хранителен продукт за човека. И ако човек яде картофи умерено като добавка към другата храна, те са добър съестен продукт със своето малко съдържание на белтък. Но картофите съдържат извънредно много скорбяла, което в човека трябва да се преработи в захар, първо в декстрин, след това в захар. Казах ви тогава: Когато човек яде много картофи, главата му трябва да работи страшно много; разбира се, понеже главата трябва да предотвратява ферментацията. Ето защо някои хора поради това, че ядат премного картофи и трябва да предотвратяват ферментацията на картофите, главата им трябва да се напряга страшно много, стават слаби в главата. Особено много отслабват средните части на мозъка; остават само предните части на мозъка, които полагат по-малко усилия за предотвратяване ферментацията на картофите. И тъкмо поради това, че в по-ново време храненето с картофи се разпространи многократно, дойде материализмът, понеже той се поражда в предния мозък.

Странно е наистина: вярва се, че материализмът е логически процес, нещо логично. В известно отношение материализмът в по-новото време не е нищо друго, освен последица от яденето на картофи! Нали хората не са доволни, когато трябва да живеят само с картофи; но в същото време обичат материализма. Така че те се намират сред едно противоречие. Ако искаше да бъде правилинеен материалист, човек би трябвало всъщност да

съветва да се разпространява яденето на картофи навсякъде, тъй като това би било най-доброто убеждаване от материализма, нали? Това е нещо, което не се удава при повечето хора. Ако обаче материалистите-монисти, ако материалистическият монистичен съюз желаше да се бори подходящо ефикасно, би трябвало да се погрижи всъщност за това, другите храни да се заместят по всяка възможност с картофи. Тогава монистичният съюз би отбелязал страхотни успехи. Макар не съвсем бързо, но все пак в течение на няколко десетилетия съюзът на монистите би могъл да действа най-добре, ако би въздействал на храненето с картофи. Само че хората, на които той би искал да влияе чрез храненето с картофи, биха му объркали сметките; там той не би могъл да постигне най-добрите успехи.

От това можете да разберете едно: Тъкмо духовната наука, с която се занимаваме тук, познава истинската същност на материализма. Материализмът не знае съвсем нищо за материята, за веществата; а духовната наука ги познава съвсем точно. Картофът е истинският производител на материализма. Той, картофът, е ужасно коварен, ловък и хитър до експес. Защото вижте, от картофа човек може да яде само грудките, не и пъпките (кълнчетата) на картофите те вече са вредни, а цветовете изобщо не може да яде, тъй като картофът е от семейство картофови и цветовете му са отровни. Но какво представлява отровата? Последният път вече ви казах: В големи количества отровата убива, в малки количества, фино разпределена, е лекарство. В себе си картофът има твърде много скорбялно лепило, състои се почти само от скорбялно лепило. Той съвсем не би могъл да живее, тъй като скорбялното лепило би действало страшно вредно; той същевременно привлича от света отровата и унищожава вредното действие при самия себе си. Затова го наричам хитър и подъл. Той самият има отрова, с която премахва това, което е вредно за него. За човека обаче отровата на картофа е особено зловредна; нея картофът не му дава, той дава на човек само онова, срещу което самият той се бори с помощта на отровата. Това е наистина нещо, което може вече да се нарече така: Картофът е едно хитро, лукаво същество! И човекът трябва да е наясно за това, че ако яде много картофи, неговият среден мозък атрофира и че дори точно с прекомерното ядене на картофи могат да пострадат сетивата му.

Ако някой като дете или младеж е ял твърде много картофи, неговият среден мозък, става извънредно слаб. В средния мозък обаче са източниците на най-важните сетивни органи. В средния мозък се намира четирихълмието, също зрителните хълмове и тъй нататък, и даже зрението отслабва, защото то има своя източник тъкмо в средния мозък. И някои болести на очите в напреднала възраст произлизат от това, че като дете човекът е бил отгледан именно с картофи. В такъв случай човекът е със слабо зрение, със слаби очи. Наистина е вярно, че по-рано хората в Европа

на старини много по-малко са страдали от слабост на очите, отколкото сега. И причината за това отново е, че освен другите фактори като електрическата светлина и прочие, които действат вредно върху очите, но те действат не така силно, защото не действат отвътре, именно прекаленото ядене на картофи действа много вредно на очите, на зрителната способност и даже върху вкуса. Там е причината за следното. Приемете, че даден човек още в детството яде твърде много картофи. При такъв човек в по-късна възраст ще видите много често, че при храненето той не знае кога да спре, защото неговият вкус е повреден от удоволствието да яде картофи, докато един човек, който не е ял много картофи, по инстинкт знае кога трябва да престане да яде\*. Следователно инстинктът, който е свързан повече със средния мозък, се поврежда от прекаленото ядене на картофи. Това особено много е разпространено в сегашната епоха. /\* При храненето трябва да се прави разлика кога човек яде, за да засити глада си, приемайки точно необходимото му количество храна за потребностите на организма му и кога той яде заради удоволствието което изпитва при храненето, поглъщайки много повече храна отколкото му е необходима Бел. пр./

И от всичко, което Ви казах, виждате, че човек много трябва да се стреми да бъде достатъчно силен, първо, да преодолява разлагането на белтъчните вещества, второ гранясването на мазнините, трето – ферментацията на скорбялата и захарта.

Последният път вече ви казах, че човек не може да бъде напълно антиалкохолик, защото и когато не пие никакъв алкохол, тогава в самия него се произвежда алкохол. Но този алкохол остава долу в корема; не се изкачва в главата, защото главата трябва да е свободна от алкохол, иначе тя, като носител на Аза, става негодна да се бори правилно с ферментацията в тялото. Сега вие можете да си съставите идея за начина, по който човек застава спрямо своето природно обкръжение. Ако погледнете например разлагания се навсякъде белтък разлагат се животните, разлагат се растенията, тогава трябва да кажете: Навсякъде има етер, който отново постепенно уравновесява това. Ако погледнете мазнините, които се намират също и в растенията, които са навсякъде, трябва да си кажете: Тези мазнини постепенно биха направили всичко живо, каквито са също животните и хората, негодно да живее, ако в астралното тяло нямаше един борец против гранясването. Човекът следователно се бори всъщност против онова, което се намира вън в природата. И когато той умре, тогава етерното тяло, астралното тяло и Азът напускат физическото му тяло. Тогава човекът преминава в духовния свят. Какво става тогава? Знаете какво става. Тогава трупът веднага преминава в разложение, същевременно в гранясване, и същевременно във ферментация, само че именно разлагането, естествено, се вижда повече от хората, всъщност по-лесно се мирише, затова хората много рядко минават



покрай него и ако минат, си запушват носовете. Значи, миризмата от разлагането по-лесно се възприема. Но да легне върху един гроб и да вкуси дали мазнината на даден труп е гранясала, това обикновено човек не прави, и затова обикновено нищо не знае за гранясването му. А ферментацията, която обаче става, изобщо не се изучава. Фактически поради това, че Азът го напуска, човешкото тяло започва да ферментира, поради това, че астралното тяло се отделя, човекът започва да гранясва и поради това, че етерното тяло се отдалечава, човекът започва да гние, да се разлага. Това човек постоянно го носи в себе си, но докато живее на Земята, той се бори с него непрекъснато. Онзи, който отрича, че в човека духовно се намират етерното тяло, астралното тяло и Азът като действителни духовни същности, трябва да бъде запитан: какво си представяш всъщност ти, защо човекът не се разлага? Защо не гранясва? Защо не ферментира? Именно това би трябвало да става, ако човекът е само едно физическо тяло!

Но какво прави нашата наука? Нашата наука чака със своето изучаване до тогава, докогато човекът умре. Понеже това, което тя знае за живия човек, е твърде малко в сравнение с това, което тя знае за анатомията, за мъртвия човешки труп. Всичко, което можете да научите, се отнася до мъртвеца. Нашата наука чака винаги за трупа. Така че тази наука изобщо почти нищо не знае за истинския човек, който живее, защото тя никак не се съобразява с него. И тъкмо това е големият недъг на нашата наука така е всъщност от 17-то столетие, че цялото свое познание тя придобива от трупа, от мъртвото. Но трупът не е повече човекът, защото иначе би трябвало да се запитаме: Коя е причината, че докато човек живее, трупът, който той носи със себе си също и през живота си, не се държи като труп, така че да гние, да гранясва и да ферментира? Точно когато наистина се разглежда живият човек, тогава вече се стига до тези духовни, свръхсетивни същности, членове на човешката природа. И тогава се забелязва също, че Азът действа предимно в главата, че астралното тяло действа предимно в гърдите и че етерното тяло действа предимно в долната част на тялото, в корема. И науката не знае каквото и да било за корема, защото вярва, че там стават същите процеси, които стават във в природата. Това съвсем не е така.

Интересното сега е нещата да не се изолират и да се изучават в учебните стаи, а навън, в живота на народа. Има, както знаете, бани, в които мирише на развалени яйца, например в Мариенбад. Има също германски бани, които съдържат сероводород, където мирише на развалени яйца. Да, действително: хора, които иначе са с фин вкус и фин мирис, те трябва да посещават такива бани. И защо правят това? Защо понякога повечето месеци през лятото живеят на такива места, където мирише, като че ли там всичко е поръсено с развалени яйца? Защото тези хора фактически са яли прекалено много белтъчини и сега идват на тези бани; понеже са покрити с

кожа и работата е скрита вътре, самите те не миришат така, но ако човек можеше да ги помирише вътрешно, страшно биха му замирисали на развалени яйца! И сега тези хора, които вътрешно миришат на развалени яйца, идват в селища с бани, където мирише на развалени яйца, и какво става там? Веднъж имаме миризмата на развалени яйца вътре, другият път вън. Единият път, когато е вътре, носят не го забелязва; вторият път, когато е вън, носят го забелязва, а главата и коремът са противоположности. Кое то коремът произвежда като мирис на развалени яйца бива побеждавано от това, което идва от страната на главата чрез мирисането. И в курортите с балнеосанаториуми, които миришат на развалени яйца, се побеждава вътрешната миризма на развалени яйца.

Това особено се забелязва от онзи, който се стреми да прави такива наблюдения. Като момче трябваше случайно да отида в такъв бански курорт. Всеки втори ден трябваше да ходя до Бад Мариенквеле. Там мирише на развалени яйца. Докато външно е така неприятно, защото страшно мирише, човек изведнъж започва да се чувства много добре в корема. И ако човек не е болен, няма миризма на развалени яйца, тогава настъпва чувството на по-силно желание за живот. Който не се отвращава от миризмата на развалени яйца, може да изпита това. Естествено, онзи, който си запушва носа, не получава противоположното, той няма това пролетно въздействие на корема, което човек има, когато истински се отдава на миризмата на развалени яйца. А миризмата на развалени яйца, също когато се произведе изкуствено, е извънредно добро лекарство. Тя дава на тялото например силата да заздравя отслабващите мускули, да ги направи по-силни. Хората не обичат такива лечения, но в известно отношение те са извънредно полезни. Когато при човека външно идва миризма на развалени яйца, тогава вътрешно в корема му настъпва пролет. А през пролетта всичко пониква и избуява, и човекът може отново да стане силен с това, че настъпва пролет в корема му\*/\*\*През пролетта навън в природата етерният свят, светът на природните елементарни духове интензивно работи за покълването, избуяването и разгръщането на живота. Така и в човешкия корем се активира етерното тяло, което е съответно на етерния свят в природата, то е част от този етерен свят, част, обособена за човека и станала съставна част на неговото същество Бел пр/

Това е, което настъпва при хората, които през зимата поради лакомия развалят корема си. Когато през зимата някой не си е развалил корема от лакомия, тогава той преживява пролетта вътре заедно с пролетта вън. Тъкмо коремът съпреживява пролетта по извънредно силен начин. Но ако човек иска истински да съизживее пролетта вън в природата, трябва да яде колкото може по-малко такива неща като пастет от гъши черен дроб и други подобни. Ако е ял много пастет от гъши черен дроб, тогава той няма да има в корема си пролет, тогава състоянието в корема му остава така,

както е под земята през зимата. Там е топло, там картофите се поставят в трапа. Но всичко в човека се разлага поради това, че в корема топлината се складира\*, и в човека не настъпва пролет. Тогава той трябва да си търси изкуствена пролет в миризмата на развалени яйца. /\*В наличието на топлината се дава възможност на Аза да разгръща по-интензивно своята дейност Но неговата дейност вътре във физическото тяло (както също и дейността на астралното тяло) е преди всичко разграждаща, формираща, предизвикваща съзнание Когато той се отдели частично от вътрешните органи, което става по време на сън или в сменящите се моменти на сънно състояние, придружаващи будното състояние, тогава се дава възможност на етерното тяло да работи изграждащо във физическите процеси и органи, а Азът го насочва отвън в тази негова изграждаща дейност Бел пр/

Такава е противоположността между Аза и етерното тяло. Азът и етерното тяло в човека трябва взаимно да се уравниават. Виждате от това, че само когато човек истински изучава нещата в природата, когато с отворени сетива отива на курортни бани, където има миризма на развалени яйца, на сероводород, тогава усещането на пролетта в корема учи човека как вътрешно действа противоположното на разложението в белтъчното вещество.

Искам да Ви дам едно допълнение към това, което казах последния път<sup>40</sup>. Знаете, че Ви казах: Когато човек е погълнал известна отрова, като противно средство трябва да вземе течен белтък. Онези неща, които са здравословни, стават отрови, когато не се преработват правилно в тялото, когато се поемат прекалено много. Белтъкът може да прогони от човека отровно вещество, но самият белтък е отровен, когато се разлага в тялото, когато се поема твърде много. Следователно така близко едно до друго са хранене и отравяне. И самите Вие вече ще сте чували как храненето може да стане отравяне. Голяма част от болестите са болести на храненето, което ще рече, при храненето не е взето под внимание, че за да бъдат преработени, въпросните вещества трябва да постъпват само в едно определено количество.

твърдо: физическо тяло  
течно: етерно тяло  
въздухообразно: астрално тяло  
топлообразно: Аз

белтък: етерно тяло, корем  
мазнини: астрално тяло, гърди  
скорбяла, захар: Аз, глава

Етерното тяло се бори против гниенето

Астралното тяло се бори против гранясването  
Азът се бори против ферментацията.

### *ЗА ОТНОШЕНИЕТО НА ХРАНИТЕЛНИТЕ ПРОДУКТИ КЪМ ЧОВЕКА*

Добро утро, Господа! След толкова дълго време има ли някой, който да си е поставил някакъв въпрос?

Въпрос: Бих желал да попитам господин доктора за хранителните продукти за боба, за морковите и други; какво влияние имат върху тялото? За картофите господин докторът вече говори. Може би ще чуем още нещо за другите хранителни продукти. Някои вегетарианци не ядат висящи растения като боб, грах. Ако се погледне нива с житни растения, това събужда различни мисли относно плода, от който се прави хляба, който вероятно в различни варианти имат всички народи по Земята.

Д-р Щайнер: Значи желанието е да се каже нещо за отношението на хранителните продукти към човека. Необходимо е най-напред да се обясни на какво всъщност почива храненето. На първо място си представяме, че човекът поема своята храна, пренася я от устата в стомаха, че след това тя се отлага в тялото, че той от своя страна я изхвърля и трябва отново да се храни и така нататък. Работата обаче не е така проста, нещата са много сложни. И ако се иска да се разбере по какъв начин човекът се отнася към хранителните продукти, трябва най-напред да се обясни от какъв вид са хранителните продукти, от които човек безусловно се нуждае.

Първото, от което човек се нуждае, което безусловно трябва да приема, е белтъкът. Следователно от белтъка човекът се нуждае безусловно. Нека си запишем това, за да имаме обща картина. И така белтък, какъвто е в кокошите яйца например; но не само в кокошите яйца, белтък има във всички хранителни продукти. Човек непременно има нужда от белтък.

Второто, което е необходимо за човека, са мазнините. И мазнините се съдържат във всички хранителни продукти. Мазнини има и в растенията. Третото има име, което ви е по-малко познато, което обаче е необходимо да се знае; въглехидрати. Въглехидратите са такива вещества, които се съдържат най-много например в картофите; но и във всичките други растения има много въглехидрати. Въглехидратите се характеризират с това, че когато човек ги яде, те бавно се превръщат в скорбяла от слюнката в устата и от стомашния сок. Скорбялата е нещо, от което човек непременно се нуждае; но той не яде скорбяла, а такива хранителни вещества, които съдържат въглехидрати; те се превръщат в самия него в скорбяла. След това при по-нататъшното храносмилане те отново се преобразяват в захар. Човекът има нужда от захарта. Следователно с въглехидратите той си доставя захарното съдържание.

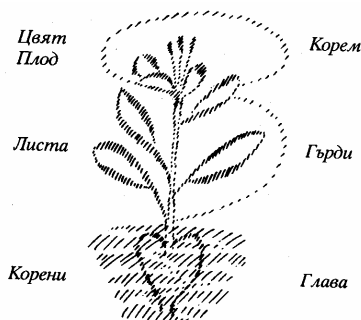
Но за човека е необходимо още нещо: това са солите, които той поема. Поема ги отчасти като добавка към ястията, отчасти обаче те се съдържат

вече във всички ястия.

Ако разгледаме белтъка при животните и човека, ще открием голямата разлика в сравнение с белтъка на растенията. Растенията също съдържат белтък; те обаче не се хранят с белтък. Но щом като въпреки това растенията имат в себе си белтък, от къде го взимат? Те го взимат от почвата, от въздуха, от неживото, от минералното вещество; те могат да приготвят своя белтък именно от безжизненото, от минералното. Това не може нито животното, нито човекът. Човекът не може да си изработи белтък от неживото това би могъл да направи, само ако е растение той трябва да поема белтъка, който растенията или животните вече са приготвили.

За своя живот на Земята човекът се нуждае от растенията. А растенията това е сега интересното, те не биха могли да виреят, ако човекът го нямаше! И тук интересното е трябва да обърнете внимание на това господата, че двете най-важни неща за живота са: зеленият растителен сок в зелените листа и кръвта от друга страна. Тази зеленина в растителния сок се нарича хлорофил, листно зелено; и така хлорофилът се съдържа в зелените листа. И освен него важно нещо е кръвта. И сега има нещо много особено: когато разглеждате човека, първото, което установявате, е, че човекът диша дишането е също хранене, от въздуха човекът поема кислород. Навсякъде, в цялото негово тяло е складиран въглерод. Ако проникнете в земята, където има залежи от въглища, натъквате се на черни въглища; когато острите молив, имате графит. Въглища и графит това са въглерод. Освен другите вещества, всички Вие, целите Ви тела, се състоят от въглерод; той се образува в човешкото тяло.

Сега можете да кажете: да, по отношение на въглерода човекът е една черна Рапуцел\*!/\*Рапуцел е вид салата, така се нарича мотовилката, диланката Бел пр/ Но можете да кажете и нещо друго: най-скъпото тяло в света, диамантът, също се състои от въглерод, само че в друга форма! Но ако предпочитате, може също да кажете: С оглед на въглерода хората се състоят от диаманти. Тъмният въглерод, графитът на молива и диамантът са едно и също вещество. Ако въглищата, които изкопавате от земята, по някакъв майсторски начин могат да бъдат направени прозрачни, тогава стават диаманти. Следователно тези диаманти се намират навсякъде в нас. Ние сме истински залежи от въглища. Ако обаче по пътя на кръвта кислородът се съедини с въглерода, тогава се образува въглена киселина. Вие също много добре познавате въглената киселина: нужно е само да вземете газирана минерална вода; в нея има перли те са въглената киселина, тя е газ. Така че можете да си представите: С въздуха човек вдишва кислород, кислородът се разпространява с кръвта навсякъде, в кръвта човек поема въглерода и издишва въглена киселина, въглероден двуокис.



Уважаеми господа, от процесите, които Ви описах, в развитието на Земята отдавна всичко би се отровило с въглената киселина, която издишват хората и животните. Тъй като времето, през което всичко на Земята се е развивало, е дълго. Както виждате, отдавна на Земята нямаше да могат да живеят никакви животни и хора, ако растенията нямаша съвсем друго свойство: те не всмукват кислород, а тъкмо въглената киселина, която човекът и животните издишват. Така че растенията така ламтят за въглена киселина, както човекът за кислород.

И ако имате тук растението /виж схемата/: корен, стъбло, листа, цвят, растението навсякъде всмуква въглена киселина: тя навлиза вътре. И сега въглеродът, който е във въглената киселина, се утаява в растението, а кислородът отново се издишва от растението. Тогава отново го имат хората и животните. Човекът отдава въглена киселина и умъртвява всичко; растението задържа въглерода, а отдава кислорода и с това оживява всичко. Растението не би могло да направи нищо с въглената киселина, ако в него нямаше зеленият растителен сок, хлорофилът. Този зелен растителен сок, господа, е вълшебник, който задържа въглерода в растението и освобождава кислорода. Кръвта свързва кислорода с въглерода; зеленият растителен сок взема въглерода от въглената киселина и освобождава кислорода.

Помислете що за фина работа в природата е, че растенията, хората и животните се допълват по този начин! Допълват се напълно.

Сега трябва да се каже следното. Човекът се нуждае не само от това, което растението му дава с кислорода, той се нуждае от цялото растение; с изключение на отровните растения и с изключение на такива растения, които съдържат малко от тези вещества, човекът се нуждае от целите растения, като ги получава не чрез дишането, а чрез храненето. И тук отново имаме една забележителна връзка. Ако растението е едногодишно от дървото<sup>42</sup> сега искаме да се абстрахираме, то се състои от корен, от листа и от цвят с плод. Да разгледаме първо корена. Коренът е вътре в земята. Той съдържа особено много соли, защото солите са в земята. И коренът се държи за тази земя със своите фини коренчета; той постоянно

изтегля солите от земята. Така че коренът е точно това, което стои в особена връзка с минералния състав на земята, със солите.

Сега забележете, господа, с цялата Земя е сродна човешката глава не краката, а точно главата е родствена на Земята. Когато започва да става земен човек в майчиното тяло, човекът в началото има почти само глава. Той започва при главата. Главата е възпроизведен образ на цялата вселена, но също и на Земята. И главата се нуждае предимно от соли. Тъй като от главата произлизат силите, които в човешкото тяло например създават също и костите<sup>43</sup>.

Всичко, което прави човека твърд, як произлиза от градивната дейност на главата. Когато самата глава е още мека, както е в майчиното тяло, тогава тя не може истински да образува кости. Докато самата глава става все по-твърда и по-твърда, тя постепенно отделя и предава силите си на тялото, за да могат човекът и животните да си изградят твърдите части, най-вече костите. От това вече виждате, че за изграждане на костите човек има нужда от корените, които са сродни със земята и съдържат солите, а за образуването на костите са необходими соли, костите се състоят от калциев карбонат и калциев фосфат; това са соли, от това виждате, че човек се нуждае от корени, за да снабдяват човешката глава със соли.

Следователно когато се забележи, да кажем, че едно дете е слабо в главата по какво може да се забележи това? Това може да се забележи по съответните състояния: Когато едно дете е слабо в главата, то лесно получава глисти в червата. В червата се явяват глисти, когато силите на главата са твърде слаби, защото тогава главата не е достатъчно силна, за да действа надолу в останалото тяло, докато ако силите на главата здраво действат надолу в червата, глистите не могат да намерят обиталище в човека. Сега най-добре можете да видите как великолепно е устроено човешкото тяло: В него всичко е свързано. И ако детето на някого има глисти, той трябва да си каже, че детето е слабо в главата. Може също да си каже особено онзи, който иска да бъде педагог, трябва да знае такива неща, когато по-късно в живота има хора слаби в главата, то те на младини са имали своите глисти. Но какво трябва да се направи, когато се наблюдава това? Най-простото е известно време децата да се хранят с моркови между другото; естествено човек не може да се храни само с моркови, но това за известно време. Морковите са предимно растителни корени в земята. Те имат много соли; те съдържат силите на Земята и когато се поемат в стомаха, са в състояние чрез кръвта да въздействат върху главата. Само вещества, богати на соли, могат да проникнат до главата. Богатите на соли вещества, корените, засилват човека чрез главата. Това е извънредно важно. И тъкмо при морковите става така, че се засилват най-горните части на главата, следователно това, което е нужно на човека, за да бъде вътрешно силен, устойчив, да не е мекушав, слабоват.

Ако наблюдавате растението морков, ще си кажете: при това растение виждам нещо съвсем определено то е расло предимно към корена. При моркова почти всичко е корен. Когато го взема, човек се интересува само от корена. Останалото, листакът е само горе, но той няма голямо значение. Морковът като хранително вещество е годен преди всичко да снабдява човешката глава. Затова ако почувствате, че имате главоболие, празнота в мозъка, не можете да мислите добре, тогава е добре известно време да включвате в храната моркови, цвекло. Но разбира се това помага най-много при децата<sup>44</sup>.

Ако сравните картофите с морковите положението е съвсем различно. Знаете, че картофите имат листа, но те имат и грудки, точно които се ядат; те се образуват вътре в земята. И при повърхностно разглеждане човек казва: при картофите тези грудки са корените. Това обаче не е вярно; тези грудки не са корени. Ако внимателно ги разгледате, навсякъде ще видите: там при грудките висят корени. Всъщност корените са малки коренчета, които висят по грудките, само че лесно окапват. Когато картофите се извадят, коренчетата вече са изпадали; но когато ги извадите съвсем пресни, те са още там. Ако вземем и ядем грудките, тогава имаме нещо като стъбло, като стрък, което само привидно е формирано като корен; в действителност това е стъбло, стрък; листата са преобразени. Следователно това е нещо между корена и листата. Затова картофите нямат в себе си толкова много соли както например цвеклото, не са така земни; наистина те растат в земята, но не са така сродни със земното. И картофите съдържат предимно въглехидрати, не така много соли, а въглехидрати.

Сега трябва да си кажете следното: Когато ям моркови, тогава моето тяло може да лентяйства, да си отпочива, защото при морковите то трябва да употреби само слюнката, да ги омекоти в слюнката; то употребява само стомашния сок, пепсина и други, и тогава най-важното нещо от морковите отива в главата. Човек се нуждае от солите. Тези соли се доставят с това, което е коренът на растенията и в особено количество с такъв корен, какъвто е морковът, цвеклото.

А ако човекът яде картофи, поема ги в устата, в стомаха; тогава от картофите с големи усилия на тялото се образува скорбяла, скорбялата преминава в червата. Оттам след по-нататъшно смилане преминава в кръвта и може да достигне главата. В червата трябва да се положат нови усилия от скорбялата да се добие захар. Едва тогава това може да отиде в главата. За всичко това човек трябва да употреби по-голяма сила. Но вижте, господа, когато аз трябва да приложа сила върху нещо външно, тогава отслабвам. Това е тайната на човека: ако сека дърва, ако употребявам сила навън, тогава отслабвам. Но ако развия сила вътрешно в себе си, за да превърна въглехидратите в скорбяла и скорбялата в захар, аз ставам силен. Докато върша тъкмо това да се проникна със захар, като ям



картофи, аз се усилвам. Ако употребя сила навън, аз отслабвам; ако употребя сила вътрешно, аз се засилвам. Не става дума човек само да се пълни с храна, а че храната в тялото развива сила.

Така че, може да се каже: Храненето с корени тъй като всички корени действат предимно върху главата, само че не в същата степен както морковите, които предимно действат в главата храненето с корени дава на тялото това, от което то има нужда за себе си. Храната, която повече клони към стръкове, листа и съдържа въглехидрати, дава на тялото сили, от които то се нуждае за работа, за движение.

Вече говорих за картофите; понеже се нуждаят от изразходване на страшно много сили, те същевременно правят човека слаб, и преди всичко правят нещата така, че човек дълго време не може да се възстанови. Но принципът, който Ви обясних сега, важи също и за картофите.

Но както в по-лошия смисъл картофите, в същата степен, но в добрия смисъл хранителни продукти са всички зърнени храни: пшеница или ръж и тъй нататък. Вътре в тях също има въглехидрати и то така, че от тях човекът по по-подходящ начин приготвя скорбяла, приготвя захар и следователно от въглехидратите на зърнените храни става толкова силен, колкото е възможно. Помислете само колко силни израстват хората на село точно поради това, че те ядат много хляб, приготвен от зърно! Те сами по себе си сигурно имат здрави тела; точно защото понасят по-груб хляб, който всъщност е най-здравословната храна. Те би трябвало да имат здрави тела и тъкмо тогава точно тялото става особено силно чрез приготвянето на скорбяла и захар.

Сега възниква един въпрос. В своето развитие хората са стигнали до положението да не могат да ядат зърнените храни, както правят животните. Конят яде овеса суров, както е израсъл. Животните ядат зърнените храни, така както те растат. Иначе птиците едва ли биха яли зърнени храни, ако трябваше да чакат някой да им ги сготви. Хората сами са дошли до идеята да готвят зърнените храни. Какво става, господа, когато си готвя зърнените храни? Когато си готвя зърнените храни, аз ги ям топли, а не студени. Ако искаме да преработим храната вътре в себе си, трябва да употребим топлина. Да се превърнат въглехидратите в скорбяла и захар, това не става без топлина; това се нуждае от вътрешно затопляне. Когато още вън загревам хранителните продукти и ги правя топли, с това идвам на помощ на тялото; тогава няма нужда то да отделя топлина от себе си. Като готвим храните, те се поемат от огнения, от топлинния процес. Това първо. Второто е, че хранителните вещества се променят! Помислете само какво се прави с брашното, когато го опека на хляб. То става съвсем друго! Но с какво става друго? Първо меля зърното. Какво значи да меля? Да го раздробя съвсем. Забележете, това, което правя като смилам зърното на брашно, него аз би трябвало по-късно да го направя вътре в моето

собствено тяло! Всичко, което правя, би трябвало да го направя в собственото си тяло; с това, което правя, аз улеснявам тялото. Същото става и като го пека. С всички неща, които върша при готвенето, аз намалявам усилията на тялото и поднасям хранителното вещество в състояние, в което тялото по-лесно го смила.

Нужно е само да сравните каква е разликата, ако човек би ял сурови картофи и когато ги яде сготвени. Ако човек ядеше сурови картофи, стомахът би трябвало да отдели ужасно много топлина, за да промени тези картофи, които са почти вече скорбяла. Дори както ги променя сега, това не е достатъчно. Така от стомаха те отиват в червата. Червата също трябва да употребят много сила. Поради това картофите дълго време остават в червата. Останалите сили не са вече годни да отведат картофите в останалото тяло. Ако човек яде сурови картофи, той или просто си напълва стомаха и червата не могат да захванат нищо повече с тях, или човек си напълва червата; но по нататък картофите не отиват. Пригответи ли картофите предварително, като ги готви или ги приготвя по някакъв друг начин, стомахът не трябва повече много да работи с тях, червата също; картофите преминават в кръвта и отиват чак в главата.

Вие виждате, че като готви храната, особено като готви онези ястия, които съдържат въглехидрати, човекът има възможност да подпомага храненето.

Знаете, че в по-ново време се разпространяват всякакви глупости, особено по отношение на храненето. Глупостите днес всъщност са станали мода. Има «суровоядци», които не искат повече нищо да готвят, които искат всичко да ядат направо сурово. От какво иде всичко това? Понеже от материалистичната наука хората не знаят как стоят нещата, и не искат да опознаят духовната наука. Затова си измислят нещо. Пълното суровоядство не е нищо друго, освен едно фантазьорство. Известно време човек може да принуди тялото си, но когато използва само сурова храна, тялото трябва да изразходва прекалено много сили и то толкова повече ще рухне след това.

45

А сега, господа, да минем към мазнините изобщо. Растенията, почти всички растения съдържат мазнини, растителни мазнини, които растенията си приготвят от минералите. Вижте, мазнините не навлизат така лесно в човешкото тяло, както въглехидратите и солите. Солите всъщност съвсем не се променят. Когато си посолите супата: солта, която сипвате, отива в главата почти непроменена. 46 Това получавате в главата. Но когато ядете картофи, тогава получавате в главата вече не картофи, а захар; а преобразуването се свършва така, както Ви казах. При мазнините обаче безразлично дали ядете растителни или животински мазнини, нещата не стоят така просто. При мазнините става следното: Когато ядете мазнини, тогава чрез соковете в устата, стомаха и червата те почти изцяло се

променят и в кръвта преминава нещо съвсем друго; тогава животното и човекът, чрез силата, която мазнините предизвикват, трябва сами да си образуват мазнините в червата и в кръвта.

Както виждате, това е разликата между мазнините, захарта и солта. Сол и захар човекът поема от самата природа, само че той сам преобразува захарта от картофите или от ръжта и другите зърна. Така вътре в себе той все още има нещо останало от природата. Мазнината, която човекът или животното има в себе си, не е вече природа; нея той сам си е изработил. Но той не би имал сила, ако не се хранеше, а червата и кръвта се нуждаят от мазнина. Така че може да се каже: Самият човек не може да си образува соли. Ако не поеме соли отвън, човешкото тяло никога не може да образува соли от само себе си. Ако не поемаше въглехидрати, ако не ядеше хляб или нещо от този род, с което да поема въглехидрати, човекът не би могъл да образува захар. И щом като не би могъл да си образува захар, тогава би бил хилав, слабоват. Тогава трябва да благодарите само на захарта, господо, Вие имате сила, понеже изцяло сте пълни със сладост. В мига, в който престанете да бъдете изпълнени със сладост, няма да имате сила, бихте рухнали.

Това се отнася и за народите. Има народи, които ядат малко захар, също и малко продукти, от които се приготвя захар. Това са слаби народи по отношение на физическите сили. Има народи, които ядат много захар; това са силни народи.

С мазнините обаче на човека не му е така лесно. Ако човекът, животното също, има в себе си мазнина, това е негова собствена заслуга, това е заслуга на неговото тяло. Мазнината е изцяло негов собствен продукт. Това, което поема отвън като растителни и животински мазнини, човекът го унищожава и тогава с преодоляването на мазнините той развива сила. При картофите, ръжта, житото човекът развива своите сили, докато преобразява веществата; при мазнините, които яде, той развива силата, докато унищожава веществата. Когато унищожавам нещо вън, се уморявам. Но ако унищожа един бифтек вътрешно, за това ще изразходвам сила и ще стана по-слаб, но това унищожаване на бифтека или на растителна мазнина, от своя страна, ми дава сила, с която мога да образувам собствената мазнина, ако моето тяло е способно за това. Виждате, че храненето с мазнини действа в човешкото тяло по съвсем друг начин, отколкото храненето с въглехидрати.

Да, господо, човешкото тяло е твърде комплицирано и може да се каже, че това, което Ви разказах, представлява огромна работа; в човешкото тяло трябва да се извършват много неща, за да може то да унищожи тези растителни мазнини. Да приемем, че човек яде горната част на растението с листата. Тогава от това растение той получава предимно мазнини. Защо стъблата на житните растения са така твърди? Защото те преобразуват

листата така, че те да станат въглехидрати. Но ако листата останат зелени колкото са по-зелени, толкова повече мастни субстанции дават, така че когато яде хляб, човек не поема много мазнина; той получава повече мазнина например от мокреша от малкото растение със съвсем малки листенца, отколкото ако яде хляб. Оттук е произлязла потребността хлябът да се яде с масло, с нещо мазно или както правят селяните със сланина и така си набавят вещества и от двата вида.

Хлябът, който ядем, стига до главата поради това, че силите на корена преминават през корена на растението чак до стъблото, което макар да е стъбло и расте горе във въздуха, има в себе си силите на корена. Важното е не дали нещо е горе във въздуха, а дали е коренообразно, дали притежава свойства на корен. Листът, зеленият лист няма свойства на корен. Под земята не растат зелени листа. През есента, когато слънчевите сили вече не действат така силно, тогава стъблото на житните растения може да узрее през късното лято и през есента. Но листът, за да узрее, има нужда от най-силното действие на Слънцето. Листът расте на слънце. Така че можем да кажем, че листата и стръковете действат предимно върху белия дроб и сърцето, докато корените засилват главата; но всъщност и картофите достигат до главата. Когато ядем зеленина, листа, тревисти растения, които могат да ни дадат растителни мазнини, ние засилваме сърцето, белия дроб, средния човек, гърдите. Това е, бих желал да кажа, тайната на човешкото хранене: Искам ли да въздействам на главата, тогава си приготвям храна от корени, от стъбла или нещо от този род; искам ли да въздействам върху белите дробове и сърцето, правя си салата и т. н.. Но понеже тези неща биват разграждани в червата и действат само силите, те не се нуждаят от много готвене. Затова листата се правят на салата. Но всичко, което трябва да действа в главата, не може да се прави на салата, то трябва да се готви. Готвената храна действа предимно в главата. Салатите действат градивно най-вече върху белите дробове, сърцето, гърдите, те ни хранят и то чрез мазнините.

Но човек трябва да въздейства не само върху главата и гърдите, той трябва също да е изградил стомах, черва, бъбреци, черен дроб, изобщо трябва да е изградил храносмилателните органи. И сега интересното е, че за изграждането на храносмилателните органи човекът има нужда от белтъчна храна, от белтъка в растението и то образуван предимно в цветовете и особено в самите плодове и ядки. Така че можем да кажем: корените хранят предимно главата /виж схемата на стр. 134, това, което е по средата на растението, листата храни предимно гърдите и това, което е в плодовете, то храни корема.

Погледнем ли засетите ниви, можем да кажем: добре че ги има, защото от тях храним главите си. Погледнем ли към салатата, която засаждаме, към онова, което ядем в листата, което не е нужно да се готви, защото то

може да бъде смляно в червата, защото от него се взимат само силите, тогава получаваме всичко онова, което храни нашите органи в гърдите. Но отправим ли поглед към сливите, ябълките, плодовете, които растат по дърветата те няма нужда да се готвят, защото са сготвени от Слънцето през лятото. Там вече се е извършило вътрешното преработване, узряването; там е по-различно отколкото при корените и при това, което не е узряло под лъчите на слънцето, а е закърняло, както са стръковете на житните растения и други подобни. Плодовете не трябва да се готвят, а само когато организъмът ни е слаб и не можа да смила плодовете в червата; тогава се правят компоти и други подобни обработки. Когато някой има болни черва трябва да се погрижи да приема плодовете във форма на компот, пюре и други. Но когато човек има здрава храносмилателна система, здрави вътрешни органи, тогава плодовете са за това, да изграждат коремните органи и то с белтъка, който те съдържат. Белтъкът в плодовете на растенията Ви изграждат стомаха, изграждат всички храносмилателни органи на човека.

Виждале как винаги е действал инстинктът! Хората не са знаели в понятията това, което сега ви разясних, но те са го знаели по инстинкт. Затова винаги са си приготвяли смесена храна от корени, салати, билки и плодове, яли са всички тези неща в количеството, което им е било необходимо, и всичко това са го знаели инстинктивно.

Но на Вас Ви е познато, че хората ядат не само растения, но също и животни, месо от животни, мазнина от животни. Антропософията никъде не се представя фанатично, нито сектантски; нейната задача е да разясни същността на нещата. И не може да се каже, че човек трябва да яде само растения или само месо, а трябва да се каже следното: просто има хора, които с полученото по наследство не могат да съберат толкова много сили, че да свършат цялата работа по разграждането на растителните мазнини, от което да се получат в тялото сили, за да бъдат произведени собствените мазнини. Който яде само растителни мазнини, е човек, който или трябва да се откаже от това да бъде дебел, защото растителната мазнина се разгражда и от това разграждане се пораждаат сили, или трябва да има страхотно здраво храносмилане, та да му е лесно да разгражда растителните мазнини; тогава той придобива сили да образува собствена мазнина. Повечето хора обаче са устроени така, че не могат да образуват достатъчно собствена мазнина от разграждането само на растителни мазнини. Но когато хората ядат животинска мазнина или месо, това не се разгражда напълно. Растителната мазнина не излиза във червата, там тя се разгражда; обаче мазнината, която се съдържа в месото, преминава в организма на човека. И той бива да има по-слабо храносмилане, отколкото ако се хранеше само с растителна мазнина. С оглед на това различаваме тела, които не обичат мазнината, тела, които не обичат да ядат сланина, които не харесват мазни

продукти; това са тела, които сравнително лесно разграждат мазнината и по този начин сами искат да изграждат мазнината в себе си. Тези тела казват: това, което нося като сланина в себе си, искам сам да си направя. Но когато някой отрупва цялата маса с глъсти ястия, тогава той не казва: искам сам да си произведа своята мазнина тогава той казва: светът трябва да ми даде моята мазнина тъй като животинската мазнина преминава в тялото. Това е улеснение в храненето.

Когато детето иска сладки неща, то прави това не за да се нахрани. Естествено има нещо хранително в захарта, която детето ближе, но то прави това не за хранителността, а заради сладостта. При смученето на захарта се осъзнава сладостта. Но когато човекът поема мазнината от вол, от свиня, тя преминава в неговото тяло. Това задоволява неговата страст за наслада точно така, както смученето на бонбоните задоволява желанието за наслада при детето, само че то не съзнава това, а човекът много добре усеща, че получава наслада. За своето вътрешно съществуване човекът естествено се нуждае от вътрешна наслада. Затова той обича месото. Яде се месо, особено когато тялото обича месото.

Но в това отношение човек не бива да е фанатик. Има хора, които не могат да съществуват, ако не ядат месо. Затова старателно трябва да бъде изпробвано дали те наистина могат да живеят без месо. Но ако някой може да мине без месо, тогава като премине изобщо от месна храна към вегетарианство той се чувства по-силен отпреди. Точно в това е трудността: някой изобщо не може да живее без месо. Но ако той успее да се откаже от месото и стане вегетарианец, той ще се чувства по-силен, защото вече не ще бъде принуден да отлага в себе си чуждата мазнина, а ще си образува своя собствена мазнина; в нея той ще се чувства силен.

И вече мога да кажа: Това го зная по самия себе си защото иначе нямаше да мога да издържа на голямото натоварване, на което съм подложен от много време насам, през последните двадесет и четири години иначе не бих бил в състояние да се справя с него! Нямаше да мога да пътувам цяла нощ и на следващия ден да изнасям лекция. Тъй като това, което човек трябва сам да си го приготви, ако е станал вегетарианец, му се спестява когато остави тази работа да я извърши животното. Това е истината. Не бива обаче да мислите, че агитирам по някакъв начин за вегетарианството, защото винаги първо трябва да се изпробва дали въпросният човек изобщо може да стане вегетарианец или не; то зависи от неговото устройство.

Вижте господата, особено важно е това при белтъка. Когато е в състояние да прави това, човек може също да преобразява белтъка, който поема като растителен белтък, може да го разгражда в червата; и тогава получава сила. Но когато храносмилателните му органи са слаби, той трябва да го поема приготвен отвън, трябва да поема преработен белтък, например животински белтък, тъй като кокошките, които снасят яйца, също са

животни. Белтъкът се преценява съвсем погрешно, когато той не се разглежда духовнонаучно.

Когато ям корени, техните соли достигат чак в главата ми. Когато ям салатата, зелената, тогава силите не са мазнини, а силите от мазнините в растенията отиват в моите гърди, в белите дробове, в сърцето. Когато ям плодове, белтъкът на плодовете\* не отива в гърдите, а остава в червата. /\* Орехите, бадемите и лешниците също са плодове./ А белтъкът, взет от животинската храна, преминава през червата и снабдява тялото, защото животинският белтък се разпространява из тялото. Така че би могло да се каже: Когато човекът яде особено много белтък, трябва да бъде добре нахранен човек. Затова в нашата материалистична епоха се стигна дотам, хората учили медицина да препоръчват да се яде прекалено много белтък; твърдеше се, че на ден са необходими от 120 до 150 грама белтък. Това е безмислие. Днес се знае, че на човека му е необходимо само четвърт от това количество. И действително когато се яде толкова много белтък, се стига до положение, до което са стигнали един професор и неговият асистент: те решили да по-охранят с белтък един човек, изтощен от недохранване. Предположили, че когато белтъкът е особено много, ще бъде преобразен в човека и по урината ще се познае, че той е ял белтък. При този човек те видели: урината не показва, че белтъкът е бил преработен в тялото. Те не направили извода, че белтъкът е изхвърлен през червата. Професорът бил много разярен от това. А асистентът с разтреперани крака казал страхливо: да, господин професор, може би през червото? Да, какво се беше случило? Те бяха прехранили човека с белтък, но от това не е имало полза, тъй като белтъкът е преминал от стомаха в червата и оттам е бил изхвърлен навън. Той изобщо не е отишъл в тялото. Когато човек яде прекалено много белтък, той изобщо не отива в тялото, а отива в изпражненията. Но все пак от това остава нещо: понеже преди да бъде изхвърлен белтъкът остава да лежи известно време в червата, превръща се в отрова и интоксикира цялото тяло, отравя тялото! Това се получава от прекалено много белтък. И много често от това отравяне се получава калциране на артериите, така че много хора твърде рано получават артериосклероза получават я само поради това, че са се хранили с много белтък.

Следователно много е важно, както Ви изложих, да се познават въпросите на храненето. Тъй като повечето хора имат възгледа, че човек се храни по-добре, когато повече яде. Това не е правилно, защото понякога човек се храни по-добре, когато яде по-малко, защото тогава не се трови.

Това е то: трябва да се знае как действат всяко от тези вещества. Трябва се знае, че солите действат предимно върху главата, въглехидратите, както са в главните наши хранителни продукти в хляба и картофите, действат повече върху белодробната система, върху белите дробове, гърлото,

небцето и тъй нататък, че мазнините действат предимно върху сърцето и кръвоносните съдове, върху артериите и вените, и че белтъкът действа предимно върху коремните органи. Главата не получава нищо особено от поетия белтък. Белтъкът в главата естествено главата също трябва да е изградена от белтък, тъй като и тя се състои от жива субстанция, но този белтък човекът трябва сам да си образува. Ако някой го прехрани с белтък, не трябва да мисли, че по този начин ще придобие здрав мозък, напротив, той се сдобива с един отровен мозък.

Може би ще трябва още един час да говорим за храненето. И това е добре, защото такива въпроси са съвсем плодородни. Тогава до следващата събота в девет часа.

Белтък: коремни органи  
Мазнини: сърце и кръвоносни съдове  
Въглехидрати: бял дроб, гърло, небце  
Соли: глава

### *ВЪПРОСИ НА ХРАНЕНОТО НАТОРЯВАНЕ ЗАКАЛЯВАНЕ*

Бих желал днес да добавя още някои неща към това, което можа да бъде казано миналия четвъртък по въпроса на господин Бурле. Тогава обясних, че за храненето на човека са необходими четири неща: соли, въглехидрати, които се съдържат предимно в картофите, но също особено много се съдържат в зърнените храни, както и в шушулковите плодове, варивата. И тогава казах, че освен това човек се нуждае от мазнини; нуждае се още от белтък. И тогава обясних колко е различно при човека храненето с белтък например, и да кажем със соли. Човек поема солта в тялото си чак до главата така, че тя си остава същата, без да бъде променяна другояче, освен че се разтваря. Но тя запазва своите сили като сол и когато постъпи в човешката глава. Обратно на това белтъкът, това което обикновено имаме в кокошите яйца, което обаче срещаме и в растенията, този белтък, който веднага бива унищожен, разграден в човешкото тяло още в стомаха и червата, той не остава белтък. Но за да разгради белтъка, човекът е употребил сила и резултатът от това е, че той отново получава сила, защото е разградил белтък, за да произведе отново белтък; така той си произвежда своя собствен белтък. Но това той не би искал да направи, ако преди това не би разрушил друг белтък.

Представете си, господа, как става това при белтъка. Представете си, че сте един съвсем вещ човек, който има сръчността да направи един часовник. Но Вие не сте видели нищо повече от това как изглежда един часовник външно сега не можете веднага да направите часовник. Но ако рискувате и съвсем разглобите часовника, разчлените го на отделните негови части и запомните как са били свързани, тогава от разглобяването



на часовника ще научите как да го сглобите отново. Така и човешкото тяло прави с белтъка. То трябва да поеме белтъка и напълно да го разгради. Белтъкът се състои от въглерод, азот, кислород, водород и сяра; това са най-важните съставни части на белтъка. Сега белтъкът бива напълно разграден; така че когато постъпи в стомаха, човекът има в себе си не белтък, а въглерод, азот, кислород, водород и сяра<sup>47</sup>.

Човекът е разградил белтъка, както разглобява един часовник. Ще кажете: да, но когато разглови веднъж един часовник, човек може да запомни това, за да прави и други часовници по-нататък; и му е нужно да яде само един единствен път белтък, за да може след това постоянно да произвежда белтък. Това обаче не е вярно, защото човекът като цяло притежава памет, но тялото като такова няма такава памет, че да може да запомни нещо; тялото прилага силите си за изграждането. Следователно трябва да ядем все нов белтък, за да можем да произвеждаме белтък.

Така че човекът прави нещо съвсем комплицирано, когато сам си фабрикува своя белтък. Той първо разгражда белтъка, който яде; с това получава въглерода и го разпраща навсякъде из своето тяло. Знаете: ние извличаме кислород от въздуха. Той се свързва с въглерода, който имаме в себе си. Този въглерод ние го имаме от белтъка и другите хранителни вещества. На първо място ние издишваме въглерод като въглена киселина. Но задържаме една част. Сега вътре в тялото си имаме въглерод и кислород заедно; но ние не задържаме кислорода, който сме изiali с белтъка, а с въглерода свързваме кислорода, който сме вдишали. Вътре в себе си ние изграждаме своя белтък не така, както си го представят Материалистите: че ядем много белтък, той се разпределя в цялото тяло, така че в цялото ни тяло е разпределен кокошият белтък, който сме изiali. Това не е вярно. Чрез организацията на нашето тяло ние сме предпазени от това, когато ядем кокоши белтък, да станем всички кокошки. Ние не ставаме кокошки, нали, защото още в червата унищожаваме поетия белтък. Вместо кислорода, който е бил в него, ние вземаме кислород от въздуха. И сега разполагаме с този кислород. Понеже във въздуха също винаги има азот, то с кислорода вдишваме и азот. Ние също не употребяваме и азота, който ядем с белтъка, а онзи азот, който получаваме през носа. Водорода, който поемаме с кокошите яйца, него пък изобщо не го употребяваме, а само онзи водород, който получаваме чрез носа, а също и през ушите<sup>43</sup>, точно чрез сетивата; това влагаме в собствения си белтък. А сярата и нея постоянно я получаваме от въздуха. Водорода и сярата значи ние получаваме също от въздуха. От белтъка, който ядем, задържаме в действителност само въглерода. Останалото го получаваме от въздуха.

Така стоят нещата с белтъка. По съвсем сходен начин е положението с мазнината. Сами си правим собствения белтък, от чуждия белтък употребяваме само въглерода; и собствените си мазнини си правим самите

ние. За собствените си мазнини употребяваме всъщност само много малко от азота, който поемаме с храната. Работата е в това, че белтъка и мазнината ние си произвеждаме по свой начин. Само онова, което поемаме с картофите, бобовите и житните растения отива в тялото и то това, което поемаме с картофите и с бобовите растения не напълно, то достига само до долните части на главата. Солите, които поемаме, навлизат в цялата глава и тогава с тях си образуваме това, с което изграждаме нашите кости.

По тази причина, господа, ние трябва да имаме грижата да доставяме на нашето тяло здрав растителен белтък! От здравия растителен белтък твърде много се нуждае нашето тяло. Когато внасяме в тялото си кокоши белтък, то може и да си е мързеливо, да е едно лениво, мързеливо тяло; но ще може лесно да разгради кокошия белтък, защото е лесно разложим. Растителният белтък, който получаваме от плодовете на растенията той е предимно вътре в растенията, както Ви казах завчера, той е извънредно ценен за нас. Следователно за човек, който иска да се поддържа здрав, наистина е необходимо да включва в храната си сурови или готвени плодове, зърна и ядки. Той трябва да има плодове, зърна и ядки. Който напълно избягва да яде плодове, зърна и ядки, той постепенно прави храносмилането си напълно лениво.

Вижте, отнася се също и за това, да отглеждаме самите растения по правилен начин! Трябва да помислим как да храним растенията по правилен начин, че те да бъдат нещо живо. Растенията не са минерали, растенията са нещо живо. И когато отглеждаме едно растение, ние го отглеждаме от семето, което се заравя в почвата. Растението не може да се развива нормално, ако самата почва няма малко живот. А как можем да я оживим? Тя се оживява, когато правилно се тори. Следователно правилното редовно торене е това, което ни доставя действително годеен растителен белтък<sup>48</sup>.

И сега трябва да обмислите следното: В течение на дълги, дълги епохи хората са знаели: истинският тор е оборският тор, торът от кравите и другите животни, истинският тор е този, който се получава в същото стопанство. Но в по-ново време, когато всичко е станало материалистично, хората казват: да, може да се направи така, че да се изследва какви вещества има в тора и да ги вземем от минералите минералното торене.

Но когато се прилага минералното торене, тогава все едно че в почвата се внасят само соли; тогава се засилват само корените. Тогава от растението добиваме само това, което отива в изграждането на костите. Но от растението не получаваме истински белтък. Затова от известно време растенията, нашите зърнени плодове страдат от липса на белтък. И тя ще става все по-голяма и по-голяма, ако хората не приложат отново истинско торене.

Вече се правят събрания на земеделски стопани, където се казва, но те не

знаят каква е причината: да, плодовете стават все по-лоши и по-лоши! И това е вярно. Възрастният човек знае, че когато е бил младеж, реколтата от нивите наистина е била по-добра. Не може да се разсъждава така, че торът просто може да се направи само от веществата, от които се състои кравешкият тор, а трябва да е ясно следното: Поради това, че кравешкият тор не идва от лабораторията на химиците, а от една много, много по-научна лаборатория, която се намира вътре в кравата това е една много по-научна лаборатория, поради това кравешкият тор е такъв, че засилва не само корените, а силно действа и в плодовете и от това се получава истински белтък в растението и от него човекът се засилва, добива сили.

Ако постоянно се наторява само с минерални торове, както се прави в по-ново време, или дори с азот, произведен от въздуха, да, господа, тогава Вашите деца и още повече децата на Вашите деца, ще имат съвсем бледи лица. Не ще можете да различавате лицата им от ръцете, ако са бели. Един жизнен, здравословен цвят на лицето зависи от правилно наторяване на нивите.

Така че когато се говори за храненето, трябва да се вземе под внимание как се добиват хранителните продукти. Това е извънредно важно. Че човешкото тяло има необходимостта само да желае това, от което има нужда, това можете да го видите от различните обстоятелства. Вземете за пример обстоятелството, че затворници, осъдени на дълги години лишаване от свобода те обикновено получават храна, недостатъчно богата на мазнини получават особено силна потребност от мазнина и когато по някакъв начин капне нещо на пода от лоената свещ, с която затворническият пазач влиза в килията, те веднага се навеждат и напълно олизват тази мазнина, защото тялото страшно силно усеща липсата на някое хранително вещество, от което се нуждае. Това не се проявява, когато човек постоянно, всеки ден редовно може да се храни. Никога не се стига дотам, защото тялото не е лишено от това, от което се нуждае. Но когато трайно, в продължение на седмици нещо липсва в храната, тогава тялото става извънредно лакомо за него. Това е нещо, което специално трябва да бъде добавено.

Казах Ви вече, че с такова торене са свързани много други неща. Например нашите предци през 12-то, 13-то столетие или още по-рано са се различавали по някои неща от нас. Обикновено това не се взема под внимание! Измежду всичко онова, по което са се различавали от нас, е, че не са яли картофи. Картофите са въведени по-късно. Храненето с картофи обаче упражнило силно влияние върху хората. Когато човек яде зърнени продукти, това засилва особено белия дроб и сърцето. Той си осигурява здрав гръден кош и това е добре за него. Той не е толкова жаден за мислене, както за дишане например; и може също да понася някои неща при дишането. Бих желал да Ви кажа: Не трябва да си мислите, че силен в

дишането е онзи, който постоянно трябва да отваря прозорците, който постоянно крещи: О, чист въздух! и пр.; по отношение на дишането силен е онзи, който е така здраво организиран, че понася всякакъв въздух. Изобщо става дума за това, че кален е не онзи, който нищо не може да понася, а който може да понася някои неща.

В наше време много се говори за закаляване. Помислете как каляват децата. Сега децата особено на богатите семейства, но и другите вече подражават сега децата се обличат така: докато ние като деца обувахме свестни чорапи и бяхме целите покрити, с изключение най-много на това, че понякога ходехме боси, то сега дрехите стигат най-много до колената или са още по-къси. Ако знаеха, че това създава голяма опасност от апендицит по-късно, хората биха се опомнили! Модата обаче действа така тиранично, че такова опомняне няма да настъпи. Сега децата се обличат така, че дрешките стигат само до колената или още по-нависоко, и ще се стигне дотам, че по-късно ще стигат само до корема; това също ще бъде мода, а модата въздейства извънредно силно.

Но това, за което се отнася, хората съвсем не го забелязват. Отнася се изцяло за това, човекът така да се устрои в своята цялостна организация, че действително да може да преработва вътре в себе си всичко, което поема като храна. И мисля за особено важно да се знае: Човекът придобива сила, когато правилно преработва нещата, които поема в себе си. И той не се закалява чрез това, когато с децата се прави това, за което Ви разказах. Децата се каляват така, че когато по-късно погледнете ги трябва да преминат през един нагорещен площад, те се обливат в пот и не могат да продължат по-нататък. Не е кален този, който е стигнал дотам, че нищо не може да понася; кален е този, който може да понася всичко възможно. Вярно е, че по-рано хората малко се каляваха; те си имаха здрави бели дробове, здраво сърце и т. н.

Пак се връщаме на храненето с картофи. Картофите по-малко снабдяват сърцето и белия дроб, те отиват горе в главата по-точно, както Ви казах, само в долната част на главата, където човек става особено критичен, където мисли. Затова в по-раншни времена е имало по-малко вестникари. Още не е било открито книгопечатането. Помислете само колко днес ежедневно се мисли по целия свят, само за да се направят вестниците! Да, това много мислене, което всъщност не е необходимо то е прекалено много, -това много мислене го дължим на храненето с картофи! Тъй като човекът, който яде картофи, постоянно се чувства подтикнат да мисли. Той не може да прави нищо друго, освен да мисли. Вследствие на това неговият бял дроб и неговото сърце отслабват и туберкулозата, белодробната туберкулоза взема надмощие от времето, когато се въвежда храненето с картофи! И най-слабите хора са в райони, където не се произвежда нищо друго освен картофи, където хората живеят само от картофите.

Точно духовната наука това често съм Ви го казвал има възможността да опознае тази материя. Материалистическата наука нищо не знае за храненето, не знае какво е здравословно за човека. На материализма е свойствено тъкмо това, че той винаги само мисли, мисли, мисли и нищо не знае! Важното е: Когато иска правилно да стои в живота, човек не-що трябва да знае. Така стоят нещата, които исках да Ви кажа относно храненето.

### *ИЗРАСТВАНЕ НА РАСТЕНИЕТО*

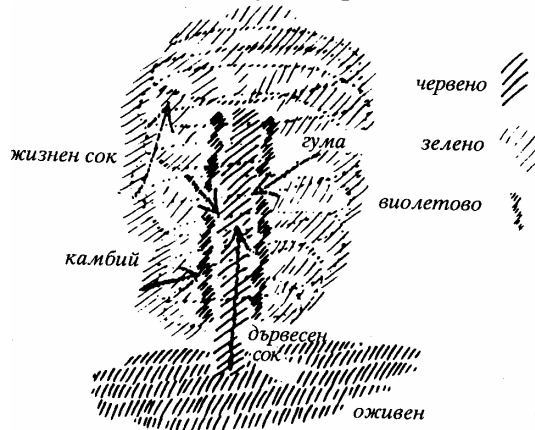
Здравето на хората изцяло зависи от растителния свят и затова трябва да се знае всичко, което всъщност участва в израстването на растенията.

Точно проблемът с детския паралич ме занимаваше извънредно много и стигнах до извода, че в действителност трябва да се лекува целият човек. Следствие на това се получиха също и опорни точки за всякакви лекарства тъкмо за детския паралич. Вероятно това е от голямо значение, защото в бъдеще детският паралич може да играе наистина болезнена роля. Естествено това е един въпрос, който дълбоко засяга хората, затова и аз се занимавах точно с него. Вероятно ще трябва да бъде произведено лекарство, което се състои от содови бани, желязно-арсеников окис и още една особена субстанция, която ще се добива от малкия мозък, от задната част на мозъка на животните. За детския паралич ще трябва да се създаде едно много комплицирано лекарство. Едно такова заболяване, което е последица от много скрити причини, също ще трябва да бъде лекувано комплицирано. Днес тези неща са съвсем актуални и добре е да знаете как правилно трябва да израсне цялото растение.

И така растението израства от почвата. Днес искам така да го представя, както точно съответства на въпроса, който беше поставен<sup>49</sup> /рисува/. От зародиша започва да расте коренът. Да вземем първо едно дърво; после можем да преминем към обикновеното растение. Ако вземем едно дърво, виждаме да израства стволът. Да, вече това израстване на ствола е нещо извънредно забележително. Стволът, който израства, се формира само поради това, че той пропуска да се изкачи нагоре сокът от земята и този сок, който се изкачва това, което означих червено, този изкачващ се сок издърпва със себе си всички възможни соли и съставни части на земята; затова стволът изобщо е твърд. Когато разглеждате дървесината на едно дърво, имате издигащ се сок и този сок издърпва със себе си и пренася в растението твърдите субстанции от земята, всякакви соли, да речем окисни съединения на въглерода и натрия, желязни соли. Всичко това се изсмуква и прави дървесината твърда. Същественото е, че там се издига сокът.

Какво всъщност става? Там твърдото, земното преминава в течно и ние имаме издигащо се течно земно вещество. Това е гъста течна земна материя. Тогава течността се изпарява и остава земното. Това, което

остава, е дървесината. Сокът, който се изкачва в дървото да го наречем дървесинен сок – той не се създава тук в дървото /показва се рисунката/,



но той се съдържа в цялата Земя, така че в това отношение Земята е едно голямо живо същество. Дървесният сок, който се изкачва нагоре в дървото, всъщност се намира, както казах, в цялата Земя; само че в Земята този сок е нещо съвсем особено. В дървото той тепърва се превръща в това, което намираме в дървото. В почвата той е именно оживяващият Земята сок. Земята наистина е едно живо същество. И това, което се изкачва в дървото, се намира в цялата Земя; с него Земята живее. В дървото този сок губи своята жизнена способност, става един химик, там той има само химически сили.

Следователно, когато наблюдавате едно дърво, можете да кажете: В дървото течното земно вещество е станало химическо, а долу в самата земя то още е било живо. Дървесният сок е отчасти умрял, докато се е изкачвал в дървото.

Ако не се случваше нищо друго, тогава никога не би израснало едно растение, а биха се образували само пънове, които нагоре умират и в които протичат химически процеси. Но тогава идва това, което се образува от дървесния сок във въздуха; това е стъблото, което се намира във въздуха, а въздухът винаги е проникнат от влага, то израства във влажния въздух, във водно-въздушната среда. С това, което произвежда, дървесният сок идва от земно-течното и навлиза във водно-въздушното. И там във водно-въздушното отново се изгражда животът, така че стъблото се обгръща наоколо с това, което живее в зеления листак /означава се/, а след това с цветовете и с всичко, което се намира наоколо, то от своя страна се събужда за живот. В листата, в отделния лист, в пъпките, в цветовете навлиза жизнен сок; дървесният сок е безжизнен, вече е умрял жизнен сок. В стъблото животът постоянно умира, в листата отново се създава. И можем да кажем: имаме дървесен сок, който се изкачва нагоре; след това

имаме жизнен сок. Какво прави той? Жизненият сок тече насам натам и навсякъде произвежда листата. Поради това можете да наблюдавате спирали, в които са подредени листата. И така всъщност жизненият сок кръжи наоколо. Той произлиза от течно-въздушната среда, в която се разпростира растението, след като то е израсло от земно-водната среда.

Че стъблото на дървото е мъртво и че в растението живее само това, което се разполага наоколо тук, може да се докаже по много прост начин: Представете си, че се приближавате до едно дърво, пред Вас е стволът, кората и от кората израстват листата. Сега аз се приближавам и обелвам тук кората с това отстранявам и листата, там обаче оставам листата заедно с кората. Работата е в това, че там дървото остава живо, остава свежо, а тук то започва да умира. Само дървесината със своя дървесен сок не може да поддържа дървото живо. Отвън трябва да се втича онова, което идва с листата; то отново съдържа живот. По този начин виждаме: Земята може да излъчи дървото, но трябва да го остави да умре, ако то не получаваше живота отвън от влажния въздух; тъй като вътре в дървото дървесният сок е само един химик, не е причинител на живот. Животът, който кръжи наоколо, той представлява живота на дървото. И всъщност може да се каже: През пролетта, когато дървесният сок потича нагоре, в земята дървото се обновява. Когато през пролетта жизненият сок отново се разпространява наоколо, дървото всяка година наново оживява. Земята, земно-течното действа върху дървесният сок, въздушно-водното действа върху животворния сок.

Но това не е краят докато това става, между кората, която също се прониква от животворния сок, и дървесината се образува нов растителен пласт; не мога да кажа, че сега се образува някакъв сок. Досега казвах: дървесен сок, жизнен, животворен сок; сега не мога повече да кажа, че се образува сок, защото това, което се образува сега, е съвсем гъсто. То се нарича камбий. Той се образува вътре между дървесината и кората, която още се числи към листата. Следователно ако това тук го отрежа /означава се/, тогава вътре не се образува камбий. Но по определен начин растението се нуждае от камбия. Дървесният сок се образува в земната течност, жизненият сок се образува във водно-въздушното, а камбият се образува в топлия въздух, във влажната топлина на въздуха. Растението развива топлина, получавайки живота отвън. То изпраща тази топлина вътре в себе си и от тази топлина се образува камбият. Или когато още не е образуван камбий растението има нужда от камбия, Вие сега ще чуете защо, но преди да се образува камбият, образува се нещо гъсто: това е вътрешната растителна смола. В своята топлина растенията образуват навътре също и растителната смола, която според обстоятелствата е едно важно лекарство. Следователно дървесният сок избутва растението нагоре, листата оживяват растението; и тогава, като възбуждат топлината, листата образуват

смолистото вещество, което от своя страна действа върху камбия. И докато слиза надолу при съвсем старите дървета тази смола става прозрачна. Когато Земята не е била толкова твърда, а влажно-водна, тази смола е станала прозрачна и се е превърнала в кехлибар. Когато вземете едно късче кехлибар, виждате как към земята е протекло онова, което едно прастаро дърво на Земята е придобило от листата: смола, клей. Всичко това отново протича надолу и растението го дава обратно на земята като смола, клей, кехлибар. А когато самото дърво го запази за себе си, то става камбий. Чрез дървесния сок растението е във връзка със Земята; жизненият сок поставя растението във връзка с това, което обгръща Земята, с въздушно-влажната околност на Земята. Камбият поставя растението във връзка със звездите, с това, което е горе. И тук става така, че вътре в този камбий се заражда образът на следващото растение. Той преминава в семето и по този начин се ражда и оформя новото растение; така че звездите произвеждат следващото растение по околния път през камбия. Следователно растението не се произвежда просто от семето; естествено то наистина се ражда от семето, но семето преди това трябва да е било под въздействието на камбия, под въздействието на цялото небе.

Вижте, това е наистина чудесно нещо: Когато човек вземе в ръката си едно семенце, това скромно, непретенциозно, малко, дребно семенце е могло да произлезе само поради това, че камбият сега не е в течна среда, а в нещо по-твърдо възпроизвежда цялото растение<sup>50</sup>. И образът, който се заражда в камбия новият образ на растението той пренася силата върху семето и семето от своя страна използва тази сила, за да я предаде на новото растение, което под въздействието на Земята израства нагоре.

С простото спекулиране, когато просто се постави зърното под микроскоп, нищо няма да се получи. Трябва да сме наясно относно това как цялото е свързано с дървесния сок, с жизнения сок и с камбия. Дървесният сок е сравнително рядък сок; той е пресметнат така, че в него да могат лесно да протичат химически въздействия. Животворният сок на растението е малко по-гъст, той вече отделя еластичната смола. Ако направите смолата малко по-гъста, можете да образувате от нея чудесни фигури. Жизненият сок, който е малко по-гъст в сравнение с дървесния сок, вече повече се свързва с формата на растението. И тогава отдава цялата форма на камбия. Този е още по-гъст, вече съвсем жилив, запазил мекотата само до толкова, че да може да приеме формите, които му се дават от звездите.

Така е при дървото, но така е и при обикновеното растение. Ако тук е земята и в нея коренчето, то от него нагоре израства стрък; но сега не се отлагат веднага твърди вещества, не се превръща в дървесина той остава тревисто стъбло не се развива по-нататък; тогава около него спираловидно се образуват листата и вътре веднага се образува камбий и отново камбият



отнася със себе си всичко обратно към земята. Така че при едногодишните растения целият процес протича много по-бързо. Само при дървото се отделят твърдите съставни части и не всичко се употребява веднага. Същият процес се осъществява и при едногодишните растения, само че не отива толкова далече, както при дървото. При дървото става един наистина сложен процес. Ако погледнете стъблото на дървото отгоре, вътре в него виждате на първо място сърцевината му това е нещо, което определя посоката; тогава около сърцевината се отлага дървесина. Наближи ли есента, появява се смолата и слепва дървесината.

Сега от изтеклата година имаме насмолената дървесина. Следващата година пак се извършва същото с това, което се движи нагоре, само че сега то трябва повече да се насочи към друго място, това също бива насмолено през есента и поради това, че бива нас-молено по-далече от сърцевината, произлизат годишните кръгове. Всичките тези неща стават много ясни, когато може правилно да се разберат вътрешните процеси, когато се знае, че са налице три вещества: дървесен сок, жизнен сок и камбий. Дървесният сок е по-течен, той е един химик. Жизненият сок оживява, дава живот; той е всъщност, ако мога така да се изразя, носител на живота. А това, което става в камбия да, там всъщност цялото растение бива нарисувано от звездите. Това наистина е така. Тук дървесният сок върви нагоре и умира; там животът отново се ражда и сега идва действието на звездите: от влиянието на звездите е начертана формата на новото растение в камбия, който се е сгъстил, станал е жилав. Така че в камбия имаме един чертеж, една скулптурна работа на новото растение. То е изваяно там вътре. От звездите, от цялата Вселена се моделира това, което е формата на растението. Там от живота навлизаме в духа; тъй като това, което се моделира, в действителност се моделира от Световния дух. Това е много интересно. Първо Земята отдава своя живот на растението, растението умира; изпълнената със светлина въздушна среда наоколо отново дава живот на растението и в него Световният дух вътква формата на новото растение. То се запазва в семето и от него израства по същия начин. Така че в израстващото растение виждаме един път как пониквайки от Земята, минавайки през смъртта и стигайки до живия дух се изгражда целият растителен свят.

Сега в Щутгарт се правят и други опити. Тези неща тук са извънредно поучителни. Вместо да се изследва само израстването, което е важно само по себе си, особено когато се стига до големите разреждания от едно до един трилион, а това вече е много интересно, може да се направи още и следното. Вземат се съвсем разредени, разредени по описания начин метали или метални съединения, например мед във формата на много разреден разтвор. В саксия за цветя се поставя пръст и се прибавя медта като един вид тор. До нея се поставя саксия само с обикновена пръст,

същата пръст, но наторена с мед. В нея има само пръст, няма мед. Взимат се еднакви растения, които са достигнали същата степен на растеж, едните се поставят в саксията с наторената с медния разтвор почва, а другите в обикновената почва, където няма меден разтвор. И сега се получава особеното и то точно когато медта е силно разрежена, тук по краищата листата се набръчкват<sup>51</sup>, другите не се набръчкват, когато растенията изобщо са с гладки листа, когато листата по начало нямат бръчки. Затова трябва да се вземе същата пръст, защото много растения съдържат мед от преди. Трябва да се вземе същата пръст и единият път тя да се натори с мед, също и еднакви растения, за да може да се направи точно сравнение.

Сега се взема трето растение в трети съд, пьлен със същата пръст, и се поставя в нея олово вместо мед. На листата изобщо не им хрумва да се набръчкват, но те изсъхват по върховете и окапват, върховете им увяхват и те опадват, когато се постави олово. Сега изведнъж имате една съвсем забележителна картина. Тези изследвания се правят в Щутгарт и когато се наблюдават саксиите, които там са наредени една до друга, много хубаво се вижда как веществата на Земята действат върху растенията.

За в бъдеще вече няма да се учудвате, когато видите някъде растения с набръчкани листа. Ако разкопаете там земята, ще намерите следи от мед. Или ако видите листа малко сбръчкани и изсъхнали на върха, там в почвата ще намерите следи от олово. Погледнете например едно познато растение, което се нарича хвоц, с което се изтъркват тенджерите. Хвоцът расте на места, където почвата съдържа силиций. Оттам се получават тези твърди, варовикови стръкове. Така че по почвата можете да разберете растителните форми. Сега можете да разберете какво значение има, когато към почвата се прибавят съвсем малки количества от някакви субстанции. Естествено, дворът на църквата<sup>52</sup> е някъде навън, но земята навсякъде изцяло е проникната от дървесен сок и малките количества от различните субстанции се разпространяват навсякъде в почвата. И когато са се направили опитите, за да се види как действат тези малки количества, за които сега Ви разказах, тогава човек си казва: да, ние ядем също и онова, което точно в малко количество се е загубило навътре в почвата! То е толкова силно, че живее в растителната форма. И какво става по-нататък? Помислете, че се сдобивате с такова растение, което иде от почва, съдържаща олово. Днес, казват хората, не се получава олово. Но олово се поражда точно когато в почвата гние нещо живо. Сега там израства растение можем да кажем: израства оловно растение. Е, добре. Когато ядем това растение, това оловно растение, то има съвсем друго действие, отколкото ако ядем растение, което не съдържа олово. Ако ядем оловно растение, то действа така, че малкият мозък, който се намира в задната част на главата, става по-сух, отколкото е иначе. Той става по-изсушен.

Сега имаме връзка между почвата и малкия мозък. Може да има растения, които изсушават малко малкия мозък, просто поради състава на почвата, поради това, което някъде се внася в земята и тя се прониква с него. В мига, в който малкият ни мозък не работи с пълна сила, ние ставаме непохватни, несръчни. Когато на малкия мозък се случи нещо, ние ставаме несръчни, не можем да движим правилно ръцете и краката си; и когато увреждането е по-силно, човек получава парализа.

Такъв е пътят от почвата до парализирането на човека. Човек яде някакво растение. Когато по краищата на листата то има нещо умряло, когато там е изсъхнало, както Ви описах, тогава малкият мозък ще изсъхне в известна степен. В обикновения живот човек не забелязва това веднага, но той вече не може да се ориентира правилно; ако то се засили, той се схваща. Когато на първо място човек не може да се ориентира, когато това първо се появи в главата, че човек не може да се ориентира, което произлиза от изсушаването на малкия мозък, то обхваща най-напред всички мускули, които се обслужват от малката жлеза горе в главата, така наречената епифиза и особено от зрителните органи. Случи ли се това, тогава човек просто заболява от грип. Ако схващането продължи, тогава грипът обхваща целия човек. Така че зад всички схващания, зад всички паралитични явления се крие нещо, интимно свързано със земята. Виждате оттук, че наистина трябва да се добият знания от много страни, за да се постигне нещо лечебно за човека. Наистина не са достатъчни разни празнословия, че нещата трябва да са така или така! Ако не се знае от какво хората получават умъртвяване на своя организъм, и най-добрите здравни заведения да се построят, за съжаление хората въпреки това няма повече да оздравеят. Тъй като всичко, което действа в растението и от растението преминава в човека, в човека има голямо значение.

Дървесният сок съответства на обикновената безцветната клетъчна течност, на слузта, на лигата в човека. Дървесният сок в растението при човека е живата слуз. Жизненият сок в растението, който от листата се разпространява нататък, съответства в човека на кръвта. А камбият на растението, той съответства в човека на млякото и на коластрата. Когато жената започва да кърми, първо от жлезите в гърдата се отделя коластра. Отново имате това, което при човека е най-силно повлияно от звездите: коластрата. 53 Но тази млечна коластра е особено необходима за образуване на мозъка. Мозъкът, тъй да се каже, в човека е втвърдена млечна коластра. Когато листата са умъртвени, тогава те не произвеждат нормален камбий, защото повече нямат силата от своя страна да работят в истинската топлина. Те оставят топлината да изтича навън през умрелите части, вместо да я насочат да работи навътре в растението. Тогава ние ядем растения с неправилно образуван камбий: те образуват в нас непълноценна млечна коластра; жените не образуват пълноценно мляко, децата получават

мляко, върху което звездите не действат така силно, децата не могат добре да се изградят. По тази причина особено при децата се появява това схващане, до парализа. Но то може да настъпи и при възрастните, защото човекът през целия си живот трябва да се намира под влиянието на звездния свят, както вече Ви обясних.

Природната наука и лечебното изкуство трябва да работят заедно. Навсякъде трябва да работят заедно. И не трябва да се затваряме в която и да било отделна наука. Нали днес има хора, които се занимават само с животните; други само с човека това са антрополозите. А други пък само с една част от човека: с болни сетива, с болни черни дробове, с болни сърца; следователно тези хора са специалисти по вътрешните болести. Ботаниците изучават само растенията, минералозите камъните, геолозите земята. Така се създава нещо много удобно за науката. Човек трябва да учи по-малко, когато трябва да изучава само геология или само камъните. Но от такова знание няма полза! Такова знание няма смисъл; ако искаме да предприемем нещо за един болен човек, трябва да обхванем цялата природа. Няма никаква полза да разбираме само геология, само ботаника или само химия. Трябва да можем да разбираме химията и да можем да я проследим чак до работата на дървесния сок! Действително е така. Студентите са измислили един афоризъм в университета, както вероятно знаете, има редовни и извънредни професори и студентите са измислили следния афоризъм: редовните професори не знаят нищо извънредно, а извънредните професори не знаят нищо редовно. И това може днес още по-нататък да се разшири: геологът не знае нищо за растението, за животното, за човека; антропологът не знае нищо за животното, за растението, за земята. Всъщност никой не знае как са свързани нещата, с които той се занимава. Както се специализира в работата, така човек се разспециализира, дисквалифицира се в познанието. И това е много вредно. Страшно е, когато има само геолози, само ботаници и тъй нататък, защото по този начин цялостното знание се раздробява и нищо добро не се осъществява. Това е станало за удобство на хората. Днес хората казват: човек не може всичко да знае. Да, ако някой не иска да бъде човек, който може да обхване цялото знание, тогава трябва също веднага да каже: човек трябва изобщо да се откаже от едно полезно знание.

Живеем във време, в което нещата изобщо са добили ужасен вид. Точно така, както ако някой, който работи с часовник, иска да изучи само изпиляването на металите. Нали тогава естествено ще се стигне дотам, че един познава изпиляването на металите, друг заваряването на метали и тъй нататък. И тогава би дошъл един, който знае да сглобява часовници, но не знае как се обработват отделните метали. В механиката това може да мине, макар и не без известна принуда. Но в медицината например нищо не може да се постигне, ако не се овладее цялостното знание чак до познаването на

Земята. Защото в стъблото на дървото живее онова, което от Земята, значи от предмета на геологията, се пренася нагоре и се превръща в дървесен сок. Там горе той умира. Сега пък трябва да се познава метеорологията, въздухът, защото от обкръжението на листата се донася това, което отново поражда живот. Трябва да се познава също и астрологията, знанието за звездите, ако човек иска да разбере образуването на камбия. И трябва да се знае още какво влиза с камбия в човека, когато той го изяжда, а именно млечната коластра, която се превръща в мозък; така че когато се поема развален камбий, подрастващият получава развален мозък. И по този начин от това, което се намира в Земята, произлизат болестите.

В този смисъл трябва да се говори откъде идват такива привидно необясними болести. Причината за тяхното появяване е вътре в земната почва.

### *ПОСЛЕСЛОВ КЪМ БЪЛГАРСКОТО ИЗДАНИЕ*

Скъпи читателю,

С тези думи искаме преди всичко да отдадем заслужена благодарност към преводача на тази книга -Петко Бояджиев.

Пред такива деликатни, силни, духовно вещи, но и земни личности можем само да се дивим и да се радваме на плодовете на живота им. Бих искала да приеете моите думи като лична благодарност към приятеля, наставника и работещия за общото благо Петко Бояджиев.

Храненето е една от насъщните потребности на човека. На първо място, той трябва да се храни, за да живее, за да изгражда и поддържа тялото си. Отвъд това, обаче, съществуват въздействия на храната, които влияят на душевното му и духовно здраве. Храненето, както и селското стопанство, са сфери от живота, свързани пряко с много други: медицина, природни науки, икономика, психология, социология и т. н. Оттук следва ролята на свързващ елемент, която храненето изпълнява в обществото ни.

Всъщност значението на храненето зависи от представата, която имаме за хранещия се човек. Човекът като психично-витално, душевно-духовно същество се нуждае от храна, която да го изхранва в тази негова цялост.

Принципът на свободата се потвърждава и утвърждава в човешкия веществообмен.

Храненето не може да се разглежда като изолиран процес, а е част от социално-културната цялост на човека.

Изборът на храна отразява всички житейски и еволюционни взаимовръзки от живота на човека (напр. така нареченото бързо хранене в света, свързано с малко време и много стрес, или избора на вегетарианство като израз на едно ново отношение към животните). Що се отнася до културната идентичност на човека, храненето доказва своето място и тук чрез факта, че при мигрантите хранителните навици се променят и

приспособяват към новата родина едва от второто поколение нататък.

Антропософското разбиране за храненето не се придържа към определена форма на хранене, а се развива, включвайки актуалните открития и факти в тази област, спазвайки основния закон за хранене, съобразно който необходимата храна се определя от натовареността на човека, неговата конституция, климат и т. н.

В природнонаучно ориентираната наука за храненето хранителните вещества се разглеждат само като основа на храненето.

В антропософски ориентираното разбиране за храненето величината хранителна стойност се отдава на изграждащите хранителните вещества сили (етерни и витални), а не на самите хранителни вещества. Именно величините на тези сили в хранителните продукти могат да бъдат нагледно доказани, измерени и контролирани чрез развитите през XX век така наречени картинни методи на анализ: Щайгбилд (по метода на ВАЛА), Меднохлоридна кристализация по Пфайфер, Кръглофилтърната хроматограма по Пфайфер и други.

Силите задвижват, тоест храненето не е пасивно захранване с хранителни вещества, а активиране на човека чрез сили. То подтиква човешката сфера на познание към активно действие. Това именно качество на активиране определя значимото действие на храната.

В сравнение с природонаучното знание, подобно разширено разбиране за природата води и до разширено и обогатено с нови аспекти разбиране за качеството. Ще споменем само, че възприемаме качеството на четири нива: веществено субстанцията и нейното качество; жизнено областта на лична жизненост на продукта (независимо дали е ябълка, риба или теле, той има такава); душевно и духовно пряко свързани с дейността на човека, тъй като чрез нашата работа с хранителните продукти: отглеждане, преработка и готвене, ние им даваме нови качествени измерения.

И не на последно място решаваща роля за качеството на храната има методът на работа селското стопанство, който определя качеството ѝ на едно биологично/витално ниво. Биологично-динамичният селскостопански метод на работа се разглежда като основа за производство на такива хранителни продукти, които да отговарят на потребността на човека от храна, имаща необходимото качество да го засити и храни, в неговата психично-физическа и душевно-духовна цялост.

И така, изборът на храна трябва да следва личното намерение, а не препоръки и забрани. Свободата на своето решение човекът може да култивира чрез придобиване на познание и знание за хранителните продукти и вещества. Търсенето на подходящата храна от толкова много хора в днешно време е най-ясния знак за активния процес на това развитие. Един от пътищата към развитие на цялостната култура на храненето е работата с книги като тази.

Татяна Благоева

30 март 2005

гр. Шипка

Бюро за консултации по биологично-динамично и биологично-органично земеделие

6150 Шипка, П. к. 29, факс 04324 2074, GSM 0887887691,

rada.service@mail.bg

*Б Е Л Е Ж К И*

*От Курт Т. Вилман*

*Лекция, 17. 12. 1908*

«По тези конкретни въпроси Духовната наука трябва да каже нещо само тогава, когато е в състояние да осветли отделните подробности, и тя може да направи това както по отношение въпросите на храненето, така и по отношение въпросите на здравето. »

Като първа лекция от цикъла теми за храненето в наличния първи том е избрана една публична лекция, изнесена в Берлин пред аудитория, за която Рудолф Щайнер от години е бил добре познат и високо уважаван учител, споделящ резултатите от духовнонаучните изследвания. Тогава през есента и зимата той е изнесъл в Берлин поредица от лекции, които са излезли под заглавието «Духовнонаучно познание за човека» /Рудолф Щайнер, Събр. Съч., №107/.

1. Лудвиг Фойербах /1804-1872/, философ, главен основател на материалистичния светоглед, «Лекции върху същността на религията» /Срв. Рудолф Щайнер, лекция 08. 01. 1909 във II том, джобен формат, том 7

2. Съдържанието на настоящия първи том представя въпросите на храненето предимно в общочовешки смисъл, докато съдържанието на втория том разглежда въпросите на храненето по отношение на вътрешното душевно-духовно развитие и специалните условия за това. И за двете области обаче по еднакъв начин важи това, което тук се подчертава повторено на различни места, като общ духовнонаучен принцип в най-строг смисъл: За каквато и да е, да не се използва «агитация»!

3. В Селскостопния курс «Духовнонаучни основи за процъфтяването на земеделието» /Събр. Съч. 327/ Рудолф Щайнер е изнесъл духовнонаучно обосновани знания относно храненето с животинска храна и храненето на животните /срв. том 2, 7 и 8 лекция, както и отговорите на въпроси/.

4. Виж основния труд на Рудолф Щайнер «Теософия» /Събр. Съч. 9/

5. Виж Лотар Фогел: «Тричленният човек. Морфологични основи на едно общо човекознание» /Дорнах2, 1979/: «Кръвта обединява в себе си

силите на всички членове на човешката същност: В течността на лимфата, серума и плазмата действа етерното тяло; в кръвния белтък /албумин и глобулин/, в способността за съсирване, в дихателната функция на кръвта и в оформеното систолично движение се намесва астралното тяло; в кръвната топлина, в багрилното кръвно вещество и в кръвната захар действа Азът. физическото тяло се проявява най-малко, понеже разтворените в кръвта соли остават подчинени на по-висшите функции. Изобщо трябва изцяло да се разбере общото устройство на този универсален орган, като се изходи от неговата задача да е носител на Аза. Това функционално единство на силите от отделните членове на човешката същност прави разбираемо и еволюционните степени в развитието на кръвта» /с. 107/

6. Вж. том II, 7. лекция /08. 01. 1923/: «Действието на алкохола върху човека».

7. Вж. том II, 1. Лекция /08. 01. 1909/: «Въпроси на храненето в светлината на духовната наука».

### *Лекция, 22. 10. 1906*

«Всичките специални области трябва да се включат в духовнонаучното движение, което трябва да се стреми към основна реформа във всичките области на живота, но отвътре навън»... «От това следва, че на човека не се дава правилната храна, когато тя се приспособява към степента на неговото настоящо развитие, а едва тогава, когато се обхване с поглед вътрешния път на неговото развитие. » Тази втора лекция дотолкова прекарва мост към по-задълбочените въпроси, доколкото в нея, заедно с въпросите на храненето са развити здравните въпроси, духовнонаучните подробности на лечебните методи с оглед начина на хранене на човека. Духовнонаучното движение се стреми към основна реформа във всички области на живота то гледа на храненето не само каквото то е днес, а с оглед на процеса, на вътрешния напредък на човека.

8. Става дума за указанията в «Езотеричното училище», чиито участници придобиват необходимите познания в постепенен напредък и последователност, подобни на системната дисциплина при висшето образование в университетските факултети. Вж. Рудолф Щайнер: «Степените на висшето познание» /Събр. Съч. 12/ и «Устройството на Свободното висше училище за духовна наука. Неговото разделяне на секции» /260a/.

9. Развитата от Рудолф Щайнер първо вътре в Теософското общество духовна наука, с основаването в 1912 година на «Антропософското общество» тя занаяпред се нарича «антропософия» и «Антропософско движение». Виж «Принципите на Антропософското общество» и «Устав на Общото Антропософско общество в Дорнах».



10. Парацелз, Филип Теофраст фон Хоенхайм /1493-1541/: лекар и природоизследовател. Виж Рудолф Щайнер: «Духовна наука и медицина» /Събр. Съч. 312/

11. Виж Вилхелм Пеликан: «Седемте метала». Дорнах3, 1968.

12. Сравни с бел. 9.

13. Самуел Ханеман /1755-1843/, химик и лекар, основател на хомеопатията /виж Р. Щайнер, Събр. Съч. 312/.

14. Виж Вилхелм Пеликан: Наука за лечебните растения, том II, Digitalis purpurea. Дорнах2 1977

15. Пак там, том I: Дървото кафе, употребата на кафе. Виж също лекциите тук в том I: 02. 08. 1924; том II: 08. 01. 1909 и 20/21. 03. 1913.

16. «Окултизъм» тук е употребен в смисъл на «духовно-научно изследване».

17. Виж Р. Щайнер: «Как се постигат познания за висшите светове?» /Събр. Съч. 10/.

18. Виж приготвяне на лекарства във «Веледа» и «Вала».

19. Виж Герхард Шмидт: «Динамично учение за хранене то» (Санкт Гален 1975), том II, глава 4: Духовнонаучно разширяване на познанието за захарта. Въпросите за качеството на фабричната захар. Пчелният мед от духовнонаучно гледище

20. Питагор, гръцки философ от Самос, шести век преди Христа, Виж Р. Щайнер: «Загадките на философията» / Събр. Съч. 18/.

21. Сравни Селскостопанския курс /Събр. Съч. 327/, осма лекция.

22. За аскетизма виж също Р. Щайнер: «Противоположността между Западния и Източния свят» /Виена 1922/, Събр. Съч. 83.

23. Виж том II, лекция 07. 11. 1905.

Лекция, 16. 09. 1922

«Вижте, човекът разбира израждането и различните заболявания, когато по този начин наблюдава какво става с храната... в организма».

Това, което Рудолф Щайнер създаде в обемистия цикъл от 20 лекции «Духовната наука и медицината» от 21. 03 до 09. 04. 1920, изнесен пред практикуващи лекари и студенти по медицина, запознати с основните начала на антропософията; свързвайки го с изследванията на Парацелз върху природата и човека: а именно соли-живак-сяра, лекциите върху разтворимостта, съединението на солите, мисловният процес извън човека, върху минералния процес, живачния и фосфорния процес и тяхното отношение към човека /виж пета и шеста лекция/, изнесени пред работниците на Гьотеанума, Рудолф Щайнер пренася с непосредствено практически мислеща реч с гьотеанско, духовнонаучно учителско майсторство в тези изследователски области и го превръща в жива опитност. Освен това лекциите пред работниците представят, както обосновава предговорът, една област от мирогледа на съвременния свят, и

чрез това съвременно научно съзнание те придобиват жизнено общочовешко значение за педагогиката при възпитание и изграждане на човека. Можем да си представим, че тази аудитория от работници, чрез своето съдействие при цялото художествено изграждане сградата на Гьотеанума е живяла в постоянно общуване с художници, изследователи, строителни инженери, техници и така от едно произведение към друго чрез лекциите на Рудолф Щайнер, които са били изнасяни изключително за тях и на техния език, се е създала една способност за разбиране, която им е дала възможност да участват в общия антропософски духовен живот в областта на медицинските, педагогическите, природонаучните събития при строящия се Гьотеанум и неговото Свободно висше училище. Така беше подбрано съдържанието на настоящия първи том от близките житейски контакти на изследването с работата, докато съдържанието на втория том е взето от вътрешното съдържание, което Рудолф Щайнер като духовен изследовател е могъл да изнесе пред своите ученици, членове на Антропософското общество.

24. Виж Лотар Фогел: «Тричленният човек», гл.: Течният организъм. Храносмилателната система. Четирите големи жлези в тялото /панкреас/. Ритъмът на островните клетки.

25. Виж Рудолф Щайнер: «Духовната наука и медицината»/Събр. Съч. 312/.

#### *Лекция, 18. 07. 1923*

«Човек идва в правилно отношение с духовните същества най-напред с това, че трябва да положи усилия. А да може да прави изследвания в духовния свят, това изисква най-голямо усилие, най-голямо напрежение на силите... «.

Съзнателно поместихме цялото съдържание без съкращения на 4. лекция в том I, макар че специалната тематика относно отделните хранителни субстанции се разглежда едва в последната част на изложението, понеже разкриването за първи път на духовнонаучните резултати от изследването върху храненето на човека от космично-етерния околнен свят и храненето със земните субстанции се нуждае от така обширно въведение чрез примерите от предшестващата тематика. Че описанието на връзките на земно-космичното хранене беше разкрито първо на работниците от Гьотеанума, принадлежи към неповторимите факти на духовното развитие на съвремието. Тези многозначителни факти могат да се разберат в тясна връзка със съдържанието на том втори. Първият том още в съдържанието с насочен към специални хранителни субстанции и хранителни начини.

26. В часа за въпроси на 07. 07. 1923 Рудолф Щайнер говори по поставени по-рано въпроси, а именно за летенето по време на сън, уплахата, трепването в будно състояние. За това се отнася нашата четвърта

лекция.

27. Има се предвид органично действащия, действащия в органите страх. Гърците виждат локализираните в сърцето и в дишането смелост и храброст, които противодействат на пресекването на дъха и спирането на пулса.

28. На 28. 06. 1921 /Събр. Съч. 350/: Изграждане на самостоятелно мислене и ретроспективно мислене. Отговори на въпросите: Как може чрез мирогледа и отношението към живота да се достигне до световните тайни? Колко далече трябва да отиде човек, та по пътя на природната наука да открие по-висшите светове?

29. С най-прости думи тук се посочват упражнения за душевно усърдие, упражнения за добродетели: човек трябва да се учи на «изпитване на страх», да бъде смел при сменящите се душевни състояния страх и смелост.

30. Въпрос поставен на 28. 06. 1923: Какво отношение има растението към човека, към човешкото тяло?

31. В енциклопедията на Пиерер. Изразът гласи: «Той /Драйк/ дълго време погрешно се славеше, че е пренесъл картофите в Европа, затова в 1853 му беше издигнат паметник в Офенбург

32. Виж Р. Щайнер: «Духовна наука и медицина» /Събр. Съч. 312/, 5. лекция: Образуване на корена, листата, цвета, плода и тяхното отношение към минералния, живачния и фосфорния процес и към човека.

33. Виж първото подробно изложение при Р. Щайнер: «Познание на посвещението» /Събр. Съч. 227/, 5. лекция: Отношението на човека към трите свята. Виж също лекцията в Дорнах на 20. 06. 1924: Доклад за Селскостопанския курс пред членовете в Дорнах. Увод: Р. Щайнер: «Духовнонаучни основи за развитие на земеделието» /Селскостопански курс, Събр. Съч. 329/.

34. Има се предвид това в смисъла на заб. 33: Тогава там идва противоположна сила от етера и ние изграждаме цялото свое тяло от етера.»

35. Следващата лекция пред работниците от 20. 07. 1923 продължава темата: Човешко и космическо дишане Земята диша светлина оплождането при растенията и при човека, на водата от светкавицата. На 28. 07. 1923 следва духовноисторическото многозначително указание за промяната в човечеството от началото на 20 век; познание за белия дроб и познание за бъбреците разглежда се и на 22. 09. 1923, тогава се прибавя специалната тематика за храненето.

*Лекция, 22. 09. 1923*

«Творящият в природата дух навсякъде се нуждае от веществото.»  
«Солите са свързани най-вече с това, което е нашето мислене.»...

«Въглехидратите дават своя принос за това, че ние изобщо имаме една правилно изградена структура»... За това, че мазнините могат да се отлагат и да останат живи тъй като ние трябва да имаме в себе си жива мазнина най-важна заслуга има етерното тяло.»... : Белтъкът е това, което всъщност изгражда и развива човека; той е изначален и стои в основата.»

«физическото тяло произлиза на първо място от белтъка. Този белтък е свързан с раждането и смъртта на физическия човек. Главното поле за дейността на етерното тяло е в мазнините. Астралното тяло действа предимно във въглехидратите, а човешкият Аз в солите.»

36. Сравни Бел. 31.

37. Сравни 3. Лекция, 16. 09. 1922.

38. Преди всичко виж Рудолф Щайнер и Ита Вегман: «Основи за разширяване на лечебното изкуство според духовнонаучните познания» /Събр. Съч. 27/, гл. VIII. Деятелността на човешкия организъм; гл. IX: Ролята на белтъчините в човешкото тяло и албуминурията; глава X; Ролята на мазнината в човешкия организъм и измамните локални симптомни комплекси.

39. Според заключението на тази лекция, можем да се откажем от картофите във връзка с нашето хранене, тук вниманието е насочено специално към въпросите на науката и теологията.

*Лекция, 23. 01. 1924*

Минералните отрови въздействат така, че физическото тяло се въвлича в етерното тяло. Растителните отрови действат така, че етерното тяло се въвлича в астралното тяло. Животинските отрови въздействат така, че астралното тяло се въвлича в Аза.

Преди тази лекция пред работниците беше направено описание на отровните вещества и тяхното действие в човека. / 19. 01. 1924/. Поради проявения интерес, темата на 5. лекция е била разгледана по-нататък.

40. 19. 01. 1924: За отровните вещества и тяхното действие в човека.

41. Виж лекция 08. 01. 1923: в том II, 7. лекция.

*Лекция, 31. 07. 1924*

Тази лекция, предизвикана от пряк въпрос за храненето, представя точно отношенията на корен, стрък, цвят и плод към глава, гърди, коремкрайници и темата непосредствено се продължава в следващата лекция.

42. Виж тук 9. лекция, 31. 10. 1923.

43. Срв. Р. Щайнер: «Познание на посвещението» /Събр. Съч. 227/, 5. лекция: Отношението на човека към трите свята.

44. Срв. Хранене с моркови при животните, виж бел. 21.

45. Виж Герхард Шмидт: «Динамично учение за храненето» /Св. Гален, 1979/, т. I, гл. 7: Откритието на Бирхер-Бенер за суровоядството; гл. 6:

Топлината и студът в храненето.

46. Срв. т. Н, 5. лекция, 09. 11. 1923, върху минералния и топлинния етер.

*Лекция, 02. 08. 1924*

«Когато се говори за храненето, трябва да се вземе под внимание как изобщо се добиват хранителните продукти.»

«Отнася се също за това, правилно да храним самите растения.»

«Почвата се оживява, когато правилно се тори. Правилното торене е това, което действително ни доставя истинския белтък. Добрият тор е оборският, кравешкият, който се набира в самото земеделско стопанство.»

Тази лекция от 02. 08. 1924 съдържа вече като екстракт съдържанието, което Рудолф Щайнер е развил подробно в Селскостопанския курс /Кобервиц, 07-16. 06. 1924, Събр. Съч. 327/, пред тесен кръг земеделци-антропософи като основи за обновяване на земеделието на бъдещето.

47. Сравни особено 3. лекция от Селскостопанския курс /Събр. Съч. 327/: Екскурзия в дейността на природата, за действието на духа в природата чрез сярата, въглерода, кислорода, азота и водорода

48. Виж пак там, лекцията-въведение, 20. 06. 1924.

*Лекция, 31. 10, 1923*

«Здравното състояние на човека изцяло зависи от развитието на растенията и затова трябва да се познава всичко, което действа при растежа.»

«Така че в израстващото растение се вижда как цялото растение само се изгражда, като започва пътя си отдолу под земята, минава през смъртта и поема нагоре към живия дух.»

Като заключително-обобщаваща лекция се явява така наречената «Камбий-лекцията» на Рудолф Щайнер, в която той с изключителна яснота представя троичността на всички растения, особено на многогодишните, на дърветата. Предизвикана е от зададен въпрос: «Каква е връзката на народното здраве с храненето на народа?» /специално с оглед на появилите се в годините след войната грипни заболявания, детски паралич и парализи при възрастните/. Рудолф Щайнер наистина тръгва от този въпрос /с едно въведение относно опитите за потенциране, за разреждане, правени в Щутгарт в изследователския институт към Гьотеанума/, за да даде цялостен поглед върху развитието на растенията и неговото значение за човека. След тази лекция пред работниците от 31. 10. 1923 чак до преди Коледа 1923 следват осем-девет лекции от така наречения «Курс за пчелите», в който е разгледана диетичната тема, особено значението на млякото и пчелния мед. В това отношение «Камбий-лекцията» заема централно място сред лекциите непосредствено преди събитията на

Коледното събрание, основаването на Общото антропософско общество и на Висшето училище при Гьотеанума в Дорнах.

«Камбият поставя растението във връзка със звездите. Това тогава преминава в семето и чрез него се ражда следващото растение. Така че по околния път през камбия звездите произвеждат следващото растение... Семето трябва да получи първо въздействието на камбия и чрез него въздействието на цялото небе.» С това същевременно се разкрива основното познание на земно-космичната динамика в същността на земеделието и храненето /виж т. II/.

49. В края на предната лекция от 27. 10. 1923 «Относно взаимовръзките между звездите» Рудолф Щайнер сам формулира открития въпрос: «Тук може да поставите също въпроса: Как трябва да се отнася храненето на народа към народното здраве?»

50. Виж Рудолф Щайнер: «Човекът като съзвучие на творящото, градивното и формиращото Мирово Слово» / Събр. Съч. 230/, седма лекция.

51. Сбръчкване = съсухряне.

52. Срв. Р. Щайнер, лекция 01. 03. 1924: Въздействието на гробищната атмосфера върху човека; в «Историята на човечеството» /Събр. Съч. 353/.

53. Срв. бел. 5, гл. IV.: Сетивно-нервната система, главният мозък; гл. V.: Течният организъм, хранителната лимфа, майчиното мляко.