

Rūdolfs Šteiners

Tēmas no kopotajiem rakstiem 7

Uzturs un apziņa

Cilvēka uzturs II

Kurta Th. Willmana apkopotas un izdotas lekcijas

Rudolf Steiner, Ernährung und Bewusstsein
Themen aus dem Gesamtwerk 7
Ernährung des Menschen II
Vorträge, ausgewählt und herausgegeben von
Kurt Th. Willmann

Verlag Freies Geistesleben

Saturs

Uztura jautājumi no garazinātnes viedokļa.....	3
<i>Minhene, 1909. gada 8. janvārī</i>	
Uztura formu attīstība.....	10
<i>Berlīne, 1905. gada 4. novembrī</i>	
Uzturs un okultā attīstība.....	15
<i>Hāga, 1913. gada 20. martā</i>	
Produktu un baudvielu iekšējā pārdzīvošana.....	21
<i>Hāga, 1913. gada 21. martā</i>	
Uzturs, dziedināšana, garīgā attīstība	29
<i>Dornaha, 1923. gada 9. novembrī</i>	
Substances garīgošana	38
<i>Dornaha, 1923. gada 10. novembrī</i>	
Alkohola iedarbība uz cilvēkiem	45
<i>Dornaha, 1923. gada 8. janvārī</i>	
Nikotīna iedarbība. Augu uzturs un dzīvnieku valsts uztura līdzekļi	53
<i>Dornaha, 1923. gada 13. janvārī</i>	
Izdevēja pēcvārds un piezīmes.....	60
<i>Par cilvēka uztura garīgo attīstības vēsturi 69 / Pavērsiens cilvēces uzturā 20. gadsimtā un nākotnes mērķi 75</i>	
Piezīmes	xx
Avoti	xx
Izsmelošs satura pārskats	xx

Uztura jautājumi no garazinātnes viedokļa.

Minhene, 1909. gada 8. janvārī

Šajā vietā ir tikušas nolasītas lekcijas par daždažādām garīgās dzīves interesēm un lietām. Un lai šodien ir atļauts runāt par kādu prozaiskāku tēmu no garazinātnes viedokļa. Prozaiskāka tēma, nekā tās dažādās, kādas te esam dzirdējuši, bez šaubām, ir uztura jautājumi. Tomēr mēs redzēsim, ka tieši mūsu laikā garazinātnei ir kas sakāms attiecībā uz šādiem tiešiem, ikdienu skarošiem jautājumiem. No vienas puses garazinātnei taču izsaka pārmetumus tie, kas to, tā sacīt, iepazīst no ārpuses, ka tā pārāk tālu iemaldoties garīgajā, ka tā, tā sacīt, zaudējot stingro pamatu zem kājām. Varbūt tomēr no otras puses var dzirdēt arī pretējo, dabiski, ka atkal no tiem, kas garazinātnei jeb antropozofiju iepazīst no kādas brošūras vai noklausoties kādu atsevišķu lekciju. Šis otrs pārmetums varētu tikt formulēts tā, ka saka, ka antropozofi pārāk daudz runājot, viņi daudz par daudz noņemoties ar jautājumiem: ko būtu jāēd, ko būtu jādzer. Tie savā ziņā var pat būt ideālisti; šādus pārmetumus var izteikt tieši šādi cilvēki, kuri, kā viņi domā, nolūkojas uz dzīves prozu no zināma augstāka redzesviedokļa, kas vadās tieši no tāda uzskata, ka saka: ak, tas taču ir absolūti otršķirīgi, ko cilvēks ēd un dzer. Runa neesot par to, ko ēd un dzer, bet gan par sava gara spēka pacelšanu pāri matērijai. Šādu pārmetumu antropozofijai varētu izteikt arī ļoti labu domājoši ideālisti.

Bet laikā, kad tiešām tiek runāts par šiem jautājumiem arī no citiem viedokļiem, nevar būt neinteresanti dzirdēt par šīm lietām arī no garazinātnes nostājas puses. Tas ir kāds vācu filozofs, kam tiek piedēvēts izteiciens: Cilvēks ir tas, ko viņš ēd. (*Der Mensch ist, was er isst. - vāc.*) Un šim Feiebaha¹ izteicienam ir piekrituši nozīmīgi domātāji, ka tas, kas rada cilvēku, pamatā ņemot, esot tikai viņa pārstrādāto barības vielu rezultāts, tas, ko viņš tīri materiāli uzņem sevī, ko viņš pārstrādā ar savu ēšanu un gremošanu. Un kādam varētu pat iešauties prātā pateikt, ka viņš domā, ka cilvēks esot tas, ko viņš ēd, ja runa tik daudz grozās ap ēšanu. Un tagad no šī redzesviedokļa mums arī būs daudz kas sakāms.

Mums ļoti skaidri ir jāvienojas par to, kādā nozīmē ir domāta šodienas lekcija, ar kādu noskaņojumu tiek runāts. Un mēs nesapratīsimies, ja vispirms par to nevienosimies. Šodienas lekcijai nekādā ziņā un virzienā nav jāiedarbojas aģitatoriski, tajā nav jābūt nekam reformatoriskam. Garazinātņiekam ir sakāms, kas ir patiesi, kādas tās lietas ir, kā tās attēlojas. Un viedoklis, no kura runā garazinātņieks, nedrīkst būt aģitējošs. Viņš tic, ka cilvēks, kurš ir izzinājis patiesību, ar šī spēka palīdzību dara pareizo. Un tādēļ šī lekcija nav aģitējoša ne vienā, ne kādā citā virzienā, un visvairāk pārpratis to būs tas, kurš iedomājas, ka te runa esot par vai pret kādu uztura metodi. Te tikai tiek pateikts, kādas tās lietas ir. Jo mazāk jums radīsies iespaids, ka runa te ir par kādu *pro un contra*, jo vairāk mēs sapratīsimies. Pēc šī priekšnosacījuma mēs varam no garazinātnes viedokļa uzdot jautājumu: vai tomēr izteicienam "cilvēks ir tas, ko viņš ēd" nav zināms attaisnojums? Mums vienmēr jāpatur prātā tas, ka cilvēka miesa ir gara darbarīks, un visā, ko mēs pārrunājam no dažādu norišu viedokļa, ko izpilda miesa, mēs varam atcerēties līdzību, ka cilvēkam miesa ir vajadzīga kā fizisks instruments, un kā kāds instruments nekam neder, ja nav pareizā veidā izveidots, iekārtots, tā arī šī miesa nekam neder mūsu organismam, ja tā nav pareizi iekārtota. Instruments nekam neder, ja tas kārtīgi nefunkcionē. Cilvēks kļūst nebrīvs savos nodomos; un *tā* mēs kā garazinātņieki attiecamies pret mūsu organismu. Mums ir sev jāpaujā: vai mēs nevaram to padarīt nepiemērotu mūsu dzīves nolūku, nodomu un impulsu izpildīšanai, un vai mēs nekļūstam nebrīvi un atkarīgi no savas miesas ar nepiemērotu uzturu? Vai varētu būt kāda iespēja izveidot šo miesu tā, lai tā vienmēr būtu vispiemērotākais instruments mūsu garīgās dzīves impulsiem, un vai mēs tad pa apkārtceļu, tieši ar to, ka pareizajā veidā ēdam, tieši tādēļ varētu kļūt brīvi un neatkarīgi no

¹ Ludvigs Feiebaha (1804-1872), filozofs, materiālistiskā pasaules uzskata pamatdibinātājs.

savas miesas? Ko mums ir jāēd, lai mēs nebūtu tas, ko mēs ēdam? Tā mēs to redzam no cita viedokļa. Jūs taču visi ziniet, un man šo vispārējo faktu ir tikai jāpiemin, ka, skatoties tīri materiāli, cilvēks nepārtraukti to, ko viņa organisms izveido, atkal patērē un to ir atkal jāaizstāj ar uzturu, un ka cilvēks nedrīkst piemirst to darīt. Kas var būt tuvāk, kā pateikt: tātad izpēti tās vielas, kas cilvēka organismam ir vajadzīgas, no kādām vielām ir veidots dzīvnieka organisms, un tad skaties, lai veidotu savu organismu no šīm vielām. Tomēr šis uzskats vienmēr paliek ārkārtīgi materiālistisks. Mums ir sev jājauc, kāds īstenībā ir cilvēka uztura līdzekļu uzdevums, un kādā nozīmē tie īstenībā tiek izmantoti cilvēka organismā? Var teikt, ka cilvēka organisms sastāvot - un es uzsvērti piezīmēju, ka tas, ko es saku par cilvēku, garazinātnē ir spēkā tikai *cilvēkam*, tā nevar cilvēku piebīdīt tik tuvu dzīvniekam² - tātad var teikt, ka šis organisms esot veidots no olbaltumvielām, taukiem, ogļhidrātiem un minerālvielām. Tātad var jautāt, kā cilvēkam vislabāk ēst, lai saņemtu pienācīgo šo barības vielu daudzumu?

Tagad tūdaļ ir jātiek pievērstai uzmanībai tam, ka garazinātnei stingri ir jāstāv uz tā pamata, kas mums rāda, kā katra materiāla norise, viss tas, kas notiek jutekliski-fiziskajā pasaulē, ir tikai ārpusēja norise, un kā tiešām arī barošanās norises nevar būt tikai fiziskas, bet gan, būdamas fiziskas, var būt tikai garīgo izpausme. Un ka cilvēks ir viens veselums un fiziskās miesas sastāvs nav tikai tas, kas ir ķīmisko vielu savienojums. Vienmēr uzmanība ir tikusi vērsta uz to, kā no tīri fiziskās pasaules var pacelties uz garīgo. Un mēs šajā vietā bieži esam dzirdējuši, ka fiziskā miesa ir kaut kas, ko veido, būvē ēteriskais jeb dzīvības ķermenis. Tas ir tēlnieks, un mēs nedrīkstam apskatīt fizisko miesu tā, it kā runa tajā būtu tikai par ķīmiskām norisēm. Mēs kļūdāmies, ja jautājam tikai tīri materiālā veidā: kas notiek ar ķīmiskajām vielām, ja mēs skatāmies tikai uz ķīmiskajām norisēm? Mums ir jāatceras, ka aiz ēteriskā ķermeņa vēl ir astrālais ķermenis; astrālais ķermenis ir dziņu, tieksmju sajūtu izpausme, dvēseliskā izpausme zināmā attiecībā, un ja mēs cilvēku apskatām garazinātniski, tad gan viņa ēterisko ķermeni, gan fizisko miesu caurcaurēm caurauž šis astrālais ķermenis. Mēs nedrīkstam runāt par to vienpusīgi, bet gan aiz fiziskās miesas mums ir jāredz astrālais ķermenis. Tam vēl pievienojas cilvēka Es, ceturtais cilvēka būtības loceklis. Tikai tad mūsu priekšā ir viss cilvēks, ja mēs viņu apskatām kā šo četrdaļīgo būtni.³ Un mēs varam runāt par visu uztura jautājuma apjomu tikai tad, ja varam dot atbildi arī uz to, kā darbojas šīs četras daļas viena vai otra ēdiena ietekmē.

Jūs visi ziniet, ka cilvēks uzturvielas uzņem no dzīvnieku un augu valsts, no minerālu valsts un būvē savu miesu ar to palīdzību. Es uzsvērti vērsu uzmanību priekš tiem, kas šaurākā nozīmē pievērsas virzienam, kas attiecas uz iekšējās dzīves kopšanu: es šeit nerunāju ne priekš ezotērikiem, ne antropozofiem, kas grib paši sevi audzināt, lai nonāktu uz garīgās redzēšanas pakāpes; tas, kas te ir sakāms, ir pavisam vispārīgi spēkā katram cilvēkam. Cilvēks iegūst savas uzturvielas no dzīvnieku, augu, minerālu valstībām. Mums ir jābūt skaidram, ka augs veido tiešu pretstatu cilvēkam; dzīvnieks ir pa vidu. Ārēji-fizisko izpausmi šis pretstats rod elpošanas procesā. Mēs taču visi zinām, ka šī fiziskā izpausme realizējas tā, ka cilvēks ieelpo skābekli, sevī to pārstrādā, sasaista ar oglekli un izvada ogļskābo gāzi. Augs uzņem ogļskābo gāzi, lai nodrošinātu sava organisma uzbūvi. Arī augs savā ziņā elpo, bet elpošanas procesam augā ir pavisam cita nozīme.⁴ Tātad mēs varam teikt: augs un cilvēks, pilnīgi garīgā nozīmē ņemot, dara pretējo ... un to mēs varam padarīt sev uzskatāmu, ja noskaidrojam gaismas ietekmi uz augu. Jūs taču visi ziniet, kāda ietekme uz dzīvības procesu augā ir tam, ja tas nesaņem gaismu. Kas mums kā cilvēkiem parādās kā pasaule, tas, kas padara iespējamu, ka mēs redzam pasauli kā gaismas un krāsu mirdzumu, tā ir gaisma. Vienlaikus gaisma ir tā, kas savā ziņā liek notikt auga dzīvības procesam. Šī gaisma, kas nosaka, ka mēs redzam savu apkārtni kā gaismas pilnu ainu. Tā ir fiziskā gaisma, bet kurš domā, ka ir tikai fiziskais, tas kļūdās. Kā aiz visa fiziskā stāv

² Lauksaimniecības kursā "Lauksaimniecības plaukšanas garazinātniskie pamati" Rūdolfs Šteiners (1924) ir devis garazinātniski pamatotu dzīvnieku uztura un dzīvnieku barošanas mācību.

³ Skatiet galveno Rūdolfa Šteintera darbu par šo tēmu "Teozofija".

⁴ Skat. 2. piez.: Lauksaimniecības kurss, 7. lekcijas beigas par augu un dzīvnieku.

garīgais, tā aiz gaismas, kas plūst pie mums, slēpjas garīgā gaisma. Katru reizi, kad cilvēks priecājas par fiziskās gaismas mirdzumu, viņš var sev teikt: tāpat kā, redzot sev pretī nākam kādu cilvēku, es varu nojaust: šajā cilvēkā dzīvo garīgais, tāpat es varu iztēloties: šajā gaismā dzīvo garīgā gaisma. Un garīgā gaisma, kas dzīvo fiziskajā saules gaismā, ir tāda paša veida un ar tādu pašu būtību kā tai neredzamajai gaismai, kas dzīvo cilvēka astrālajā ķermenī. Daļiņa no tā, kas caurauž visu kosmisko telpu, dzīvo astrālajā ķermenī. Tā tikai ir fiziski neredzama, un tas jau mums parāda, ka zināmā nozīmē tā ir pretstats fiziskajai gaismai. Tā ir noslēdzošs papildinājums fiziskajai gaismai.

Mūsos dzīvo neredzamā gaisma, un šai neredzamajai gaismai mūsos ir kāds uzdevums. Neredzamā gaisma, varam teikt, attiecas pret fizisko gaismu tāpat kā negatīvais magnētisms pret pozitīvo, tā attiecas pretējā veidā. Un mēs varēsim to izziņāt tās ārējā izpausmē, ja noskaidrosim, kādas ir attiecības starp fizisko miesu, ēterisko un astrālo ķermeni, ko no otras puses ir cauraudis Es. Te ir bieži ticis teikts: ēteriskais ķermenis visu cauru dzīvi ir cīnījies pret fiziskās miesas sabrukšanu. Cilvēkā, tāpat kā arī dzīvniekā, tam klāt nāk astrālais ķermenis, iekšējā gaisma. Iekšējai gaismai ir pretējs uzdevums nekā ārējai gaismai. Kad ārējā gaisma apspīd augu, tad tas būvē savu dzīvo organismu. Tad tas veido olbaltumvielas, sulas, ogļhidrātus, utt. Iekšējai gaismai ir uzdevums atkal nojaukt: tā ir daļa no astrālā ķermeņa uzdevuma. Jo tā ir nepārtraukta mūsu uzņemto olbaltumproduktu un pārējā izšķīdināšana un noārdīšana, tā ir, tā sacīt, mūsu uzņemto produktu izmantošana, kas darbojas pretī tam, ko ir izveidojusi ārējā gaisma. Bez šīs iekšējās izšķīdināšanas darbības cilvēks nevarētu būt Es-būtne, jo ar to viņš ir būtne, kam var būt iekšēji pārdzīvojumi. Ja ēteriskais ķermenis rūpējas par to, lai fiziskā miesa saglabātos, tad astrālais ķermenis rūpējas, lai šie produkti atkal tiktu noārdīti, atkal sašķelti.

Bez šīs noārdīšanas norises fiziskajā miesā cilvēka astrālais ķermenis, kas sevī ir iebūvējis Es, šajā fiziskajā pasaulē nevarētu pastāvēt. Mums tād ir mainīgs process starp cilvēku un augu. Ogļskābes izelpošana, ogļskābes uzņemšana, skābekļa izelpošana, skābekļa ieelpošana, utt. Tikai šis pretstats, kā tas pastāv starp augu un cilvēku, tikai starp augu un cilvēku ir pilnīgs pretstats. Dzīvnieki zināmā veidā nav tāda Es apdvēseļoti kā cilvēks, tiem ir grupas-Es, un tie tiek regulēti no ārpuses; tā ir tā būtiskā atšķirība starp cilvēku un dzīvnieku, ka visu noārdīšanu dzīvniekā nosaka ārējā pasaule, bet cilvēkā to diriģē viņa iekšējais Es. Bet cilvēkā viņa Es var gūt arvien lielāku varu pār to, kas viņā norisinās. Jautāsim: kā šis Es arvien vairāk var kļūt par savu miesisko norišu viduspunktu, centru? Pajautāsim tagad reiz sev, ko tad organisms, ko astrālais ķermenis dara ar noārdītajām vielām, kuras cilvēks ir uzņēmis sevī? Vai uztura ziņā nav runa par kaut ko būtiski citu? Es-cauraustajai miesai noārdot, tā veic kādu darbību, un ar šo darbību iekšēji tiek kaut kas radīts; tieši astrālajam ķermenim sašķeļot, rodas iekšējā apziņas darbība. Darbība tiek izsaukta ar to, ka tiek noārdīts. Pirmkārt, tiek izsaukts iekšējais siltums, otrkārt, tas, kas ir mazāk pamanāms nekā iekšējais siltums, iekšējās gaismas fiziskā izpausme. Tāpat kā iekšējais siltums, kas caurstrāvo asinis, ir olbaltumvielu sadalīšanas rezultāts, tāpat nervu sistēma ir iekšējās gaismas izpausme. Nervu sistēma savā iekšējā darbībā ir noārdīšanas rezultāts. Tādā nevis nervs kā tāds, bet gan nervu darbība, tas, kas norisinās nervā, kas izsauc priekšstatīšanās, domāšanas iespēju cilvēkā, ko mēs varam saukt par neredzamās gaismas fizisko izpausmi, ko mēs izraisām ar sašķeļšanas procesu, ar to, ka produkti tiek sašķelti. Būtībā iekšējais siltums, kas rodas olbaltumvielu produktu sašķeļšanā, ir tikai blakusparādība. Iekšējā gaisma ir tā, kas tiek izraisīta ar to, kas norisinās iekšējā organismā ar taukiem, ar ogļhidrātiem, cieti, glikozi, utt. siltuma radīšanas procesā, kustēšanās procesā, kas tiek uzkurināts iekšējā organismā, tā ka tajā izpaužas no astrālā ķermeņa nākošā darbība. Nevis tad cilvēka uzturs ir pareizs, kad viņš uzņem pienācīgo barības vielu daudzumu, bet gan, ja pēc iespējas pareizā veidā tiek realizēti šie procesi. Jo tajā balstās iekšējā dzīve. Cilvēks ir kustībā un dzīvīgumā iegrimumi būtne, un uz tā balstās iekšējā dzīve. Ja tas netiek radīts pareizajā veidā, tad tas arī nevar pareizā veidā iedarboties atpakaļ, un cilvēks kļūst slims.

Pareizais iekšējā kustīguma veids ir tas, kam ir jādod mums pamatu pareizajai atbildei uz uztura jautājumu. Mūsu uzmanību tam tagad pievērš tas, ka visam, ko cilvēkam ir jārealizē kā iekšējos procesus, ir jāturpina augu procesu pretējā virzienā. Kur augs beidz, tur cilvēkam jāsāk. Kad es nonāksu līdz kādam speciālgadījumam, jūs tūdaļ redzēsiet, par ko ir runa. Kad cilvēks uzņem sevī augu ēdienu, tad šis augu ēdiens pārāk daudz prasa no cilvēka organisma. Augu ēdiens ir tā veidots, ka tas nevar būt taukiem bagāts. No cilvēka organisma, kam piemīt spējas pašam radīt savus taukus, tiek prasīts, lai no tā, kas nav trekns, tiktu radīti tauki. Tātad, kad cilvēks bauda augu barību, viņam pašam ir iekšēji jāattīsta darbību, viņam ir iekšēji jāpiepūlas, lai pielietotu to, kas ir vajadzīgs tauku pagatavošanai; tas tiek viņam atņemts, kad bauda gatavus taukus no dzīvnieku valsts. Tātad ir labi cilvēkam, ja viņš var nokraut pēc iespējas daudz tauku, ka viņam nav pārāk jāpiepūlas! saka materiālisti. Runājot no garīgā viedokļa, mums tomēr tieši iekšējās darbības attīstīšana ir jāuzskata par īsteno iekšējās dzīves attīstīšanu. Ja viņš ir spiests izsaukt spēkus, kas padara iespējamu pašam ražot taukus, tad tas pamatojas iekšējā kustīgumā, ka Es un astrālais ķermenis kļūst kungi fiziskajā un ēteriskajā ķermenī. Ja mēs dodam viņam gatavus taukus, tad sekas tam ir, ka mēs aiztaupām tauku ražošanu pašam. Bet ja mēs viņam dodam iespēju attīstīt savu darbību, tad kļūstam brīvi un padarām sevi par savas miesas kungiem. Citādi cilvēks kā garīga būtne paliek tajā skatītājs. Viss tas, kas cilvēkā norisinās tā, ka viņš tajā paliek tikai skatītājs, ir lieks smagums cilvēkā, kas izraisa to, ka viņš tiek kavēts tieksmē izdzīvot savu astrālo ķermeni. Tā astrālais ķermenis savā iekšējā kustīgumā atdurās pret iekšēju sienu, ja jūs tam atņemat iespēju pašam ražot savus taukus. Kāda iekšējā darbība tiek izsaukta ar vienām vai otrām vielām, tas ir jautājums. Mēģināsim no šī viedokļa apgaismot augu un dzīvnieku izcelsmes vielu attiecības cilvēka uzturā. Mēs gribam iegūt izskaidrojumu par to, kā cilvēka organismā izturas gaļas ēdieni un kā augu ēdieni.

Tas, ko mēs baudām kā dzīvnieku olbaltumu, nav tas pats, ko mēs baudām arī kā augu olbaltumu. Dzīvnieks līdz zināmai robežai, jo arī dzīvnieka organismu taču caurauž astrālais ķermenis tāpat kā cilvēka organismu, realizē pavisam līdzīgus procesus kā cilvēka organisms. Tikai cilvēka organisms to izdara par kādu gabaliņu tālāk, pāri zināmai robežai un vēl nedaudz tālāk nekā dzīvnieka organisms. Tas arī ir astrālais ķermenis, kas dzīvniekā no viņa veidošanās atkal izsauc noārdīšanos. Ja mēs tagad apskatām dzīvniekus ap sevi un garīgā nozīmē iedziļināties to veidā un izpausmē, tad redzam, ja salīdzinām cilvēku ar dzīvnieku, tajā daudzskaitlīgi izplatītu to, kas cilvēkā ir kā īpašība. Lai cik lielas atšķirības jūs neatrastu cilvēka organizācijā visdažādākajās rasēs, tad tomēr teiksiet, ka cilvēks ir būtne, kam ir tikai *viena* suga. Cilvēks parādās kā garīgs apkopojums tam, ko viņš redz izkaisītu dzīvnieku formās. Ja jūs savstarpēji ļaujat papildināties dzīvnieku īpašībām, tad iegūstat ekstraktu tam, kas atbilstošā moderācijā ir cilvēkā. Katrā dzīvniekā vienpusīgi ir kaut kas no spēkiem, kuri cilvēkā ir harmonizēti, un pēc tā ir izveidots viss viņa organisms; viss, līdz pat visiekšējākam viņa vielu savienojumam ir organizēts tā, ka dzīvnieku valstībā mums ir cilvēcisko īpašību izplests spektrs. Ja cilvēkam ir jāmeklē sava astrālķermeņa īpašību fiziskās izpausmes, tad viņam ir tā jāsasprindzina savu astrālo ķermeni, ka jāsaņem kopā visi savi spēki. Viņam ir jākļūst kungam pār norisēm pašam sevī. Viņam tā jāliek lietā savu astrālo ķermeni, ka tiek turpināts augu process. Līdz ar to, ko mēs uzņemam no dzīvnieku valstības, līdzīgi tiek uzņemti ne tikai fiziskie tauki un dzīvnieka gaļa, bet arī tas, ko tajos jau ir paveicis astrālais ķermenis. Ja mums ar augu barību ir jāizsauc jaunavīgie astrālķermeņa spēki, mēs izsaucam pilnīgu iekšējo darbību; turpretī mums tiek atņemta daļa šīs darbības, kad mēs uzņemam dzīvnieku izcelsmes barību. Un tagad mēs varam parādīt abu uztura veidu attiecības pilnīgi garīgā nozīmē.

Ja cilvēks grib arvien vairāk kļūt par kungu pār to, kas norisinās viņa miesā, tad galvenais šajā procesā ir tas, ka cilvēks ar atbilstošu spēku darbojas ārējā pasaulē, ka viņš ārēji attīsta zināmas īpašības, ka viņš attīsta spēku, drosmi, teiksim, pat attīsta agresīvā elementu. Bet tur gadās, ka cilvēks vēl nejūtas pietiekami stiprs, ne visu var uzticēt savam astrālajam ķermenim, tādēļ viņš pieņem atbalstu no dzīvnieku izcelsmes uztura. Un tā drīkst teikt, ka cilvēks par to,

kas viņu dara iekšēji brīvāku un brīvāku, pateicas vielām, ko viņam dod augi. Un par to, kas dod viņam tādas īpašības, ar kurām viņš kļūst par būtni, kas ārēji fiziskajā pasaulē attīsta zināmas īpašības, kurās nekādu vērtību nepiešķir tam, ka tās visas tiek izveidotas no jaunavīgā astrālā ķermeņa, viņš pateicas atbalstam caur dzīvnieku izcelsmes uzturu. Tas, ka cilvēkam ir jāklūst arvien brīvākai un brīvākai būtnei un ka viņam ir nepieciešamas īpašības, kas viņu apgādā ar tiem impulsiem, ko šur un tur atrod izplatītu dzīvnieku valstībā, ir pamudinājis viņu iegūt savu uzturu no dzīvnieku valsts. Paintereresējieties, kā tas bija ar kareivīgām tautām, kas tiecās attīstīt tās īpašības, kas padarīja iespējamu sevis realizēšanu caur fizisko, un jūs kā likums atradīsiet uzturu no dzīvnieku valsts. Pats par sevi saprotams, ka ir izņēmumi. Turpretī tām tautām, kas galvenokārt ir attīstījušas iedziļināšanos raksturā, ir attīstījušas sava veida apcerīgu esamību, jūs atradīsiet vai nu pārsvarā vai tikai un vienīgi augu uzturu. Šīs divas puses nedrīkst atstāt neņemtas vērā. Tikai tad, ja nevis no izzīņas, bet gan kā aģitators grib darīt kaut ko propogandējošu, var pieņemt kā brīnumlīdzekli vienu vai otru uztura veidu. Ne jau velti ir nonākts līdz jauktam uzturam, bet gan zināmā veidā līdz šim rezultātam bija jānonāk. Mums tomēr galu galā ir jāsaka: kaut arī dažiem cilvēkiem tīri veselības dēļ pareizais ir veģetārais uztura veids, tad tomēr citam cilvēkam tas nozīmētu aprakt savu veselību, ja viņam prasītu ēst tikai veģetāru ēdienu. Es runāju attiecībā uz vispārējo cilvēka dabu; bet to noteikti ir jāapskata individuāli, ja pareizajā veidā ir jāatrod ceļu attiecībā uz augu vai dzīvnieku izcelsmes uzturu. Mūsu laikā, kad tiek pārspīlēts ar gaļu uzturā, tas, dabiski, arī atbilstoši iedarbojas. Ja cilvēks ļauj sev atņemt pārāk lielu daļu savas iekšējās darbības, tad viņā attīstīsies tās darbības, kas citādi ir ārējas. Dvēsele kļūs ārišķīga, tā kļūs pieejamāka ārējai pasaulei, tā tiks sasaistīta ar ār pasauli. Bet ja cilvēks savu uzturu ņem no augu valsts, viņš kļūst iekšēji savāktāks un neatkarīgāks, kļūst par kungu pār visu savu būtni. Jo vairāk viņš, tā sacīt, pievēršas augu uzturam, jo vairāk viņš spēj ļaut būt pārsvarā augu uzturam, jo vairāk viņš būs spējīgs ļaut būt pārsvarā saviem iekšējiem spēkiem, attīstīt plašāku redzes loku. Viņš nesasaistās ar šauri tuvāko esamības loku. Cilvēks, kurš pārsvarā uzņem dzīvnieku izcelsmes uzturu, sasaistās ar šauri tuvākajiem esamības lokiem, sastinguši vērsas uz vienpusību.

Dabiski, ka cilvēku šodienas uzdevums ir rūpēties par abiem, lai viņš nekļūtu nepraktisks. Var būt arī tik bezaizspriedumains, ka ne par ko vairs nav sava sprieduma. Bet tā jau ir: viss tas, kas cilvēku ierobežo, kas viņu organizē iekļauties kādā specialitātē, tas viņam ir no dzīvnieku izcelsmes uztura. Bet par to, kas var viņu pacelt pāri šaurajam esamības lokam, ir jāpateicas augu uzturam. Tas, ka cilvēki kļūst arvien dogmatiskāki, ka spēj saprast tikai to, kur ir ieauguši no savas dzimšanas, tas ir stipri saistīts ar dzīvnieku izcelsmes uztura pārspīlēšanu. Turpretī cilvēki redzētu, ja vairāk ņemtu vērā to, kas nāk no augu valsts, ka viņi vieglāk varētu pacelties pāri savam šaurajam lokam. Cilvēks, kurš grib ļaut sev atņemt tauku veidošanas darbu, varēs gan pamanīt, ka šis atņemtais darbs uzceļ sava veida sienu viņa astrālajam ķermenim. Un kaut arī nav nekāds gaišreģis, tikai pareizā veidā var spriest par šīm lietām, tad cilvēkam jau pēc acīm ir redzams, vai viņš pats gatavo savus taukus vai nē. Acu skatienā var izsekot, kad astrālais ķermenis ir spiests izsaukt pats savu tauku veidošanos.

Tā mēs tāpat redzam, kā var tikt radīti divi pretēji rakstura stāvokļi ar to, ka cilvēks ņem savu uzturu no vienas vai otras valstības. Mēs redzam, ka tiešām savā organismā mēs ieaugam pasaulē, un mums atkal ir jāizaug ārā pareizā veidā barojoties. Pienāks laiks, kad cilvēki daudz vairāk novērtēs augu uzturu nekā tas ir tagad. Tad viņi tiešām varēs teikt: man vispirms ir jāizpēta ... varbūt no kāda zināma viedokļa varētu būt pareizs arī tas otrs, par ko man šodien šķiet, ka tās ir muļķības. Un tad cilvēks atzīs, ka viņš paplašina visu savu fizisko un garīgo horizontu ar to, ka ar augu uzturu strādā pretī smagam sevī. Un arī noteiktās zinātnēs viedokļi paplašinātos, ja pārsvaru gūtu augu valsts uzturs.

Minēsim šeit vēl dažus piemērus, kas mums rādīs, ka cilvēks ir tas, ko viņš ēd un dzer.

Apskatīsim reiz alkoholu.⁵ Alkohols, protams, tiek radīts no augu valsts. Tas pārāk ieilgtu, ja man būtu jāiztirzā, kāds ir garazinātnes pamatojums, kas rāda, ka alkohols ārēji no auga jau iztaisa to, kam cilvēkā ir jānotiek fiziski tieši tādēļ, ka cilvēkam centrā ir viņa Es. Un tas ir iekšēji ar garazinātņi saskatāms fakts, ka, ja cilvēks bauda alkoholu, tad alkohols atņem tieši to darbību, kas citādi pilnībā nāktu no paša Es. Kurš daudz lieto alkoholu, tas var mazāk ēst un ķermenim ir jāpievada mazāk barības vielu, kam tādā gadījumā būtu jāizsauca sadegšanas procesu. Alkohols pamodina tos spēkus, kam citādi būtu vajadzīga iekšēja Es ielaušanās. Tā jūs tātad objektīvējat Es darbību, ievadot ķermenī alkoholu; tādēļ alkohols ir tas produkts, kas atdarina Es darbību, imitē, un tagad jūs varēsiet apjēgt, kāpēc cilvēki ķeras pie alkohola. Bet tādā pašā mērā, kādā rada šādu iekšēju paša aizstājēju, padara sevi atkarīgu, padara sevi par vergu. Cilvēks, ja viņš tam ir piemērots, iedarbinātu vislabākos sava Es spēkus, ja vispār atturētos no alkohola. Bet tā aiz šīs sienas tiek darīts tas, ko īstenībā būtu jādara Es pašam, un ko tas arī darītu, ja iepriekš netiktu radīta šī siena.

Dažām pārtikas vielām ir pavisam speciāla iedarbība uz organismu, piemēram, kafijai. Kafija ir kas tāds, kam ir nozīmīga iedarbība. Kafijas iedarbība izpaužas tādējādi, ka tā iesniedzas astrālajā ķermenī. Kofeīns izraisa to, ka no kafijas pēcdarbības mūsu nervu sistēma izpilda it kā pati no sevis zināmas darbības, kurām citādi mums būtu jāpatērē iekšējais spēks. Nevienam nedrīkst teikt, ka jebkuros apstākļos ir labi, ka cilvēks visu grib darīt no sava astrālķermeņa. Cilvēks ir būtne, kas nav atkarīga tikai no sevis vien, bet gan ir arī iekļauta dzīvē.

Kafija savukārt ir tāds produkts no augu valsts, kas ārēji īsteno auga procesu pati jau ir pacēlusī vienu pakāpi augstāk, un sekas tam ir, ka kafija var atbrīvot cilvēku no zināmas darbības. Un tur skolotam skatam kļūst redzams, ka viss tas, kas nervu darbībā ir pareiza secība un loģiska kopsakarība, tas saņem atbalstu no kafijas, tā ka cilvēks var ļaut kafijai atbalstīt sevi loģiskās kopsakarībās, palikšanā pie noteiktām domām, - dabiski, pavājinoties īstenajam cilvēka iekšējam spēkam. (Piem., pļāpāšana pie kafijas tases, tur domas tik ilgi paliek grozāmas ap vienu priekšmetu, kamēr tas nav galīgi izrunāts. Un tas nav tikai joks, bet gan ir atkarīgs no kafijas iedarbības.)

Pavisam citādā veidā iedarbojas tēja, tā iedarbojas pretēji; proti, stiprāk baudot tēju, domas tiek atšķirtas viena no otras un padarītas gaišas. Stipri iedarbīgais tējā ir, teiksim, ļaut atmirdzēt asprātīgām domām, žilbinošām domām, bet kam savā atsevišķumā ir zināms viegls spēks. Tādēļ baudot kafiju tiek palīdzēts tam, kam ir nepieciešams smalki virknēt domas, kā piemēram, literātiem, kas visu dienu pavada kafejnīcā. Tā ir labā tās lietas puse. Ar tēju notiek pretējais; pļāpāšanā pie kafijas tases kafija iedarbojas sliktā nozīmē loģiski; ar tēju domas tiek vairāk atrautas viena no otras. Tēja tādēļ ne jau velti ir iemīļots diplomātu dzēriens.

Dažiem varētu būt interesanti kā pēdējo iztirzāt vēl vienu piemēru, kam taču ir liela loma dzīvē: piens. Piens ir veidots pavisam citādāk nekā gaļa vai citi dzīvnieku izcelsmes produkti. Piens ir kaut kas tāds, kas visvājāk izpauž animālisko procesu, procesu, kam izpausties liek astrālais ķermenis. Piens tikai pa pusei ir dzīvnieku valsts produkts, tas neļauj sevī piedalīties cilvēka vai dzīvnieka dabas astrālajam spēkam, un tā piens ir priekšzīmīgs baudīšanai. Tas ir piemērots tiem cilvēkiem, kas grib pilnīgi atteikties no gaļas uzturā, bet kam nav spēka visu izdarīt no iekšējā astrālā ķermeņa. Jūs taču jau no viena tīri ārēja fakta varat noprast, ka piens satur visu, kas cilvēkam ir vajadzīgs savai organizācijai: tas ir, kaut arī tas ir spēkā tikai ierobežotā mērā, tas, kas ir visneatkarīgākais no cilvēka individuālajām īpašībām. Jā, tas var palīdzēt un dot atbalstu, baudot pienu, ne tikai vājam, bet arī stipram organismam. Ja cilvēks nolemj kādu laiku dzīvot no piena un bauda pienu, tad viņā tiek atmodināts ne tikai parastais spēks, tas iet pāri parastajam spēkam, spēki pieaug, tā ka cilvēks saņem spēku papildus pieplūdumu. Tad tiek attīstīts spēku pārpalikums, un tad veidojas tie spēki, kas tiešām var attīstīties par dziedinošiem. Jo spēku, ko grib dabūt, vispirms ir jāiemanto; un te jums ir izeja,

⁵ Skat. II sēj., 7. lekciju: Alkohola iedarbība uz cilvēku.

kā cilvēkā var tikt attīstīti zināmi spēki. Un tiešām, tie, kas nopietnībā grib attīstīt zināmus fiziskus dziedinošos spēkus, tie var trenēties šādus spēkus izcīnīt. Dabiski, ka arī te ir pilnīgi jāpatur prātā: viens neder visiem.⁶ Tā ir individuāla lieta, viens to var, cits nē. Cilvēkam ir iespēja uzbūvēt savu organismu gudrā veidā, var piedalīties brīvu, patstāvīgu iekšēju spēku attīstīšanā, un tā mēs caur garazinātņi atgriezīamies pie sākumā pieminētā Feierbaha uzstādītā teiciena: “Cilvēks ir tas, ko viņš ēd!”

Cilvēks var ēst tā, ka aprok savu neredzamo iekšējo patstāvību un tā kļūst par izpausmi tam, ko viņš ēd. Bet viņam būtu jāēd tā - un garazinātne var būt norādījums tajā -, ka viņš arvien mazāk un mazāk ir sava uztura veida vergs; jo ar nepareizu uztura veidu mēs viegli varam kļūt par to, ko mēs ēdam.

Bet cilvēks, cauraužot sevi ar garīgās dzīves izziņu, var tiekties pēc tā, lai būtu brīvs un neatkarīgs, tā, ka tas, ko viņš ēd, nekavē viņu būt un kļūt tam, kas cilvēks var būt.

⁶Gēte “Beherzigung”: “Viens nekad neder visiem/skaties pats kā to darīt/ skaties pats, kur tu paliec/un pats proties nenokrist!” - brīvā tulkojumā.

Uztura formu attīstība.

Berlīne, 1905. gada 4. novembrī

Šodien, papildinot iepriekšējo lekciju*, sekos dažas aforistiskas piezīmes par dažādo rasu attīstību. Bet vispirms ir jāvērs uzmanību uz dažām lietām, kuru pamatojums ir skarts tikai nedaudzās grāmatās.

Tā saucamie uztura likumi dažādās kultūrās iesākumā šķiet esam ļoti patvaļīgi. Bet tādi tie nav, tie ir dzimuši no zināšanām un gudrības. Bet mums strikti jāņem vērā tas, ka mūsu tagadējā cilvēce vispār nav spējīga izsekot šādām lietām, kādas šodien gribam pārrunāt. Bet vēlāk jūs saņemsiet zināmu pamatojumu noteiktiem sociālās dzīves likumiem. Tātad neviens nedrīkst iedomāties, ka viņš tūdaļ kļūs par apskaidroto ar to, ka pāries uz veģetārismu un tā tālāk.

Pastāv zināma dziedniecības mākslas piekoptā orientācijām tautām, kas tiek piekopta tā, ka attiecīgie ārsti pirmām kārtām vislielāko nozīmi piešķir paši sava fiziskā ķermeņa uzturam. Tur, kur vēl pastāv senā spirituālā dzīve, ir cilvēki, kas senajā veidā ir kļuvuši par dziedniekiem tā, ka uzturā lieto tikai un vienīgi pienu. Viņiem ir skaidrs, ka, izslēdzot visu citu, viņi tad iemanto fiziski dziedinošus spēkus, it īpaši tā saucamo garīgo slimību** dziedināšanai. Viņiem ir savi īpaši noteikumi. Viņi zina ļoti precīzi, ka baudot tikai pienu, attīsta noteiktus spēkus.

Noskaidrosim, kādās intuīcijās tas balstās. Šo dziļo intuīciju mēs varam saprast sekojošā veidā. Mēs zinām par kādu noteiktu notikumu gaitu cilvēku attīstībā. Lemūriskā laikmeta*** vidū sākotnēji cilvēciskais sašķēlās augšup kāpjošajā cilvēciskajā un dzīvnieciskajā. Ar to bija saistīts tas, ka spēki, kas bija Zemei, kad tā vēl bija vienota ar Mēnesi, arī sašķēlās, un daļa no tiem līdz ar Mēnesi atdalījās no Zemes.****

Iedomāsimies laiku, kad Zeme vēl bija vienota ar Mēnesi. Tur cilvēks vēl bija uz pavisam citas attīstības pakāpes. Viņam jau tolaik bija siltas asinis, bet dzimumi vēl nebija nodalījušies. Līdz ar Mēness atdalīšanos varēja novērot sašķēlšanos divos dzimumos, tā ka šodien, kad jūs lūkojaties augšā uz Mēnesi, tad varat teikt: tas, ka tu atdalījies no Zemes, izraisīja cilvēku vairošanās spēku sašķēlšanos divās daļās. – Uz Zemes arī bija laiks, kurā cilvēce bija tieši saistīta ar dzīvniecisko, bija iegremdēta dzīvnieciskajā un arī barojās no dzīvnieciskā. Šo uztura veidu grūti būs saprast tiem, kam nav gaišredzības spēku. Bet mēs varam sev par to izveidot kādu priekšstatu, ja apskatām parasto zīdītāju barošanās veidu, kas savus mazuļus baro paši ar savu pienu. Līdz ar vairošanās spēka sašķēlšanos, parādījās arī šis uztura veids. Agrāk cilvēki varēja uzņemt barības vielas tieši no apkārtējās vides, tāpat kā šodien plaušas uzņem gaisu. Cilvēks tolaik bija kā ar pavedieniem saistīts ar visu viņu aptverošo dabu, līdzīgi kā šodien tiek barots embrijs mātes miesās. Tā bija senā uztura forma uz Zemes. Atlikums no tās ir šodienas zīdītājdzīvnieku zīšana, un piens ir kā tā barība, ko cilvēks baudīja pirmslemūriskajā laikmetā, tas ir senais dievu ēdiens, pirmā uztura forma uz Zemes. Jo toreiz Zemes daba bija tāda, ka šo barību varēja uzsūkt visur. Tā piens ir kā produkts, kas nācis no pirmās cilvēciskā uztura formas. Kad cilvēks fiziskajā vēl bija tuvāk dievišķajam, viņš uzsūca pienu no apkārtējās vides. Okultisti zina, kā cilvēki bija saistīti ar dabu.

Piens uzturā ir pārveidota mūžsena uztura forma. Pirmā barība cilvēkiem vienmēr ir bijis piens. Izteicienā “svētā domāšanas veida piens” (“Die Milch der frommen Denkungsart”) tas tā ir teikts ar nodomu.

* Lekcija 3.11.1905 no “Grundelemente der Esoterik” GA 93a

** Te atšķiras dažādas šīs lekcijas stenogrammas.

*** Skat., piemēram, R. Šteintera darbu GA 13

**** Skat. “Aus der Akasha-Chronik” GA 11

Mēs jautājam, kas to iesākumā izraisīja, ka piens, kāds tas bija toreiz, varēja tikt izsūkts no apkārtējās vides? To padarīja iespējamu Mēness spēki; tie bija kā visas Zemes kopējas asinis. Bet kad Mēness atdalījās, tad Mēness spēki vairs nevarēja tikt koncentrēti tikai uz dzīvo būtņu īpašiem orgāniem.

Okultists pienu sauc par Mēness barību. Mēness dēli ir tie, kas pārtiek no piena. Pienu ir nobriedinājis Mēness. Ir apstiprinājies, ka orientālie dziednieki, kas dzīvo tikai no piena, atkal uzņem tos pirmspēkus, kas bija uz Zemes, kad piens te vēl plūda straumēm. Viņi teica sev: tie ir spēki, kas sauc cilvēkus uz esamību. Šiem radošajiem spēkiem ir jābūt arī veselību nesošiem, tātad mēs iemantosim varu veicināt veselību, ja baudīsim tikai pienu un izslēgsim visu pārējo.

Pārcelsimies uz pirmslemūrisko laikmetu. Tur tātad valdošais bija stāvoklis, ka piens tika ārēji zīsts no apkārtnes. Tad nāca stāvoklis, kur piens kļuva par vispārēju cilvēku barību, un tad stāvoklis, kur tika baudīts mātes piens. Pirms laika, kad piens tika vispārēji zīsts no dabas, tad bija laikmets, kad Saule vēl bija saistīta ar Zemi. Tad pastāvēja Saules barība. Tāpat kā piens ir palicis no Mēness, tāpat arī ir palikuši produkti, ko ir nobriedinājusi Saule. Viss, ko caurstaro Saule, augu ziedi un augļi, tas viss pieder Saulei. Agrāk tie tiecās uz ar Sauli saistītās Zemes centru. Tie ar ziediem bija iekšā Saulē. Kad Zeme atdalījās no Saules*, augi saglabāja savu senāko raksturu: tie tagad atkal pievērta savus ziedus Saulei. Cilvēks ir apgrieztais augs. Kas augam aug virs zemes, tas tāpat attiecas pret Sauli, kā piens pret Mēnesi, tātad ir Saules barība. Tīra piena uztura vietā pamazām stājās sava veida augu barība, proti, no augu augšējām daļām. Tas bija cilvēka uztura otrais veids.

Tā, kad lemūriskais laiks gāja uz beigām, viens otram pretī stāvēja divi dzimumi: viens dzimums, īstenie Mēness dēli, kas bija lopkopji un kas pārtika no tā, ko deva dzīvnieki, no dzīvnieku piena; un otrs dzimums, kas pārtika no augiem, no tā, ko deva zeme.

Šis fakts tika attēlots stāstā par Kainu un Ābelu. Ābels ir gans, Kains ir zemkopis; Ābels reprezentē Mēness, Kains – Saules dzimumu. Šī alegorija ir kaut kas lielisks. Slepēnība to skaidro nedaudz slēptā veidā. To dievišķo būtņi, kas bija devusi cilvēkiem iespēju būt Mēness būtņiem, pārtikt no pārveidotās Mēness barības, jūdu tauta sauca par Jehovu. Viņš bija barojošais dabas spēks: tas pieplūst Ābelam, viņš ņem to no sava pavarda. Un tā bija atkrišana no Jehovas, kad notika pāreja uz Saules barību. Tāpēc Jehova nepieņēma Kaina upuri, jo tas bija Saules barības upuris.

Ja mēs atgriezīsimies vissenākajos laikos, tur vispār nav citas barības, kā piens, tā ir barība, ko cilvēks iegūst no dzīvniekiem dzīvniekiem. Tā ir sākotnējā barība, tāpat kā vēl tagad tas ir pirmajās nedēļās, un austrumzemju dziednieks teicienu: “Ja jūs nekļūsiet kā bērni, tad nevarēsiet ienākt debesu valstībā” attiecina uz šo uztura veidu. Visām šīm lietām ir sava nozīme.

Tagad mēs no lemūriskā laika nonākam pie atlantiskā laika*, pie tautām, kas dzīvoja šodienas Atlantijas okeāna rajonā. Atlantīdos parādās kaut kas, kas agrāk nebija: viņi sāk pārtikt no tā, kas nav ņemts no dzīvā, viņi pārtiek no mirušā. Viņi uzņem sevī to, kas ir šķīries no dzīvības. Tā ir ļoti svarīga pāreja cilvēces attīstībā. Līdz ar to, ka cilvēki tagad pārtika no mirušā, kļuva iespējams, ka tika iemantota pāreja uz egoismu. Šī pārtikšana no mirušā nozīmē pareizo kopsakarību ar Es-tieksmi. Patstāvīgs cilvēks kļūst ar to, ka uzņem mirušo. Cilvēks tagad uzņem mirušo dažādās tā formās: iesākumā mednieku tautās, kas izveidojās un kas nogalināja dzīvniekus. Vēlāk parādās tautas, kas pārtiek ne tikai no Saules nobriedinātā, bet arī no zem zemes nobriedušā. Tas tāpat ir mirušais, kā beigts dzīvnieks. Viss, kas dzīvo dzīvnieka zemākajā dabā, ko dzirda asinis, ir novērsies no Mēness spēka. Mēness spēks vēl ir pienā, kas ir saistīts ar dzīvības procesu. Cilvēks uzņem atmirstošās daļas, kad bauda mirušo. Tāpat miris

* Skat. “Aus der Akasha-Chronik” GA 11

* Skat. “Aus der Akasha-Chronik” GA 11, nodaļā “Mūsu atlantiskie priekšteči”.

ir viss, kas augam aug zem zemes, kas nav Saules dzīvības principa caursildīts un caurkvēlots. Tātad saknes atbilst tam, kas dzīvniekam ir caurasiņots ķermenis.

Vēlāk tam pievienojās vēl viena barība, kādas agrāk vispār nebija. Cilvēks pievienoja savam uzturam tīri minerālisko, ko viņš ņēma no Zemes – sāli un tā tālāk. Tā cilvēks savā uzturā gāja cauri trīs valstībām. Tas apmēram ir tas ceļš, ko veica atlantiskā attīstība attiecībā uz uzturu: sākumā radās mednieku tautas, otrs – zemkopji, Kaina dzimums, un kā trešais attīstījās kalnraču māksla, kas ceļ dienas gaismā to, kas ir zem zemes.

Visas šīs lietas attēlo to, kas ir novērsies no īstenā dzīvības jeb vairošanās spēka. Kas ir nedzīvs dzīvniekā, tas ir novērsies no dzīvības. Kas ir no auga zemē, tas arī ir novērsies no dzīvības. Visi sāļi ir nedzīvais no minerālu valstības, tas, kas paliek kā atlikums.

Tagad mēs nonākam pie piektās cilvēku rases.** Turpina pastāvēt piena dzērējs blakus augļu ēdājam; pārējais pievienojas kā kaut kas jauns. Kas piektajai pamatrasei galvenokārt parādās dienas gaismā, ir tas, kas sākumā tiek iegūts minerāliski, tas ir, caur ķīmisku procesu. Tas tiek minēts Pirmajā Mozus grāmatā (Genesis). Kas tas ir, kas tiek iegūts ķīmiskā procesā? Attīstība iet uz augšu, ķīmiju pielieto augiem, augļiem. No tā rodas vīns. Atlantīdā tāda nebija. Tādēļ Bībelē tiek teikts, ka Noasu, jaunās pēcgrēkupu rases ciltstēvu, vispirms apdullina vīns. Ar minerāli-ķīmisku procesu tiek kaut kas radīts no augu valsts. Vīns tad spēlē noteiktu lomu visai piektajai pamatrasei. Visi iniciētie no piektās pamatrases sākuma savas tradīcijas vēl ir pārņēmuši no atlantiskās rases laika, kad vīna vēl nebija: indiešu, persiešu un ēģiptiešu iniciētajiem vīns nebija vajadzīgs. Kam svētajos rituālos bija zināma loma, tas bija tikai ūdens.

Līdz ar piekto pamatrasī tātad parādījās vīns, kurā ir jādabojas līdzīgs auga minerālai apstrādei. Trīs pirmās apakšrases bija agrākā atkārtējumi. Ceturtā apakšrase vispirms attīstīja to jauno, kas bija parādījies līdz ar piekto pamatrasī. Tā izveidoja vīnu par zināmu svētumu. Tādēļ parādījās kultūras rituāli, kuros sava loma bija vīnam (Dionīsa kultūra).* Rodas pat vīna dievs.

Tas cilvēcē gatavojās pakāpeniski. Vispirms vīna kultūra parādās pie persiešiem. Bet tur vīns vēl ir kaut kas pavisam pasaulīgs. Tikai pakāpeniski tas iekļaujas arī kultiskajā, Dionīsa-kultā. Ceturtā apakšrase** ir tā, kas rada kristietību, un arī tā, kas septiņsimt gadu iepriekš piesaka tās misiju ar Dionīsa-spēlēm. Viņi pirmie vīnu uzņem kultā. Šo faktu brīnišķīgā veidā ir attēlojis tas evaņģēlists, kas visvairāk zināja par kristietību: Jānis. Viņš uzreiz sākumā pārrunā ūdens pārvēršanos vīnā, jo kristietība vispirms atnāk piektās pamatrases ceturtajai apakšrasei. Bija vajadzīga mācība, kas svētī to, kam bija jāparādās fiziskajā plānā. Vīns nogriež cilvēku no visa spirituālā. Kurš bauda vīnu, tas nevar nonākt pie spirituālā. Tas nevar neko zināt par Atma, Budu, Manas***, par to, kas paliek, kas atkaliemiesojas. Tam bija tā jābūt. Visa cilvēces attīstības gaita ir lejupejoša un augšupejoša. Cilvēkam reiz bija jānolaižas līdz visdziļākajam punktam. Un līdz ar to, ka viņš pilnīgi nonāk lejā fiziskajā plānā, iestājas Dionīsa-kults. Cilvēka ķermenim bija jātiek materiālisma preperētam caur Dionīsa-kultūru, tāpēc bija jāparādās reliģijai, kas ūdeni pārvērš vīnā. Agrāk valdīja stingrs vīna aizliegums priesteriem; viņi varēja pieredzēt Atma, Budu, Manas. Bet tagad bija jānāk reliģijai, kas pilnīgi noved lejā fiziskajā plānā, citādi cilvēki nebūtu nolaidušies pilnīgi lejā. Šai reliģijai, kas viņus vadīja lejā, bija jābūt ārējai atklāsmei, kas neņem vērā Atma, Budu un Manas, reinkarnāciju, un kurā ir norādījums tikai uz vispārējo. Nākošais ir, ka vīns atkal tiks pārvērsts ūdenī.

Ja agrāk ūdens nebūtu ticis pārvērsts vīnā, tad cilvēks nebūtu uzņēmis visu, kas ir apakšā Zemes ielejā. Jāņa evaņģēlija sākumā (ainā par ūdens pārvēršanu vīnā kāzās Kaanā) var atrast attēlotu, kā Kristus ir rēķinājies ar tiem, kas tur bija. Bet viņš rēķinājās arī ar nākotni tādā veidā, ka

** Turpat, nodaļā “Zemes un cilvēces pēcatlantiskā attīstība”.

* Salīdziniet ar pēcvārdu: Dionīss Vecākais, Dionīss Jaunākais.

** Grieķi-romieši

*** Skat. GA 9

ieviesa vakarēdienu. Šis Vakarēdiens ir lielākais simbols tam, kā kultūras plūsma sākās ar šo ceturto apakšrasi. Ja viņš tātad bija īstais "cilvēkdēls", kurš ir nokāpis visdziļāk, lai visspēkpilnāk atkal paceltos augšā, tad viņam bija jāpieturas pie tā, kas bija, un jāparāda cilvēkiem, kā rases fiziskais saturs ir saistīts ar tās īsteno sūtību. Ja cilvēcei atkal jāceļas augšā, tad tai vajadzīgs simbols, kas no mirušā atkal ved uz dzīvo: maize un vīns. Maize okultā nozīmē ir tas, kas rodas, kad augs vispirms ir nonāvēts. Vīns savukārt rodas no tā, ka augu nonāvē, minerāli apstrādā. Kad cep augveidīgo, tad dara to pašu, kā kad nonāvē dzīvnieku. Kad mēs no augu valsts iegūstam vīnu, tad savā ziņā darām to pašu, kā kad dzīvniekam notecinām asinis. Maize un vīns te ir kā ceturtais rases simbols. Kam ir jāattīstās nākotnē, tā ir tālāka augšupeja no augu uz minerālu barību. Maizei un vīnam jātiek atkal upurētiem, no tiem ir jāatsakās. Tātad, ciktāl Kristus parādās ceturtajā apakšrasē, viņš norāda uz maizi un vīnu: "Tā ir mana miesa – tās ir manas asinis." Ar to viņš gribēja radīt pāreju no dzīvnieku valsts uztura uz augu valsts uzturu, pāreju uz kaut ko augstāku.

Toreiz bija divas cilvēku kārtas: pirmkārt tie, kas pārtika no gaļas un asinīm; tie ir pirmskristus laika cilvēki, ar kuriem Kristus vispār nav rēķinājies. Otrkārt tie, kas nonāvē tikai augus, augiem nolaiž asinis: kuri dzer vīnu un ēd maizi. Ar tiem viņš vēl rēķinās; tie ir priekšvēstneši tai cilvēcei, kas būs nākotnē.

Vakarēdiena nozīme ir tā, lai no barošanās ar beigtiem dzīvniekiem pārietu uz pārtikšanu no beigtiem augiem. Kad mūsu piektā apkšrase būs nonākusi līdz beigām, sestajā apakšrasē, tad sapratīs Vakarēdienu. Tur vairs netiks baudīts nekas dzīvniecisks. Līdz tam būs iespējams, ka iestāsies arī trešā uztura forma, tīri minerālā. Cilvēks tad pats var radīt pārtiku. Tagad viņš uzņem to, ko viņam ir radījuši dievi. Vēlāk viņš kāps augšup un pats ķīmiskā laboratorijā* pagatavos vajadzīgās uztura vielas.

Tā jūs redzat, kas viss rodas no dziļākām intuīcijām. Ja mēs senajā Orientā atrodam visdažādākos priekšrakstus par to, ko ir jāēd, tad īstenībā tie nav nekādi baušļi, bet gan stāstījumi: tu nedrīksti prasīt, lai vielas iedarbojas citādi, kā tās iedarbojas.**

Tas, kas pēc tam nogalina Kristu, kas tiešām tiek upurēts pēc Svētā vakarēdiena baudīšanas, tā ir fiziskā miesa. Tā mirst. Tā mirs visam cilvēku dzimumam. Ap sestās pamatrases vidū, pēdējā trešdaļā, fiziskās miesas vairs nebūs. Tad viss cilvēks atkal būs ēterisks. Viņš pāries smalkākā vieliskumā. Bet tas neiestāsies, ja cilvēks pats to netuvinās. Viņam vispirms ir jāpāriet uz barību, ko viņš pats pagatavo laboratorijā. Tā cilvēks, tādā pašā mērā, kā viņš savu uzturu vairs neņem no dabas, bet gan no paša gudrības, no dieva sevī, steidzas pretī paša kļūšanai par dievu.

Kad cilvēks sāks pats radīt sev uzturu, tad tiks arī likts pamats kaut kam augstākam, proti tam, ka viņš pats varēs sevi pavairot. Viņš pakāpeniski radīs dzīvību no minerālās pasaules.

Tā ir cilvēka attīstības lielā gaita. Tas, ko šodien zina dabaszinātnieks, ir tikai mazs izgriezums no lielās aprites.

Līdz ar Saturnu mēs nonākam minerālajā laikmetā. Atlantiskajā laikmetā, baudot mirušo, tiek sagatavots tas, kas rada egoismu. Līdz pat piektajai apakšrasei, pirmsemītiem, tā pavisam lēnītēm tiek veidots cilvēka Es. Piektās pamatrases sestajā apakšrasē šis Es atkal nonāks augstākā attīstības pakāpē. Tas nozīmē, ka mēs stāvam jauna, tā saucamā esamības virpuļa priekšā. Tagadējais virpulis ir sācies laikā, kad pirmsemīti lika pamatu tagadējai pamatrasei (skat. att.).

Pirmsemītu kultūrai mēs pateicamies par visu, kas bija līdz šim. Bet tagad sākas jauns posms, ar slāvu tautām, kas ieiet nākotnē. Viena tauta, vienlaicīgi ar zināmu lūzumu pret pagātni, ienesīs pasaulē jaunu impulsu. Tas kā slēpta spiritualitāte izstrādājas krievu zemniekos. Tas

* Te nav domāta tagadnes materiālā ķīmija.

** Skat. GA 107, Desmit baušļu būtība un nozīme.

veido nākošā virpuļa otro daļu. Patlaban zināmu kultūru ir aptvēris sabrukums un gatavojas jaunais. Rietumos tas gatavojas, un Austrumos tas notiks.

Bet vecajam ir jāierosina jauno. Visur, kur mums mūsu laikā ir jauni iesākumi, viss ir dīglveidīgs, neveikls, neizveicīgs. Vecais turpretī ir izgravēts, bet tam ir kritikas, sabrukuma raksturs. No semītiskā zara dzimst senās kultūras nesēji, kas nes to, kas ievirpuļo virpulī (skat, nākošo att.).

Viņos visos ir kaut kas semītisks. Piemēri: Lassalle, Markss. Tas tagad virpuļo iekšā. Turpinājums no tā nav iespējams. Tagad ir jātiek izdarītam lēcienam, kā no viena krasta uz otru, uz Austrumu nākotnes kultūras spiritualitāti. Tas ir pilnīgi jauns iesākums.

Jaunais iesākumā ir neveikls un, dabiski, ka vecā inficēts. Hekels ir cilvēks, kas peld iekšā pašā straumes vidū un ko rauj līdzī abi virpuļi. Pirmā daļa Hekela "Pasaules mīklā" ir pozitīva, elementāra teozofija; otrā daļa ir negatīva, visu iznīcinoša; tas ir virpulis.

Pretstatus var novērot arī Rietumu un Austrumu sociālismā. Rietumu sociālisms ir ražošanas sociālisms, Austrumu sociālisms ir patērēšanas sociālisms. Kurš sociāli regulē, kas tiks radīts, tas rēķinās ar alkatību, egoismu. Kas regulē patēriņu, tas skatās uz to, ko no viņa grib citi; viņš skatās uz saviem līdzcilvēkiem, rēķinās ar brālību. Ražošanas sociālisms – Markss, Lassalle – skatās uz strādnieku tikai tiktāl, ciktāl tas ir ražotājs. Austrumos priekšplānā tiek likts patēriņš, piemēram, Kropotkinam, Bakuņinam, Hercenam. Jūs varat redzēt, kā lietas gāžas viena pār otru, ja pasekojat Kropotkinam. Viņš tūdaļ saprata savstarpējās palīdzības sniegšanas principu dzīvniekiem. Rietumu sociālisms ir pilnībā veidots balstoties uz cīņu. Tā pasaules attīstības plūdumi iejaucas viens otrā.

Uzturs un okultā attīstība

Hāga, 1913. gada 20. martā

Mani mīlie draugi, man ar jums jārūnā par tēmu, kas mūsdienās daudziem var būt svarīga, var būt svarīga visiem, kas kaut kādā veidā tiecas pēc tā, lai garazinātni padarītu ne tikai par kādu teoriju, bet kas uzņem to savā sirdī un raksturā, tā ka viņiem tā kļūst par patiesu dzīves saturu; ka tā kļūst par kaut ko tādu, kas ieplūst visā cilvēka esamībā, esot tagadnes cilvēkam.

Ne tikai īstenajiem ezotērikiem, bet katram, kas grib uzņemt antropozofijas domas savos dvēseles spēkos, būs svarīgi šo to uzzināt par izmaiņām, ko pieredz visa cilvēciskā būtība ar to, ka cilvēks vai nu izpilda tādus vingrinājumus, kādi ir aprakstīti manā darbā “Kā iegūt augstāko pasaulu atziņas?”, vai kā tie īsi ir apkopoti manas “Slepenzinātnes” otrajā daļā, vai arī, ja cilvēks vienkārši, bet ar sirdi un visu savu dabu, apgūst sev antropozofijas idejas. Antropozofija, vai ar to nodarbojas ezotēriski vai eksotēriski, bet nodarbojas nopietni, vienkārši izraisa zināmas izmaiņas cilvēka vispārējā organizācijā. Ar antropozofiju kļūst – un tas var tikt droši apgalvots – par citu cilvēku, pārmaina visu savu cilvēcisko uzbūvi. Gan cilvēka fiziskais ķermenis, gan ēteriskais, gan astrālais ķermenis, gan īstenais Es, zināmā veidā tiek pārmainīti ar to, ka cilvēks tiešām savā iekšējā uzņem antropozofiju. Un pārrunāsim pēc kārtas izmaiņas, ko pieredz šie cilvēka apvalki, čaulas ezotērikas, bet arī nopietni eksotēriski studētas antropozofijas ietekmē.

Īpaši sarežģīti ir runāt par cilvēka fiziskā ķermeņa izmaiņām, vienkārši tāpēc, ka šīs cilvēka fiziskā ķermeņa izmaiņas antropozofiskās vai ezotēriskās dzīves sākumā gan ir svarīgas, nozīmīgas, bet savā ziņā bieži arī neskaidras, niecīgas. Ar fizisko ķermeni notiek svarīgas, nozīmīgas izmaiņas, bet tomēr ārēji, kaut kādām ārējām zināšanām, tās ir nepamanāmas. Tās arī nevar būt pamanāmas tā vienkāršā iemesla dēļ, ka fiziskais ir tas, pār ko cilvēkam no iekšienes ir vismazākā vara, un tāpēc, ka tas tūdaļ kļūtu bīstami, ja ar ezotēriskiem vingrinājumiem vai antropozofiju nodarbotos tā, ka fiziskais ķermenis piedzīvotu pārmaiņas, kas ietu pāri tam mēram, ko cilvēks ir spējīgs pilnīgi pārvaldīt. Fiziskā ķermeņa izmaiņas turas zināmās robežās; bet tomēr ir svarīgi, ka cilvēks par to kaut ko uzzina, ka var to noskaidrot.

Ja būtu iesākumā ar vienu apkopujošu vārdu jāapzīmē izmaiņas, ko piedzīvo fiziskais cilvēka ķermenis pie norādītajiem nosacījumiem, tad būtu jāsaka: šis fiziskais cilvēka ķermenis sākumā kļūst elastīgāks (kustīgāks) un iekšēji dzīvīgāks. Elastīgāks, ko tas nozīmē? Nu, normālā cilvēka dzīvē fiziskais cilvēkķermenis mums ir dots tā, ka atsevišķie orgāni komunicē viens ar otru, ka tā atsevišķie orgāni zināmā veidā ir viens ar otru saistīti. Atsevišķo orgānu darbība pāriet viena otrā. Ar to, ka cilvēks nopietni ļauj uz sevi iedarboties ezotērikai vai antropozofijai, atsevišķie orgāni kļūst patstāvīgāki, neatkarīgāki viens no otra. Visi atsevišķie orgāni kļūst neatkarīgāki viens no otra. Zināmā veidā fiziskās miesas kopdzīve tiek pieklusināta un orgānu patstāvīgā dzīve pastiprināta. Kaut arī orgānu kopdzīves apspiešanas un patstāvīgās dzīves pastiprināšanas pakāpe ir ārkārtīgi neliela, tomēr ir jāsaka: ezotērikas un antropozofijas ietekmē vispār sirds, smadzenes, muguras smadzenes, visi orgāni kļūst patstāvīgāki un dzīvīgāki, un neatkarīgāki viens no otra, iekšēji kustīgāki. Ja es gribētu runāt mācīti, tad būtu jāsaka: orgāni no stabila līdzsvara stāvokļa pāriet vairāk labilā līdzsvara stāvoklī. Šo faktu ir labi zināt tāpēc, ka cilvēks ļoti viegli sliecas, kad uztver kaut ko no šī atšķirīgā savu orgānu līdzsvara stāvokļa, pierakstīt to apstāklim, ka ir kļuvis nevesels vai ir saslimis. Viņš nav pieradis tā sajūst savu orgānu kustīgumu, neatkarību. Orgānus samana, sajūt tikai tad, kad tie funkcionē citādāk, nekā ir normālais stāvoklis. Nu sajūt, kaut arī iesākumā ļoti liegā veidā, orgānu kļūšanu neatkarīgākiem vienam no otra; to var noturēt par neveselumu, par saslimšanu. Jūs tātad redzat, kā, tieši kad runa ir par fizisko cilvēka ķermeni, ir jābūt piesardzīgam: pats par sevi saprotams, ka tā pati lieta tiešām var būt arī saslimšana, bet var būt arī blakusparādība iekšējai antropozofiskajai dzīvei. Tādēļ katrā atsevišķā gadījumā ir nepieciešams individuāli atšķirt; bet ir jātiek pateiktam, ka tas, kas šeit tiek sasniegts ar antropozofisku dzīvi, caurcaurēm ir kas tāds, kas pilnīgi iekļaujas cilvēces normālā attīstības gaitā tā kā tā. Senākos cilvēces attīstības laikos atsevišķie orgāni bija vēl vairāk atkarīgi viens no otra nekā tas ir tagad ārējā dzīvē, un nākotnē tie kļūs arvien neatkarīgāki. Tāpat kā tam, kas atzīst antropozofiju, vienmēr visdažādākajās dzīves un izziņas jomās savā ziņā ir jāapsteidz vēlākas, tikai nākotnē sagaidāmas visas cilvēces

attīstības pakāpes, tad tāpat viņam, tā sacīt, ir jāņem par labu arī šī attīstības pakāpe, ka viņa orgāni kļūst neatkarīgāki viens no otra. Tas var klusā, vieglā veidā izpausties atsevišķajos orgānos un orgānu sistēmās.

Es gribu minēt kādu īpašu piemēru. Jūs visi ziniet parādību, ka cilvēks, kad ir iesakņojies, ja viņš tātad, piemēram, profesijas dēļ daudz neceļo, zināmā veidā ir saaudzis kopā ar savu zemi. Ja dosieties uz laukiem pie lauciniekiem, tad pieredzēsiet, ka vēl daudz lielākā mērā nekā mūsdienu pilsētu iedzīvotājiem, kas arī bieži cenšas doties uz laukiem, ļaudis ir saauguši kopā ar savu zemi, ar savu klimatu, un ja šāda vai tāda iemesla dēļ viņi ir spiesti pārcelties uz citu apvidu vai citā klimatā, tad nākas grūti aklimatizēties, kā to sauc; ka līdz pat dvēselei iekšā bieži nepārvaramu ilgu pēc mājām formā viņu dvēselēs dzīvo ilgas pēc zemes, ar kuru viņi bija saauguši. Tam mums ir jānorāda tikai uz to, ka cilvēkam ir nepieciešams – ko mēs arī parasti varam pamanīt, kad viņš nonāk citā apvidū -, visu savu organismu pielāgot šim rajonam, šim klimatam. Mūsu normālajā dzīvē tiešām šī pielāgošanās notiek visā cilvēka organismā. Zināmā veidā tiek iesaistīts viss, viss cieš līdzī, ja mēs no līdzenuma pārceļamies uz kalniem, ja mēs pārceļamies uz attālāku rajonu. Ezotēriķim, vai tam, kurš nopietni nodarbojas ar antropozofiju, pamanāmi iestājas tas, ka tagad cieš līdzī nevis viss organisms, bet gan nodalās asins sistēma un ka asinsrite it kā izdalās no pārējā organisma, un asinsrite piedzīvo vislielāko ietekmi, kad cilvēks no viena apvidus pārceļas uz citu. Un kurš pret šo lietu apgūst zināmu jūtīgumu, tas var pamanīt, ka patiešām asiņu pulsācijā, veidā, kā sitas viņa pulss, ir pamanāms, ka, varbūt vienkārši dodoties ceļojumā, ir pārcēlies no vienas vietas uz citu. Kamēr cilvēkam, kas, tā sacīt, nav impregnēts ar ezotērisku vai nopietni antropozofisku dzīvi, ar nepieciešamo aklimatizēšanos stipri tiek noslogota nervu sistēma, tad tam, kurš cauraužas ar ezotēriku vai nopietni antropozofisku dzīvi, nervu sistēma tiek noslogota ļoti maz; tā atkāpjas, iekšējās saites starp nervu un asinsrites sistēmām caur antropozofisko iekšējo dzīvi nodalās viena no otras, un asinsrites sistēma zināmā veidā kļūst jūtīgāka pret klimata un zemes ietekmēm, toties nervu sistēma kļūst neatkarīgāka.

Ja jūs šādai lietai gribat pierādījumus, tad šos pierādījumus jāmeklē visdabiskākajā veidā, kādā tie ir atrodamī: proti, kad paši jūtaties nokļuvuši līdzīgā stāvoklī, kad jūs paši nonākat citā vietā. Pamēģiniet pievērst vērību sev, tad redzēsiet, ka šis okultisma fakts apstiprinās. Ir ārkārtīgi svarīgi uzmanīgi apskatīt šādu faktu vienkārši tādēļ, ka šis fakts pamazām izveidojas par pavisam noteiktu uztveres spēju. Tas, kurš savā sirdī ir kļuvis antropozofs, kādas svešas pilsētas raksturu pamana savās asinīs. Viņam nemaz nav daudz jāiedziļinās citās lietās: savās asinīs viņš jau var pamanīt, kā Zemes apvidi atšķiras viens no otra. Turpretī nervu sistēma savukārt izdalās no visa organisma citā veidā. Tas, kurš cauraužas ar antropozofiju pie dotajiem nosacījumiem, maz pa mazam pamanīs, ka viņš, piemēram, atšķirību starp četriem gadalaikiem, proti, atšķirību starp vasaru un ziemu sajūt vēl pavisam kādā citā veidā, nekā kāds cits normāls tagadnes cilvēks. Normālais tagadnes cilvēks ar savu fizisko ķermeni īstenībā sajūt, pamatā ņemot, visbiežāk tomēr tikai temperatūru atšķirību. Tas, kurš ieskicētajā veidā antropozofiju ir padarījis par savas dvēseles saturu, tas sajūt ne tikai temperatūru atšķirību, bet, nošķirti no tā, viņa nervu sistēmā ir vēl kāds īpašs pārdzīvojums, tā ka, piemēram, zināmas domas, kas ir saistītas ar fiziskajām smadzenēm, kļūst vieglāk aptvert vasarā nekā ziemā. Ne jau tā, ka būtu neiespējami aptvert vienas vai otras domas; bet var skaidri piedzīvot, ka vasarā tas ir vieglāk nekā ziemā, ka tās vasarā, tā sacīt, plūst vieglāk nekā ziemā. Var arī pamanīt, ka ziemā domas vieglāk kļūst abstraktas un vasarā vairāk tēlainas, uzskatāmākas. Tas tā ir tādēļ, ka darbarīks fiziskajam plānam – nervu sistēma, smalkā veidā svārstās līdzī gadalaiku maiņai, svārstās līdzī visam organismam iekšēji neatkarīgāk, nekā tas būtu parasti.

Bet pamatizmaiņa cilvēka fiziskajā miesā ir tā, ka vispār sāk – kas var pieņemt arī tiešām apšaubāmus veidus – just savu fizisko ķermeni stiprāk, nekā iepriekš; tas zināmā mērā kļūst jūtīgāks pret dvēseles esamību, tas kļūst grūtāk panesams. Ir ārkārtīgi grūti to pilnībā izskaidrot, ja tam jātiek iztīrātā; vienīgi, ja iztēlojaties glāzi, kurā ir ūdens un kurā būtu izšķīdināta sāls,

tā ka būtu duļķains šķidrums. Pieņemiet – cilvēka normālajam stāvoklim – viņa ēterķermeni, astrālķermeni un viņa Es kā šo šķidrumu, un ka fiziskais ķermenis ir tur izšķīdināts kā sāls. Tagad ļausim šķidrumam glāzē nedaudz atdzist. Tad sāls lēnām sāk izkristalizēties, kļūst smagāka tādēļ, ka kļūst patstāvīgāka. Tā no kopējā cilvēciskās būtības četru locekļu veidojuma izkristalizējas fiziskais ķermenis; tas saraujas kopā, kaut arī niecīgā mērā. Var pieņemt, kas tas burtiski tā notiek. Tas zināmā mērā sačervelējas. Tikai neiztēlojieties to pārāk stipri, tā lai nebūtu jābaidās, ka cilvēks līdz ar antropozofisko attīstību dabū vislielākās grumbas. Šī sagrambošanās ir sevī-par-dzejnieku-kļūšana. Bet līdz ar to tas parādās kā kas tāds, ko ir grūtāk nest nekā iepriekš. Tam klāt nāk, ka pārējās daļas tagad ir kustīgākas. Tā to, ko iepriekš, ja bija pilnīgi vesels, īstenībā nemaz sevī vispār nesajuta, par ko pavisam omulīgi teica – Es, to pēc tam sajūt kā kaut ko, ko nes sevī kā smagāku kļuvušu, ko sāk visā sevī sajust. Un it īpaši sāk sajust savā ķermenī visus tos ieslēgumus, kas, tā sacīt, iekšā šajā fiziskajā ķermenī vada zināmu no sākta gala patstāvīgu esamību. Un te mēs nonākam pie kāda jautājuma, ko īstenībā līdz pilnai sapratnei var novest tikai šajā kopsakarībā – bet, pats par sevi saprotams, tā nav nekāda aģitācija, tiek tikai norādīta patiesība -, mēs nonākam pie jautājuma par gaļas ēdieniem.

Te mums reiz, jo šeit ir darīšana ar fizisko ķermeni, ir jāielaižas gaļas un arī augu barības būtības aprakstā, jārunā par uzturu vispār. Tas viss veido vienu epizodi, pārrunājot antropozofiskās dzīves ietekmi uz cilvēka čaulām, apvalkiem, kas var tikt raksturota tā, ka to var saukt par šī fiziskā ķermeņa papildinājumu, reģenerāciju no ārienes ar to, ko uzņem no ārējām substancēm. Cilvēka attiecības ar viņa uztura līdzekļiem īsti saprot tikai tad, ja uzmanīgi apskata cilvēka attiecības ar pārējām dabas valstībām, vispirms ar augu valsti. Augu valsts, kā dzīva valstība, neorganiskās, nedzīvās vielas vada augšup līdz zināmai organizācijai. Lai taptu dzīvais augs, tam priekšnosacījums ir, ka nedzīvās vielas zināmā veidā – kā kādā dzīvā laboratorijā – tiek pārstrādātas līdz zināmai organizācijas pakāpei. Tā ka augā mūsu priekšā ir dzīva būtne, kas nedzīvos dabas produktus noved līdz zināmai organizācijas pakāpei. Cilvēks kā fizisks organisms ir organizēts tā, ka ir spējīgs pārņemt organizācijas procesu tur, ciktāl to ir novedis augs, un tad no šī punkta vest to tālāk, tā ka rodas augstāks cilvēka organisms, ja cilvēks to, ko augs ir organizējis līdz zināmai pakāpei, organizē tālāk. Šīs lietas ļoti precīzi izturas tā, ka īstenībā pilnīga kontinuitāte ir tad, kad cilvēks norauj kādu ābolu vai lapu un ēd to. Tā ir pilnīga nepārtrauktība. Ja visas lietas būtu tā, ka vienmēr varētu tikt darīts tas visdabiskākais, tad varētu teikt: visdabiskākais būtu, ka cilvēks organizācijas procesu vienkārši turpina tur, kur to atvedis augs, tas ir, ņem auga orgānus tā, kā tie ārā rodas, un no turienes sākot, organizē tālāk sevī. Tas doti tiešu organizācijas līniju, kas nekur un nekādi nebūtu pārtraukta: no nedzīvās substances līdz augam, līdz zināmam punktam organizācijā, un no šī punkta līdz pat cilvēciskam organismam.

Ņemsim tūlīt to rupjāko: cilvēks ēd dzīvnieku. Dzīvniekā mūsu priekšā ir dzīva būtne, kas organizācijas procesu arī jau ir novedusi tālāk nekā augs, pārvadījusi līdz zināmam punktam pāri auga organizācijai. Tā ka mēs par dzīvnieku varam teikt, ka tas turpina tālāk auga organizācijas procesu. Tagad pieņemsim, ka cilvēks ēd dzīvnieku. Te zināmā mērā iestājas sekojošais: cilvēkam tagad nav nepieciešams pielietot tos iekšējos spēkus, kas viņam būtu jāpielieto ar augu. Ja viņam būtu bijis jāsāk organizēt uztura līdzekļus tur, kur to beidza augs, tad viņam būtu bijis jāpielieto zināma spēku summa. Tie tagad paliek neizmantoti, kad ēd dzīvnieku; jo dzīvnieks jau ir aizvedis auga organizāciju līdz zināmam augstākam punktam; cilvēkam tagad jāsāk tikai tur. Mēs tātad varam teikt: cilvēks neturpina organizēšanu tur, kur viņš to varētu turpināt, bet gan atstāj neizmantotus spēkus, kas viņā ir, un turpina organizēšanu vēlāk; viņš ļauj dzīvniekam uzņemties daļu darba, kas būtu jāveic viņam, ja ēstu augus. Bet kāda organisma labsajūta nav tajā, ka tas veic pēc iespējas maz, bet gan tajā, ka tas tiešām liek lietā visus savus spēkus. Ja cilvēks uzņem dzīvnieku valsts barību, tad viņš ar tiem spēkiem, kas būtu attīstījuši organisma darbību, ja viņš ēstu tikai augus, dara kaut ko līdzīgu, kā ja viņš atteiktos no savas kreisās rokas, piesietu to tā, lai tā nevarētu tikt izmantota. Tā cilvēks, ja ēd

dzīvnieku, piesien iekšējos spēkus, ko tādā gadījumā, ja ēstu tikai augus, būtu licis lietā. Viņš tātad zināmai spēku summai sevī piespriež bezdarbību. Viss, kam cilvēka organismā tiek piespriesta bezdarbība, tūdaļ ietekmē to, ka attiecīgās organizācijas, kas citādi būtu darbībā, tiek atstātas atmatā, tiek paralizētas, nocietinātas. Tā ka cilvēks nogalina vai vismaz paralizē daļu sava organisma, ja ēd dzīvniekus. Šo sava organisma daļu, ko cilvēks tā nocietina sevī, to viņš nes līdzī cauri dzīvei kā kādu svešķermeni sevī. Šo svešķermeni normālā dzīvē viņš nejūt. Bet ja organisms kļūst iekšēji kustīgs un tā orgānu sistēmas kļūst viena no otras neatkarīgākas, kā tas notiek antropozofiskajā dzīvē, tad fiziskais ķermenis, kas jau arī bez tam, kā mēs to raksturojam, jūtas neomulīgi, sāk justies vēl neomulīgāk, jo tagad viņam sevī vēl ir arī šāds svešķermenis.

Kā jau teikts, te netiek aģitēts, tiek tikai likta priekšā patiesība. Un mēs vēl iepazīsim citas dzīvnieku valsts barības iedarbības; mēs šoreiz būsim spiesti pārrunāt šo nodaļu izsmelši. Tātad tādēļ arī notiek tā, ka attīstība iekšējā antropozofiskā dzīvē pakāpeniski rada sava veida riebumu pret dzīvnieku valsts uzturu. Ne jau ka antropozofiem būtu jāaizliedz dzīvnieku valsts uzturs; bet gan instinkti, kas veselīgi attīstās, arvien vairāk un vairāk aizsargājas pret dzīvnieku valsts uzturu un vairāk tas arī negaršo; un tas arī ir daudz labāk, nekā ja cilvēks pēc kaut kāda abstrakta principa kļūst par veģetārieti. Labākais ir, ja antropozofija cilvēku noved līdz tam, ka rodas sava veida riebums un nepatika pret gaļas produktiem, un liela vērtībā attiecībā uz augstāko attīstību nav tam, ja cilvēks atradinās no gaļas citādā veidā. Tā ka var teikt: dzīvnieku valsts produkti izraisa cilvēkā kaut ko, kas cilvēka fiziskajam ķermenim kļūst par nastu, un šī nasta tiek sajūta. Tas ir okulta fakti stāvoklis no vienas puses.

No otras puses mēs to vēl raksturosim. Kā citu piemēru es vēl gribētu pieminēt alkoholu. Arī cilvēka attiecības ar alkoholu tiek pakļautas izmaiņām, ja viņš iekšēji dzīvīgi, nopietni cauraužas ar antropozofiju. Proti, alkohols ir kaut kas pavisam īpašs, tā sacīt, dabas valstībā. Tas izrādās ne tikai kā nasta cilvēka organismā, bet gan parādās kā cilvēka organismā opozicionālu varu radošs. Jo, ja mēs apskatām augu, tas savā organizācijā nonāk līdz zināmam punktam – izņemot vīnogas, kas iet pāri šim punktam. Ko citi augi taupa tikai un vienīgi jaunajam dīglim, visu to dīgšanas spēju, kas citādi tiek taupīta tikai jaunajam dīglim un neizplūst pārējā augā, tas vīnogām zināmā veidā izplūst augļa mīkstumā; tā ka ar tā saucamo rūgšanu, ar tā pārveidošanu, kas tur vīnogās izplūst, kas pašā vīnogā ir novests līdz augstākajam spriegumam, tiek radīts kaut kas, kam faktiski augā ir tāda vara, kas okultiski var tikt salīdzināta tikai ar varu, kāda ir cilvēka Es pār asinīm. Tātad tas, kas rodas ražojot vīnu, kas vienmēr izveidojas alkohola ražošanā, ir, ka citā dabas valstībā tiek radīts tas, ko ir jārada cilvēkam, kad viņš ar savu Es iedarbojas uz asinīm.

Mēs taču zinām, ka pastāv dziļas attiecības starp Es un asinīm. Tās jau ārēji var tikt raksturotas ar to, ka, kad ar Es tiek sajūsts kauns, cilvēkam sejā sakāpj kauna sārtums, kad ar Es tiek sajūstas šausmas, bailes, cilvēks nobāl. Šī Es iedarbība uz asinīm, bet kas pastāv arī citādi, okultiski ir gluži līdzīga tai iedarbībai, kas rodas, kad auga process tiek veidots atpakaļ tā, ka tas, kas ir vīnogas mīkstumā vai vispār nāk no augveidīgā, tiek pārveidots alkoholā. Es, kā jau teikts, normāli ir jārada asinīs pavisam līdzīgu procesu – okultiski runājot, nevis ķīmiski -, kāds tiek radīts ar it kā atpakaļ pagrieztu to organizācijas procesu, ar to tīri ķīmisko organizēšanas procesu, kad tiek radīts alkohols. Sekas tam ir, ka mēs ar alkoholu ievadām savā organismā kaut ko tādu, kas no otras puses iedarbojas tā, kā Es iedarbojas uz asinīm. Tas nozīmē, ka ar alkoholu mēs sevī esam uzņēmuši pret-Es, tādu Es, kas ir tiešs cīnītājs pret mūsu garīgā Es darbiem. No otras puses alkohols iedarbojas uz asinīm tieši tā, kā uz asinīm iedarbojas Es. Tā ka mēs tātad izraisām iekšēju karu un, pamatā ņemot, visu to, kas nāk no Es, nolādam bezspēcībai, kad kā ienaidnieku tam pretī nostādām alkoholu. Tas ir okulta fakti stāvoklis. Tas, kurš nelieto nekādu alkoholu, nodrošina sev brīvu iespēju ar savu Es iedarboties uz asinīm; tas, kurš dzer alkoholu, dara tieši kā tāds, kas grib ielauzt kādu sienu un tāpēc sit pa vienu pusi,

bet vienlaikus otrā pusē nostāda ļaudis, kas sit pretī. Tieši tā ar alkohola baudīšanu tiek eliminēta Es darbība asinīs.

Tādēļ tas, kurš padara antropozofiju par savas dzīves elementu, sajūt alkohola darbību asinīs kā tiešu cīņu pret savu Es, un tādēļ ir tikai dabiski, ka patiesa garīga attīstība var viegli norisināties tikai tad, ja tai šo pretestību nerada. Mēs tieši no šī piemēra redzam, kā tas, kas pastāv arī pats par sevi, līdz ar izmainīto līdzsvaru, kas iestājas fiziskajā ķermenī, kļūst uztverams ezotēriķim vai antropozofam.

Cilvēka fiziskā organisma atsevišķie orgāni un orgānu sistēmas kļūst patstāvīgākas arī daudzās citās nozīmēs, un šo patstāvīgākām kļūšanu mēs varam raksturot arī ar to, ka muguras un galvas smadzenes kļūst daudz neatkarīgākas viena no otras. Mēs rīt turpināsim runāt tālāk par uzturu, par okulto pārtikas fizioloģiju; bet šodien es gribētu vairāk palikt pie tēmas par patstāvīgākam kļūšanu. Šī muguras smadzeņu neatkarība no galvas smadzenēm var parādīties tā, ka ar patiešām iekšēju dvēseles cauraušanu ar antropozofiju, pamazām cilvēks kļūst spējīgs sajūst savā fiziskajā ķermenī, ka šis fiziskais organisms it kā iegūst lielāku patstāvību. Tas savukārt var radīt pavisam nepatīkamas situācijas. Tādēļ ir jo nepieciešamāk zināt šo lietu. Piemēram, var izrādīties, ka, ja parasti to var pārvaldīt, kā to parasti sauc, ka tas, kurš nonāk tālāk, pēkšņi pamana, ka ir izrunājis kādu vārdu, kas varbūt viņam ir ļoti mīļš vārds, bet ko viņš nebūtu izrunājis, ja nebūtu piedzīvojis to patstāvīgākam kļūšanu, kas ir nosaukta par muguras smadzeņu attiecībām ar galvas smadzenēm. Kas citādi tiek apspiests, tas kļūst par tīrām refleksu izpausmēm līdz ar muguras smadzeņu patstāvīgākām kļūšanu attiecībā pret galvas smadzenēm. Bet arī pašās galvas smadzenēs viena daļa kļūst patstāvīgāka attiecībā pret citām daļām: proti, smadzeņu iekšējās daļas kļūst patstāvīgākas attiecībā pret no ārpuses aptverošajām daļām, kamēr normālā dzīvē tās daudz vairāk strādā kopā ar iekšējām daļām. Tas parādās tā, ka ezotēriķim vai patiesam antropozofam kļūst grūtāka abstraktā domāšana, tā kļūst smagāka nekā bija iepriekš, smadzenēs pakāpeniski parādās pretestība tam. Domāt tēlaini, vairāk stādīties priekšā, iztēloties, tā sacīt, imaginatīvi, tas attīstībā esošam antropozofam kļūst vieglāk, nekā domāt abstrakti.

Tas ir kaut kas tāds, kas dažam labam īpaši dedzīgam antropozofam ir pamanāms pat ļoti drīz. Iestājas sevišķa patika tikai uz antropozofisku nodarbošanos. Cilvēki sāk labprāt lasīt tikai antropozofisko un arī domāt, ne tikai tāpēc, ka viņi ir dedzīgi antropozofi, bet gan jo viņiem kļūst vieglāk iejusties šajos vairāk spirituālajos priekšstatos, kas, ciktāl tas attiecas uz fizisko plānu, noslogo smadzeņu vidējās daļas, kamēr abstraktā domāšana noslogo smadzeņu ārējās daļas. No tā rodas dažāda laba pārcentīga antropozofa nepatika pret abstrakto domāšanu un abstrakto zinātņi. Tādēļ arī daži antropozofi ar zināmām skumjām pamana, cik agrāk viņi labi spēja domāt abstrakti, un kā tieši šī abstraktā domāšana sāk kļūt grūtāka.

Tā atsevišķi orgāni kļūst sevī dzīvīgāki un patstāvīgāki, un pat atsevišķas orgānu daļas kļūst dzīvīgākas un patstāvīgākas. No tā jūs varat redzēt, ka cilvēkā, kurš to dara, ir jāiestājas kaut kam jaunam.

Agrāk tā bija labā daba, kas bez viņa līdzdalības veidoja pareizo sasaisti starp orgāniem; tagad šie orgāni kļūst patstāvīgāki, nonāk neatkarīgās attiecībās viens no otra. Tagad viņam pašam ir jābūt vairāk spēka no iekšienes tiešām atkal izsaukt orgānu harmoniju. Šo orgānu un orgānu daļu aicināšanu uz harmoniju sasniedz ar to, ka katru reizi, kārtīgi nodarbojoties ar antropozofisko, nemitīgi tiek uzsvērts viss, kas paaugstina cilvēka kundzību pār saviem patstāvīgākiem kļuvušajiem orgāniem. Kāpēc īstenībā mūsu literatūrā tik lielu lomu spēlē kas tāds, par ko daži cilvēki vienkārši saka: Ak, tas ir tik briesmīgi grūti! – Man jau bieži ir nācies dot ļoti īpatnēju atbildi, kad tiek teikts: iesācējiem grāmata “Teozofija” īstenībā ir par grūtu. – Man bija jāsaka: Vieglāka tā nedrīkstēja būt. Ja tā būtu uztaisīta vieglāka, tad cilvēki gan būtu iekšēji apguvuši zināmas antropozofiskās patiesības, kas iedarbojas – arī padarot patstāvīgākas atsevišķas smadzeņu daļas; bet šī grāmata ir konstruēta sakārtotā domu struktūrā, lai arī citas

galvas smadzeņu daļas nepārtraukti būtu spiestas tiešām vingrināties, lai, tā sacīt, neatpaliktu. Tas ir tas raksturīgais, ka šādā kustībā, kas balstās uz okulta pamata, ir nepieciešams ņemt vērā ne tikai to, kas ir pareizais abstraktā nozīmē, un vienkārši pasludināt to jebkurā veidā; bet gan ir nepieciešams pasludināt to veselīgā veidā, un visgodīgākajā veidā uzmanīties, lai popularitātes dēļ lieta netiktu pasludināta tā, ka šī pasludināšana vienlaikus nestu ļaunumu. Antropozofijā svarīgi nav tikai tas, lai atbilstošās patiesības tiktu pateiktas grāmatās un runās, bet gan svarīgi ir tas, *kā* tās tiek uzrakstītas un *kā* paziņotas. Un tāpēc ir jo labāk, ja tie, kas grib kļūt par šādas kustības nesējiem, neļautos popularitātes dēļ atturēt sevi no vienas vai otras lietas izdarīšanas. Vairāk nekā jebkurā citā jomā šeit runa ir par apliecinājumu tīrai un godīgai patiesībai. Un tieši kad iedziļinās šādā jautājumā par cilvēka apvalku izmaiņām caur antropozofisko dzīvi, tikai tad pamana, cik nepieciešami ir nest antropozofiju pasaulē pareizajā veidā.

Es tikai gribētu piezīmēt, ka lekcijas, kuras es lasīšu, ir jāuzskata par vienu veselumu un ka tādēļ šis tas apšaubāms, kas pēc pirmās lekcijas varētu parādīties vienā otrā dvēselē, gan jau tiks novērsts turpmākajā.

Produktu un baudvielu iekšējā izjušana.

Hāga, 1913. gada 21. martā

Dabiski, ka antropozofam daudz tuvāka ir ezotērikas vai arī antropozofijas ietekme uz ēterisko un astrālo apvalku, un uz Es, nekā iedarbības uz fizisko apvalku. Tomēr nākamajām dienām, kurās mums jāpaskata cilvēka būtības garīgās daļas no šī viedokļa, mēs iegūsim pamatu, ja uzmanīgi pievērsīsimies arī tam, kādas fiziskā apvalka izmaiņas var tikt minētas. Bet kategoriski jāpiezīmē, ka izmaiņas, kuras es šeit parādu, neattiecas uz augstākajām pakāpēm, kā piemēram, iniciāciju, bet gan vairāk attiecas uz ezotēriskās dzīves iesākumu, un tādēļ tām ir zināma vispārēja nozīme.

No vakardienas teiktā jūs redzējāt, ka līdz ar raksturotajām ietekmēm cilvēka fiziskais ķermenis zināmā mērā kļūst dzīvīgāks, sevī kustīgāks; un ka tādēļ savā ziņā tas var kļūt arī neērtāks. Zināmā veidā to sāk sajūst vairāk, nekā to izjūt cilvēks ārējā, eksotēriskā, tā saucamajā normālajā dzīvē. Mēs vēl runāsim veģetārā un gaļas uztura atšķirību arī attiecībā uz pārējiem apvalkiem; bet fiziskā ķermeņa veidojumam un organizācijai šī atšķirība starp veģetāro un dzīvnieku valsts uzturu tomēr ir ārkārtīgi liela. Dabiski, ka vienmēr atkal jāuzsver, ka mūsu uzdevums nevar būt propogandēt vienu vai otru uztura veidu, bet gan tikai pateikt to, kas šajā jomā ir patiesi; un fakti, kuri tiek apskatīti, dvēselei attīstoties, kļūs par pieredzes faktiem.

Par pieredzes faktu pirmām kārtām kļūs tas, ka mūsu fiziskajam apvalkam no dzīvnieku valsts uztura ir vairāk jānes, it kā jāstiepj līdzī, nekā lietojot veģetāru uzturu. Mēs vakar uzsvērām, ka fiziskais ķermenis it kā sačervelējas, attīstoties izdalās no augstākajām garīgajām daļām.

Ja tam tiek pievadīts tikai dzīvnieku izcelsmes uzturs, tad šis dzīvnieku izcelsmes uzturs parādās arī tā, kā tas tika raksturots vakar, ka tas tiek izjūsts kā kaut kas, kas iekļaujas cilvēka organismā kā stipri sveša viela, ko mācās sajūst, ja drīkst lietot tādu radikālu izteicienu, kā mietu, kas ir iedurts miesā.

Šajā nozīmē līdz ar ezotērisko attīstību, tā sacīt, dzīvnieku valsts uztura zemes smagumu izjūt vairāk, nekā to izjūt parasti, un pirmām kārtām sajūt faktu, ka dzīvnieku valsts uzturs iedvesmo instinktīvo gribas dzīvi. Gribas dzīve, kas norisinās vairāk neapzināti, kas vairāk norisinās afektos un kaislībās, to pamudina dzīvnieku valsts uzturs. Tādēļ tas ir pilnīgi pareizs ārējs novērojums, ja tiek teikts, ka kareivīgās tautas vairāk pievēršas dzīvnieku valsts uzturam nekā miermīlīgās tautas. Bet tam itin nemaz nav jāpavedina ticībai, it kā veģetāram uzturam būtu jāatņem cilvēkam visu drosmi un sparū. Mēs vēl redzēsim, kā to, ko cilvēks zināmā veidā zaudē no instinktiem, agresīvām kaislībām un afektiem atsakoties no dzīvnieku valsts uztura – to visu varēs pārrunāt tikai pie astrālā ķermeņa attēlojuma -, kā tas viss tiek aizstāts no iekšienes no dvēseliskā. Bet visas šīs lietas ir saistītas cilvēka un pārējo dabas valstību kopējo pozīciju pret Kosmosu, un pakāpeniski iegūst, kaut arī to vēl nerasniedzot caur augstāko gaišredzību, sava veida pierādījumu, sava veida apstiprinājumu tam, ko konstatē okultists par cilvēka dzīves kopsakarībām ar Kosmosu. Sava veida pierādījumu iegūst, ja caur šo kustīgāku, dzīvīgāku kļuvušo fiziskā ķermeņa norišu līdzpārdzīvošanu zināmā mērā “uz paša ādas” iepazīst kā uztura līdzekļus izmantoto Zemes substanču dabu un īpatnības.

Redziet, piemēram, ir interesanti salīdzināt trīs veidu uztura līdzekļus attiecībā uz to kosmisko nozīmi: tas ir piens un viss, kas ir ar to saistīts, tā ir augu pasaule un viss, kas ir saistīts ar to, proti, tiek no tās pagatavots, un tas ir dzīvnieku valsts uzturs. Pienu, augus, dzīvniekus kā uztura līdzekļus var mācīties zināmā veidā salīdzināt, ja ar ezotērisko attīstību ir kļuvis jūtīgāks pret to, ko izjūt ar šiem uztura līdzekļiem; un tad arī mācās vieglāk pārskatīt apstiprinājumus, kas izriet no saprātīga ārpusaules apskata. Ja jūs izpētītu pasauli okultiski, tad to, kas ir piena substance, atrastu uz Zemes, bet neatrastu ne uz vienas citas mūsu Saules sistēmas planētas. Kas tiek producēts dzīvās būtnēs uz citām mūsu Saules sistēmas planētām līdzīgā veidā,

parādītos jums kā kaut kas pilnīgi cits, nekā ir Zemes piens. Piens ir kaut kas specifiski Zemei piemītošs. Un ja gribētu vispārināt to, kas ir piens, tad būtu jāsaka: katras planētas dzīvajām būtnēm ir savs piens.

Ja pēta mūsu Zemes augu sistēmu un okultiski to salīdzina ar citu planētu augu sistēmām, ar to, kas ar to var tikt salīdzināts, tad jāsaka: augveidīgo būtnu formas uz Zemes gan ir atšķirīgas no citu mūsu Saules sistēmas planētu augveidīgajām būtnēm, bet augs iekšējā būtība uz Zemes tomēr nav tikai Zemei piemītoša, bet ir piederīga Saules sistēmai; tas nozīmē, mūsu Zemes augu būtība ir radniecīga ar citu mūsu Saules sistēmas planētu augu būtību, tā ka augos it kā iesniedzas iekšā kaut kas, ko varētu atrast arī uz citām mūsu sistēmas planētām. Kas attiecas uz dzīvnieku pasauli, tad tas jau seko no tā, kas ir ticis pateikts par pienu, un bez tam arī citādi ir okultiski ļoti viegli konstatējams, ka Zemes dzīvnieku pasaule ir radikāli atšķirīga no visa, kas varētu tikt atrasts līdzīgs uz citām planētām. Ja tagad ņem, tā sacīt, piena uztura pārdzīvojumu, tad piena uzturs okultista skatam, pārdzīvojumam parādās tā, ka cilvēka miesai – paliksim pie cilvēka – nozīmē to, kas viņu, tā teikt, saista pie Zemes, pie mūsu planētas, kas viņu sasaista kopā ar cilvēku dzimumu uz Zemes kā piederīgu kopējai šī cilvēku dzimuma sugai. Ka cilvēki ir viens veselums arī attiecībā uz fizisko apvalku sistēmu, to veicina arī tas, ka tiek gatavots dzīvs uzturs dzīvajam dzīvnieciskā nozīmē. Un var teikt: viss tas, kas tiek piegādāts cilvēka organismam ar piena uzturu, tas veido viņu par cilvēcisku Zemes radību, sasaista viņu ar apstākļiem uz Zemes, bet īstenībā nepiesaista viņu Zemei. Tas padara viņu par Zemes pilsoni un nekavē viņam būt visas Saules sistēmas pilsonim.

Citādi ir ar gaļas uzturu. Gaļa, kas ir ņemta no valstības, kas ir specifiski Zemei piemītoša, un kas nav kā piens ņemta no tiešā cilvēciskas vai dzīvnieciskas dzīvas būtnes dzīvības procesa, bet gan ir ņemta no tās dzīvnieciskās substances daļas, kas jau ir sagatavota dzīvniekam, šīs gaļas uzturs piesaista cilvēku speciāli Zemei, padara viņu par Zemes radījumu tā, ka ir jāsaka: cik daudz cilvēks pats savu organismu caurauž ar gaļas uztura iedarbībām, tikpat daudz viņš atraujas no spēkiem, lai vispār tiktu vaļā no Zemes. Ar gaļas uzturu viņš viseminētākajā nozīmē sasaistās ar planētu Zeme. Kamēr piena uzturs padara viņu spējīgu, tā sacīt, piederēt Zemei kā starpstacijai savā attīstībā, tad gaļas uzturs piespriež cilvēkam, ja viņu nepaceļ kaut kas cits, ilgstošu uzturēšanos uz Zemes, piespriež pilnīgi pielāgoties tai. Un lēmums pārtikt no piena it kā nozīmē: es gribu uzturēties uz Zemes, varēt izpildīt savu misiju uz Zemes, bet būt te ne tikai Zemes dēļ. Gribēt gaļu uzturā nozīmē: man tā patīk Zemes esamība, ka es atsakos no visām debesīm un vismīļāk pilnīgi un galīgi izšķīstu Zemes esamības apstākļos.

Augu valsts uzturs ir tāds, ka tas padara organismā darbīgus tos spēkus, kas veido cilvēkā sava veida kosmisku saistību ar visu planetāro sistēmu. Tas, ko cilvēkam ir jāizdara, kad viņš savā organismā pārstrādā tālāk augu barību, iekustina spēkus, kādi ir visā Saules sistēmā, tā ka cilvēks savā fiziskajā apvalkā kļūst visas Saules sistēmas spēku līdzdalībnieks, tā tad neatsvešinās no tiem, neizrauj sevi ārā no tiem. Tas ir kaut kas tāds, ko savā ziņā tiešām dvēsele, kas antropozofiski vai ezotēriski attīstās, pakāpeniski sāk pārdzīvot sevī, ka zināmā nozīmē ar augu uzturu uzņem sevī nevis kaut ko ar Zemes smagumu, bet gan kaut ko no Saulei, tas ir, no visas planētu sistēmas centrālajam ķermenim piemītoša. Organisma vieglums, ko tas iegūst ar augu uzturu, tas paceļ pāri Zemes smagumam, tas veido zināmu iekšēju – gribētos teikt – pakāpeniski kā par garšas sajūtu veidojošos pārdzīvojumu spēju, kas kļūst iespējama cilvēka organismā: ka šim organismam ir tā, it kā tiešām kopā ar augiem zināmā veidā patiešām baudītu Saules gaismu, kas taču veic tik lielu darbu augos.

No tā, kas ir ticis pateikts, jūs varat saprast, ka tieši okultajā, ezotēriskajā attīstībā ārkārtīga nozīme ir, tā teikt, nevis piesaistīties Zemei, apgādāt sevi ar visu Zemes smagumu līdz ar gaļas ēšanu, ja bez tā var iztikt, ņemot vērā individuālos un iedzimtības apstākļus; īstenais lēmums vienmēr taču var nākt tikai no atsevišķā cilvēka personiskajiem apstākļiem. Tā tad tas nozīmēs patiesu atvieglojumu visai cilvēka dzīves attīstībai, ja cilvēks var atturēties no gaļas lietošanas uzturā. Tam pretī sāks zināmas apšaubāmas lietas, ja cilvēks grib būt fanātisks veģetārietis tajā

nozīmē, ka vairs nelieto arī pienu un nekādus piena produktus. Tieši dvēseles attīstībā uz garīgo tas var ietvert sevī zināmas briesmas, un proti tādēļ, ka cilvēks ļoti viegli, izvairoties no piena lietošanas un vispār no visa, kas ir ar to saistīts, viegli nonāk zināmā mīlestībā tikai pret to, kas tiecas prom no Zemes, un viegli pazaudē tos pavedienus, kas viņu saista ar to, kas ar cilvēcisko tiek paveikts uz Zemes.

Tādēļ ir gan jāuzmanās, ka zināmā mērā ir labi, lai tieši tas, kurš tiecas pēc antropozofijas, nepadarītu sevi par fanātisku spirituālu pļāpu ar to, ka rada savā fiziskajā apvalkā tādas grūtības, ka gribētos šo fizisko apvalku aiznest prom no jebkuras radniecības ar Zemes-cilvēcisko. Lai mēs nekļūtu pārāk par tikai pēc dvēseles attīstības tiecošamies īpatņiem, lai mēs neatsvešinātos no cilvēciskās jušanās, cilvēciskas darbošanās uz Zemes, ir labi, ka mēs kā ceļotāji uz Zemes zināmā veidā ļaujam sevi apgrūtināt ar piena lietošanu un piena produktu lietošanu. Un tas pat var kļūt par sistemātisku treniņu cilvēkam, tā sacīt, nedzīvot vienmēr tikai spirituālās pasaulēs un tā atsvešinoties no Zemes, bet gan līdztekus tam izpildīt uzdevumus uz Zemes, tas var būt sistemātisks treniņš – būt ne tikai veģetārietim, bet līdztekus baudīt arī pienu un piena produktus. Ar to viņš padara savu organismu, savu fizisko apvalku, radniecīgu Zemei, radniecīgu cilvēcei, bet nepiesien to Zemei tā, neapgrūtina ar Zemes esamību tā, kā tas ir ar gaļas lietošanu uzturā.

Tas visādā ziņā ir interesanti – redzēt, kā šīs lietas ir saistītas ar kosmiskiem noslēpumiem, un kā ar zināšanām par šiem kosmiskajiem noslēpumiem var izsekot īsteno barības vielu iedarbību cilvēka organismā. Jums, kā cilvēkiem, kas interesējas par okultām patiesībām, mani mīlie draugi, arvien vairāk un vairāk jācauraužas ar to, ka tas, kas parādās uz mūsu Zemes – un mūsu Zemes esamībai pirmām kārtām taču pieder ar mūsu fiziskais ķermenis -, ir atkarīgs ne tikai no Zemes spēkiem un apstākļiem, bet gan ir atkarīgs arī no ārpuszemes realitātēm, kosmisko realitāšu spēkiem un attiecībām.

Tā tas ir ļoti dažādos veidos. Tā piemēram, ja mēs uzmanīgi pievēršamies dzīvnieku olbaltumam, kāds tas ir, teiksim, vistas olā, mums jābūt skaidram, ka šāds dzīvnieku olbaltums ir ne tikai tas, ko ar savu analīzi nosaka ķīmiķis, bet gan ka tas savā uzbūvē ir kosmisko spēku rezultāts, un kosmiskie spēki iedarbojas uz šo olbaltumu būtiski tikai pēc tam, kad tie vispirms ir iedarbojušies uz Zemi pašu un augstākais vēl uz Zemi pavadošo Mēnesi. Tātad kosmiskā ietekme uz dzīvnieku olbaltumu ir netieša. Spēki no kosmosa uz olbaltumu iedarbojas nevis tieši, bet gan netieši; tie vispirms iedarbojas uz Zemi, un Zeme tad savukārt ar saviem spēkiem, ko tā saņem no Kosmosa, iedarbojas uz dzīvnieku olbaltuma sastāvu. Augstākais tajā vēl piedalās Mēness, bet tikai tā, ka vispirms saņem spēkus no Kosmosa un tikai tad ar šiem spēkiem, ko tas izstaro no sevis, tas iedarbojas uz dzīvnieku olbaltumvielām. Vismazākajā dzīvnieka šūniņā, tātad arī olbaltumā, tas, kurš ir spējīgs caurskatīt lietas ar okultu skatu, var redzēt, ka tur ir ne tikai uz Zemes esošie fizikālie un ķīmiskie spēki, bet gan kā vismazākā šūniņa, teiksim, vistas olā, ir būvēta no spēkiem, ko Zeme vispirms saņem no Kosmosa.

Tātad tas, ko mēs saucam par olbaltumu, netieši ir saistīts ar Kosmosu, bet dzīvnieku olbaltuma substance tāda, kāda tā ir uz Zemes, nekad nerastos, ja nebūtu Zemes. Tieši no Kosmosa tā nevarētu rasties; tā caurcaurēm ir produkts tam, ko vispirms Zemei ir jāsaņem no Kosmosa.

Citādi, savukārt, piemēram, ir ar to, ko mēs pazīstam kā tauku substanci, ko mēs pazīstam kā dzīvo būtņu zemes taku substanci, kas arī veido daļu no uztura, proti, tiem cilvēkiem, kas lieto dzīvnieku valsts uzturu. Tātad parunāsim par šiem dzīvnieku taukiem. Tas, ko mēs saucam par taukvielām, vienalga, vai cilvēks tās uzņem no ārienes vai veido pats savā organismā, ir veidotas pēc pavisam citiem kosmiskiem likumiem nekā olbaltumvielas. Ja pēdējo veidošanā piedalās tie kosmiskie spēki, kas nāk no Formas hierarhiju būtnēm, tad tauku substances uzbūvē galvenokārt piedalās tās būtnes, ko mēs saucam par Kustību gariem. Redziet, ir svarīgi pieminēt šādas lietas, jo tikai tā rodas kāds jēdziens, cik komplicēts īstenībā ir kas tāds, ko ārējā zinātne stādās priekšā kā bezgalīgi vienkāršu. Neviena dzīva būtne nevarētu būt caurausta no vienas

pusēs ar olbaltumu substanci, no otras pusēs ar tauku substanci, ja no Kosmosa kopēji neiedarbotos – kaut arī netieši – Formas gars un Kustību gars. Tātad mēs varam izsekot garīgās iedarbības, ko mēs pazīstam kā nākošas no dažādu hierarhiju būtņēm, līdz pat substancei, no kuras veidots mūsu fiziskais apvalks. Tādēļ pārdzīvojumos, kas iestājas, kad dvēsele ir veikusi antropozofisku attīstību, arī šis pārdzīvojums kļūst sevī diferencētāks, sevī kustīgāks, ko jūt attiecībā pret to, ko nes sevī kā olbaltumu, un to, ko nes sevī kā taukus fiziskajā apvalkā. Tās ir divējādas sajūtas. Kas ārēji normālā esamībā dzīvojošam cilvēkam saplūst kopā vienā vienīgā sajūtā, ko sajūt bez izšķirības: to, ko organismā dara tauki, un ko dara olbaltumvielu substance. Visam fiziskajam organismam kļūstot kustīgākam, dvēsele, kas attīstās, mācās atšķirt divējādas sajūtas pašas miesā. Viena sajūta, kas it kā iekšēji mūs caurauž tā, ka jūtam: tas veido mūs, tas dod mums augumu - tur mēs sajūtam olbaltumu substanci sevī. Kad mēs sajūtam: tas padara mūs vienaldzīgus pret mūsu iekšējo noslēgtību, tas it kā paceļ mūs pāri mūsu formai, tas padara mūs flegmātiskākus pret iekšējo cilvēcisko jušanos, kad tātad paša sajūtām pievienojas nedaudz flegmas pret šīm paša sajūtām – šīs sajūtas ļoti stipri diferencējas antropozofiskajā attīstībā -, tad šī pēdējā sajūta ceļas no tauku substances pārdzīvošanas fiziskajā apvalkā. Tātad iekšējais pārdzīvojums arī attiecībā uz fizisko apvalku kļūst komplicētāks.

Tas tiek uztverts īpaši stipri tad, kad runa ir par cietes vai cukura substances izjušanu. Cukurs ir īpaši raksturīgs. Cukurs, vispirms jau garšas spriedumā ļoti spēcīgi diferencējas no citām substancēm. Šo diferencēšanos parastajā dzīvē var ļoti labi pamanīt ne tikai bērniem, bet dažreiz arī vecākiem cilvēkiem kā ļoti lielu patiku pret cukura substanci; bet parasti diferencēšanās neiet tālāk par garšu. Ja dvēsele attīstās, tad visu to, ko tā uzņem ar cukura substanci vai kas jau ir sevī, izjūt kā kaut ko, kas tai dod iekšēju stingrību, kas to iekšēji balsta, kas to zināmā mērā caurvij ar sava veida dabisku egoitāti. Un šajā ziņā cukuram pat drīkst izteikt sava veida uzslavu. Tieši tas, kura dvēsele attīstās, var bieži pamanīt, ka viņam bieži pat ir nepieciešams uzņemt cukuru, jo dvēseliskajai attīstībai taču jāiet uz to, lai tā kļūtu arvien nesavtīgāka un nesavtīgāka. Dvēsele kļūst nesavtīgāka pati no sevis kārtīgas antropozofiskās attīstības gaitā. Lai cilvēks, kam, pateicoties savam fiziskajam apvalkam, ir noteikta misija uz Zemes, tā sacīt, tagad nepazaudētu sava Es-organisma kopsakaru ar Zemi, tad tieši ir labi radīt tam pretsvaru fiziskajā, kur egoitātei nav tik lielas nozīmes kā morāliskajā. Līdz ar cukura lietošanu – gribētos teikt – tiek radīta sava veida nevainīga egoitāte, kas var veidot pretsvaru pret nepieciešamo nesavtību morālajā jomā. Citādi pārāk viegli rastos kārdinājums, ka cilvēks kļūtu ne tikai nesavtīgs, bet arī sapņojošs, fantazējošs, pazaudētu kopsakaru ar veselīgu spriešanas spēju Zemes apstākļos. Te zināma cukura piedeva uzturam dod to, ka tiek dota iespēja, neskatoties uz pacelšanos garīgajās pasaulēs, palikt ar abām kājām stāvam uz Zemes, kultivēt sevī zināmu veselīgu Zemes uzskatu.

Jūs redzat, ka tas ir komplicēti; bet viss kļūst komplicēts, ja grib ielauzties patiesajos dzīves noslēpumos. Tā pa laikam jūtas tieši tas, kurš antropozofiski attīstās savā dvēselē, ka viņam, lai netiktu pakļauts aplamai nesavtībai (paš-aizliedzībai), proti, nepazaudētu savu personību, dažkārt ir nepieciešams cukurs. Un viņš tad izjūt cukuru uzturā tā, ka saka: tā es sev pievienoju kaut ko, kas man, bez morālas izskaņošanās, it kā patvaļīgi, kā ar augstāku instinktu, dod zināmu stingrību, dod zināmu egoitāti. Kopumā var teikt, ka cukura baudīšana fiziski paaugstina cilvēka personības raksturu. To var apgalvot tik droši, ka var teikt, ka cilvēkiem – pats par sevi saprotams, ka tikai turoties veselīgās robežās – ka cilvēkiem, kuri savā veidā cildina cukura lietošanu, izpaust savas personības raksturu jau fiziskajā ķermenī ir vieglāk, nekā tiem, kas to nedara. Šīs lietas var pat vest pie sapratnes par to, ko var novērot ārēji. Zemēs, kur pēc statistikas tiek lietots maz cukura, cilvēkiem piemīt mazāk personības rakstura nekā zemēs, kur cukurs tiek lietots vairāk. Ejiet uz zemēm, kur cilvēki vairāk uzstājas personiski, kur katrs, tā teikt, jūtas pats sevī, un tad no turienes uz zemēm, kur cilvēkiem, gribētos teikt, vairāk piemīt vispārējais tautas tips, kur viņi ir nepersoniskāki jau savā ārējā fiziskajā dabā, tad atklāsiet, ka pirmajās zemēs cukurs tiek patērēts daudz un pēdējās maz.

Ja mēs par šo, tā sacīt, pārtikas vielu izjušanu gribam vēl vairāk acī lecošus jēdzienus, tad varam tos iegūt apskatot tā saucamās baudvielas. šīs baudvielas, tās īpaši dzīvi tiek izjustas arī jau ārējā dzīvē – visvairāk tēja, kafija; bet to, ko pat normāls cilvēks izjūt ar kafiju un tēju, tas, kurš antropozofiski attīstās, izjūt daudz lielākā mērā. Kā jau teikts, tas viss nav aģitācija par vai pret kafiju, bet gan lietu izklāsts, kāds nu tas ir, un es lūdzu to arī tikai šajā nozīmē pieņemt. Kafija jau pavisam normālā cilvēka dzīvē iedarbojas uz cilvēka dabu uzbudinoši, tāpat arī tēja; tikai šo uzbudinājumu, kas organismā nāk no kafijas un tējas, dvēsele, kas antropozofiski attīstās, sajūt dzīvīgāk. Par kafiju, piemēram, var tikt teikts, ka tā uz cilvēka organismu iedarbojas tā, ka šis cilvēka organisms ar to zināmā veidā savu ēterisko ķermeni izceļ ārā no fiziskās miesas, bet tā, ka šī fiziskā miesa tiek sajūta kā solīds pamats ēteriskajam ķermenim. Tā ir kafijas specifiskā iedarbība. Tātad, baudot kafiju, tiek nedaudz diferencēti fiziskais ķermenis un ēteriskais ķermenis, bet tā, ka šis fiziskais ķermenis, proti, ar savām formas īpašībām tieši kafijas ietekmē tiek sajūts kā iestarojošs ēteriskajā ķermenī kā sava veida solīds pamats tam, kas tad tiek izjusts caur ēterisko ķermeni. Tai patiešām nav jābūt aģitācijai par kafijas lietošanu; jo tas viss virzās uz fiziskā pamata, un cilvēks padarītu sevi par pilnīgi nepatstāvīgu būtni, ja gribētu sevi ierīkot baudot šos uztura vai baudas līdzekļus; te tikai jātiek raksturotai šai uztura un baudas līdzekļu ietekmei. Bet tādēļ, ka loģiskā, secīgā domāšana ir ļoti atkarīga no fiziskā ķermeņa struktūras, formas, kafijai raksturīgās iedarbības dēļ, kas it kā asāk izēno fiziskā ķermeņa fizisko struktūru, fiziski veicina loģisko konsekvenci – baudot kafiju, cilvēkam, tā teikt, fiziskā ceļā tiek veicināta loģiskā konsekvence, domāšana, kas konsekventi seko faktiem. Un var teikt, kaut arī varētu būt ar veselību saistīti apsvērumi dzerot daudz kafijas, ka tieši cilvēkiem, kas grib pacelties garīgās dzīves augstākajās jomās, nav nemaz tik nepareizi, ka tas var dažkārt būt pat gluži labi – gūt loģisko konsekvenci ar kafijas ierosmi. Gribētos teikt, ka šķiet pilnīgi dabiski, ka tas, kam profesijas dēļ, piemēram, ir jāraksta un tā īsti nerodas loģiskā secība no viena teikuma uz otru un kas tomēr gribētu kaut ko izspiest no savas spalvas, ka viņš sev rod ierosmi baudot kafiju. Tas šķiet pilnīgi apjēdzami tam, kas prot novērtēt šīs lietas līdz pat to okulti noslēpumainajiem pamatiem. Ja jau šāda lietošana, jo mēs reiz nu esam Zemes pilsoņi, dažkārt arī ir nepieciešama atkarībā no personīgajiem individuālajiem apstākļiem, tad tieši ir jātiek uzsvērtam, ka kafijas lietošana, ar visu kaitīgo tajā, var daudz dot izturībai. Ne jau, ka to būtu sevišķi jāiesaka kā līdzekli izturībai, bet ir jāpasaka, ka tā spēj paaugstināt izturību, un ka, piemēram, tam, kurš antropozofiski attīstās, ja viņam ir nosliece domās iekļīst nepareizajā, ka tieši tad nemaz nav jāņem ļaunā, ka viņš dara sevi nedaudz izturīgāku ar kafiju.

Citādi tās lietas ir ar tēju. Tēja rada līdzīgu iedarbību, sava veida fiziskās dabas un ēteriskās dabas diferencēšanos. Bet zināmā mērā tiek izslēgta fiziskā ķermeņa struktūra. Ēteriskais ķermenis vairāk pārņem savas fluktuējošās tiesības. Tādēļ domas, dzerot tēju, lidinās prom viena no otras, zināmā veidā tiek padarītas mazāk piemērotas tam, lai sekotu faktiem. Baudot tēju gan tiek ierosināta fantāzija, dažreiz ne īpaši simpātiskā nozīmē, bet ne piemērošanās patiesībai un ne pielāgošanās apstākļu solīdumam. Tādēļ var teikt, ka ir saprotams, ja sabiedrībās, kur daudz no svara ir paspīdēt ar domu zibšņiem un attīstīt dzirkstošu garīgumu, ka tur ierosme labprāt tiek dota ar tēju; un no otras puses arī ir saprotams, ka, ja tējas baudīšana ņem pārsvaru, tā zināmā veidā rada vienaldzību pret prasībām, kādas var ienākt cilvēkā viņa fiziskā zemes ķermeņa veselīgās struktūras dēļ. Tā ka sapņainu fantazēšanu un zināmu bezrūpīgi nevērīgu dabu, raksturu, kas labprāt neņem vērā ārējās solīdās dzīves prasības, var viegli veicināt ar tējas baudīšanu. Un dvēselei, kas attīstās antropozofiskā nozīmē, nemaz nebūtu ieteicams baudīt tēju, jo tējas dzeršana vieglāk noved pie šarlatānisma nekā kafijas baudīšana. Pēdējā padara solīdāku, izturētāku, pirmā šarlatāniskāku, kaut arī šāds vārds šīm lietām tiek izmantots pārāk asi. Tās visas ir lietas, kuras – kā teikts – var izjust līdz ar kustīgumu, ko iegūst fiziskais apvalks, ja cilvēks antropozofiski attīstās.

Es gribētu tikai pievienot, ka – jūs variet par to pamedītēt tālāk vai pamēģināt tiešām izjust šādas lietas – ja kafijas baudīšana veicina kaut ko kā izturētību fiziskajā apvalkā, tējas baudīšana

vairāk atbalsta šarlatānismu, tad, piemēram, šokolāde visvairāk veicina mietpilsonību. Šokolāde ir izjūtama kā īstenais mietpilsonisma dzēriens tiešā pārdzīvojumā, kad fiziskais apvalks kļūst sevī kustīgāks. Tāpēc šokolāde ir ļoti ieteicama tieši mietpilsoniskās svētku reizēs, un tad – piedodiet šo iestarpinājumu – var pavisam labi saprast, ka ģimeņu svētkos, dzimšanas dienās, vārda dienās, proti, zināmās aprindās, zināmos svētkos dzer tieši šokolādi. Ja mēs šīs lietas, tātad baudvielas, apskatām uzmanīgi, tad tas mums parādās vēl nozīmīgākā veidā, jo tad tas, kas parasti tiek izjūts ar barības vielām, ar saviem stariem jau iesniedzas parastajā, tā saucamajā, ārēji normālajā dzīvē, bet ne tikai tā, ka, tā teikt, pamana tikai substanciālo, no kā ir veidots ķermenis un no kā tas vienmēr atkal atjaunojas, bet gan ka arī pamana, kā jau tika pieminēts vakar, iekšējo nodalīšanos, orgānu nošķiršanos. Tas ir svarīgi un nozīmīgi.

Un te it īpaši ir jātiec izceltam, ka okultam apskatam kļūst apjēdzams pārdzīvojums attiecībā uz fiziskā apvalka fizisko sirdi. Cilvēka fiziskā sirds okultistam ir ārkārtīgi interesants, ārkārtīgi nozīmīgs orgāns; jo šī cilvēka fiziskā sirds var tikt saprasta tikai, ja uzmanīgi apskata visas savstarpējās attiecības, arī tās garīgās attiecības, kādas ir Saulei pret Zemi. Kad senā Saule, pēc Saturna laika, bija sava veida planetārs Zemes priekštecis, jau tad sāka, tā teikt, gatavoties tās attiecības, kas ir šodien starp šiem abiem debesu ķermeņiem, starp Sauli un Zemi. Un proti, attiecības starp Sauli un Zemi ir jāapskata tā, ka Zemi, kāda tā ir šodien, pilnībā uztver tā, ka tā iesākumā pati barojas no Saules iedarbībām, kā tā uzņem sevī un pārstrādā šīs Saules iedarbības. Ko Zeme uzņem no Saules spēkiem savā cietajā pamatsubstancē, ko tā uzņem savā gaisa un ūdens apvalkā, uzņem mainīgajos siltuma apstākļos, ko tā uzņem no Zemi apskalojošās gaismas, ko tā pati uzņem tajā, kas nu fiziski vairs nav kaut kā uztverams, kā Zemes līdzdalību sfēru harmonijā, ko Zeme uzņem no dzīvības spēkiem, ko tā saņem tieši no Saules, tas viss ir saistīts ar tiem iekšējiem spēkiem, kas iedarbojas uz cilvēka sirdi no asinsrites. Pamatā ņemot, visi šie spēki iedarbojas uz asinsriti un no tās uz sirdi. Viss, kas ir ārēja teorija šajā ziņā, ir pamatā aplami. Šī ārējā teorija mūsdienās padara sirdi par sūkni, kas pumpē asinis caur ķermeni, tā ka sirdī būtu jāredz orgāns, kas regulē asinsriti. Patiesi ir pretējais. Asinsrite ir tā, kas ir sākotnējais, un sirds savās kustībās atbalso to, kas norisinās asins cirkulācijā. Asinis dzen sirdi, nevis apgriezti, sirds asinis. Bet viss šis organisms, kas te ir aprakstīts un kas koncentrējas sirds darbībā, tas nav nekas cits, kā cilvēciskais mikrokosmiskais atspulgs tām makrokosmiskajām iedarbībām, ko Zeme vispirms saņem no Saules. Kas Zemei ir no Saules, tas atspoguļojas tajā, kas asinīm ir darāms ar sirdi.

Citādi tas ir, piemēram, ar galvas smadzenēm. Dažas no smadzeņu atbilstībām jau tika pieminētas vakar. Cilvēka smadzenēm tieši ir ļoti maz saistības ar to, kas ir Saules iedarbības uz Zemi. Tieši, es saku. Netieši kā uztveres orgāns protams, piemēram, tām uztverot ārējo gaismu, krāsas; bet tā ir tikai uztvere. Bet tieši, savā uzbūvē, savā iekšējā kustīgumā, visā savā iekšējā dzīvē smadzenēm ir maz, gandrīz nekādas darīšanas ar Saules iedarbībām uz Zemi; tām daudz vairāk ir darīšana ar visu to, kas mūsu Zemē iestaro no tā, kas ir ārpus mūsu Saules sistēmas; galvas smadzenēm ir saistība ar visas zvaigžņotās debess kosmiskajām attiecībām, bet ne ar šaurākajām mūsu Saules sistēmas attiecībām. Ciešākās attiecībās tas, ko mums jāapzīmē kā smadzeņu substanci, gan ir ar Mēnesi, bet tikai tiktāl, par cik Mēness nav atkarīgs no Saules, ciktāl tas ir nosargājis savu neatkarību no Saules. Tā ka tas, kas norisinās mūsu galvas smadzenēs, atbilst iedarbībām, kas ir ārpus tiem spēkiem, kas atrod savu cilvēcisko mikrokosmisko atspulgu mūsu sirdī. Cilvēka sirdī dzīvo Saule; kas Kosmosā pastāv ārpus Saules, tas dzīvo cilvēka smadzenēs.

Tā cilvēks attiecībā uz abiem šiem orgāniem ir mikrokosmos, savā sirdī esot pakļauts Saules iedarbībai uz Zemi un it kā atspoguļojot to, bet smadzenēs ar iekšējo dzīvi, kas tieši ir saistīta ar kosmosu ārpus Saules. Tā ir ārkārtīgi interesanta un nozīmīga kopsakarība. Smadzenes ir saistītas ar to, ko uz Zemes izraisa Saule, bet tikai caur ārējo uztveri. Bet antropozofiskajā attīstībā tieši tā tiek pārvarēta. Antropozofiskā attīstība pārvar ārējo maņu pasauli. Tādēļ

smadzenes tiek atraisītas iekšējai dzīvei, kas ir tik kosmiska, ka pat Saule ir kaut kas pārāk speciāls, lai kaut kas no Saules iedarbības varētu tajā norisināties. Kad cilvēks meditācijā ir pakļauts kaut kādām imaginācijām, tad viņa smadzenēs norisinās procesi, kam nav nekāda sakara ar Saules sistēmu, bet gan kas atbilst procesiem ārpus mūsu Saules sistēmas. Tādēļ tiešām pastāv zināmas attiecības starp sirdi un smadzenēm kā starp Sauli un zvaigžņoto debesi, un savā ziņā dvēselei, kas antropozofiski attīstās, pārdzīvojumos tas parādās tā, ka, šai dvēselei esot nopietni pakļautai tīri antropozofiskām domām, sirds tiešām veido sava veida pretpolu, nostājas sava veida opozīcijā pret – gribētos teikt – zvaigžņoto debesi. Šī opozīcija izpaužas tā, ka cilvēks mācās just, kā sirds un smadzenes sāk iet dažādus ceļus, un viņam, kamēr agrāk nebija nepieciešams pievērst uzmanību abiem atsevišķi, jo viss saplūda kopā, tagad, antropozofiski attīstoties, ir jāsāk ņemt vērā abus atsevišķi.

Ir kāds savdabīgs jēdziens par visu cilvēka kosmisko stāvokli, ja mēs apskatām fizisko apvalku un uzmanīgi aplūkojam, kā cilvēks stāv šeit uz Zemes. Caur asinsrites sistēmu un sirdi viņā dzīvo viss tas, kas Saulei ir darāms ar Zemi. Un kad viņš iekšēji ir pakļauts vienīgi tam, kam viņam uz Zemes kā instruments ir vajadzīgas fiziskās smadzenes, tad tajās dzīvo pasaules procesi, kas norisinās ārpus mūsu Saules sistēmas. Mums būs jāpadara apjēdzams tas, ka cilvēkam ir pavisam jauns pārdzīvojums attiecībā pret sirdi un smadzenēm. Viņa sajūtas tiešām diferencējas tā, ka viņš mācās just visu to, kas ir smadzeņu procesi, gribētos teikt, naksnīgās debesis ar to zvaigžņu mierīgo gaitu, un ka viņš sajūt Saules sistēmas kustīgumu savā sirdī. Jūs tajā vienlaicīgi redzat ceļu, kas kļūst par svarīgu ceļu augstākā iniciācijas pakāpē, jo jūs it kā redzat vārtus, kas caur cilvēku paveras uz Kosmosu. Cilvēks, kurš iziet ārā no sevis caur augstāku attīstību – kā tas tiek attēlots pat eksotēriskās lekcijās – kas atskatās atpakaļ uz savu miesu, kas mācās pilnīgi izziņāt sava fiziskā ķermeņa procesus, tas patiešām asinsritē ar sirdsdarbību iepazīst noslēpumaino Saules sistēmas spēku spoguļattēlu, un smadzeņu norisēs, ko viņš tagad garīgi uzlūko no ārpuses, iepazīst Kosmosu ar tā noslēpumiem.

Lietas, ko es te izrunāju pēdējā teikumā, ir saistītas ar kādu piezīmi, ko es reiz teicu Kopenhāgenā un kas tad nonāca manā grāmatā “Cilvēka un cilvēces garīgā vadība”. Jūs no tās varat secināt, ka savā ziņā pat galvas smadzeņu struktūra ir sava veida spoguļattēls tam debess ķermeņu stāvoklim, kāds ir cilvēka dzimšanas brīdī tam Zemes punktam, kur cilvēks piedzimst. Ir derīgi dažreiz nonākt pie šādām lietām no cita redzesviedokļa; jo no tā jūs varat sajūst okultās zinātnes plašumu un dažas labas kritikas šaursirdību, kas seko vienam vai otram viedoklim, kas izteikts šādās piezīmēs. Protams, tik svarīgus faktus kā šis, par zvaigžņu pasaules atspoguļošanu cilvēka galvas smadzenēs var izskaidrot no noteikta redzesviedokļa, un tas var šķist patvaļīgi. Kad klāt nāk citi viedokļi, tad tie visi viens otru atbalsta. Un jūs pamanīsiet vēl dažas labas – es gribētu teikt – okultās zinātnes plūsmas, kas saplūdis kopā, un no šīs saplūšanas jums arvien vairāk un vairāk izrietēs tas, ko sajūtīsiet kā pilnu pierādījumu, arī ārēju saprāta pierādījumu lietām, kas, pateiktas tikai no viena redzesviedokļa, dažreiz varētu šķist apšaubāmas. No tā ir redzams arī visas cilvēka struktūras smalkums. Un ja jūs tagad apdomājat, ka cilvēks ar to, ka uzņem barību, šajā barības uzņemšanā zināmā mērā pilnīgi piesaistās Zemei un tikai ar dažām substancēm atkal atbrīvojas no Zemes, proti, ar augu barību, ja jūs tād apsverat, ka cilvēkam tieši ar barības uzņemšanu ir jākļūst par Zemes pilsoni, tad jūs tagad apjēgsiet cilvēka trīskāršo iedalījumu attiecībā uz viņa fizisko apvalku. Ar savām smadzenēm viņš it kā ir piederīgs visai zvaigžņotajai debesij, ar savu sirdi un visu, kas tai pieder, viņš ir piederīgais Saulei, ar savu gremošanas sistēmu un visu tai piederīgo, citā nozīmē, ir Zemes būtne.

Arī tas var tikt izjūsts un tiek izjūsts, ja cilvēka ārējais fiziskais apvalks kļūst sevī kustīgāks. Cilvēks var pat ļoti grēkot ar to, kas viņā ienāk tikai no Zemes, pret to, kas viņā atspoguļojas no tūrajiem Kosmosa spēkiem. Cilvēks, piemēram, ar to, ka izsauc traucējumus ar ārējo uzturu, tīros Zemes likumus, kas taču darbojas gremošanā, kas turpina darboties kā saules likumi sirdsdarbībā un kā smadzeņu darbībā iedarbojas ārpussaules sistēmas kosmiskie likumi –

cilvēks zināmā mērā var ar savu uzturu ļoti grēkot pret kosmiskajām darbībām savās smadzenēs, un to var izjust dvēsele, kas antropozofiski attīstās, proti, pamošanās momentos. Miega laikā jau notiek arī tas, ka gremošanas darbība iesniedzas līdz pat smadzenēm, iestrāvo smadzenēs. Nomodā domāšanas spēki apstrādā smadzenes; tad smadzeņu gremošanas darbība atkāpjas. Kad miegā domāšana ir miera stāvoklī, tad gremošanas darbība iedarbojas apziņā, un kad cilvēks pamostas un sajūt tam atskaņas, tad izjustais var ļoti viegli kļūt par īstu barometru tieši dvēselei, kas attīstās, par veselīgu vai neveselīgu uzturu. O, cilvēks to sajūt it kā iesniegšanos no sava organisma smadzenēs spiedošās, durošās sajūtās, kas dažreiz var izskatīties tā, ja ir baudīts kaut kas slikts, kā, teiksim – mazus apdulluma centrus smadzenēs. To visu vissmalkākajā veidā izjūt tieši dvēsele, kas antropozofiski attīstās. Un pamošanās moments ir ar neizmērojamu nozīmi, es domāju, attiecībā uz no gremošanas izrietošajiem fiziskā apvalka veselības apstākļu uztveri. Arvien smalkākās un smalkākās kļūstošās izjūtās, kas lokalizējas galvā, cilvēks uztver, vai viņš izturas opozicionāli savā gremošanā pret kosmiskajiem likumiem ārpus mūsu Saules sistēmas, vai viņš ir saskaņā ar tiem. Šeit jūs tiešām redzat šo fizisko apvalku brīnumainās attiecībās ar visu Kosmosu, un pamošanās momentu kā barometru cilvēkam, kas savā gremošanā nostājas pret kosmiskajām attiecībām, vai ir saskaņā ar šīm kosmiskajām attiecībām.

Šie apskati mūs pamazām novedīs pie izmaiņām, kas ezotēriskās vai antropozofiskās attīstības dēļ norisinās cilvēka ēteriskajā un astrālajā ķermenī.

Uzturs, dziedināšana, garīgā attīstība

Dornaha, 1923. gada 9. novembrī

Jūs būsiet pamanījuši, ka lekcijās, kuras es pēdējā laikā esmu nolasījis, viss tiecas uz to, lai pasaules parādības apkopotu tā, ka galu galā no tā rastos patiešām aptveroša cilvēka izziņa. Uz cilvēka izzināšanu tiecas viss, ko esam apskatījuši. Cilvēka izzināšana kļūs iespējama tikai tad, ja tā sāksies ar pasaules parādību zemākajām formām, ar visu to, kas cilvēkam atklājas kā vielu pasaule. Un kas tā sākas ar materiālās pasaules apskatu, tam jānoslēdzas ar hierarhiju pasaules apskatu. No materiālās esamības zemākajām formām augšup līdz pat garīgās esamības augstākajām formām, līdz pat hierarhiju pasaulei ir jāmeklē tas, kas tad var vest uz patiesu cilvēka izziņu. Šajā acumirkļī mēs uzmetīsim sava veida skici šādai cilvēka izziņai lekcijās, kuras es jums tagad gribu nolasīt.

Mums jābūt skaidram, ka tas, kas šodien stāv kā cilvēks mūsu priekšā, ir tās ilgās kosmiskās attīstības rezultāts, ko es vienmēr esmu apkopojis kā Saturna, Saules, Mēness un Zemes attīstību. Zemes attīstība vēl nav noslēgusies. Bet būsīm skaidrībā, par ko īstenībā cilvēks šaurākā nozīmē pateicas Zemes attīstībai, kas tāpat ir sekojusi Mēness attīstībai.

Redziet, kad jūs ieplešat un kustināt savas rokas, kad jūs kustināt pirkstus, kad jūs izdarāt jebkuru ārēju kustību: viss, kas jūsu organismā ir nepieciešams tam, ka jūs varat kustināt rokas un kājas, galvu, lūpas un tā tālāk – un spēki šādām cilvēciskām izpausmēm taču iesniedzas cilvēciskā organisma visiešķējākās daļās – tas viss cilvēkam ir Zemes attīstības šaurākā nozīmē piešķirts. Ieskatieties turpretī visā, kas ir vielmaiņas attīstība, telpā, ko noslēdz ārējā cilvēka āda, ieskatieties visā tajā, kas tur norisinās fiziski – ķermeniskajā cilvēka iekšienē kā vielmaiņas attīstīšanās, tad tur jums ir bilde par to, par ko cilvēks pateicas Mēness attīstībai. Un jums ir bilde par to, par ko cilvēks pateicas senajai Saules attīstībai, ja jūs paskatieties uz visu to, kas cilvēkā kaut kādā veidā ir ritmiskas norises. Elpošanas norise, asinsrites norises ir svarīgākie ritmiskie procesi; par visām šīm ritmiskajām norisēm cilvēks pateicas senajai Saules attīstībai. Un par visu, kas ir nervu un maņu attīstība, izplatīta visā šodienas cilvēka ķermenī, par to cilvēks pateicas senajai Saturna attīstībai.

Bet jums uzmanīgi jāieskatās visā tajā, ka cilvēks ir viens veselums un ka pasaules attīstība ir viens veselums. Ja mēs šodien tā, kā esmu to izdarījis savā “Slepenzinātnē”, norādām uz seno Saturna attīstību, tad domājam to attīstību, kas pirms mūžseniem laikiem reiz ir bijusi pirms Saules, Mēness un Zemes attīstības. Bet, pamatā ņemot, tā ir tikai viena no Saturna attīstībām, kas ir nonākusi līdz Zemei. Kamēr attīstās Zeme, arī taču notiek Saturna attīstība. Šī jaunā Saturna attīstība ietilpst Zemes attīstībā; tā, tā sacīt, ir visjaunākā Saturna attīstība. Tā, kas ir nonākusi līdz Zemes attīstībai, ir vissenākā. Tā, kas kā Saturna attīstība ietilpa senajā Saulē, ir jaunākā; tā, kas ietilpa Mēnesī, ir vēl jaunāka; un tas Saturns, kas šodien piepilda Zemi, no kā būtiskajā ir atkarīgas zināma Zemes siltuma organizācija, tā ir visjaunākā Saturna attīstība. Bet mēs ar cilvēku tieši esam šajā Saturna attīstībā iekšā.

Tā mēs esam iesaistīti kosmiskajā attīstībā. Bet mēs esam iesaistīti arī tajā, kas mūs uz Zemes aptver telpiski. Ņemiet, piemēram, minerālu valstību. Mēs esam mijiedarbībā ar minerālu valsti. Mēs uzņemam mineralitāti ar uzturu. Mēs to uzņemam arī elpojot, un tā tālāk. Mēs sevī pārstrādājam minerālisko.

Bet jebkura attīstība, jebkura pasaules norise taču ir citādāka cilvēkā nekā ārpus cilvēka. Es jau tiku piezīmējis: tas ir pilnīgi smieklīgi, ka mēs šodien ķīmijas laboratorijā studējam ķīmiskos procesus un tad domājam, ka šie ķīmiskie procesi, kad cilvēks ēd barības līdzekļus, vienkārši turpinās cilvēka iekšienē. Cilvēks nav kaut kāda ķīmisku iedarbību sateka; tur taču norisinās viss, cilvēka iekšienē. Un no zināma redzesviedokļa šīs izmaiņas parādās sekojošā veidā.

Pieņemsim, ka mēs uzņemam minerālisko. Visu, ko mēs no minerāliskā uzņemam, cilvēkā ir jādabū tiktāl, ka spēkā ir sekojošais. Jūs zināt, mums ir savs siltums; mūsu asinis veselam cilvēkam ir apmēram 37°C siltas. Mūsu asiņu siltumā ir kaut kas, kas caurmērā pārsniedz ārējo siltumu. Bet visam, ko mēs uzņemam minerāliski, ir jātiek tā pārveidotam, tā metamorfozētam mūsu organismā, lai tas, kas mūsu asins siltumā pārsniedz vidējo ārējās vides siltumu, kas ir augstāks nekā ārējās apkārtnes vidējais siltums, lai tas ar labpatiku uzņemtu minerālisko. Kad jūs nobaudāt šķipsniņu vārāmās sāls, tad šo vārāmo sāli ir jāuzsūc, ir ar labpatiku jāuzņem jūsu pašsiltumam, ne siltumam, kas ir jums kopējs ar ārējo pasauli, bet gan jūsu paša siltumam. Visam minerāliskajam ir jāpārveidojas siltuma ēterā. Un tajā acumirkļī, kad cilvēkam savā organismā ir kaut kas, kas kavē kādam minerālam pārveidoties siltuma ēterā, tajā acumirkļī viņš ir slims.

Un iesim tālāk, iesim pie augveidīgā, ko cilvēks arī uzņem. Cilvēks uzņem augveidīgo, viņš pats pieder pasaulei, attīstot augveidīgo sevī. Cilvēks satur minerālisko, bet tas tiecas, nemitīgi tendē kļūt par siltuma ēteru. Augveidīgais nemitīgi ir ar tendenci cilvēkā kļūt gaisīgam, kļūt gāzveidīgam. Tā ka cilvēkam augveidīgais viņā ir kā gaisa valstība. Visam, kas cilvēkā nonāk no augiem, vai ko viņš pats attīsta sevī kā iekšēju auga organizāciju, ir jāklūst gaisīgam, tam ir jāvar viņā pieņemt gaisa veidojumu. Ja tas nepieņem gaisa veidojumu, ja viņa organizācija ir tāda, ka tā neļauj visam, kas viņā grib būt augveidīgs, pāriet gaisa veidojumā, tad viņš ir slims. Visam dzīvnieciskajam, ko cilvēks uzņem, vai ko viņš pats sevī izveido kā dzīvniecisko, tam visam cilvēkā, vismaz kādā laikā, ir jāpieņem šķidro, ūdeņaino formu. Cilvēkam nedrīkst būt sevī nekā no dzīvnieciskā, nekā no iekšēji radīta dzīvnieciskā, nekā no uzņemta dzīvnieciskā, kas viņā neizdarītu procesu, kurā reiz kļūst šķidr. Ja cilvēks nav spējīgs pats savu dzīvniecisko vai svešo dzīvniecisko padarīt šķidru, lai to pēc tam atkal pārvestu cietajā, tad viņš ir slims. Tikai tas, kas dzemdē cilvēkā tīri cilvēcisko formu, kas cilvēkā nāk no tā, ka viņš ir stāvus ejoša būtne, ka viņam ir impulsi runāšanai un domāšanai, tikai tas, kas viņu padara tieši par cilvēku, kas viņu paceļ pāri dzīvnieciskajam, tikai tas drīkst ieiet cietajā zemesveidīgajā – un tas augstākais ir tikai desmit procenti no mūsu kopējās organizācijas – tikai tas drīkst ieiet cietajā, cieti veidotajā formā. Ja kaut kas no dzīvnieciskā vai no augveidīgā ieiet cilvēciskajā cietajā formā, tad cilvēks ir slims.

Visam minerālajam cilvēkā reiz ir jāklūst par siltuma ēteru. Visam augveidīgajam cilvēkā ir jāiziet caur gaisveidīgā starpstadiju. Visam dzīvnieciskajam cilvēkā ir jāiziet caur ūdensveidīgā starpstadiju. Viss cilvēciskais vienīgais drīkst viņā paturēt zemesveidīgā – cieto formu. Tas ir viens no cilvēciskās organizācijas noslēpumiem.

Un tagad pagaidām atstāsim to – vēlākais apskats padarīs to jo bagātīgāku – kas cilvēkam ir no Zemes, ņemsim to, kas cilvēkā ir vielmaiņas organizācija, kas gan pārveidojas Zemes organizācijas laikā, bet kas ir radies kā ierīkojums no senā Mēness laika – tā tad ņemsim to, kas šaurākā nozīmē kā vielmaiņa norisinās iekšpus cilvēka ādas, pie kam izdalījumi tiek pilnībā pierēķināti vielmaiņai, tad tas, es gribētu teikt, tiek nepārtraukti mainīts līdz ar barības vielu uzņemšanu. Barības vielas, kas iesākumā ir ārpus cilvēka, ieiet cilvēkā iekšā un vispirms iekļaujas šajā vielmaiņas sistēmā.

Šī vielmaiņas sistēma to, kas ir cilvēka apkārtnē, pārstrādā cilvēciskajā. Viss minerālais sāk tuvināties siltuma ēteram, viss augveidīgais sāk tuvināties gāzveida–gaisveida–gaisīgajam, viss, kas ir dzīvniecisks, arī kas ir sevī saražotais dzīvnieciskais, sāk tuvināties ūdensveidīgajam un veido īsteni cilvēciskā organizēto formas teļu par cieto. Tas viss pēc tendences ir vielmaiņā. Un vielmaiņa šajā ziņā ir kaut kas ārkārtīgi interesants.

Ja mēs izsekojam vielmaiņai augšup līdz elpošanai, tad taču atklājam, ka cilvēks no sevis izveido oglekli, kas ir cilvēkā visur atrodams. Skābeklis to uzmeklē, pārveido ogļskābē, kuru cilvēks tad izelpo. Ogļskābe ir oglekļa savienojums ar skābekli. Skābeklis, kas tiek uzņemts elpojot, klūp virsū ogleklim, uzņem oglekli sevī; cilvēks ogļskābi, savienojumu, kurā skābeklis

ir ielaidies ar oglekli, izelpo ārā. Bet pirms notiek izelpošana, ogleklis vēl kļūst, tā sacīt, par cilvēka dabas labdari. Jo šis ogleklis, tam savienojoties ar skābekli, tam zināmā mērā sasaistot kopā to, kas nosaka asins cirkulāciju, ar to, ko tad no asins cirkulācijas iztaisa elpošana, šis ogleklis, tas kļūst par cilvēka organizācijas labdari; jo, pirms tas pamet cilvēka organismu, tas visā cilvēka organismā izplata ētera izplūšanu. Fiziskā zinātne saka tikai: ogleklis tiek izelpots ar ogļskābo gāzi. Bet tā ir tikai visas norises viena puse. Cilvēks izelpo ogļskābo gāzi, bet visā viņa organismā līdz ar izelpošanu paliek ēters no tā oglekļa, kas bija saistībā ar skābekli. Šis ēters iespiežas cilvēka ēteriskajā ķermenī. Un šis ēters, ko joprojām ražo ogleklis, ir tas, kas padara cilvēcisko organizāciju piemērotu, lai tā varētu atvērties garīgajām ietekmēm, kas uzņem astrāli-ēteriskās iedarbības no Kosmosa. Tad šis

ēters, ko aiz sevis atstāj ogleklis, pievelk kosmiskos impulsus, tos kosmiskos impulsus, kas savukārt veidojoši iedarbojas uz cilvēku, kas, piemēram, tā sagatavo viņa nervu sistēmu, ka viņš var kļūt par domu nesēju. Šim ēteram nemitīgi ir jācaurauž mūsu maņas, piemēram, mūsu acis, lai aci varētu redzēt, lai acis varētu uzņemt ārējo gaismas ēteru. Par to mēs tātd pateicamies ogleklim, ka mūsos notiek ētera gatavošana, kam pasaule var nākt pretī.

Tas viss tiek sagatavots jau vielmaiņas sistēmā. Bet vielmaiņas sistēma kā cilvēciska sistēma tiek tā iekļauta visā Kosmosā, ka pati par sevi tā nevarētu pastāvēt. Vielmaiņas sistēma pati par sevi nevarētu pastāvēt. Tādēļ tā arī ir izveidota cilvēkā kā trešā, kā pielikums. Pirmie dīgli nervu-maņu sistēmai tika izveidoti senā Saturna laikā, otrais iedīglis ritmiskajai sistēmai senās Saules laikā, un tikai tad, kad šīs pārējās sistēmas jau bija, cilvēkā varēja tikt veidota vielmaiņas sistēma, jo vielmaiņas sistēma pati par sevi nevarēja pastāvēt. Vielmaiņas sistēma, ja mēs iesākumā izlaižam patvaļīgās kustības, kosmiskā kopsakarībā ir cilvēkam aprēķināta uzturam. Bet šī barošanās nevar pastāvēt pats par sevi. Barošanās cilvēkam ir nepieciešama, bet tā nevar pastāvēt pati par sevi. Jo, ja studē cilvēka vielmaiņas sistēmu pašu par sevi – nākošajās lekcijās jūs redzēsiet, cik nepieciešami tas savukārt ir visai cilvēciskajai organizācijai – tad to nemitīgi caurauž visas iespējamās noslieces padarīt cilvēku slimu.

Un iekšķīgo slimību cēloni, tātd to, kas nerodas ārēju traumu dēļ, mums vienmēr ir jāmeklē vielmaiņas sistēmā. Un tādēļ, kurš tiešām grib veikt racionālu slimību novērošanu, tam jāsāk ar vielmaiņas sistēmu, un tam īstenībā par katru atsevišķo parādību vielmaiņas sistēmā ir jājautā: uz kāda ceļa tad tu esi? Ja mēs ņemam visas parādības, sākot ar barības uzņemšanu mutē, ar barības pārstrādāšanu, mums pārveidojot zināmas vielas sevī cietē un cukurā un tā tālāk, ja mēs ņemam ēdienu ietīšanu pīalīnā mutē, ja mēs ejam tālāk, ja mēs ņemam pepsīna iedarbību kuņģī, ja ejam tālāk un ņemam vielmaiņas produktu pārstrādi gremošanas sistēmā, tai pārejot limfvados, tai pārejot asinīs, tad mums ir jāmeklē katru atsevišķo norisi, un tur ir neskaitāmas norises, kas tur būtu apskatāmas. Vielmaiņas produktu sajaukšanās ar aizkuņģa dziedzera sekrētu, kas te vēl pievienojas, vielu sajaukšanos ar aknu izdalījumiem un tā tālāk, par katru atsevišķo norisi mums ir jājautā: ko tu īstenībā gribi? Un tā mums atbildēs: ja es esmu viena

pati, tad esmu tāds process, kas vienmēr padara cilvēku slimu. Neviena vielmaiņas norise cilvēka dabā nedrīkst nonākt līdz beigām, jo katra vielmaiņas norise, ja tā nonāk līdz beigām, padara cilvēku slimu. Cilvēka daba ir vesela tikai tad, ja vielmaiņas norises zināmā pakāpē tiek apturētas.

Mēs šo, kas sākumā varbūt varētu izskatīties kā muļķība pasaules organizācijā: ka cilvēkā kaut kas sākas, kas, ja tas netiktu pusceļā apturēts, padarītu cilvēku slimu, mēs to iepazīsim kā kaut ko no vislielākās gudrības nākošajās lekcijās. Bet tagad pagaidām pievērsīsimies faktam, uzmanīgi apskatīsim to, ka vielmaiņas procesu detaļas, ja mēs tās studējam pēc to iekšējās būtības, mums atbildētu: mēs esam uz ceļa, padarīt slimu visu organismu. Katra vielmaiņas norise, ja to turpina, padara organismu slimu. Tieši tādēļ ir jābūt vēl citiem procesiem, ja jau vielmaiņai cilvēkā ir jābūt, kam jau pirms tam ir jābūt attīstītiem, un tie ir procesi, kuri pastāv cirkulācijā; tie ir cirkulācijas procesi. Cirkulācijas norises nemitīgi satur sevī dziedinošus procesus. Tā ka cilvēks patiešām var tikt aprakstīts arī tā, ka saka: cilvēks senās Mēness attīstības laikā ir piedzimis kā pacients, un viņam jau iepriekš viņa paša dabā ir izsūtīts ārsts senās Saules attīstības laikā. Senās Saules attīstības laikā cilvēks attiecībā uz savu pašu dabu ir piedzimis kā ārsts. Tas pasaules attīstībā ir noticis ļoti piesardzīgi, ka ārsts ir radies pirms pacienta, jo senā Mēness attīstības laikā cilvēkā pašā klāt ir nācis pacients. Un ja cilvēku grib pareizi aprakstīt, ir jākāpj augšā no vielmaiņas norisēm uz cirkulācijas norisēm, dabiski, uz visu to, kas kā impulsi ir cirkulācijas procesu pamatā. Jo viena viela izraisa ātrāku, cita lēnāku cirkulāciju visplašākajā nozīmē. Mūsos jau ir arī pavisam maziņas cirkulācijas norises. Nemiet kaut kādas minerāliskas vielas, nemiet zeltu, nemiet varu, tas viss, ja vienā vai otrā veidā tiek pievadīts cilvēkam iekšēji vai ar injekciju, vai kā citādi, kļūst par iemeslu, ka cirkulācijā kaut kas veidojas, mainās, iedarbojas dziedinoši un tā tālāk. Un lai ieskatītos īstenajos cilvēka dziedināšanas procesos, ir jāzina, ko katra atsevišķā viela no cilvēka apkārtnes izraisa cilvēkā attiecībā uz cirkulācijas izmaiņām. Tā ka mēs varam teikt: cirkulācija ir nemitīgs dziedināšanas process.

Jūs varat to, es gribētu teikt, aprēķināt, ja gribat. Padomājiet, ko es jums pateicu: caurmērā cilvēks izdara astoņpadsmit elpošanas kustības minūtē. Tas, ārkārtīgi regulāri pielāgojoties kosmosam, dienas laikā dod tik daudz ieelpas, cik veido Saules cirkulācijas ritms, izejot cauri saules gadam. Bet tur Saules pavasara sākuma punkts iziet tam visam cauri 25920 gados. Cilvēkam vidējos gados dienā caurmērā ir 25920 ieelpas. Pulsa sitienu ir četrreiz vairāk. Šo otru cirkulāciju, vairāk iekšēji koncentrēto cirkulāciju, ietekmē vielmaiņa. Elpošanas cirkulācija ir tas, kas atbilst cilvēka ārējai saskarsmei ar ārpasauli, kas ir mijiedarbība ar ārpasauli. Šim elpošanas ritmam nemitīgi ir jāapvalda cirkulācijas ritmu, lai tas paliktu pie savām četrām reizēm, citādi cilvēks ar savu cirkulācijas ritmu nonāktu pavisam neregulārā ritmā, neiekļautos skaitlī 103680. Tas būtu kaut kas, kam nekas neatbilst Kosmosā. Tad cilvēks pilnīgi izrautos no Kosmosa. Vielmaiņa rauj viņu ārā no Kosmosa, padara viņu svešu Kosmosam, un elpošanas ritms nepārtraukti rauj viņu iekšā Kosmosā. Šajā cirkulācijas ritma dalīšanā un šajā saistīšanā caur elpošanas ritmu jūs redzat pirmdziedināšanas procesu, kas nepārtraukti tiek realizēts cilvēkā. Bet zināmā smalkākā veidā ar katru iekšēju dziedināšanu ir jānāk palīgā elpošanas procesam, kas taču zināmā veidā turpinās iekšā visā ķermenī, tā lai tas visur cilvēkā sasaistītu cirkulācijas procesu, vestu to atpakaļ no vispārējām kosmosa attiecībām.

Tā ka mēs varam teikt: mēs pārejām no uztura pie dziedināšanas, cilvēkam no apakšas uz augšu īstenībā vienmēr esot ar tendenci kļūt slimam, un viņam savā vidējā organismā, cirkulācijas organismā nemitīgi ir jāattīsta tendenci palikt veselam. Un tā mūsu vidējā organismā nepārtraukti rodotos veselības impulsus, tie kaut ko atstāj tieši galvas-nervu-maņu-sistēmā; untad mēs kā pie trešā nonākam pie nervu-maņu-sistēmas. Kādus spēkus mēs tad atrodam nervu-maņu-sistēmā? Nervu-maņu-sistēmā mēs atrodam tos spēkus, kurus, tā sacīt, mūsos atstāj ārsts. Tas no vienas puses veselību dodoši iedarbojas lejā uz vielmaiņas procesu. Bet tiem veselījoši iedarbojoties uz vielmaiņas procesu, tie dara kaut ko, kas tagad ir pakļauts visa

kosmosa spriedumam. Un es nesaku jums neko fantastisku, bet gan es saku kaut ko, kas caurcaurēm ir realitāte: šī norise, ka mūsos nemitīgi notiek dziedināšanas procesi uz leju, tā izsauc augstāko hierarhiju labvēlību. Par to priecājas augstākās hierarhijas Zemes pasaulē. Tas lūkojas lejā un nemitīgi jūt slimības pacelšanos no tā, kas cilvēkā plūst augšā no zemesveidīgā, kas paliek tur no vielu zemesveidīgajām īpašībām. Jūs redzat, kā no zemes darbojošos spēku impulsi, kas ir mūs ietverošajā gaisā un tā tālāk, nepārtraukti ir dziedināšanas procesi. Tas izsauc augstāko hierarhiju labvēlību.

Un tagad stādieties priekšā, ko jūs varat studēt tajā pasaules ķermenī, kas zināmā mērā kā cienīgākais garīgo studiju objekts ir ticis nolikts pie mūsu planētu sistēmas robežas. Tur vidū

stāv tas, kas slēpj sevī spēkus, kuri, ja mēs tos domājam koncentrētus uz Zemi, ir slimu daroši spēki, un apkārt parādās riņķojošie veselību dodošie spēki. Un kurš spēj uztvert šādas lietas, tas redz Saturna gredzenos to tādā izpausmē, kā tajā, kas aptver Zemi, to nevar uztvert, jo ir tajā iekšā, to, kas ir riņķojošā veselība. Šis Saturna gredzens būtībā ir vēl kaut kas cits, nekā tikai tas, ko par to saka astronomi. Šis Saturna gredzens ir riņķojoša veselība, un iekšējais Saturnam ir slimu darošais, redzams vistīrākajā koncentrācijā.

Un tā Saturnā, kas ir nolikts mūsu planētu sistēmas visārējākā galā, redzams norisināmiem tas pats process, kuru mēs nepārtraukti nesam sevī ar mūsu vielmaiņu un mūsu cirkulācijas organismu. Bet mēs arī redzam, kad skatāmies uz to, kā mūsu garīgais skats tiek pievērsti tieši otrās hierarhijas un pirmās hierarhijas pasaulei; otrajai hierarhijai: Kyriotetes, Dynamis, Exusiai; pirmajai hierarhijai: Seraphim, Cherubim, Throne. Ja mēs uzmanīgi ar garīgajām acīm skatāmies uz Saturnu un tā gredzenu, tad mēs tiekam pavērsti uz šīm augstākajām hierarhijām, kā tās, es gribētu teikt, ar labvēlību noraugās uz šo slimu darošo un veselību dodošo.

Un šī labvēlība, tas ir spēks Visumā. Šī augstāko hierarhiju labvēlība tad caurstrāvo mūsu nervu-maņu-sistēmu un veido tajā cilvēka garīgās attīstības spēkus. Tie ir spēki, kas zināmā mērā uzplaukst no dziedināšanas, kas nepārtraukti norisinās cilvēkā. Tā ka treškārt mums ir garīgā attīstība.

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| 1. Vielmaiņa | <i>Uzturs</i> |
| 2. Cirkulācija | <i>Dziedināšana</i> |
| 3. Nervu-maņu-organizācija | <i>Garīgā attīstība</i> |

Un ja mēs tagad aprakstām cilvēku Saturna, Saules un Mēness laikā, tad mums ir jāsaka: cilvēks iesākumā ir no kosmosa piedzimis gars, kurš sevī attīsta dziednieku, kas ar to tad var uzņemt sevī kosmisko pacientu. Un visa tā mijiedarbībā tad tiek radīts tas, kas ir patvaļīgā kustībā esošais cilvēks uz Zemes.

Katrai atsevišķai cilvēka izziņas daļai, es gribētu teikt, zināmā veidā ir jātieks inspirētai no tā, kas ir pamatā tam, ko es esmu te pateicis. Pieņemiet, ka kāds grib izveidot kādu dziedināšanas mākslas sistēmu, tiešām racionālu dziedināšanas mākslas sistēmu. Ko tai būs sevī jāsatur? Dabiski, ka galvenais ir dziedināšanas procesi. Bet dziedināšanas procesi, no kā tad būs jāsakas tiem? Tiem būs jāsakas ar vielmaiņas norisēm, un pārējais augstākais var būt priekšnosacījumi – par to mēs arī vēl runāsim – anatomiskais, pat vissmalkākais anatomiskais, tas var būt tikai,

jo tas ir cieti veidotais, izejas punkts. Tas pats kļūst cilvēcisks. Bet vielmaiņas norises vispirms kādai racionālai medicīnas sistēmai ir jāstūdie tā, ka tajās vienmēr uztver tendenci, kā tās virzās uz slimu darošām. Tā ka kādai šodienas medicīnas sistēmai, kas var tikt izveidota, pilnībā ir jābūt ar vielmaiņas sistēmu, tas ir, vispirms ar normālajām vielmaiņas norisēm un no turienes ir jāsmēlas atziņas par iespēju, kā var iekšējās slimības visplašākajā nozīmē rasties no vielmaiņas. Tad no tā intīmas izziņas, ko dara ritmiskie procesi, ir jāzriet, kas ir īstenā terapija. Tā kādā šodienas medicīnas sistēmā ir jābūt ar vielmaiņas norišu studijām un tad, izejot no tām, ir jātiek izdarītai pārejai uz visu to, kas var parādīties cilvēkā ritmisko norišu jomā. Un tad, es gribētu teikt, tiks sasniegts visa tā sava veida kronis, parādot, kā cilvēka dotību veselīgas attīstīšanas priekšnosacījums ir tā izziņa, kas nāk no dziedinošajiem spēkiem. Jūs šodien nevarat atrast vispār nekādu pedagoģiju, tas ir, cilvēka garīgās dabas veselīgas attīstīšanas mākslu, ja jūs nesākat ar dziedināšanas procesiem; jo dziedināšanas procesi nav nekas cits, kā cilvēka vidējai dabai pielietots tas, kam jau ir jātiek pielietotam tīrajā domāšanā cilvēka garīgo norišu veidošanai.

Pedagoģiskajam māksliniekam garīgā veidā caurcaurēm ir jāstrādā ar tiem spēkiem, kas, sabiezināti fiziskajā, vai sabiezināti ēteriskajā, ir dziedināšanas norises. Ja es daru kaut ko ar kādu bērnu pedagoģiskajā mākslā, tas tā ir norise, kam pamatā ir kaut kas garīgs. Ja es sev pārtulkoju šo norisi tā, ka to, ko es izdaru garā, tagad izdaru tā, ka izmantoju kaut ko vielisku vai arī procesu, tad šis process vai šī viela ir dziedniecisks līdzeklis. Un varētu arī teikt: medicīna ir cilvēka garīgās ārstēšanas metamorfozēšana lejā vieliskajā. Ja jūs atceraties, kā es šīs lietas ieskicēju skolotāju kursā*, kas toreiz tika nolasīts viesiem no Anglijas, tad redzēsiet, kā es visur uzmanību pievērsu tam, kā tajā, ko dara skolotājs, tiek sākts ar sava veida vispārēju cilvēcisku terapiju, kā viens vai otrs pedagoģisks pasākums vēlākajā dzīvē var izraisīt neveselīgus vielmaiņas nogulsņējumus vai arī neregulāras vielmaiņas uzsūkšanu. Tā ka tas, ko dara pedagogs, turpinās uz leju un ir terapija. Un terapijai pretējais, tas, kas tiecas no apakšas uz augšu, tās ir vielmaiņas norises.

Jūs tātad arī redzat, kā kādai medicīnas sistēmai mūsdienās būtu jātiek dzemdētai no aptverošas cilvēka izziņas. Un to var izdarīt. Daži to jūt. Bet kaut kas tiks sasniegts tikai tad, kad šāda medicīnas sistēma patiešām būs izveidota. Un tas pieder nepieciešamākajam tagadnē. Ja jūs šodien apskatīsiet dziedināšanas mākslas rokasgrāmatas, tad redzēsiet, ka, kā likums, netiek sākts vielmaiņas sistēmu vai vismaz ārkārtīgi retos gadījumos tiek sākts ar vielmaiņu. Bet ar to ir jābūt, citādi vispār nemācās izziņāt, kāda ir slimību daba.

Redziet, visa tā lieta savukārt ir tāda, ka patiešām barošanās norises var pāriet dziedināšanas norisēs, dziedināšanas norises garīgajās norisēs, un garīgās norises atkal atpakaļ dziedināšanas norisēs; vai kad garīgās norises tieši izraisa vielmaiņas traucējumus, tad garīgās norises savukārt pāriet stadijā, kur tās ir jādziedina cilvēka vidējam organismam. Visas šīs lietas cilvēkā pāriet viena otrā, un visa cilvēka organizācija nepārtraukti ir brīnumaina metamorfoze. Paņemiet, piemēram, norises, kas notiek visā šajā brīnumainajā cilvēka asiņu cirkulācijā. Kas tad tās ir par norisēm?

Nu, vispirms pilnīgi nošķirti no visa pārējā cilvēka organisma uztveriet asinis, kā tās plūst caur dzīslām, uztveriet cilvēka tēlu, veidolu, tātad, teiksim, asinsvadu sistēmu un to, kas pievienojas kā muskuļu sistēma, kā kaulu sistēma un tā tālāk, tātad to, kas ir ciets veidojums, un to, kas šķidrums plūst tam cauri. Paliksim pie šķidrā stāvokļa, pie asinīm; tajā jau ir arī citi šķidrums, bet paliksim pie asinīm. Šajā plūstošajā šķidrajā, kādi procesi tur iekšā nepārtraukti notiek? Procesu norisinās nepārtraukti. Tie paši procesi, kas norisinās šķidrajās asinīs, tie var kaut kādos virzienos pārņemt to, kas cilvēkā var būt tikai starpsienu vai balsts, vai kaut kas cieti veidots, tad tas, kas pieder asinīm, ir nonācis asinsvadu sienā vai muskuļos, vai kaut kur iekšā kaulos, vai kādā apvalka orgānā. Kas no tā iznāk? No tā iznāk impulss iekaisuma parādībām.

* GA 303 "Miesiski-fiziskā veselīga attīstība kā pamats brīvai dvēseliski-garīgā atplaukšanai"

Impulsus, ko mēs šur vai tur atrodam iekaisuma parādībās, mēs nepārtraukti atrodam šķidrajās asinīs kā normālas norises. Kas tur parādās kā iekaisums, tie ir nepareizās vietās, tas ir, izveidotajās cietajās vietās, ielauzušies procesi, kam nepārtraukti ir jānotiek plūstošajās asinīs. Absolūti normāls, veselīgs process, kas ir dislocēts, nolikts vietā, kur tas neiederas, ir slimību radošs process. Un zināmas nervu sistēmas slimības pastāv tieši tajā, ka nervu sistēma, kas visā savā organizācijā ir polāri pretnostatīta asins sistēmai, piedzīvo asinīm normālu procesu ieeļošānu sevī. Kad šie procesi, kas asinsvados ir normāli procesi, ielaužas nervu vados, tad nervu ceļus, un tas notiek pie vismazākās ielaušanās, pārņem iekaisums, kas ir pašā iekaisumveidīgā sākumā, un tur mēs redzam visdažādākās formas slimai nervu sistēmai.

Es teicu, ka nervos ir pavisam citas norises nekā asinīs, pretējās norises. Asinīs ir norises, kas laužas uz fosforīgo, norises, kas tad tieši kā fosforīgās norises pārņem asinis aptverošo vai asinīm kaimiņos esošo un noved pie iekaisuma. Ja jūs izsekojat norisēm nervu ceļos un ja tās izceļo citos kaimiņos esošos orgānos vai arī iekšā asinīs, tad rodas dažādu audzēju veidošanās impulsi cilvēkā. Ja tas tiek pārnestas asinīs, tā ka asinis tad neveselīgā veidā apgādā pārējos orgānus, tad rodas audzēju veidojumi. Tā ka mēs varam teikt: katrs audzējs ir metamorfozēts nervu process nepareizajā vietā cilvēka organismā.

Jūs redziet, kas notiek nervā, tam nervā ir jāpaliek, kas notiek asinīs, tam ir jāpaliek asinīs. Ja tas, kas piederas asinīm, pāriet uz kaimiņiem, tad rodas iekaisums. Ja tas, kas piederas nervam, pāriet uz kaimiņiem, tad rodas visdažādākie veidojumi, ko var apkopot tikai zem triviālā nosaukuma - audzēji. Bet tieši starp norisēm nervu sistēmā un norisēm asins sistēmā ir jānotiek pareizam ritmam.

Mums ir ne tikai vispārējs elpošanas ritma kontrasts ar asins ritmu, bet gan mums cirkulējošajās asinīs ir smalkas norises, kas, kad tās iziet ārpus asinīm, kļūst par iekaisumu norisēm. Šīm smalkajām norisēm tāpat ir jābūt zināmā ritmiskā kopsakarībā ar to, kas notiek kaimiņos esošajā nervā, kā elpošanai jābūt kopsakarībā ar asins cirkulāciju. Un tajā acumirkli, kad tas ir traucēts starp asins ritmu un nervu ritmu, to atkal ir jāatjauno.

Redziet, te mēs atkal nonākam terapijas jomā, pie dziedināšanas procesiem. Tas viss jums rāda, kā cilvēkā ir jābūt visam: ir jābūt visvairāk slimajam, lai tas citā vietā varētu būt veselais; tas tikai ar nepareizu procesu ir nonācis aplamā vietā. Jo ja tā nebūtu vispār, tad cilvēks nevarētu pastāvēt. Cilvēks nevarētu pastāvēt, ja viņš nevarētu dabūt iekaisumus, jo iekaisumus izraisošiem spēkiem nepārtraukti ir jābūt asinīs. Tā tas ir bijis domāts, kad es bieži esmu teicis: no patiesas *cilvēka izziņas* ir jārodas visam, ko cilvēks iemanto kā īstenas atziņas. Te jūs redzat, kur ir pamats tam, kāpēc īstenībā pedagoģija, ar kuru nodarbojas tā, es gribētu teikt, pa virsu, abstrakti, ir diezgan liela bezjēdzība. Īstenībā ar pedagoģiju būtu jānodarbojas tā, ka visur sāk no zināmiem patoloģiskiem procesiem cilvēkā un no iespējām tos dziedināt.

Ja zina kādu smadzeņu slimību un iespēju dziedināt šo smadzeņu slimību, tad lielos, rupjos vilcienos – tas atkal citā veidā ir smalki, pats par sevi saprotams, bet attiecībā uz to, ka tā ir fiziska norise, es saku “rupjos” – smadzeņu ārstēšanā ir tas, kam tieši ir jātieks darītam pedagoģiskajā mākslā. Tādēļ ir tā, ka īstenībā, ja reiz ierīkotu īstu pedagoģisko semināru, tad no vienas puses skolotājiem būtu jāiemāca patoloģiski-terapeitisko: tur viņi savu domāšanu vispirms skolotu ar visuzskatāmāko, ar to, kas vairāk sakņojas vieliskajā, lai pēc tam apjēgtu īsteno pedagoģiju. Un savukārt nav nekā noderīgāka terapijai, proti, iekšējo slimību terapijai, ka zināt, kā viena vai otra lieta iedarbojas pedagoģiskās mākslas praksē. Jo, ja atrod tiltu pāri uz vielisko, tad tieši pēc tā veida, kā ir jārikojas pedagoģiskajā, atrod arī dziedināšanas līdzekli.

Ja piemēram, atrod pareizo pedagoģisko līdzekli, lai pedagoģiski strādātu ar zināmām gausuma parādībām bērnos, kas ceļas no traucējumiem gremošanas sistēmā, tad iegūst pavisam īpatnējas iekšējas tendences; ja tā patiešām dzīvo iekšā pedagoģijā, dabiski, ka ne jau ārēji mācot, kad mīļāk ir, kad skola ir beigusies un vakarā var pasēdēt bariņā un aizmirst, kas notiek skolā. Tad no apiešanās veida, ko pielieto šādam bērnam, iegūst tendenci, es gribētu teikt, redzēt visu

galvas norišu iedarbību, visu galvas norišu un vēdera norišu kopsakarību. Un kad mineralogijā tad savukārt studē, piemēram, procesus, kas norisinās varā, varam zemē šo vai to veidojot: tad ir gandrīz tā, ka visā tajā, ko veic varš, tam kļūstot par vienu vai otru vara rūdu, ka šajā tapšanā Zeme parādās pret vara rūdu vai pret citām rūdām tā, ka saka: tur taču vara spēks Zemē dara to, ko tu kā pedagogs dari ar šo zēnu vai meiteni! Tajā, ko pats dara, skaidri redz kopiju no vara procesiem. Un ir ārkārtīgi aizraujoši pedagogam iegūt intuitīvu, emocionālu un instinktīvu skaidrību par to, ko dara, lai tad ar sajūsmu izietu ārā dabā un redzētu, kā tur ārā īstenībā daba lielos vilcienos rīkojas pedagoģiski; kā visur tur, kur caur kādu kaļķa procesu varētu notikt kaut kas slikts, tajā kaut kā tiek iekļauts vara process. Jā, šajos vara procesos, šajos rūdu veidošanās procesos pārējo Zemes procesu starpā ir arī nepārtraukta dziedināšana. Un ir brīnišķīgi, kaut kur atrodot pīrītu vai kaut ko citu, tagad teikt: tas taču ir tieši tāpat, kā kad pareizā veidā ārstē kādu cilvēku. Tur taču dabas gari augšā no hierarhijām līdz pat tiem elementārgariem lejā, par kuriem es jums runāju, ārstē kā dziednieki to, kas arī dzīvē varētu parādīties kā traucējoši, slimu daroši procesi. Īstenībā tas tad vairs nav nekas cits kā nolasīšana. Jo, ja redz, kas notiek tur ārā, ja vienu vai otru vielu uzskata kā dziedināšanas līdzekli vai pārstrādā to par dziedināšanas līdzekli, tad atliek vienkārši nostāties un jautāt: kur parādās dzelzs? kur viens vai otrs metāls parādās dzīslās? – tad studē apkārtni, un tad vienmēr atrod, ja kaut kas metālisks te vai tur parādās vienā vai otrā dabas pārstrādātā veidā: tajā iekšā ir dziedināšanas process; ņem tagad to, turpini iekšā cilvēka organismā, tad tu radīsi terapiju, ko daba ārā tev ir parādījusi priekšā.

Jā, visa gaita cauri šai pasaulei patiesībā ir īsta barojošā, dziedinošā, garīgā studēšana; jo dabā nepārtraukti tiek padarīts slims un nepārtraukti tiek dziedināts. Tur ārā tie ir, lielle kosmiskie dziedināšanas procesi. Mums tikai tos jāpielieto cilvēkam. Tā ir šī brīnišķīgā sadarbība starp makrokosmosu un mikrokosmosu. Tas patiešām ir dziļi patiesi, ko es dažiem no jums esmu teicis vienā vai otrā formā:

Ja tu gribi pats sevi izzināt,
Skaties pasaulē uz visām pusēm.
Ja tu gribi pasauli izzināt,
Skaties visos tevis paša dziļumos.

Bet to jūs varat pielietot visam: ja tu gribi dziedināt cilvēku, skaties pasaulē uz visām pusēm, skaties uz to, kā pasaule uz visām pusēm attīsta dziedināšanu. Ja tu gribi izzināt pasaules noslēpumus slimību un dziedināšanas procesos izzināt, tad raugies cilvēka dabas dziļēs lejā. – Jūs varat to pielietot visam, kas ir cilvēka būtība. Bet jums ir jāvērs skatu uz lielo dabu un jāredz cilvēku dzīvā kopsakarībā ar lielo dabu.

Šodien ir pierasts pie kaut kā cita. Iet prom no dabas, cik vien tālu iespējams; dara kaut ko, kas pašam slēdz skatu uz dabu, jo to, ko grib izpētīt, paliek zem stikla uz tāda maza galdiņa; acs neskatās ārā dabā, bet gan skatās tur iekšā. Pat skats ir bloķēts no dabas. To sauc par mikroskopu. Tikpat labi to savā ziņā varētu saukt par nullskopu, jo tas noslēdz no lielās dabas. Un nezina, kad tur apakšā tas ir palielināts, ka īstenībā garīgajai izziņai tur ir tas pats, kas notiktu, ja šis process norisinātos dabā. Padomājiet reiz, ja jūs tur palieliniet kādu sīku lietiņu no cilvēka, lai varētu to novērot, tad taču jūs ar šo sīko cilvēkā izpildiet to pašu, ko jūs darītu ar cilvēku, ja saraustītu, saplosītu viņu tiktāl! Jūs būtu vēl daudz briesmīgāki par Prokrustu, ja tiktāl saraustītu un saplosītu cilvēku, lai tas būtu palielināts, kā palielināta ir tā sīkā daļiņa tur zem mikroskopa. Bet vai jūs domājat, ka tad jums vēl būtu cilvēks? Dabiski, ka nav ne runas par to, ka jums vēl būtu cilvēks. Tikpat maz jums ir patiesība tur zem mikroskopa. Palielinātā patiesība vairs nav patiesība, tā ir šķietamība. Nedrīkst iet prom no dabas un vēl ieslodzīt pats savu skatu. Protams, ka tas viss var būt noderīgs citām lietām, bet tam, kas ir īsta cilvēka izziņa, tas vispirms ir kaut kas tāds, kas aizved ārkārtīgi tālu no šīs patiesās cilvēka izziņas.

Patieso cilvēka izziņu ir jāmeklē tā, kā mēs to iezīmējam. Tai ir tā jāved no uztura procesiem caur dziedināšanas procesiem uz cilvēka un pasaules procesiem visplašākajā nozīmē, ka mēs

varam teikt: no uztura caur dziedināšanu uz civilizāciju un kultūru. Jo kā apakšējais pamats ir fiziskās norises, kas cilvēkā ir koncentrētas barošanās norisēs; dziedināšanas norises, kas vienmēr no tā, kas aptver, ir koncentrētas cilvēka ritmiskajās norisēs; un tas, kas nāk no augšas, kas cilvēkā ir koncentrēts caur nervu-maņu procesiem. Tā trīs pakāpēs izslejas pasaule.

To es jums gribēju iesākumā dot kā sava veida pamatu. No tā tad veidosim tālāk. Skatīsimies, ka no šādiem izejas punktiem mēs tiešām varam pacelties uz kaut ko, kas, tā sacīt, ir prasme pielietot šo lietu praktiskajā dzīvē un ko tad var pārvadīt uz to, kas ir hierarhiju izziņa.

Substances garīgošana

Dornaha, 1923. gada 10. novembrī

No līdzšinējiem tēlojumiem jūs varējāt secināt, ka cilvēka pasaules apkārtnes attiecības ar cilvēku pašu tomēr ir citādas, kā to bieži attēlo pēc mūsdienu jēdzieniem. Tik viegli taču nodomā: tas, kas dzīvo cilvēka apkārtnē, kas pieder minerālu, augu, dzīvnieku valstībām un ko tad uzņem cilvēks, tas zināmā mērā turpina tālāk savus procesus, savus ārēji vieliskos procesus, ko pēta fiziķis, ķīmiķis un tā tālāk, cilvēkā. Bet par to nevar būt ne runas, bet gan ir jābūt skaidram, ka cilvēka ādas iekšpusē norisēs viss ir citādi nekā ārpus tās, ka iekšpusē norisēs ir pavisam cita pasaule nekā ārpusē. Kamēr tas nav uztverts, tikmēr vienmēr atkal un atkal var domāt, kā šis vai tas, ko pēta mēģenē vai citur kur, kā tas turpinās cilvēka organismā, un cilvēka organisms pats tiek uzskatīts tikai kā mēģenes procesu komplicēts izkārtojums.

Atcerieties kaut vai tikai to, ko es jau teicu vakardienas apskatā: visam minerālajam cilvēkā ir jātiek pārveidotam līdz siltuma ēteram. Tas nozīmē: visam minerālajam, kas nonāk cilvēka organismā, ir jātiek tiktāl metamorfozētam, pārveidotam, ka tas vismaz kādu laiku ir tīrs siltums, un proti, vienotam ar siltumu, ko cilvēks attīsta kā savu paša siltumu pāri apkārtnes siltumam. Vai mēs uzņemam sāli, vai kaut ko citu mūsu organismā, tam kaut kā ir jāpieņem siltuma ētera formu, un jāpieņem pirms tas tiek izmantots cilvēka organismā pašā tā uzbūvei, tā veidošanai.

Ja mums ir kāds minerāls ārpus cilvēka organisma un mēs iztēlojamies, ka šis minerāls vienkārši ieceļo tajā iekšā un tur veido kaut kādu kaulu daļu, zobus un tā tālāk, tad tās ir tīrās muļķības, jo tam, kas tur atkalparādās cilvēka veidojumā, vispirms ir jābūt pārgājušam pilnīgi gaistošā siltumēteriskā formā un tad jātiek pārveidotam atpakaļ tajā, kas tad parādās dzīvajā cilvēka organisma veidojumā.

Bet ar to ir saistīts vēl arī kaut kas pavisam cits; ir saistīts ar to, ka piemēram tam, kam ir cieta forma, kas jau mutē tiek pārveidots ūdeņainajā, tad tālāk tiek pārveidots līdz pat siltuma ēteram, ka tas pakāpeniski cilvēkā, vispirms pārejot šķidrā formā, zaudē smagumu, ka paliek zemei svešāks; un līdz tas paceļas siltuma ētera formā, tas ir pilnīgi gatavs uzņemt sevī garīgo, kas nāk no augšas, nāk no pasaulu tālumiem.

Tātad, ja jūs gribat stādīties priekšā, kā cilvēkā tiek izmantots minerālais, tad jums ir jāsaprot sekojošais (tas tiek zīmēts): te ir minerālais, šis minerālais nonāk cilvēkā. Cilvēkā caur šķidro un tā tālāk tas tiek pārveidots līdz siltuma ēteram; tad tas ir siltuma ēters. Šim siltuma ēteram ir liela tieksme uzņemt sevī to, kas kā spēki iestaro un ieplūst no pasaulu tālumiem. Tas tāpat uzņem Visuma spēkus. Un šie Visuma spēki tad izveidojas kā garīgie spēki, kas te caurgarīgo siltumēterisko Zemes matēriju. Un tikai no turienes ar siltumēterizētās Zemes matērijas palīdzību ķermenī iekļūst tas, kas nu ķermenim ir vajadzīgs savai veidošanai.

Tātad padomājiet – ja mēs senajā nozīmē apzīmējam siltumu kā uguni, tad varam teikt: ko cilvēks uzņem no minerālā, tas cilvēkā tiek uzņests augšā līdz ugunīgai dabai. Ugunīgajai dabai ir tieksme uzņemt sevī augstāko hierarhiju ietekmes, un šī uguns tikai tad atkal izplūst visā cilvēka iekšienē un veido, no jauna atkal sacietējot, to, kas cilvēkā ir vieliskais pamats atsevišķajiem orgāniem. Nekas no tā, ko cilvēks uzņem sevī, nepaliek tāds, kāds tas ir; nekas nepaliek Zemei piederīgs. Viss pārveidojas, proti, no minerālu valstības, tiktāl, ka var uzņemt sevī garīgi-kosmisko un tikai ar garīgi-kosmiskā palīdzību atkal atpakaļsacietē par Zemei piederīgo.

Ja jūs tāpat ņemat no kāda kaula gabaliņu fosforskābā kaļķa, tad tas nav tas fosforskābais kaļķis, ko var atrast ārā dabā vai ko jūs kaut vai, manis dēļ, esat radījuši laboratorijā, bet gan tas ir fosforskābais kaļķis, kas ir radies no tā, kas ir ticis ārēji uzņemts ar to spēku palīdzību, kas,

kamēr ārēji uzņemtais bija pārgājis siltumētera stāvoklī, ir iespiedušies tajā un tikai tad ir iejaukušies cilvēka veidošanā.

Redziet, tādēļ cilvēkam dzīves laikā ir vajadzīgas visdažādākās vielas, lai atkarībā no tā, kā viņš ir organizēts pēc sava vecuma, varētu nedzīvo pārveidot siltuma ēterā. Bērns vispār vēl nevarētu nedzīvo pārveidot siltumēteriskajā; viņa organismā vēl nav pietiekami spēka. Viņam vēl ir jāuzņem cilvēka organizācijai tik tuvu esošais piens, lai to tad novestu līdz siltumēteriskajam un varētu savus spēkus izmantot tam, lai varētu izpildīt tiešām vispusējo plasticēšanu, kas ir nepieciešama bērna vecumā attiecībā uz ķermeņa veidošanu. Tikai tad ieskatās cilvēka dabā, ja zina, ka visam, kas tiek uzņemts no ārienes, ir jātiek pamatīgi pārstrādātam. Tāpēc ja jūs ņemat kādu ārēju vielu un gribat pārbaudīt tās vērtību cilvēka dzīvei, tad ar parasto ķīmiju jūs to iesākumā vispār nevarat izdarīt, jo jums ir jāzina, cik daudz spēka ir jāpielieto cilvēka organismam, lai ārēji minerālu vielu novestu līdz siltuma ētera gaisīgumam. Ja tas to nevar, tad šī ārējā minerālā viela nogulsņējas viņā, kļūst par smagu Zemes vielu, pirms ir pārgājusi siltumā, un kā cilvēka organismam sveša palikusi neorganiska viela caurauž cilvēka audus.

Redziet, kaut kas tāds var iestāties, piemēram, ja cilvēks nav spējīgs to, kas viņā parādās mineralizēts – pirmsākumā tas gan ir organisks – bet mineralizēts kā cukurs, novest līdz siltumēteriskā gaisīgumam. Tad tas nogulsņējas organismā pirms šī stāvokļa, kurā tam jānonāk, jo visam organismam būtu jāpiedalās tajā, kas viņā ir, un tā rodas ļaunā cukura caureja, Diabetes mellitus. Tātad ar katru vielu ir uzmanīgi jāapskata, ciktāl cilvēka organisms var būt spējīgs šo nedzīvo, kas vai nu jau ir viela, kad mēs, piemēram, ēdam vārāmo sāli, vai nu kļūst par tādu, kā tas ir ar cukuru, novest līdz siltuma matērijai, kur tad organisms, kurš ir iesakņojies uz Zemes, atrod savu savienojumu ar garīgo kosmosu.

Katrs tāds nogulsņējums cilvēkā, kas tad paliek nepārstrādāts, kā tas, kas iestājas ar *Diabetes*, nozīmē, ka cilvēks sevī neatrod savienojumu ar kosmosa garīgo esošajai vielai. Tas ir tikai, es gribētu teikt, atsevišķs gadījums vispārējam likumam, ka tam, kas nāk pie cilvēka ārēji, cilvēka iekšienē ir jātiek pilnīgi pārstrādātam. Un ja grib rūpēties par kāda cilvēka veselību, tad pirmām kārtām jārupējas par to, lai cilvēkā nenonāktu nekas, kas paliek tāds, kāds tas ir, kas līdz pat vismazākajam atomam nevar tikt pārstrādāts cilvēka organismā. Tas attiecas ne tikai uz vielām, tas attiecas, piemēram, arī uz spēkiem.

Ārējam siltumam, siltumam, ko mēs sajūtam, kad pieskaramies lietām, ārējam siltumam, kāds ir gaisam, tam, kad to uzņem cilvēka organisms, ir jātiek pārveidotam tā, ka pat siltums cilvēkā, ja drīkst tā izteikties, ir citā līmenī, nekā tas ir ārpusē. Ja es siltuma līmeni, kāds ir ārējam siltumam, apzīmēju ar šo (tas tiek zīmēts), tad tam, kad mēs to uzņemam, ir jātiek iekšēji pārveidotam tā, lai organisms iesniegtos visur tajā, kurā mēs neesam, ārējā siltumā. Organismam ir jāiejaucas katrā vismazākajā siltuma daudzumā.

Tagad iedomājieties, es eju aukstumā un, tā kā aukstums ir par lielu vai arī aukstums mainās vājā vai caurvējā, es nespēju tik ātri, kā būtu nepieciešams pārveidot pasaules siltumu savā pašā siltumā. Tad rodas draudi, ka pasaules siltums uzsilda mani kā kādu koka gabalu vai pat akmeni, kas tiek sasildīti no ārpusē. Tā nedrīkst notikt. Es nedrīkstu tikt pakļauts briesmām pieļaut, ka ārējais siltums ieplūstu manī kā kādā priekšmetā. Man katrā acumirklī ir jābūt spējīgam katrā savas ādas vietā tūdaļ pārņemt siltumu un padarīt to par savu. Ja es to nespēju, tad iestājas saaukstēšanās.

Tā ir iekšējā saaukstēšanās norise. Saaukstēšanās ir saindēšanās ar ārējo siltumu, ko organisms nav padarījis par savu.

Jūs redzat, ka viss tas, kas ir ārā pasaulē, ir inde cilvēkam, īsta inde, un tikai tādējādi kļūst par kaut ko cilvēkam lietojamu, ka cilvēks padara to par savu īpašumu ar saviem pašā spēkiem. Jo tikai no cilvēka tad spēki cilvēciskā veidā iet augšā līdz augstākajām hierarhijām; kamēr ārā tie paliek pie elementārajām dabas būtnēm, pie elementārgariem. Cilvēkā ir jānotiek šai

brīnumainajai pārvērtībai, ka elementārgari cilvēka organizācijā savu darbu var nodot augstākajām hierarhijām. Ar minerālo tas var notikt tikai tad, ja minerālais pilnīgi un galīgi tiek pārveidots siltumēteriskajā.

Palūkosimies uz augu pasauli. Šai augu pasaulei patiešām piemīt kaut kas daudzējādā veidā apburošs cilvēkam, kad viņš sāk ar gara acīm apskatīt Zemes augu segu. Mēs izejam ārā pļavā vai kaut kur mežā. Manis dēļ, izrokam kādu augu ar visām saknēm. Ja mēs uzlūkojam to, ko esam tur izrakuši, ar gara acīm, tad mums īstenībā tur ir brīnumains burvju savienojums. Saknes izrādās par kaut ko, par ko īstenībā var teikt: tās ir pilnīgi un galīgi saplūdušas ar zemesveidīgo. Ak, kāda auga sakne, jo brutālāk tā ir nolikta mūsu priekšā, īstenībā ir kaut kas briesmīgi zemisks. Jo auga sakne atgādina, īpaši, teiksim, biešu sakne, īstenībā vienmēr tādu pieēdušos banķieri. Jā, tā tas ir; auga sakne ir tik milzīgi korpulenta, tik apmierināta ar sevi. Tā ir uzņēmusi sevī Zemes sālis un jūtas tik omulīgi šajā sajūtā, ka ir uzsūkusi Zemi sevī. Īstenībā visā zemesveidīgajā nav nekā apmierinātāka, kā šāda bietes sakne; tā reprezentē sakņveidīgo.

Apskatīsim turpretī ziedu. Mēs īstenībā nevaram citādi, stāvot tam pretī ar gara acīm, kā sajūst to kā paša dvēseli, kad tā lolo vismaigākās vēlmes. Ieskatieties reiz tā pa istam kādā pavasara ziedā; pamatā ņemot, tā ir vēlmes dvesma; tas ir mūsu ilgu iemiesojums. Un īstenībā, ja mums ir pietiekami maiga dvēseles maņa, pāri ziedu pasaulei, kas mūs apņem, izplūst kaut kas brīnumains.

Mēs pavasarī redzam vijolīti vai, manis dēļ, krokusu vai maijpuķīti vai kādu dzelteno ziedošu stādīņu, un tas pārņem mūs, it kā visi šie pavasarī ziedošie augi gribētu mums teikt: ak, cilvēk, cik tīri un nevainīgi tu īstenībā vari savas vēlmes vērst garīgajā. – Garīgā vēlmes daba, es gribētu teikt, svētumā gremdētā vēlmes daba plaukst un dīgst no katra pavasara zieda.

Un kad tad nāk vēlākie ziedi – paņemsim tūlīt ekstrēmu, paņemsim rudens vēlziedi – vai tad var uzlūkot ar dvēseli rudens vēlziedi tā, lai nerastos klusa kauna sajūta? Vai tā mums nerodas tāpēc, ka mūsu vēlmes var kļūt ne tik tīras, ka mūsu vēlmes var cauraust visdažādākās nekrietnības? Gribētos teikt, ka rudens vēlziedes runā ar mums no visām pusēm tā, it kā nemītīgi gribētu mums pačukstēt: palūkojies uz savām vēlmēm, ak, cilvēk, cik viegli tu vari kļūt par grēcinieku.

Un tā īstenībā augu pasaule ir ārējais dabas spogulis cilvēciskajai sirdsapziņai. Nevar iedomāties neko poētiskāku, kā šo iekšienē kā no viena punkta nākošo sirdsapziņas balsi sadalītu visdažādākajās augu ziedu formās, kas visos gadalaikos tā uzrunā mūsu dvēseli, visdažādākajā veidā runā ar dvēseli. Augu pasaule ir izplests sirdsapziņas spogulis, ja tikai mēs protam augu pasauli uzlūkot pareizajā veidā.

Ja mēs to apskatām uzmanīgi, tad mums kļūs īpaši svarīgi paskatīties uz augu ziediem, salīdzināt, kā zieds īstenībā ir ilgas pēc Visuma gaismas plašumiem, kā zieds nepārprotami izaug, lai Zemes vēlmes strādotu pretī Visuma gaismas tālumiem un kā no otras puses tuklā sakne padara augu piesaistītu Zemei; kā sakne ir tā, kas nepārtraukti atkaro augam tā debesu vēlmes un grib to pārveidot Zemes omulībā.

Un mēs mācāmies apjēgt, kāpēc tas tā ir, kad Zemes evolūcijas vēsturē atklājam to, ka tas, kas ir auga saknē, vienmēr ir ticis pieprasīts laikā, kad Mēness vēl bija pie Zemes.

Laikā, kad Mēness vēl bija pie Zemes, Mēnesī noenkurotie spēki iedarbojās Zemes ķermenī tik stipri, ka lika augiem kļūt gandrīz tikai par sakni. Kad Mēness vēl bija pie Zemes un Zemei vēl bija pavisam cita substance, tad vareni pēc apakšējā izplatījās sakņveidīgais. Un to var attēlot tā, ka saka: uz leju vareni izplatījās augu-sakņveidīgais, un uz augšu augi tikai lūkojās ārā Visumā. (Tas tiek zīmēts.) Es gribētu teikt, kā smalkus matiņus augi dzina savus dīgstus ārā uz Visumu. Tā, ka rodas sajūta: kamēr Mēness vēl ir pie Zemes, šis Mēness piesien, Mēness spēki, ko satur Zemes ķermenis pats, piesien augveidīgo pie zemesveidīgā. Un tas, kas toreiz pārcēlās uz augiem, tas tad turpmāk paliek kā aizmetnis sakņveidīgajā.

Bet kopš tā laika, kad Mēness pameta Zemi, tad atplauka ilgas agrāk mazajos, sīkajos dzinumiņos, kas lūkojās ārā uz Visumu, tad atplauka ilgas pēc tālēm, pēc Visuma gaismas tālēm, un tad radās ziedveidīgais. Tā ka zināmā mērā Mēness aiziešana augu valstij bija sava veida atbrīvošanās, īsta atbrīvošanās.

Bet pie tam mums uzmanīgi ir jāpatur acīs, kā viss, kas pieder Zemei, ir dibināts garā. Kamēr senā Saturna laikā – ņemiet kaut vai aprakstu, ko es esmu devis savā “Slepenzinātnē” – Zeme taču bija pilnīgi garīga, dzīvoja tikai siltumētera elementā, bija pilnīgi garīga. Tikai no garīgā ir izveidojies viss zemiskais.

Un tagad palūkosimies uz augu. Tas nes līdzīgu savā veidolā dzīvas atmiņas par evolūciju. Savā sakņveidīgajā tas nes līdzīgu Zemes-rašanos, fiziski-vieliskā-rašanos. Ja mēs paskatāmies uz augu sakni, tad atrodam tur tālāko, ka tā mums saka, ka ir kļuvusi iespējama tikai caur to, ka tā no garīgā ir attīstījusi zemiski-vielisko. Bet tikko Zeme ir atvieglota no mēnesveidīgā, tā augs tūdaļ tiecas atpakaļ uz gaismas tālēm.

Un ja augveidīgo bauda kā uzturu, tad dod augam iespēju to, ko tas jau ir iesācis ārā dabā, pareizi turpināt, tiekties atpakaļ ne tikai Kosmosa gaismas tālēs, bet arī Kosmosa gara tālēs. Tādēļ ir tā, ka mums augveidīgo, kā es to teicu vakar, ir jānovied līdz gaisveidīgajam, līdz gāzveidīgajam, lai augs varētu sekot savām ilgām pēc gaismas-gara tālēm.

Es izeju ārā pļavā. Es palūkojos uz ziedaugiem, uz ziediem, kā tie tiecas uz gaismu. Cilvēks bauda augus. Viņam sevī ir pavisam cita pasaule, nekā ārā apkārtnē. Viņš var to, ko augs ārā izpauž kā ilgas savā ziedā, novest sevī līdz piepildījumam. Mēs redzam dabā izplatītu augu ilgu pasauli. Mēs baudām augus. Mēs sevī vedam šīs ilgas pretī garīgajai pasaulei. Tam mums ir jāpaceļ augi gaisa valstībā, lai tiem vieglākajā gaisa valstībā būtu iespēja tiekties pretī garīgajam.

Te augs iziet kādu īpatnēju procesu. Te, kad cilvēks ēd augus, notiek sekojošais: ja te mums shematiski ir sakņveidīgais (tas tiek zīmēts), tad tas, kas caur lapām tiecas uz ziedu, tad mums šajā augveidīgā kļūšanā par gaisveidīgo iekšēji ir jāpiedzīvo pilnīga auga būtības apvēršanās. Sakne, kas tieši tādēļ, ka dzīvo zemē, ir piesaistīta Zemei, tā tiecas uz augšu; tā visvarenāk tiecas uz augšu uz garīgo un atstāj aiz sevis ziedu tiekšanos. Tas patiešām ir tā, kā kad jūs augveidīgo iedomātos tādā veidā attīstītu uz leju un ja jūs apakšējo varētu izdurt cauri tā, lai augšējais kļūtu par apakšējo un apakšējais par augšējo. Augs pilnīgi apvēršas. Pats sevī tas izveidojas tā, ka augšējais ir apakšā un apakšējais augšā. Kas jau ir izplaucis līdz ziedam, tas, tā sacīt, ir materiālajā tieksmē baudījis gaismu, ir pacēlis materiālu līdz gaismai. Tāpēc tam par sodu ir jāizcieš tas, ka tagad ir jāpaliek arī apakšā. Sakne ir bijusi zemes verdzene; bet, to jūs jau redzat no Gētes augu metamorfozes mācības, vienlaikus tā nes sevī visu auga dabu. Tā tiecas uz augšu.

Jā ja cilvēks reiz ir stūrgalvīgs grēcinieks, tad viņš arī grib tāds palikt. Auga sakne, tā, kamēr ir sasaistīta ar zemi, rada pieēdušamies baņķiera iespaidu, tūdaļ, kad cilvēks to ēd, pārveidojas un tiecas uz augšu, kamēr tam, kas ir novedis materiālu līdz gaismai, ziedam, ir jāpaliek apakšā. Tā ka tajā, kas augā ir sakņveidīgs, mums ir kaut kas, kas, kad tiek apēsts, īstenībā pēc savas paša būtības tiecas uz cilvēka galvu, kamēr tas, kas ir ap ziedu, paliek apakšējos reģionos; tas kopējā vielmaiņā nenonāk līdz galvas veidojumam.

Un tā mums ir šī īpatnējā, brīnumainā izrāde, kas, kad cilvēks bauda augveidīgo – protams, ka nav jābauda visu augu, jo katra atsevišķā auga daļa satur sevī visu augu; kā teikts, ieskatieties Gētes metamorfozes mācībā – kad cilvēks ēd augu, tas pārveidojas viņā gaisā, gaisā, kas no augšas uz apakšu augveidīgi dodas tālāk, kas zināmā mērā zied no augšas uz apakšu.

Laikos, kad šādas lietas zināja ar seno instinktīvo gaišredzību, augus pēc to ārējā veidojuma apskatīja tā, it kā tie būtu tādi, ka tie varētu būt kaut kas cilvēka galvai, vai tie jau saknē ir stipri parādījuši, ka tiem ir ilgas pēc garīgā. Tad tas, ko mēs no tiem ēdam, zināmā mērā pilnajā

gremošanā uzmeklēs cilvēka galvu un izlauzīsies līdz pat galvai, lai tur tiektos augšup pēc garīgā kosmosa un izveidotu ar to nepieciešamo savienojumu.

Augiem, kuri jau ir spēcīgi cauraukušies ar astrālo, kā piemēram, pākšaugiem, tur pat auglis paliks apakšējos reģionos, negribēs augšup uz galvu, un tādēļ padarīs miegu trulu un tādēļ arī galvu, kad cilvēks pamostas, padarīs trulu. Pitagorieši gribēja palikt tīri domātāji, neņemt palīgā gremošanu galvas funkcijām; tādēļ viņi aizliedza pupiņas.

Redziet, šādā veidā no tā, kas ir dabā, var nojaust attiecības ar cilvēcisko un to, kas notiek cilvēkā. Īstenībā nav nemaz saprotams, ja ir garīgā iniciācijas zinātne, kā materiālistiskā zinātne tiek galā cilvēka gremošanā – dabiski, ka ar govs gremošanā tas ir citādi, par to mēs vēl arī runāsim – ar to, ka tā uzskata, ka augveidīgais vienkārši tiek uzņemts. Tas netiek tikai vienkārši uzņemts, tas tiek totāli garīgots. Tas tiek pats sevī izveidots tā, ka zemākais pārvēršas par augstāko un augstākais par zemāko. Lielāku pārveidošanos pat nevar iedomāties. Un cilvēks kļūst tūdaļ slims, ja bauda kaut vai vismazāko daudzumu no kāda auga, kurā zemākais netiek apvērsts uz augstāko un augstākais uz zemāko.

No tā jūs pamanāt, ka cilvēks nenes sevī neko, ko neveido gars, jo tam, ko cilvēks uzņem vieliski, tam viņam vispirms ir jāpiešķir formu, lai uz to varētu iedarboties gars.

Un ja mēs ķeramies pie dzīvnieciskā, tad mums ir jābūt skaidram, ka dzīvnieciskajam vispirms pašam ir gremošana, ka dzīvnieciskais vispirms uzņem augveidīgo. Paskatīsimies uz augēdājiem. Te dzīvnieciskais uzņem sevī augveidīgo. Tā savukārt arī ir ļoti komplicēta norise, jo dzīvniekam, uzņemot sevī augveidīgo, dzīvnieks taču nevar augveidīgajam likt pretī nekādu cilvēcisku veidolu. Tādēļ dzīvniekā augveidīgais nevar apvērsties no apakšas uz augšu un no augšas uz apakšu. Dzīvnieka mugurkauls ir paralēli zemes virsmai. Līdz ar to tas, kas tur grib notikt gremošanā, tiek novests pilnīgā nekārtībā. (Tas tiek zīmēts.) Tur apakšējais grib uz augšu un augšējais grib uz apakšu, un tā lieta aizdambējas, aizdambējas pati sevī, tā ka dzīvnieka gremošana ir kaut kas būtiski cits nekā cilvēka gremošana. Dzīvnieka gremošanā tas, kas dzīvo augā, sastrēgst. Un sekas tam ir, ka dzīvniekā auga būtībai tiek dots solījums: tu drīksti apmierināt savas ilgas pēc pasaules tālēm – bet šis solījums netiek turēts. Augs atkal tiek nomests atpakaļ uz Zemes.

Bet līdz ar to, ka dzīvnieka organismā augs tiek nomests atpakaļ uz zemes, augā tūdaļ tā vietā, lai kā cilvēkā, kad notiek apvēršanās, no augšas iekļūtu pasaules gari ar saviem spēkiem, dzīvniekā ielaužas zināmi elementārgari. Un šie elementārgari, tie ir baiļu-gari, baiļu-nesēji. Tā ka ar garīgo skatu ir izsekojama šāda īpatnēja lieta: dzīvnieks pats bauda barību, bauda ar iekšēju labsajūtu; un kamēr barības plūsma iet uz vienu pusi, tikmēr uz otru pusi iet baiļu-plūsma no baiļu-elementārgariem. Gremošanas virzienā caur dzīvnieka gremošanas kanālu nepārtraukti plūst barības uzņemšanas labsajūta, un pretēji gremošanai plūst briesmīga baiļu-elementārgarīguma straume.

Tas arī ir tas, ko aiz sevis atstāj dzīvnieki, kad mirst. Un dzīvniekiem, kas tātad nepieder tai kārtībai, ko es jau esmu aprakstījis citādā veidā, bet arī tādiem, kas, piemēram, pieder pie četrkājainajiem zīdītājiem, šiem dzīvniekiem mirstot, vienmēr mirst – īstenībā varētu teikt, dzīvo uz viņu miršanas – kāda būtne, kas pilnīgi ir izveidota no bailīguma. Līdz ar dzīvnieku mirst bailes, tas ir, bailes atdzīvojas. Ar plēsoņām ir tā, ka tie jau reizē bauda arī šīs bailes. Plēsoņa, kas saplosa savu laupījumu, ar labsajūtu bauda gaļu. Un šai labsajūtai baudot gaļu pretī plūst bailes, ko augēdājs dzīvnieks atdod no sevis tikai mirstot, bet ko plēsoņa jau izstaro no sevis dzīves laikā. Tādēļ tādus dzīvniekus kā lauvas, tīģerus astrālajā ķermenī caurauž bailes, ko viņi iesākumā savas dzīves laikā nejūt, bet kas pēc šo dzīvnieku nāves, jo tas iet tieši pretēji labsajūtai, tiek atdzīts atpakaļ; tā ka gaļēdājiem dzīvniekiem vēl pat ir pēcdzīve viņu grupas dvēselē, pēcdzīve, kas ir daudz briesmīgāka kamaloka, varētu teikt, nekā cilvēki jebkad spētu izturēt, vienkārši tādēļ, ka plēsoņām ir tāda daba, kāda nu tiem ir.

Dabiski, ka šādās lietās jums jāstādās priekšā, ka tas tiek pārdzīvots citā apziņā. Tātad, ja jūs tūdaļ kļūstat materiālistiski un sākat domāt, kas ir jāpārdzīvo plēsoņam, pārceļot sevi viņa vietā, un tagad domājat: kādai jābūt šai kamalokai priekš manis? un tad sākat spriest par plēsoņu, kāda varētu būt kamaloka *jums*, tad jūs, dabiski, esat materiālistisks, īstenībā dzīvniecisks; tad jūs pārceļat sevi dzīvnieka dabā. Dabiski, ka šīs lietas ir jāsaprot, ja grib saprast pasauli, bet nedrīkst, tā teikt, pārcelt sevi šajās lietās, kā materiālists visai pasaulei pārceļ sevi nedzīvajā matērijā.

Redziet, te sākas nodaļa, par kuru es nerunāji citādi, kā tikai dvēseliski, jo antropozofijai nekad nav jābūt aģitējošai, tai nav jāiestājas ne par vienu, ne par otru, bet gan tikai jāparāda patiesību. Kādas konsekvences tad cilvēks izsecina savam dzīves veidam, tā ir viņa darīšana, jo antropozofija nedod nekādus priekšrakstus, bet gan izsaka patiesības. Tādēļ es nekad nedošu nekādus zināmā mērā baušļus fanātiķiem, kas kaut kā sekotu no tā, ko dzīvnieki izveido no augu barības. Es tātad no šī redzesviedokļa norādošā baušļu veidā nerunāšu par veģetārismu, gaļas ēšanu un tamlīdzīgi, jo šīm lietām pilnībā ir jābūt paša apsvērumu sfērā un īstenībā tām ir kāda vērtība, ja tās ir paša pārdzīvojumu sfērā. Es to pieminu, lai nerastos viedoklis, ka antropozofija nozīmējot iestāties par vienu vai otru uztura veidu un tamlīdzīgi, kamēr faktiski tā tikai padara apjēdzamu katru no uztura veidiem.

Bet tas, ko es tikko gribēju parādīt, bija, ka mums minerālo ir jānovēd līdz siltumēteriskajam, lai tas varētu uzņemt garīgo; tad no minerālā, pēc garīgā uzņemšanas, tiek veidots cilvēks. Ja cilvēks vēl ir pavisam jauns, es teicu, tad viņam vēl nav tā spēka pilnīgi minerālo novest līdz siltumēteriskajam. Viņam tiek palīdzēts veikt šo darbu tā, ka viņam dod pienu, kurā jau ir notikusi pārvērtība, caur kuru tas, kam ir jātiek pārveidotam siltumēteriskajā, var tikt pārveidots vieglāk, tā ka bērnam baudītais piens ar tā spēkiem ātri aizplūst uz galvu un no galvas var attīstīties tie formu veidojošie impulsi, kas bērnam ir nepieciešami. Jo visa bērna organizācija sākas no galvas.

Ja cilvēks šos formu veidojošos spēkus grib saglabāt vēlākā vecumā, tad viņš nedara labi, to veicinādams ar pienu uzturā; jo tas, kas bērnam iet uz galvu un ko līdz pat zobu maiņai esošie galvas spēki spēj veidojoši izstarot visā ķermenī, tā vēlāk, vecākam cilvēkam vairs nav. Tad visam pārējam organismam ir jāizstaro veidojošos spēkus. Un šos veidojošos spēkus pārējam organismam, to impulsivitāte var tikt pavisam īpaši veicināta, ņemot kaut ko, kas iedarbojas citādi nekā galva.

Redziet, galva ir no visām pusēm noslēgta. Šajā galvā ir bērnišķīgie impulsi ķermeņa veidošanai. Pārējā ķermenī, tur mums kauli ir iekšpusē, veidojošie spēki ir ārpusē. (Tas tiek zīmēts.) Tur tas, kas ir veidojošie spēki, ir jāierosina no ārpusēs. Ja mēs galvā ienesam pienu, tad šie veidojošie spēki tiek ierosināti, kamēr mēs esam bērni. Kad mēs vairs neesam bērni, tad to vairs tur nav. Ko tad mums īstenībā tad būtu tur jādara, lai šos veidojošos spēkus varētu ierosināt vairāk no ārpusēs?

Redziet, tur acīmredzot būtu labi, ja mēs būtu spējīgi to, ko dara galva, tai esot noslēgtai ar galvaskausa vāku, ko tā dara tur pilnīgi iekšā, ja to varētu dabūt ārējā formā; ja kaut kur no ārpusēs tiktu darīts tas, ko galva dara tur iekšienē. Spēki, kas ir tur iekšā, tie ir labi piena baudīšanai; kad tur iekšā ir piens savā ēteriskajā pārveidojumā, tad tas dod labu pamatu šai galvas spēku attīstībai. Mums vajadzētu, piemēram, kaut ko tādu kā piens, bet kas netiek visražots cilvēka iekšienē, bet gan tiek fabricēts no ārpusēs.

Redziet, dabā ir kaut kas tāds, kas ir galva bez galvaskausa vāka, kur tātad no ārpusēs darbojas tie paši spēki, kas darbojas galvā iekšā, kur tiem ir vajadzīgs piens, kas pat atkal rada pienu; jo bērnam pienu vispirms ir jāpārvada siltumēteriskajā stāvoklī un tad atkal to jārada.

Nu, galva, kas ir uz visām pusēm atvērta, ir *bišu strops*. Tas, ar ko nodarbojas bites, īstenībā ir tas pats, tikai ārējā pasaulē – mēs tām augstākais kā atbalstu iedodam stropu – ar ko nodarbojas

galva savā iekšienē; tikai tur tas nav noslēgts, bet gan panākts no ārpuses. Un iekšā bišu stropā jau no ārējā garīgās ietekmes mums it tas pats, kas mums ir galvā no garīgās ietekmes. Mums tur iekšā bišu stropā ir medus, un ja mēs ņemam medu un ēdam to kā jau vecāki cilvēki, tad tas mums dod to, kam tagad vairāk no ārpuses ir jādod veidojošos spēkus, to pašu varu un spēku, ko piens dod galvai bērna vecumā.

Kamēr mēs tātad esam bērni, mēs izejot no galvas veicinām plastiskos spēkus baudot pienu; ja mums ir vajadzīgi veidojoši spēki vēlākā vecumā, tad mums ir jāēd medu, un mums tas nav jāēd briesmīgos daudzumos, jo runa ir tikai par to, lai no tā iegūtu spēkus.

Tātad to noskatās no ārējās dabas, kā ir jāpievada attīstošie, veicinošie impulsi cilvēka dzīvei, ja šo ārējo dabu pilnībā saprot. Un ja gribētu izdomāt kādu zemi, kur ir skaisti bērni un skaisti veci cilvēki, kādai būtu jābūt šai zemei? Tai būtu jābūt zemei, kur piens un medus plūst! Jūs tātad redzat, ka senais instinktīvais skats ne jau tāpat vien ir stāstījis par zemēm, pēc kurām ilgojas: tās ir tādas, kur “piens un medus plūst”.

Dažs labs tāds vienkāršs vārds satur ārkārtīgi dziļu gudrību, un īstenībā nav skaistāka pārdzīvojuma, kā vispirms ar visu iespējamo piepūli izpētīt patiesību un tad kaut kur atrast kādu mūžsenu svētu patiesības vārdu, kas ir pārpilns ar dziļu gudrību, kā pateiktais par zemi, kur piens un medus plūst. Jo tā tiešām ir reta zeme: tur ir tikai skaisti bērni un tikai skaisti sirmgalvji.

Redziet, priekšnoteikums, lai saprastu cilvēku, ir saprast dabu. Dabas saprašana dod pamatu cilvēka izpratnei. Un tur vienmēr zemākais vieliskais ved uz augstāko garīgo: dabas valstības, minerālu, dzīvnieku, augu valstība vienā, apakšējā polā, hierarhijas otrā, augšējā polā.

Alkohola iedarbība uz cilvēkiem

Dornaha, 1923. gada 8. janvārī

Dr. Šteiners: Varbūt kādam no jums ir uz sirds kāds jautājums?

(Tiek uzdoti jautājumi attiecībā uz alkohola iedarbību, tā kaitīgajām ietekmēm un tā tālāk.)

Jūs domājat, ciktāl alkohols vispār ir kaitīgs veselībai?

Nu, vai nav tiesa, ar alkoholu taču ir tā, ka tā pirmā iedarbība ir acīmredzama ar to, ka tas iedarbojas cilvēkā tieši uz to, ko mēs tagad vienmēr esam aprakstījuši: uz visu dvēseles konstitūciju. Pirmais taču ir, ka cilvēks nonāk sava veida garīgā sajukumā, kas iedarbojas tik stipri, ka galvenokārt cilvēks ir pakļauts kaislībām, kas citādi viņā ir vājas un var tikt vieglāk apspiestas ar saprātu, tā ka tad, kad viņš nav dzēris alkoholu, šķiet saprātīgāks, nekā šķiet, kad ir dzēris alkoholu. Tad alkohols vispirms paskubinoši iedarbojas uz viņa asinīm, un iestājas paaugstināta asinsrite. Tas ir pirmais; ar to tiek ierosināta kaislību dzīve. Viņš, piemēram, vieglāk sadusmojas, kamēr citādi viņš varētu vieglāk dusmas apspiest. Tātad jūs redzat, ka pirmā alkohola iedarbība ir tā, kam cilvēks tiek pakļauts savā saprātā un savā dvēseles dzīvē.

Kad alkohols tad kādu laiku ir palicis organismā, tad tas izraisa arī kādu parādību, ko jūs ļoti labi zināt un ko sauc par paģirām. Bet tieši no paģiru rašanās jūs redzat, ka alkohols iesākumā iedarbojas tā, ka pret to saceļas viss organisms. Ko tas nozīmē, ka cilvēkam ir paģiras? Tas nenozīmē neko citu, kā ka cilvēks ar to, ka viņš vakarā, teiksim, bija piedzēries – paģiras kā likums parādās no rīta pēc tam, kad cilvēks vakarā bija piedzēries – un viņa asinis atradās īpaši spēcīgā kustībā, ir patērējis ļoti daudz spēku, kas ir patērēti tādēļ, ka viņš ir licis ātri kustēties savam ķermenim, kamēr citādi tās pašas kustības būtu izpildītas daudz lēnāk.

Tātad ievērojiet šo lietu pavisam precīzi. Pieņemiet, ka ķermenis divdesmit četrās stundās grib paveikt zināmu darbību. Ja nu kāds tagad izdzer savu mēru alkohola, tad tā pati darbība tiek paveikta varbūt pat jau divpadsmit vai sešās stundās. Ar to ķermenis atņem sev iekšējo darbību. Un tādēļ ļautiņiem, kas ir ieraduši laiku pa laikam iedzert savu mazo skurbumiņu, tā ir instinktīva rīcība, ka viņi pēc tam, pirms nāk paģiras, kārtīgi paēd. Kāpēc viņi to dara? Jā, ja viņi kārtīgi paēd, tad vai nu pilnīgi izvairās no paģirām, tās vispār neparādās, vai arī vismaz tās ir vājākas, tā ka pēc tam, nākošajā dienā, viņi var strādāt.

Kas tad notiek, kad kāds tātad ir nonācis krietnā reibumā un pēc tam, teiksim, ēd ceptu desu? Tad viņš liek savam ķermenim atkal darboties un aizstāj to, kas pārāk ātrās darbības dēļ ir ticis izlietots. Bet ja cilvēks to nedara, ja viņš tātad vēl nav īpaši rūdīts dzērājs – rūdītie to dara – ja viņš tāds nav, tādēļ aizmirst apēst savu cepto desu, tad viņam ir paģiras tādēļ, ka tad viņa ķermenis vairs nav spējīgs iekšēji veikt augstāku darbību. Bet ja šī darbība netiek īsti izdarīta, tad visur nogulsņējas atkritumprodukti, proti, urīnskābes produkti. Tie nogulsņējas burtiski galvā, jo to ir visgrūtāk nodrošināt. Un tad cilvēks, kurš naktī ar alkohola dzeršanu ir iztērējis savu ķermenisko darbību, savu iekšējo ķermenisko darbību, nākošajā rītā staigā apkārt tāds, ka īstenībā viņa galva ir tāda, kādas citādi būtu viņa zarnas: tajā iekšā ir nogulsņējušies atkritumi. Un tas ietver to, ka ķermenis tūdaļ saceļas, ja tam tātad alkohola baudīšanas dēļ tiek pieprasīts pārāk daudz darbības.

Bet tas ir tā, ka cilvēks, kā es jums to reiz jau lekcijās* esmu teicis, īstenībā var izturēt daudz vairāk – es to nedomāju attiecībā uz alkoholu, bet gan vispār – daudz vairāk, nekā parasti pieņem. Proti, tas ilgu laiku var tikt atkal izlīdzināts. Un dažiem cilvēkiem jūs pat varat atrast ļoti melīgu, ļoti aizdomīgu pretlīdzekli pret paģirām. Kad viņi nākošajā rītā pamostas vai atkal

* 16.9.1922, 4.11.1905.

pārnāk mājās ar milzīgām paģirām – ko tad viņi dara? Nu, to laikam jūs arī būsiet redzējuši: proti, viņi nākošajā rītā dzer tālāk; viņu īpašā ārstēšanās ir agrā iedzeršana, viņi tad dzer tālāk.

Un kas tas ir, ka viņi tad dzer tālāk? Jā, redziet, ķermenim naktī ir atņemta darbība ar to, ka asinis ir tikušas īpaši samutuļotas. Tagad no rīta šīs darbības trūkst. Bet ķermenis tiek uzskūdīts vēlreiz ar tālākdzeršanu, tā ka pēdējie atlikumi no darbības, kas vēl varētu būt, arī tiek vēl izlietoti. Tā kā pēdējos atlikumus no galvenajiem atkritumiem aizvāc, tad paģiras līdz zināmai pakāpei aiziet no galvas, bet tagad pa īstam paliek pārējā ķermenī. Tikai to, kas tad pa īstam ir palicis pārējā ķermenī, to šie ļaudis jūt mazāk. Tā ka dzeršanas turpināšana no rīta īstenībā noved pie tā, ka paģiras neapzināti pāriet uz pārējo organismu. Un tikai tad, kad tas notiek, tad ķermenim sākas īstais posts. Vissliktāk ir tiem dzērājiem, kas padzen paģiras ar tālāku iedzeršanu. Jo tad pamazām un pakāpeniski, ja tas atkārtojas, tiek sagrauts viss ķermenis.

Bet vēl vienmēr ir tā, ka ir gandrīz neiespējami – jo cilvēks, raug, var daudz izturēt – tūlīt tā vienkārši ķermeni sagraut. Tādēļ īstam dzērājam pirmais ir, ka viņš dabū sava veida delīriju, dzērāja trakumu. Tas vēl neiet iekšā sagraušanā. Kad šis, tā saucamais Delirium trumens, kā to sauc medicīnā, iestājas, tad cilvēki redz visur skraidām apkārt sava veida dzīvniekus, pelītes un tā tālāk. Viņus pārņem sava veida vajāšanas mānija. Delirium trumens ir taču saistīts ar to, ka cilvēkiem šķiet, ka viņus visu laiku vajā mazi dzīvnieciņi, proti, peles. Tas ir kaut kas tāds, kas jau ir kļuvis vēsturisks. Ir tādi peļu torņi. Parasti tie šo nosaukumu ir dabūjuši tā, ka agrāk tur ir bijis ieslēgts kāds, kam ir bijis dzērāja trakums, un ko tur iekšā ir spīdinājušas peles, kuras tas ir tikai iztēlojies – gan jau tur būs bijušas arī kādas īstas – jo tas, kas tur ir bijis iekšā, ir visur ap sevi redzējis tūkstošiem un tūkstošiem peļu, kuru tur nemaz nebija.

Jūs tā tad redzat, ka to, kas iedarbojas cilvēkā, kad viņš sevi grauj ar alkoholu, ir pat ļoti grūti pilnīgi iedzīt iekšā ķermenī. Ķermenis ilgu laiku pretojas šai notikumam gaitai, ko rada alkohols.

Un tas interesantais ir tas, ka tad šiem ļaudīm sarosās sirdsapziņa. Teiksim, ir kādu laiku dzerts, agri no rīta turpināts plēgurot tālāk, un tad pēkšņi sarosās sirdsapziņa, un dzeršana tiek pārtraukta, ir vēl saglabājies tāds mazumiņš enerģijas, ka var izbeigt. Kas tad notiek? Ja jums pirms tam vēl nebija dzērāja trakums, tad to dabū tagad. Tas ir visinteresantākais fakts, ka dažreiz tas, kas ilgu laiku ir plēgurojis, kad nu tagad beidz dzert, tieši dabū dzērāja trakumu.

Tā ir viena no svarīgākajām zīmēm tam, ka cilvēku ir jāuzlūko tā, ka galva iedarbojas citādi es to jums pēdējās lekcijās esmu iztīrījis attiecībā uz daudzām lietām – nekā pārējais ķermenis. Kamēr cilvēkam dzeršanas slimība ir galvā, tikmēr viņam vēl iet ciešami; tad viņam tā lieta vēl nav iekšā pārējā ķermenī. Bet ja viņam tā jau ir iekšā un pēc tam viņš atradinās no alkohola, tad tikai pa īstam pārējais ķermenis saceļas uz augšu caur galvu, un tad viņš pa īstam tieši atradināšanās dēļ dabū dzērāja trakumu.

Un tā var teikt: cilvēka asinīs ir ķermeniskais pretstats svarīgākajiem dvēseles ierīkojumiem. Jūs jau varbūt zināt, ka daži cilvēki vajāšanas mānija izpaužas tā, ka viņi redz dažādus tēlus, kuru nemaz nav. Agrākos laikos – un tā bija pavisam veselīga ārstēšana – viņiem tad nolaida asinis. Nedrīkst iedomāties, ka visi cilvēki senāk bija tik māņticīgi, kā to mūsdienās pieņem. Asiņu nolaišana no vēnas nav nekas tāds, kas būtu nācis no māņticības. Viņiem nolaida asinis; piemēram, uzliekot dēles, kas tad nosūca asinis. Tad asinis palika mazāk darbīgas. Ne jau tieši dzērājiem, bet citos vājprāta gadījumos asinis tad palika mazāk darbīgas. Tad viņiem sāka iet labāk.

Kas ir ārkārtīgi radniecisks visam tam, kas ir cilvēka dvēselisko īpašību pamats, nervu sistēma, to es arī esmu minējis, bet tas tieši cilvēka gribai ir daudz mazāk svarīgi; tas ir svarīgi saprātam, bet cilvēka gribai tas ir daudz mazāk svarīgi nekā asinis.

Nu, bet ja jūs redzat, ka alkohols uzbrūk asinīm viseminētākajā veidā, no tā ir jāatzīst, ka asinis, jo ķermenis tik stipri saceļas pret to, ko dara alkohols, ir pret to ļoti aizsargātas. Asinis tiešām ir ārkārtīgi stipri aizsargātas pret alkohola uzbrukumiem cilvēkā. Un te mums ir sev

jāpautā: kas tad īstenībā tik ārkārtīgi stipri aizsargā asinis cilvēkā pret šiem uzbrukumiem? Tad mums ir jāpautā tālāk: kur tad īstenībā rodas tās svarīgākās lietas, kas ir iekšā asinīs?

Atcerieties, es jums esmu teicis: asinis sastāv no sarkanajiem asinsķermenīšiem, kas satur dzelzi, kas peld tā saucamajā asins serumā, un tad vēl tajās ir arī baltie asinsķermenīši. Es esmu jums teicis, ka svarīgākās asins sastāvdaļas ir sarkanie un baltie asinsķermenīši – tos asinsķermenīšus, kas ir saistīti ar liesas darbību, ko mēs mūsu pētījumos Štutgartē nosaucām par tā saucamajiem regulatoriem, tos tagad neņemsim vērā. Asinīs taču ir daudz ķermenīšu; tagad skatīsimies tikai uz sarkanajiem un baltajiem asinsķermenīšiem un jautāsim: kur ķermenī īstenībā rodas šie asinsķermenīši? Jā, redziet, šie asinsķermenīši, tie rodas kādā pavisam īpašā vietā. Ja jūs iedomājieties augšstilba kaulu no gurna līdz celim, vienalga kādu kaulu, kādu rokas kaulu, kādu dobo kaulu, tad šajos kaulos jūs visur iekšā atradīsiet tā saucamās kaulu smadzenes. Tur iekšā ir smadzenes, kaulu smadzenes. Un redziet, mani kungi, šajās kaulu smadzenēs tad rodas sarkanie un baltie asinsķermenīši, un tikai tad tie iemaršē asinsvados. Cilvēka ķermenis ir organizēts tā, ka viņa kaulu dobumos tiek ražotas viņa asinis – īstenībā svarīgākais viņā.

Ja tas tā ir, tad jūs varat teikt: asins ražošana tiešām ir ārkārtīgi stipri pasargāta pret graušanu, jo tad tiešām ir ļoti ilgi jātiek baudītam alkoholam un briesmīgi baudītam, lai tas arī kaulus sagrautu tiktāl, ka tiktu līdz to iekšienei, līdz to smadzenēm un sagrautu tās tā, ka vairs nevarētu tikt radīti ne sarkanie, ne baltie asinsķermenīši. Un cilvēkiem, kas bauda alkoholu, tikai tur īstenībā sākas postošākā lieta, ja viņi ir nonākuši tiktāl, ka alkohols ir iedarbojies iekšā līdz pat kaulu smadzenēm.

Tagad ir tā, ka cilvēki daudzējādi ir vienādi attiecībā uz viņu saprātu, attiecībā uz viņu dvēseliskajām īpašībām, bet attiecībā uz asinīm cilvēki, sievietes un vīrieši, ir ļoti atšķirīgi viens no otra. Tā ir neapzināta atšķirība; bet kas parādās ļoti skaidri. Proti, asinsķermenīšiem, kas tiek radīti kaulu dobumos, tāpat sarkanajiem un baltajiem asinsķermenīšiem, ir uz cilvēku tāda ietekme, ka sarkanie asinsķermenīši ir svarīgāki sievietei, baltie asinsķermenīši ir svarīgāki vīrietim. Tas ir ļoti svarīgi: sarkanie asinsķermenīši ir svarīgāki sievietei, baltie ir svarīgāki vīrietim.

Tādēļ tas ir tā: sievietēm, kā jūs ziniet, ik pēc četrām nedēļām ir viņu periodi, kas būtiskajā pastā tādā ķermeņa darbībā, lai kaut ko izdalītu, kas ir jāizdala no sarkanajiem asinsķermenīšiem. Vīrietim nav nekādu periodu, un jūs arī ziniet, ka vīrieša sēkla ir tāda, ka tā nepauž savu izcelšanos no sarkanajām asinīm. Tās izcelšanās ir no baltajiem asinsķermenīšiem. Tie daudzējādi pārmainās, bet galu galā kļūst par to, kas ir svarīgākais vīrišķajā sēklā. Tā attiecībā uz to, kas saistās ar cilvēku vairošanos, mums ir jāiet līdz aizsargātajām kaulu smadzenēm, ja mēs vispār gribam pārbaudīt, kā fiziski var ietekmēt cilvēka vairošanās spēju. Cilvēka vairošanās spēju fiziski var ietekmēt tieši caur kaulu smadzenēm iekšā kaulos.

Bet tagad, dabiski, sarkanie un baltie asinsķermenīši, kad tie ir radušies iekšā kaulos, nonāk asinīs. Ja tagad alkoholu dzer sieviete, tad dabiski, ka pavisam īpaši tiek ietekmēti sarkanie asinsķermenīši. Sarkanie asinsķermenīši satur dzelzi, ir nedaudz smagāki, tajos ir Zemes smagums. Ja tāpat sieviete piedzēras, tad izraisa to, ka viņā ir pārāk daudz smaguma. Sekas tam ir, ka, ja sieviete dzer, bērns, kam būtu jāizveidojas, kļūst par smagu, tāpat nevar īsti iekšēji attīstīt savus orgānus. Viņš kļūst iekšēji neizveidots, viņa iekšējie orgāni nav kārtībā. Un pa šo apkārceļu, mani kungi, notiek alkohola kaitīgā iedarbība uz sievieti.

Vīrietim ir tā, ka alkohols galvenokārt ietekmē baltos asinsķermenīšus. Un ja tad alkohola ietekmē vai vispār tāda ķermeņa ietekmē, kas ir alkoholiski saindēts, iestājas apaugļošanās, tad sēkla tiek grauta tādā veidā, ka kļūst pārāk dīdīga. Jo apaugļošanās taču notiek tā, ka mātes organismā nodalās šī olšūna. To var redzēt ar mikroskopu tajā stāvoklī, kāda tā ir, kad notiek apaugļošanās. Tāpat nodalās olšūna. No vīrieša izdalās liels daudzums sēklas ķermenīšu; tiem visiem ir tādas astītes. Sēklas šķidrumā ir neskaitāmi daudz šādu sēklas ķermenīšu. Un šie astīšu pavedieni, kas tiem ir, tie ir tādi ņirboši matiņi. Un šo ņirbošo matiņu dēļ sēklas ķermenīši jau

tā ir briesmīgi kustīgi. Tie izdara viskomplicētākās kustības, un dabiski, vienam vispirms ir jānonāk līdz sievišķajai olšūnai. Tas, kurš nu tur nonāk pirmais, tiek uzņemts sievišķajā olšūnā. Tas ir daudz mazāks par olšūnu; kaut arī olšūnu var saskatīt tikai mikroskopā, spermatozoīdi ir vēl daudz mazāki. Tas saplūst ar olšūnu. Un tajā acumirkļi, kad tas saplūst ar olšūnu, ap to tūdaļ izveidojas tāds apvalks, un visus tos, kas nāk pēc tam, šis apvalks atgrūž. tikai viens var tikt iekšā. Jo tūdaļ, tikko viens ir iekšā, ap olšūnu izveidojas apvalks, un pārējiem ir jāatkāpjas.

Jūs tātad redzat, ka tas ir ārkārtīgi atjautīgi ierīkots. Tikai šie sēklas ķermenīši ir ierīkoti ārkārtīgi kustīgi. Bet alkohols tos padara vēl daudz dīdīgākus. Tā ka apaugļošanās tātad iestājas vīrišķās sēklas ietekmē, kas ir ārkārtīgi kustīga. Un sekas tam ir, ka apaugļošanās tad īpaši iedarbojas uz nervu sistēmu un maņu sistēmu, ja vīrietis ir dzērājs. Tā ka, ja sieviete dzer, tad smagums sagrauj iekšējos orgānus; ja vīrietis dzer, tad tiek sagrauta bērna nervu sistēma. Tiek sagrauta visa tā darbība, kam ir jānotiek pareizajā veidā, kad bērns aug.

Tātad var teikt: caur sievieti tiek sagrauts zemei piederošais cilvēkā, ja viņa dzer, un caur vīrieti, ja viņš dzer, tiek sagrauts kustīgais, gaisīgais, kas ir apkārt Zemei un ko cilvēks arī nes sevī. Tā tātad no divām dažādām pusēm tiek sagrauts auglis, ja abi ir dzērāji. Dabiski, ka tad vairs nekāda kārtīga apaugļošanās nav iespējama, tas ir, apaugļošanās var gan notikt, bet nekāda patiešām normāla augļa augšana nav iespējama. Jo no vienas puses tad olšūna grib likt lietā savu smagumu, un no otras puses tajā viss ir tādā raustīgā kustībā, un viens runā pretī otram. Vīrišķais ir pretrunā ar sievišķo šādas apaugļošanās gadījumā, kur abi ir dzērāji. Tā ka tiem, kas saprot visu šo kopsakarību, ir skaidrs, ka ieraduma dzērājiem patiešām auglim rodas ārkārtīgi traucējumi. Bet ļautiņi jau tam netic, jo dzeršanas ietekme uz vīriešiem un sievietēm tomēr ir salīdzinoši ne tik redzama. Bet tas tā ir tikai tāpēc, ka asinis ir tik labi aizsargātas, pat tiek radītas iekšā kaulu smadzenēs, jo cilvēkiem tiešām ir daudz jādara, ja viņi grib stipri ietekmēt pēcnācējus. Un vājākas ietekmes, to ļaudis šodien vienkārši neatzīst.

Vai nav tiesa, ja piedzimst bērns ar ūdensgalvu, tad parasti jau nepārbauda, vai apaugļošanās nav notikusi naktī pēc tam, kad māte bija ielūgta vakariņās un tur dzēra sarkanvīnu, kamēr citādi tas atklātos, ja pārbaudītu, jo tur smagums ir kļuvis par stipru. Tad piedzimst bērns ar ūdensgalvu. Ja turpretī piedzimst bērns ar sejas muskuļu raustīšanos, tad savukārt arī netiek pārbaudīts, vai vīrs vakarā nebija par daudz iedzēris. Tās mazās lietas, es gribētu tā teikt, tieši tās nepārbauda. Un tādēļ ir tā, ka cilvēki domā, ka tam nav nekādas ietekmes. Tā ir vienmēr. Bet pavisam kaitīgās ietekmes, tās notiek tiem, kam dzeršana jau ir ieradums. Un arī tur ir kaut kas uzkrītošs, kaut kas ļoti īpatnējs.

Redziet, ja piemēram, vīrs dzer, tad var atklāties, ka bērni savā nervu sistēmā kaut kur kļūst vāji un, piemēram teiksim, ir ar noslieci uz plaušu tuberkulozi. Tam, kas bērniem ir iedzimis, nemaz nav jābūt saistītam ar vīra dzeršanu. Jums nemaz nav jābūt, piemēram, nosliecei uz galvas sajukumu, bet gan uz plaušu tuberkulozi vai kuņģa traucējumiem un tamlīdzīgi. Tātad tieši tas ir tas ļaunprātīgais, ka tas, kas kā noziegums tiek izdarīts ar alkoholu, cilvēkā vienkārši pāriet uz pavisam citām ķermeņa daļām.

Tikai šajās lietās vienmēr ir jāņem vērā, cik liela ietekme maziem vielu daudzumiem vispār ir uz cilvēka attīstību. Un ne tikai tas, bet visur vēl arī jāņem vērā, kā šīs vielas nonāk cilvēkā. Apdomājiet, piemēram, sekojošo: Kaulos mums ir liels daudzums fosforskābā kaļķa. Arī galvas smadzenēs mums ir fosfors, un jūs jau no agrākām lekcijām zināsi, ka fosfors ir noderīgs, jo bez fosfora smadzenes īstenībā vispār nevarētu izmantot domāšanai. Tātad mūsos ir fosfors.

Es jums pat reiz jau esmu teicis: fosfors ir tad labvēlīgs, ja tiek uzņemts ar uztura līdzekļiem pareizajā daudzumā, lai tas visur tiktu sagremots ar to pašu ātrumu, kāds cilvēkā vispār ir. Ja cilvēkam ievada kuņģī kādu fosfora daudzumu un tas ātri uzsūcas, tad tas nav labvēlīgs, tad tas ir kaitīgs.

Bet ir jāapskata vēl arī kaut kas cits. Jūs zināt, ka agrāk taisīja fosfora sērkokciņus; tagad tie ir kļuvuši retāki. Bet ja reiz rodas izdevība novērot kaut ko tādu, kā piemēram man, vēl esot zēnam, tas bija, tad var piedzīvot sekojošo: no mūsu dzīvokļa man katru dienu bija jāiet stundu līdz skolai, tā apmēram trīspadsmit, četrpadsmit, piecpadsmit gadu vecumā, un pusceļā bija sērkokciņu fabrika. Tur tād strādnieki ražoja sērkokciņus, fosfora sērkokciņus. Jā, mani kungi, tur varēja piedzīvot to, ka daļa šo strādnieku – tas bija iepriekšējā gadsimta septiņdesmitajos gados – vienmēr bija ar sagrauztiem žokļiem, viņiem tād bija sagrauzti žokļi, un sākot no žokļiem tika sagrauts viņu ķermenis. Tas sākās ar augšžokli un apakšžokli, tas ir, augšžoklī tas sākās, ka kauli tika saēsti.

Kurš to zina, kāda kaitīga ietekme var būt fosforam uz cilvēku, tas atklās, ka šāda sērkokciņu fabrika patiešām pieder pie slepkavīgākajām, kādas tik var būt. Lietās, kas pieder pie cilvēku civilizācijas, vienmēr ir arī nepieciešams uz daudzajiem kaitējumiem, ko cilvēkam caur to ir jāizcieš. Šajā sērkokciņu fabrikā vienmēr gāja iekšā zināms skaits šo strādnieku ar apsaitētiem žokļiem. Tā tā lieta sākās. Un tad, vai nav tiesa, tas izplatījās. Nu, arī augšžoklī, pats par sevi saprotams, jau bija iekšā fosfors. Bet kāds fosfors?

Redziet, fosfors, kas ir nonācis kuņģī, tad ir veicis visu ceļu no iekšienes līdz žoklim, tas nav kaitīgs, ja nav pārāk daudz iedzīts iekšā. Turpretī sērkokciņi tiek ražoti šādi: vispirms tie tiek izveidoti kā garas nūjiņas, tad ar griezējmašīnām sadalīti mazos kociņos. Tad tie tiek iestiprināti tādā rāmī tā, lai mazs gabaliņš paliktu ārā, un tad tie tiek vispirms iemērti sēra vannā, tad fosfora vannā. Strādnieks to vienkārši tur rokā. No rāmja vienmēr nāk kādas šļakatiņas. Tagad padomājiet, cik reizu dienā cilvēks, kas ne jau katru reizi var mazgāties, darba laikā vienkārši kaut kā novelk pār seju. Tie noteikti ir ārkārtīgi nelieli fosfora daudzumi, kas tā nonāk uz cilvēka, bet tie nonāk, tagad nevis no iekšienes, bet gan no ārpuses. Un tas ir tas cilvēka dabas noslēpums: tas, kas bieži var būt ārkārtīgi derīgs, ja cilvēks to uzņem no iekšienes un to vispirms pārstrādā ķermenī, tā var būt vislielākā inde, ja tas nonāk uz ķermeņa no ārpuses. Redziet, no iekšienes cilvēka organisms ir ierīkots tik gudri, ka to, kas ir par daudz fosfors, tas atkal izdala ar urīnu vai fekālijām. Tas ļauj tikai tam nelielajam daudzumam, kas ir nepieciešams, nonākt līdz kauliem. Tas izšķiro ārā to, kas ir pāri mēram.

Bet lai to, kas nāk no ārpuses, atkal nodalītu, par to cilvēkam nav nekādas intereses. Protams, ka tur var piepalīdzēt. Varētu, piemēram, jau ar to vien izdarīt lielu labdarību – bet padomājiet, cik maz vēl septiņdesmitajos gados vispār tika domāts par humanitāti! – jau ar to vien varētu radīt palīdzību, ka ierīkotu karstu vannu, kurā katram strādniekam būtu jānomazgājas, kad viņš iet prom. Ar šādu ierīkojumu, dabiski, jau ārkārtīgi daudz varētu sasniegt. Bet tieši šādas lietas vienkārši netiek darītas.

Ar to es jums tikai gribēju parādīt, kā cilvēka ķermenis ir ierīkots, ka tas ir ierīkots tā, ka pat pavisam maziem kaitējumiem no ārpuses, pat ar tām pašām vielām, kas citādi ir vajadzīgas uzbūvei, ar pavisam maziem kaitējumiem var iestāties tas, kas tād noved pie tā, ka tiek apglabāta visa cilvēka veselība, visa cilvēka organizācija vispār.

Bet cilvēks var daudz izturēt. Bet no viena zināma momenta, tad organisms vairs netiek galā. Un ar alkohola dzeršanu ir tā, ka organisms vairs netiek galā no tā momenta, kad alkohols kaut kā kavē, neļauj pareizajā veidā notikt dzīvības darbībai, neredzamajai dzīvības darbībai.

Ja cilvēku pakļauj saindēšanai ar fosforu, tad zina, ka tur vienkārši tiek iedragāta iekšējā darbība, kas citādi pārstrādātu fosforu; tā no ārpuses tiek iedragāta. Nu, ar alkoholu, es gribētu teikt, īstenībā ir pavisam līdzīgi. Ar alkoholu tas ir tā: ja cilvēks dzer pārāk daudz alkohola, un dzer vienmēr atkal un atkal, tā ka, kā saka, alkohola lietošana nav vairs tikai akūta, bet gan kļūst hroniska, tad nonāk tiktāl, ka alkohols cilvēkā iedarbojas kā alkohols.

Bet kā tad tas iedarbojas kā alkohols? Nu, te es gribētu jums atgādināt, ka reiz es jums teicu: to alkohola daudzumu, kas cilvēkam ir nepieciešams, to viņš rada pats sevī. Es jums teicu: vielās,

kas atrodas zarnās, vienmēr tiek radīts zināms daudzums alkohola no parastajiem uztura līdzekļiem, jo šis nelielais alkohola daudzums cilvēkam ir vajadzīgs. Kam tas viņam ir vajadzīgs? Nu, tad jums ir jāatceras, ja kādreiz esat bijuši kādā anatomiskā kabinetā un esat redzējuši preparātus: tie ir ielikti alkoholā, jo citādi sapūtu. Alkohols aizkavē to, kas ir dzīvais ķermenis, no pūšanas. Bet tā iedarbojas alkohols, kas ir radīts cilvēkā pašā, arī cilvēka organismā: tas kavē zināmu vielu pūšanu, kas cilvēkam ir vajadzīga. Tā ka cilvēks ar savu iekšējo organizāciju ir īstenībā iepriekš noteicis, cik daudz alkohola viņam ir jābūt, jo viņā vienkārši ir zināmas vielas, kas citādi sapūtu, bet kurām ir jābūt ķermenī, un tieši tām ir jātiek konservētām.

Bet padomājiet tagad: cilvēks dzer pārāk daudz alkohola. Tad tiek konservēts pārāk daudz, tad tas, kam īstenībā būtu jātiek izvadītam, tiek konservēts un paturēts ķermenī! Ja tagad cilvēks arvien atkal un atkal pakļauj alkoholam savas asinis, kas cirkulē organismā, tad viņš iekonservē šīs asinis iekšā ķermenī. Un kādas tam ir sekas? Sekas ir, ka šīs asinis aizsprosto kanālus kaulos, jo tās tagad darbojas pretēji. Tās netiek pietiekami ātri atkal izaicinātas caur porām un tā tālāk. Tās pārāk ilgi paliek ķermenī. Līdz ar to smadzenes kaulu dobumos tiek pārāk maz pamudinātas veidot jaunas asinis un līdz ar to novājinās. Tas, kas iestājas tā saucamajam hroniskajam alkoholiķim, ir, ka kaulu smadzenes ar laiku kļūst vājas. Un tad tās vairs neražo sievietē pareizos sarkanos asinsķermenīšus un vīrietī pareizos baltos asinsķermenīšus.

Redziet, šādos gadījumos man vienmēr atkal jāsaka viens: vai nav tiesa, tas taču ir skaisti, kad cilvēki izdomā sociālas reformas, teiksim piemēram, alkohola aizliegumu un tā tālāk. Protams, tas ir ļoti skaisti. Bet es domāju sekojošo: redziet, pat tik mācīts vīrs kā profesors *Benedikts*, par kuru es reiz stāstīju, ka viņš savāca noziedznieku galvaskausus un ka ungāru noziedznieki tad teica, ka viņi negrib, lai viņu galvaskausus nosūtītu uz Vīni, jo tad viņi nevarēs savākt kopā savus kaulus pastarajā dienā – šis vīrs pēc taisnības teica: nu jā, cilvēki te tā runā pret alkoholu; bet daudz vairāk cilvēku ir gājuši bojā dēļ ūdens nekā dēļ alkohola! – Tas, dabiski, vispārēji ir arī patiesi, jo ja ūdens satur piemaisījumus, tie tūdaļ parādās daudz lielākos daudzumos; tā ka, ja to apskata tīri statistiski, tad dabiski, ka var teikt: daudz vairāk cilvēku ir gājuši bojā dēļ ūdens nekā dēļ alkohola.

Bet runa ir par kaut ko citu. Un te es gribētu teikt: ar alkoholu ir tā, kā stāstā “Leberecht Hühnchen”; es nezinu, vai jūs to ziniet. Tas ir stāsts par kādu nabadziņu, nabaga velnu, kurš var nopirkt tikai vienu olu; bet viņam ir lielas fantāzijas par šo olu, un tad viņš iedomājas, ja šī ola nebūtu bijusi pie bodnieka, bet gan būtu tikusi izperēta, tad tur būtu radusies vista. Ja es tā tad ēdu tikai šo olu, tad īstenībā es ēdu veselu vistu. Viņš nu to iztēlojās savā fantāzijā: es taču īstenībā esmu viens bagāts puisis, kas var ēst savu vistu! – Bet viņa fantāzija ar to vēl vienmēr nebija apmierināta, viņš domāja tālāk. Viņš teica: jā, bet vista, ko es tagad ēdu, tā taču būtu varējusi atkal izdēt tik un tik daudz olu, no kurām atkal varētu rasties vistas; un visas šīs vistas, tās es ēdu! Un galu galā viņš izrēķināja, cik miljoni un miljoni vistu tas būtu. Un tad viņš sev teica: vai tā nav uzdzīve?

Redziet, tā šis stāsts ir ne tikai kā joks kā šajā notikumā, bet gan visā nopietnībā ar alkoholu. Protams, ja statistiski ņem, teiksim, laiku no 1870. līdz 1880. gadam un pārbauda, cik daudz cilvēku ir gājis uz visas Zemes bojā dēļ ūdens un cik daudzi dēļ alkohola, tad pārsvarā būs tas cilvēku daudzums, kas ir gājuši bojā dēļ ūdens. Bez tam cilvēki mira no tīfa un tā tālāk daudz vairāk nekā šodien; tā tad tīfs var daudzveidīgi būt saistīts ar ūdens tīrību. Jā, mani kungi, te var viegli izrēķināt, ka daudz vairāk iet bojā dēļ ūdens.

Bet ir jādomā citādi. Ir jāzina, ka alkohols pakāpeniski nonāk līdz pat kaulu smadzenēm un pakāpeniski sagrauj asinis. Ar to, ka tas pēc tam sagrauj pēcnācējus, ir sagrauta visa turpmākā ģimene! Ja cilvēkam, teiksim, ir trīs bērni, tad šie trīs bērni iesākumā ir nedaudz sagrauti; bet tie, kas rodas atkal no šiem trim, tie ir stipri sagrauti. Un tā ilgu laiku uz priekšu cilvēkus sagrauj ar alkoholu. Un daudz no tā, kādas vājās vietas mūsdienās pastāv cilvēcē, pastāv vienkārši

tāpēc, ka priekšteči ir pārāk daudz dzēruši. Tas patiešām tā ir, ka ir jāiztēlojas: te ir viens vīrs un viena sieva. Vīrs ir dzērājs; pēcnācēji līdz ar to kļūst vāji ķermenī. Tagad padomājiet, ko tas nozīmē jau pēc viena gadsimta vai pat pēc vairākiem gadsimtiem! Tātad te neko nelīdz tas, ka paņem vienkārši kādu laiku, teiksim, no 1870. līdz 1880. gadam un saka: te vairāk cilvēku ir gājuši bojā dēļ ūdens nekā dēļ alkohola. Te ir jāskatās uz lielākiem laika posmiem. Un tas ir tas, ko mūsdienās cilvēki dara nelabprāt, augstākais joka pēc, kā “Leberecht Hühnchen” autors, kuram arī, dabiski, ir jāaptver lielāki laika posmi, ja grib iedomāties, kā viņš uzdzīvos.

Tātad ir jābūt domām, kas iet tālāk par vistuvāko, ja domā par šo lietu sociāli. Un te, jāsaka, mans viedoklis ir šāds: aizliegt alkoholu jau var, bet redziet, tad parādās īpatnējas parādības. Jūs jau, piemēram, zināt, ka šodien cilvēki daudzos zemes rajonos ir nonākuši līdz tam, lai ierobežotu alkohola pārdošanu vai pat pilnīgi to aizliegtu; bet es vērsu jūsu uzmanību uz to, kāds ļaunums ir parādījies pēdējā laikā: proti, kokaīna lietošana, ko cilvēki dara, lai apdullinātos. Un attiecībā pret to, ko nodara kokaīna lietošana, proti, sagraujot cilvēka vairošanās spēkus, alkohols vēl ir zelts! Viens vai otrs, kas rij kokaīnu, pat netiek par to saukts pie atbildības. Bet jau no ārējiem simptomiem jūs varat redzēt, cik daudz ļaunāka ir kokaīna lietošana kā alkohola lietošana. Ja kāds dabū delirium trumens no alkohola, tad tas izpaužas ar sava veida vajāšanas māniju. Tas visur redz pelītes, kas viņu vajā. Bet ja kāds lieto kokaīnu, tad viņš redz visur no sava ķermeņa nākam ārā čūskas! Ja cilvēks, kas lieto kokaīnu, paskatās pats uz sevi, tad viņš redz: vispirms viņš apdullinās – tas ir patīkami, tā ir sava veida bauda – bet ja viņš tad ilgāku laiku kokaīnu nav dabūjis, tad viņš izskatās *tā* (tas tiek zīmēts): visur no viņa ķermeņa lien ārā čūskas, un viņš nu ātri skrien, lai atkal dabūtu kokaīnu, lai tās čūskas uz kādu laiku to izbeigtu. Jo bailes, kas viņam ir no šīm čūskām, ir vēl daudz lielākas par bailēm, kas ir no pelēm pie delirium trumens.

Un tā var jau visu ko aizliegt, bet cilvēki tad atrod visu ko citu, kas, kā likums, nav nekas saprātīgāks, bet gan vēl ļaunāks. Un te es domāju, ka izskaidrojums, kā iedarbojas alkohols, tajā veidā, kā mēs to šodien piemēram esam apskatījuši, patiešām var iedarboties daudz vairāk, tieši izskaidrojums, kas pamazām cilvēku noved līdz tam, lai viņš pats atteiktos no alkohola. Tas neierobežo cilvēka brīvību, bet vienlaikus rada to, ka cilvēks sev saka: tas ir šausmīgi! Es tieku sagrauts iekšā līdz pat kauliem! Tas tad iedarbojas kā sajūtas, kamēr likumi iedarbojas tikai uz saprātu. Īstās patiesības, īstās atziņas ir tādas, kas darbojas līdz sajūtām. Tādēļ mana pārlicība ir: līdz kādai iedarbīgai sociālai reformai – jo citās jomās tas ir līdzīgi, gandrīz tāpat kā te – mēs nonāksim tikai tad, ja visplašākajā mērā rūpēsimies par patiesu izskaidrošanu.

Bet šo patieso izskaidrošanu jau var radīt tikai tad, ja ir kaut kas, ar ko izskaidrot. Jo, redziet, ja jūs šodien kaut kur noorganizējat kādu lekciju par alkohola kaitīgumu – tad jūs šo lietu neatradīsiet attēlotu tā, kā es jums to tagad attēloju, kaut gan tas nav nemaz tik grūti; jo faktus cilvēki zina. Viņi tikai nemāk atbilstošā veidā par šiem faktiem domāt. Faktus viņi jau zina. Visbiežāk jūs iznākat no šādas lekcijas, ko ir noturējis kāds no šodienas gudriniekiem, un īsti nezināt, ko īpašu ar to iesākt. Un ja jūs esat īpaši labsirdīgs, tad sakāt: ak dievs, es neesmu pietiekoši sagatavots, es to neesmu sapratis. Tas mācītais kungs to visu zina. Vienkāršs cilvēks jau nevar visu saprast! – Bet cēlonis tam ir, ka viņš pats to nesaprot. Ja ir zinātne, kas tiešām pievēršas fundamentiem, kas pievēršas pamatiem, tad var gan to novest līdz saprašanai, arī vienkāršajam cilvēkam.

Ja šodien zinātne tik maz ir īsta, tad tieši tā ir, ka tā īstenībā ir radusies izslēdzot patieso cilvēciskumu. Cilvēki vienmēr vispirms kļūst par privātdocentiem, tad par ārštata profesoriem, tad par štata profesoriem. Tad studenti saka: štata profesors nezina neko ārkārtīgu (ārštata), un ārštata profesors nezina neko kārtīgu. – Studenti to sajūt, mani kungi. Tā tas iet vienmēr tālāk pa vecajām sliedēm. Un zinātne īstenībā neko nepanāk sociālajās reformās, kamēr tā varētu tur darboties visiedarbīgākajā veidā. Un tādēļ katram, kas godīgi pievēršas sociālajai dzīvei, vienmēr atkal jāatgriežas pie tā, ka tukšu salmu, papīra likumi ir daudz mazāk svarīgi, dabiski,

ka tie arī ir vajadzīgi, bet tie ir daudz mazāk svarīgi nekā izsmeloši izskaidrojumi. Šie izskaidrojumi ir vajadzīgi. Tikai tad mēs patiešām tiksīm tālāk.

Tieši kaut ko tādu, ko var studēt ar alkoholu, to visur var padarīt apjēdzamu. Un tad nonāk pie tā, ko es vienmēr saku cilvēkiem. Vai nav tiesa, cilvēki nāk un jautā: vai ir labāk nemaz nelietot alkoholu, vai ir labāk lietot alkoholu? Vai ir labāk būt veģetārietim, vai labāk ir ēst gaļu? Es vispār nevienam cilvēkam nekad nesaku, vai viņam būtu jāatsakās no alkohola vai būtu jādzert, vai viņam būtu jāēd augus vai gaļu, bet gan saku cilvēkam: alkohols iedarbojas tā un tā. Es viņam vienkārši attēloju, kā tas iedarbojas; lai tad viņš pats izlemj – dzert vai nē. Un tā es galu galā daru arī ar augu vai gaļas ēšanu. Es saku: tā iedarbojas gaļa, tā iedarbojas augi. Un sekas tam ir, ka cilvēks pats var izlemt.

Tas ir tas, kam pirmām kārtām ir jābūt zinātnē: respektam pret cilvēka brīvību. Tā lai vispār nebūtu sajūtas, ka grib kādam cilvēkam kaut ko pavēlēt vai aizliegt, bet gan pasaka viņam faktus. Ja viņš zina, kā iedarbojas alkohols, tad viņš pats nonāk pie tā, kas ir pareizais. Tā mēs varam tikt vistālāk. Tā mēs nonākam līdz tam, ka brīvi cilvēki paši nosaka sev virzienu. Un pēc tā mums ir jātiecas. tikai tad mēs nonāksim līdz īstām sociālām reformām.

Nikotīna iedarbība.

Augu uzturs un dzīvnieku valsts uztura līdzekļi.

Dornaha, 1923. gada 13. janvārī

Jautājums: Tiek jautāts, kā tas iedarbojas, ja cilvēks lieto augu valsts uztura līdzekļus vai ēd gaļas ēdienus un ja viņš lieto nikotīnu...

Tagad pamēģināsim iedziļināties šajos jautājumos. Pirmais ierosinājums bija runāt par nikotīna ietekmi, tātad par indi, kas tiek ievadīta cilvēka ķermenī ar smēķēšanu, ar tabaku vispār. Redziet, tur vispirms jābūt skaidrībai par to, kur parādās šī nikotīna iedarbība. Nikotīna iedarbība pirmām kārtām izpaužas sirds darbībā, tā ka ar nikotīnu tiek izsaukta lielāka, spēcīgāka sirds darbība. Bet tas nozīmē, ja sirds pati nav sūknis, bet tikai parāda, kas norisinās ķermenī – sirds pukst ātrāk, ja ātrāk riņķo asinis – ka nikotīns īstenībā iedarbojas uz asins cirkulāciju un padara asins cirkulāciju dzīvīgāku. Tātad ir jābūt skaidram, ka ar nikotīna ievadīšanu cilvēka ķermenī tiek padarīta dzīvīgāka asins cirkulācija. Tas izsauc stiprāku sirds darbību.

Tagad ir jāizseko visām šīm norisēm cilvēka organismā. Jums caurcaurēm ir jābūt skaidram, ka viss, kas norisinās cilvēka organismā, ir stingri sakārtots. Piemēram, nevar iztēloties neko svarīgāku cilvēka organismam, kā, kad uztausta pulsu, tad pieaugušam cilvēkam, vēl arī vēlākā vecumā, caurmērā var saskaitīt apmēram 72 pulsa sitienus minūtē.

Turpretī – es jums reiz jau esmu to teicis – cilvēks izdara apmēram 18 ieelpas. Tas tātad ir vienā minūtē. Ja jūs sareizināt 18 ar 4, tad dabūjat 72. Tas nozīmē, ka caurmērā asins pulsācija iet caur ķermeni četrreiz ātrāk nekā elpas grūdieni. Dabiski, ka tas ir tikai vidējais skaitlis, jo katram cilvēkam tas ir atšķirīgi. Un tieši tajā balstās atšķirība starp cilvēkiem, ka tiem šī attiecība ir atšķirīga. Bet vidēji tā ir 1 pret 4, tātad četrreiz stiprāka asins cirkulācija nekā elpošanas ritms.

Ja es tagad cilvēka organismā ienesu nikotīnu, tad es to varu ievadīt divu iemeslu dēļ: pirmkārt, aiz kaislības uz tabaku; bet otrkārt, es to varu ievadīt arī kā dziedināšanas līdzekli. Viss tas, kas no vienas puses ir inde, tas no otras puses ir dziedināšanas līdzeklis. Viss, varētu teikt, ir inde un dziedināšanas līdzeklis. Jo dabiski, ja jūs, piemēram, ar reizi izdzerat divus spaiņus ūdens, tad tas ir inde, kamēr atbilstošā daudzumā tas ir uztura līdzeklis, un ja to ievada īpatnēji mazos daudzumos, tas pat var būt dziedināšanas līdzeklis. Ūdens vispār ir spēcīgs dziedināšanas līdzeklis visdažādākajās metodēs, kuras izmanto. Tātad pat par visparastākajām vielām var teikt: tas, kas ir inde, reizē var būt dziedināšanas līdzeklis. Un tādēļ ir jāzina tās iedarbības, kādas kādai vielai, kādai substancei ir uz cilvēka organismu.

Tātad ja es ienesu cilvēka organismā tabaku, tad iesākumā tā ierosina asinsriti. Asinis kļūst dzīvīgāka, cirkulē dzīvīgāk. Bet tas tādā pašā mērā neierosina elpošanu. Elpošanas kustības paliek tādas pašas. Bet tagad asinsrite vairs nesader ar elpošanu. Ja cilvēks ienes savā ķermenī nikotīnu, tad viņam vajadzētu būt citādi asinscirkulācijai nekā viņam ir.

Teiksim, piemēram, ja kāds cilvēks tieši atbilstu caurmēram – tāda gan nav, bet pieņemsim, ka būtu: viņam vajadzētu būt 18 ieelpām un 72 pulsa sitieniem. Tagad, tādēļ ka viņš ir nobaudījis nikotīnu, viņam ir, teiksim, 76 pulsa sitieni. Līdz ar to viņam nav vairs pareizas attiecības starp pulsa sitieniem un ieelpām. Sekas tam ir, ka kamēr ar katru pulsa sitienu ar asinīm būtu jāsavienojas noteiktam skābekļa daudzumam, tagad asinis nesāņem pietiekami daudz skābekļa. Tātad nikotīna saindēšanās sekas ir, ka asinis grib uzņemt pārāk lielu daudzumu skābekļa, tas ir, asinis prasa pārāk daudz skābekļa. Elpošana nedod tik daudz skābekļa. Tādēļ notiek tā, ka iestājas pavisam neliels elpas trūkums. Dabiski, ka šis elpas trūkums ir tik neliels, ka tas netiek pamanīts, jo es jums jau esmu teicis, ka cilvēka ķermenis kopumā var daudz ko izturēt. Bet tas, kas tiek izsaukts ar nikotīna lietošanu, tas vienmēr ir noteikts, pavisam neliels elpas trūkums.

Šis pavisam nelielais elpas trūkums katrā elpas vilcienā ir cēlonis baiļu sajūtai. Jebkurš elpas trūkums ir cēlonis baiļu sajūtai. Ja nu tagad ir bailes un šīs bailes nēsā sev līdzī, tad tās drīzāk var pārvarēt, nekā šīs briesmīgi mazās bailes, kuras rodas un paliek pavisam neapzinātas. Tie tieši ir slimību cēloņi, ka kaut kas tāds kā bailes vai izbailes, vai izbīlis paliek nepamanīts.

Nu bet tam, kas nepārtraukti smēķē, nepārtraukti paliek šis cēlonis, ka viņš vienmēr, to nemaz nepamanot, ir pildīts ar zināmām bailēm. Bet jūs ziniet, ka ja jūs nobīstaties, tad jūs sirds sāk darboties ātrāk. Nu, tas novedīs jūs pie atziņas, ka tādām, kas nepārtraukti indē sevi ar nikotīnu, sirds īstenībā nepārtraukti darbojas nedaudz par ātru. Bet ja kaut kas iet pārāk ātri, tad tas arī sabiezina, tieši tāpat kā bicepss, augšdelma muskulis kļūst resnāks, ja es to nepārtraukti sasprindzinu. Tas atkarībā no apstākļiem nav tik slikti, ja nenonāk līdz iekšējam audu plīsumam. Bet kad reiz sirds muskulis – tas arī ir muskulis – savas darbības dēļ kļūst pārāk apjomīgs, tad tas uz visām pusēm spiež uz pārējiem orgāniem. Un sekas tam parasti ir, ka tad savukārt, sākot no sirds, tiek traucēta asins cirkulācija. Asins cirkulāciju ievadīt sirds nevar, bet traucēt gan var, ja asinis sastop sabiezinātu sirdi.

Kad nu sirds tiek tagad sabiezināta, tad tālākās sekas tam ir, ka nieres kļūst slimas, jo tieši saskaņā starp sirds un nieru darbību tur kārtībā visu cilvēka miesas organizāciju. Sirdij un nierēm vienmēr ir jābūt saskaņā. Dabiski, ka visam cilvēkā ir jābūt saskaņā, bet sirds un nieres ir saistītas tieši. Tūdaļ var pamanīt, ja ar sirdi kaut kas nav kārtībā, ka arī nieres vairs nav pareizajā veidā kārtībā, un tad vairs netiek pareizā veidā izdalīts. Tad urīna izdalīšanā ienāk kaut kas nepareizs, un sekas tam ir, ka cilvēks uzņem pārāk lielu dzīves tempu un tādēļ briesmīgi ātri sevi nolieto. Un tā tas, kurš dabū savā ķermenī saviem dzīves apstākļiem daudz nikotīna, līdz ar to lēnām iet bojā. Viņš īstenībā lēnām iet bojā no dažādiem iekšējiem sirdi ietekmējošiem baiļu stāvokļiem.

Īstenībā tieši par baiļu stāvokļiem to iedarbībā uz dvēselisko darbību var ļoti viegli spriest. Tiem ļaudīm, kas ienes savā ķermenī pārāk daudz nikotīna, tieši var pamanīt, ka pakāpeniski tiek ierobežots viņu domu spēks. Domu spēks tiek ierobežots tādēļ, ka cilvēks, ja staigā apkārt ar kaut kādām bailēm, vairs taču nevar kārtīgi padomāt. Tā ka šādiem cilvēkiem parasti saindēšanos ar nikotīnu var pamanīt arī no tā, ka var atklāt, ka viņu domas vairs nav pilnīgi kārtībā. Parasti viņi spriež daudz par ātru. Viņi tad šo daudz par ātro spriešanu dažreiz kāpina līdz pat vajāšanas mānijas domām. Tā tātad var teikt, ka patiešām nikotīna baudīšana, ja tā figurē kā baudīšana, aprok cilvēka veselību.

Bet, mani kungi. Jums visur, visās šajās lietās ir jāpaskata arī otra puse. Vai nav tiesa, ka cilvēki smēķē, tas ir parādījies tikai cilvēces attīstības gaitā. Sākotnēji cilvēki nesmēķēja. Tabakas lietošana ir kaut kas, kas ir parādījies tikai laika gaitā. Tagad ir jāpaskata otra puse.

Pieņemiet, ka tas, ko es iepriekš esmu aprakstījis kā trūkumu, cilvēkam ir iestājies. Viņam 72 pulsa sitienu vietā ir tikai 68. Tātad pieņemiet, ka cilvēks, kuram ir pārāk maz rosīga asinsrite, tagad sāk smēķēt. Jā, redziet, te vispirms ir jābūt skaidrībā, ka arī te tagad asinsrite tiek ierosināta – bet no 68 uz 72, tiek ierosināta uz pareizo, tā ka tad elpošana un asinsrite saskan. Ja tātad kāds aiziet pie ārsta un jūtas slimš kaut kādā ziņā, un ārsts pamana, ka slimība nāk no pārāk vājas asinsrites, tad viņš var pat ieteikt smēķēšanu.

Redziet, es jums teicu: ja asinsrite ir pārāk ātra attiecībā pret elpošanu, tad ir darīšana ar briesmīgiem baiļu stāvokļiem, kuri nekļūst apzināti. Bet ja kādam ir pārāk vāja asinsrite no kaut kā cita, tad tas izpaužas tā, ka viņš staigā apkārt un kaut ko grib, bet nezina, ko viņš grib. Tā ir gandrīz jau raksturīga slimības aina, ka ir cilvēki, kas staigā apkārt un kaut ko grib, bet nezina, ko viņi grib. Padomājiet vien, cik daudz ir tādu cilvēku, kas staigā apkārt un nezina, ko viņi grib! Tie tad ir, kā saka, neapmierināti ar dzīvi. Vai nav tiesa, ir tādi ļaudis, kas ir nonākuši kādā profesijā, bet tā viņiem nešķiet īstā un tā tālāk. Tas ceļas no pārāk vājas asinsrites. Un ja tātad ir kāds šāds cilvēks, tad var teikt: ir pat labi viņam iedot nedaudz nikotīna, dziedināt viņu ar

nikotīnu. Un ja smēķēšana viņam šķiet patīkama, tad nikotīns nav viņam jādod kā zāles, bet gan var pat ieteikt, ka vajadzētu smēķēt, ja viņš agrāk nav bijis smēķētājs.

Tas patiešām ir tā, ka jaunākajos laikos arvien vairāk ir radies cilvēku, kas īstenībā nezina, ko viņi grib. Un tas arī ļoti viegli jaunākajos laikos tā var notikt, ka cilvēki nezina, ko viņi grib, jo vairums cilvēku tā kopš trīs, četriem gadsimtiem īstenībā ir atradinājušies nodarboties ar kaut ko garīgu. Viņi dodas uz savu biroju, nodarbojas ar to, kas viņiem īstenībā nepatīk, bet par ko maksā naudu, nosēž savas biroja stundas, manis dēļ, varbūt pat ir ļoti čakli, bet viņiem vispār nav nekādas īstas intereses, izņemot to, ka viņi iet uz teātri, lasa avīzes. Tik tālu pamazām ir nonācis. Grāmatu lasīšana mūsdienās, piemēram, jau ir retums.

Bet tas viss nāk no tā, ka cilvēki īstenībā vispār nezina, ko viņi grib. Viņiem vispirms ir jāuzraksta priekšā, ko viņi grib. Un kad lasa avīzes vai iet uz teātri, tad tas gan ierosina maņas un saprātu, bet ne asinis. Tas tieši ir tas: ja jāapsēžas un tad lasa kādu smagu grāmatu, tad tiek ierosinātas asinis. Tikko ir jāsasprindzinās, lai kaut ko saprastu, tiek ierosinātas asinis. Bet to jau šodien ļaudis vairs negrib. Viņi negrib sasprindzināties, lai kaut ko saprastu. Tas ir kaut kas tāds, kas ļaudīm šķiet pretīgi. Viņi negrib neko saprast! Un tādēļ, ja viņi negrib neko saprast, viņu asinis kļūst biezas. Biezās asinis tad plūst lēnāk, un sekas tam ir, ka viņiem nepārtraukti ir vajadzīgs kāds līdzeklis, lai iekustinātu šīs patiešām biežākas kļūstošās asinis. Tās tiek iekustinātas, kad viņi iebāž mutē šo kvēlojošo nūjiņu, nikotīna stabiņu; bet šķidrākas tās nepaliek, tikai asins cirkulācija kļūst arvien grūtāka. Un sekas tam tad var būt, ka kādā vecumā, kad tam vēl nevajadzētu notikt, dabū dažādas vecuma izpausmes.

No tā ir redzams, kā cilvēka ķermenis ir ārkārtīgi smalks savā darbībā. Ne tikai izmeklējot asinis var kaut ko atklāt, bet gan kaut ko var atklāt arī izmeklējot veidu, kā kāds cilvēks izturas, ja izpēta, vai viņš domā lēni vai ātri.

Tātad redziet, mani kungi: tam, kas grib kaut ko zināt par nikotīna iedarbību, ir prezīzi jāpazīst visu asinsriti un elpošanu.

Tagad atcerieties, ko es nesen izsmēļoši pateicu: asinis pašas tiek radītas kaulu smadzenēs; no turienes tās īstenībā nāk. Nu, ja asinis tiek radītas kaulu smadzenēs un ja asinīs ienes pārāk lielu kustību, tad arī kaulu smadzenēm ir jāstrādā ātrāk nekā vajadzētu. Sekas tam ir, ka kauli ar savu darbu vairs netiek līdzīgi, un tad kaulos iekšā izveidojas tie dzīvnieki, tie mazie zvēriņi, kas īstenībā mūs aprij dzīves laikā. Ir bijuši ārsti, kā piemēram, *Mečņikovs*, kas domāja, ka osteofāgi, tā tos sauc, šos mazos puīšus, īstenībā ir cilvēka nāves cēlonis. Ja nebūtu nekādu osteofāgu, teica Mečņikovs, tad mēs dzīvotu mūžīgi. Viņš domāja, ka tie mūs patiešām aprij. Nu, fakts ir, ka jo vecāki mēs kļūstam, jo vairāk ir osteofāgu. Tātad tas jau ir patiesi, ka mūsu kaulus pakāpeniski aprij osteofāgi. Bet no otras puses ir tieši tā, kā ja zemi labi mēslo: tad izaug vairāk, nekā slikti mēslojot. Un kaut kas tāds, kā piemēram, nikotīna ienešana ķermenī, tas nozīmē, ka kaulus padara sliktus mums, bet osteofāgiem, šiem cilvēka rijējiem, kaulu rijējiem, tos tieši padara labus. Kas mums cilvēkiem ir slikts, tas šiem mazajiem zvēriņiem ir vislabākais, ko var izdarīt.

Tā nu tas ir pasaulē. Ja kāds grib tā ērti domāt, tad viņš domā, ka pasauli ir radījis Dievs Kungs un ka tajā visam jābūt labam. Bet var teikt: jā, bet kāpēc tad Dievs Kungs līdz ar kauliem ir ļāvis augt arī osteofāgiem? Ja viņš nebūtu ļāvis augt osteofāgiem, tad mēs netiktu aprīti savas dzīves laikā; tad mēs varētu apieties ar saviem kauliem tik slikti, ka tie beigu beigās aizietu bojā no kaut kā cita; bet tie katrā gadījumā izturētu gadu simtiem ilgi, ja tajos nebūtu iekšā šie mazie kustonīši.

Bet tas neko nelīdz, ja domā tikai tā kā ērtāk. Tas palīdz tikai tad, ja tiešām pievēršas faktiem, un ja zina, ka tieši tiem smalkajiem spēkiem, kas arī piedalās pie kaulu rašanās, ir savi ienaidnieki, ka ir radīti arī tie, jo tieši tie ir osteofāgi, kas mūsos ir miljoniem. Jo vecāki jūs kļūstat, jo vairāk jūsos ir osteofāgu. Jūsos vienmēr ir iekšā cilvēkēdāji, kaut arī tie ir maziņi.

Lielie cilvēkēdāji nav paši izveicīgākie; visgudrākie ir tie, ko mēs tādā veidā nesam sevī, un kuri tātad savukārt iegūst labvēlīgu augsni, ja ķermenī ienes tieši nikotīnu.

Redziet, no tā jūs varat atzīt, ka tieši ir ārkārtīgi svarīgi pamatīgi saprast visu cilvēku, ja vispār grib pateikt, kā cilvēka ķermenī iedarbojas kāda viela.

Bet cilvēks taču ēd nepārtraukti. Viņš ēd dzīvnieku un viņš ēd augu valsts uzturu. Es jums reiz jau esmu teicis: man nenāk ne prātā kaut kā aģitēt par vienu vai otru uztura veidu, bet gan es tikai pasaku, kā tie iedarbojas. Un bieži ir gadījies, ka pie manis ir atnākuši veģetārieši un ir teikuši, ka viņi reizēm ir izjutuši tādu noslieci uz vieglu bezsamaņu un tā tālāk, un tad es viņiem teicu: jā, tas ceļas tieši no tā, ka jūs neēdat gaļu. – Vai nav tiesa, šīs lietas ir jāapskata pavisam objektīvi. Nav jāvērtē kaut ko uzspiest. Bet “apskatīt objektīvi” – ko tas nozīmē attiecībā uz augu ēšanu un gaļas ēšanu? Redziet, mani kungi, apskatiet kādu augu. Augs tiek tiktāl, ka savu sēklu, kas tiek guldīta zemē, attīsta līdz zaļajām lapām un ziedlapām. Un tagad salīdziniet kaut ko, ko jūs dabūjat no auga – tātad vai nu, teiksim, jūs tieši noplūcat vārpas vai noplūcat zaļumus, lakstus, un uztaisiet no tā sautējumu vai ko tamlīdzīgu, tos uzvārot – salīdziniet to ar gaļu, ar dzīvnieku muskuļu gaļu, tā ir pavisam cita viela, vai ne. Bet kādas ir attiecības starp šīm divām vielām?

Jūs zināt, ka ir dzīvnieki, kas ir vienkāršas veģetāras būtnes. Ir taču dzīvnieki, kas gaļu neēd. Teiksim tātad, piemēram, mūsu govīs, tās gaļu neēd. Zirgi arī nav kāri uz gaļu; tie taču arī ēd tikai augus. Tagad jums ir jābūt skaidram: dzīvnieks jau ne tikai vienmēr stūķē barību sev iekšā, bet gan to, kas ir viņa ķermenī, nepārtraukti arī izvada ārā. Ar putniem jūs zināt, ka ir kaut kas tāds kā spalvu mešana. tad putni zaudē savas spalvas un viņiem tās ir jāaizstāj ar jaunām. Jūs zināt, ka brieži noņem savus ragus. Un jūs griežat nagus; tie atkal ataug. Bet tas, kas tur tā redzami ārēji parādās, tas taču pastāv nepārtraukti! Mēs nepārtraukti noņemam ādu. Es jums reiz jau to iztīrāju. Un apmēram septiņu līdz astoņu gadu laikā mēs esam atgrūduši visu ķermeni un aizstājuši to ar jaunu. Bet tā tas ir arī ar dzīvniekiem.

Tātad apskatiet kādu govī vai vērsi: jā, ja jūs viņu apskatāt pēc gadiem, tad taču gaļa, kas tajos ir, ir pavisam cita. Ar vērsim tas ir nedaudz citādāk nekā ar cilvēku; nomaina pat iet ātrāk. Tātad tā ir cita gaļa. Bet no kā šī gaļa ir radusies? To jums ir jāpajautā sev. Tā ir radusies no vienas vienīgas augu barības! Vērsis pats savā ķermenī gaļu ir radījis no augu barības. Tas ir vissvarīgākais, ko tajā ir jāapdomā. Tātad dzīvnieka ķermenis ir spējīgs no augveidīgā radīt gaļu.

Nu, mani kungi, kāpostus jūs varat vārīt cik ilgi gribat un tomēr nedabūsiet no tā nekādu gaļu! Tā nenotiek, ka jūs dabūtu gaļu savā pannā vai savā katlā! Tikpat maz kādam jelkad ir izdevies izcept kūku tā, ka no tās būtu radusies gaļa. Tātad to nevar izdarīt ar ārēju mākslu. Bet, pamatā ņemot, dzīvnieka ķermenī tiek izdarīts tas, ko ārēji nevar izdarīt. Dzīvnieka ķermenī vienkārši tiek taisīta gaļa. Jā, tam ķermenī ir jābūt šādiem spēkiem. Starp mūsu tehniskajiem spēkiem mums tādu nav, ar kuriem mēs vienkārši no augiem varētu taisīt gaļu. Tādu mums nav. Tātad mūsu ķermenī un dzīvnieku ķermenī ir spēki, kas no augu substances, no augu vielām var uztaisīt gaļas vielas.

Tagad apskatiet kādu augu. Tas būtu augs (tas tiek uzzīmēts). Te tas vēl ir pļāvā vai uz lauka. Līdz tam ir darbojušies spēki, radījuši zaļās lapas, ogas, un tā tālāk. Tagad iedomājieties, ka kāda govīs apēd šo augu. Ja govīs vai vērsis apēd šo augu, tad tas viņos kļūst par gaļu. Tas nozīmē, ka viņos ir spēki, ar kuriem viņi no šī auga var radīt sevī gaļu.

Tagad iedomājieties, ka šim vērsim pēkšņi ienāktu prātā teikt: tas man ir pārāk garlaicīgi, ka jāstaigā apkārt un vispirms jānoplūc zāli. To manā vietā var darīt kāds cits lops. Un es tad ēdīšu šo kustoni! Nu skaisti, vērsis sāktu ēst gaļu. Bet viņš taču gaļu var radīt pats! Viņam priekš tam sevī ir spēki. Kas tātad notiek, ja viņš augu vietā tieši ēd gaļu? Viņš atstāj neizmantotus visus tos spēkus, kas viņā var ražot gaļu! Ja jūs iedomājieties kādu fabriku, kurā kaut kas būtu jāražo,

un jūs tur neko neražojat, bet visu fabriku darbināt – padomājiet vien, kāds spēks tur iet zudumā! Iet zudumā milzīgs spēks. Bet mani kungi, spēks, kas iet zudumā dzīvnieka ķermenī, tas jau nevar tā vienkārši iet zudumā. Vērsis galu galā ir piebāzts pilns ar šo spēku; tas dara viņā kaut ko citu, tā vietā lai no augu vielām radītu gaļas vielas. Šis spēks, tas paliek viņā, tas tur ir. Tas dara viņā kaut ko citu. Un tas, ko tas dara, rada viņā visādus nelabumus. Tā vietā, lai tiktu ražota gaļa, tiek ražotas kaitīgas vielas. Tātad vērsis, ja viņš pēkšņi kļūtu par gaļēdāju, piepildītos ar visām iespējamām kaitīgām vielām. Proti, viņš piepildītos ar urīnskābi un urīnskābes sāļiem.

Bet šādiem urīnskābes sāļiem arī ir savi īpaši ieradumi. Īpašie urīnskābes sāļu ieradumi ir, ka tiem ir vajība tieši pret nervu sistēmu un pret smadzenēm. Un sekas tam būtu, ja vērsis tieši ēstu gaļu, ka viņā uzkrātos milzīgi daudzumi urīnskābes sāļu; tie ietu uz smadzenēm un vērsis kļūtu traks. Ja mēs varētu izdarīt tādu eksperimentu un pēkšņi kādu vēršu pulku barotu ar baložiem, tad mēs dabūtu pilnīgi traku vēršu baru. Tā tas ir. Kaut gan baloži ir tik maigi, vērsi kļūtu traki.

Redziet, šāda lieta, dabiski, runā pretī materiālismam, jo ja vērsi ēstu tikai baložus, tad vērsiem vajadzētu kļūt maigiem kā dūjām, ja darbotos tikai materiālais – tādi viņi pilnīgi noteikti nekļūtu, bet paliktu par briesmīgi kaislīgiem un trakojošiem radījumiem. Padomājiet, ka to jau apstiprina tas vien, cik kaislīgi kļūst zirgi, ja tiem iedod tikai nedaudz gaļas; tie tūdaļ sāk kļūt mežonīgi, jo viņi taču arī nav raduši pie gaļas barības.

Tagad, mani kungi, tas, dabiski, attiecas arī uz cilvēku. Tas ir ļoti interesanti vēsturē: daļa no Āzijas tautām ēd stingri veģētāriski. Tie tad ir maigi ļaudis, kas maz karo. tikai Priekšāzijā sāka ēst gaļu, un tad sākās arī karošanas trakums. Un tā lieta ir tāda, ka vienkārši tās Āzijas tautas, kas tātad neēd gaļu, šos spēkus, kas citādi paliek neizmantojami, neapzināti, izlieto tos augu vielu pārveidošanai gaļas vielās. Un sekas tam ir, ka viņi paliek maigi, kamēr tās citas tautas, kas ēd gaļu, nemaz nepaliek tik maigas.

Tagad, vai nav tiesa, ir jābūt skaidrībā par to, ka šādām pārdomām, kādas mēs tagad izdarām, cilvēki ir nobrieduši tikai pakāpeniski. Kad cilvēki iesāka ēst gaļu, tad jau to tā nevarēja apsvērt, kā mēs to tikko esam to izdarījuši. Tas viss ir radies no sajūtām un no instinktiem.

Redziet, lauva nepārtraukti pārtiek no gaļas; tas nav nekāds augēdājs. Lauvai ir pavisam īss zarnu trakts. Un tiem dzīvniekiem, kas ir augēdāji, tiem ir ļoti garš zarnu trakts. Tiem zarnas ir ļoti garas. Bet tā tas ir arī cilvēkam. Ja cilvēks vienkārši ir piedzimis kādā rasē vai kādā tautā un visi viņa priekšteči ir ēduši gaļu, tad zarnas jau ir palikušas īsākas, jau pārāk īsas tīram veģētārisma. Un tad cilvēkam ir vispirms jāiziet cauri visam tam, kas padara viņu spējīgu, saglabājot savu veselību, ēst tikai augus.

Protams, ka mūsdienās ir iespējams būt pilnīgam veģētārietim. Un tas var ļoti daudz dot. Proti, ir zināms labums, ja ēd tikai augus un neēd gaļu: tik ātri nenogurst. Savā iekšienē tik ātri nenogurst, jo netiek atdalīts tik daudz urīnsāļu un urīnskābes. Tik ātri nenogurst un saglabā skaidru galvu, tādēļ arī var vieglāk padomāt, ja vispār domā. Tam, kurš nemāk domāt, tam, dabiski, tas arī neko nedod, ja viņš atbrīvo savu galvu no urīnskābes sāļiem, jo, vai nav tiesa, ir nepieciešams, lai visa cilvēka organizācija būtu saskaņā. Tātad mūsdienās cilvēks ar zināmu sevis pārvarēšanu var kļūt par augēdāju. Tad viņš liek lietā tos spēkus, ko vairums cilvēku, kas šodien ēd gaļu, vienkārši neizmanto.

Redziet, es gribu pievērst jūsu uzmanību kādai īpatnējai parādībai. Tā ir sekojoša. Ja jūs mūsdienās paskatāties apkārt pasaulē, tad atklāsiet: ir kāda slimība, kas ātri aprok cilvēka veselību; tas ir tā saucamais diabēts, cukurslimība. Tur vispirms urīnā tiek atrasts cukurs, un tad cilvēks ļoti drīz ir pakļauts sava ķermeņa sagraušanai pārāk lielas cukura veidošanās dēļ. Šī slimība īstenībā ir tiešām fatāla. Cukurs vienlaikus ir tas, kas uztur cilvēku iekšēji stipru, ja cukurs pareizā veidā tiek pārvadīts organismā.

to jūs varat pat pierādīt ārēji statistiski. Krievijā ēd daudz mazāk cukura nekā Anglijā, un tas rada visu atšķirību starp krievu tautu un angļu tautu. Angļi ir pašapzinīgi un egoistiski; krievi

ir vārgāki, gan neegoistiski, bet vārgāki. Tas ir saistīts ar to, ka Krievijā tiek ēsts maz cukura, Anglijā daudz, piemēram, uztura līdzekļos. Bet cilvēka miesai ir vajadzīgs kāds cukura daudzums, ko tai ir jāpārstrādā. Tāpat kā mūs nepārtraukti balsta kauli, tāpat mūs nepārtraukti balsta tas cukura daudzums, kas klīst apkārt ķermenī. Bet ja pārāk daudz cukura nonāk urīnā, tad pārāk maz ieiet ķermenī, un veselība ir pagalam. Tā ir cukurslimība.

Tagad tas ir tā, ka mūsdienās cukurslimība biežāk parādās jūdiem nekā nejudiem. Protams, ka arī citiem rodas cukurslimība, bet mūsdienās īpaši bieži tā ir jūdiem. Proti, šai tautai ir nosliece uz cukurslimību. Jūds cukuru uzņem nedaudz pasmagi, bet tas viņam no otras puses ir vajadzīgs. Tātad īstenībā jūdu diētai būtu jāsliecas uz to, lai cilvēka ķermenim pēc iespējas atvieglotu cukura izmantošanu un nevis tūdaļ izvadīt.

Kad jūs lasāt Veco Derību, tad atradīsiet tur visdažādākos norādījumus par ēdieniem, kas mūsdienās vēl tiek ievēroti tajos restorānos pilsētās, kur uz izkārtnes ir rakstīts “košer”. Jūs droši vien ziniet tādus restorānus; tur ar jūdu burtiem ir rakstīts “košer”. Tur tātad tiek gatavots “košer”. Tas tiek gatavots pēc senajiem Mozus norādījumiem. Un ja jūs pārbaudāt, kas tam īstenībā ir pamatā, tad atklāsiet, ka jūdam pēc iespējas ir jāēd tā, lai varētu pārstrādāt cukuru, jo šī tauta grūti var pārstrādāt cukuru. Tieši cūkas gaļas ēšanas aizliegums – cūkgaļa ārkārtīgi apgrūtina cukura pārstrādāšanu cilvēkā – rēķinājās ar to, lai novērstu cukurslimību, diabētu. Veco Derību pat ir jāprot lasīt medicīniski; tas ir briesmīgi interesanti. Ir ārkārtīgi interesanti izsekot tam, kam ir domāti atsevišķie aizliegumi un košera gatavošana. Pat kaušana, īpašais veids, kā, piemēram, tiek nonāvēti putni, kaušana vispār, ir aprēķināta tā, lai vēl paliktu daudz asiņu gaļā, jo jūds ēd, lai viņš varētu dabūt pareizi sagatavoto cukuru.

Tagad jūs droši vien ziniet, ka tieši pēdējā laikā jūdi pakāpeniski ir sākuši neievērot savus ēšanas baušļus, bet viņi taču paliek savas tautas pārstāvji; un tas nāk viņiem par sliktu, jo īstenībā tie taču ir baušļi tautai. Un tādēļ viņi vieglāk saslīkst ar cukurslimību nekā citi cilvēki. Tāds ir šis stāsts.

Tātad mēs varam gan teikt, ka gaļas lietošana uzturā rada cilvēkā neizlietotus spēkus, kas tad iesāk cilvēka ķermenī iedarboties nepareizā veidā un rada viņā dažādus atkritumus. Dabiski, ka ir tā, ka šos atkritumus savukārt arī var atkal aizvākt. Bet tā dažreiz ir ļoti komplicēta lieta. Var teikt: dažas lietas, pareizi izrunātas, izskatās pavisam īpatnēji. Var iepazīt cilvēkus, kas savā veidā strādā visu ziemu, bet arī ēd savā veidā visu ziemu, ēdot ar prieku tieši tiktāl, ka katru dienu viņiem ir nelieli kuņģa darbības traucējumi, ko viņi tad notur grožos ar nepieciešamo šņabja glāzīti, ko iedzer. Bet tikko tuvojas aprīlis vai maijs, tad viņi ir nobrieduši Karlsbādei vai kādam citam kūrortam. Tad viņi ir savākuši savā organismā, savā ķermenī veselu kaudzi atkritumu, un tagad runa ir par to, ka tagad viņiem īstenībā ir vajadzīgs atkritumu aizvācējs. Ir jātiek izvākti atkritumi. Nu viņi dodas uz Karlsbādi. Un jūs jau zināt, kā iedarbojas Karlsbādes ūdens; tas izraisa ļoti dzīvīgu *diarrhoe*. Tad tiek atbilstoši izvākti atkritumi. Tad viņi sevi izmēž un atgriezušies var sākt atkal no gala. Bet kā likums viņi nenasniedz neko citu, kā ka katru gadu viņiem ir jādodas uz Karlsbādi. Jo ja kaut reizi viņus kaut kas aizkavē doties uz Karlsbādi, tad viņi tūdaļ dabū kaut ko tādu kā diabētu, cukurslimību un tamlīdzīgi.

Vai nav tiesa, ja tā sabiedriski izsakās, tad tas izskatās puslīdz labi, kad saka: tas dodas uz Karlsbādi. Bet īstenībā tas nozīmē iztēloties kādu, kas atkritumu spaiņiem atkal saved kārtībā savu ķermenī. Un to dara Karlsbādes ūdens malkošana un kūrorta iedarbība. Tie tātad izraisa to, ka tiek pamatīgi izmēzts. Tad kādu laiku atkal iet.

Jā, mani kungi, šādā veidā tautas veselību, dabiski, īsti nevar celt. Galu galā īstenībā ir tā, ka pēc tā veida, kā ēd kāds, kurš var doties uz Karlsbādi vai līdzīgu kūrortu, tiek arī piegādātas lietas tirgum. Citiem, kas nedodas uz Karlsbādi, arī ir jāēd. Tam šī atkritumu izmēšana nenotiek, ja viņam nav naudas, lai dotos uz Karlsbādi. Viņš jau nedabū ēšanai neko citu. Tādēļ nākas ķerties pie medicīnas, lai sociālo dzīvi ievestu pareizajās slīdēs.

Nu, par to, dabiski, varētu vēl ilgi runāt! Ko es šodien vēl būtu aizmirsis, to es vēl pateikšu laika gaitā.

Ar absintu (vērmeļu?) – to es vēl gribēju pievienot – ir tā, ka īstenībā tas iedarbojas gluži līdzīgi alkohalam vīnā, piemēram, un proti, atšķirība ir tikai tajā, ka ar alkoholu tiek tieši sagrauts vieliskais – miegs to atkal nedaudz izlīdzina – kamēr ar absintu tiek sagrauts arī miegs. Ar absintu ir tā, ka cilvēks dabū īstenās pagiras tieši kamēr guļ un tā tiek kavēts viņa miegs. Un ja dzer alkoholu, tad ir jāguļ. Parasti – to pierāda arī runas veids – reibumu ir jāizguļ. Tātad uz alkohola lietošanu īstenībā labvēlīgi iedarbojas miegs; tas izlīdzina. Un tādēļ absints ir kaitīgāks nekā parastais alkohols, ka ar absintu tā nenotiek; tas vēl bez tam sagrauj arī miegu.

Jums vajadzētu tikai reizi novērot, ka miegā, piemēram, mūsu mati aug ātrāk. Tas, kurš, piemēram, skujas, zina, ka, ja viņš kādu dienu ir ļoti ilgi gulējis, tad ātri vien jāskujas. Vai jūs arī neesat to jau novērojuši? (-Kā tad!-) Kad dvēseliskā darbība nav ķermenī, tad tas notiek ļoti strauji. Miegā jau tāpēc pastāv, lai ierosinātu fiziskajā ķermenī tieši augšanas spēkus. Bet absints, tas iedarbojas arī miegā. Un absinta dzērājiem ir tā, ka pat miegā nevar tikt radīts izlīdzinājums. Tā ka pat miegā sievietēm, ja viņas dzer absintu, tiek grautas asinis, sarkanie asinsķermenīši, un vīriešiem tiek grauti baltie asinsķermenīši.

Bet nu tieši pievienojas vēl kaut kas cits. Ar absinta dzeršanu tādēļ, ka tas iedarbojas pat miegā, tiek ārkārtīgi stipri ietekmētas mēnešreizes. Un tad līdz ar absinta dzeršanu parādās neregularitātes, bet vēl vairāk pēcnācējiem. Un sekas tam ir, ka atdalīšanās, kam būtu jānotiek regulāri katras četras nedēļas, sāk norisināties neregulāri.

Tātad būtiskais, ko var teikt par absintu, ir, ka tas iedarbojas līdzīgi kā parastais alkohols vīnā, alū vai šņabī, bet ka tas vēl bez tam sagrauj arī miegu.

PĒCVĀRDS

PIEZĪMES

Kurt Th. Willmann

Par cilvēka uztura garīgo attīstības vēsturi

I.

Zelta likumu individuālam uzturam Rūdolfš Šteiners 1920. gadā ārstiem dziednieciskās mākslas jomā izsaka šādi: “Redziet, es varu, piemēram, atzīt par nepieciešamu sev zināmu diētu. Tā var būt ļoti laba man. Bet ir ievērojama atšķirība, vai es nonāku pie šīs diētas caur paša izmēģinājumiem ar to, ka šo vai to atklāju, vai arī ļaujot to vienkārši sev parakstīt ārstam. Lūdzu neņemiet man ļaunā, ka es to tā pavisam sausi pasaku. Vai nav tiesa, no materiālistiskā noskaņojuma viedokļa tas izskatās tā, it kā tas kalpotu tāpat, ja man labo diētu esmu instinktīvi atradis es pats, es esmu sev to izstrādājis, varbūt esmu izstrādājis ārsta vadībā, bet pats esmu attīstījis iniciatīvu, vai arī es vienkārši ļāju ārstam man to parakstīt. Pēdējais – gribētos teikt – no šīs iedarbības parādās tajā, ka ārsta parakstītā diēta iesākumā man darīs labu, bet diemžēl tai piemīt tas kaitīgais, ka vecumā tā mani noved pie kļūšanas par pamuļķi vieglāk, nekā tas notiktu citādi, ka tā noved pie vecuma plānprātības, kamēr aktīva līdzdarbība diētas veidošanā vieglāk līdz pat vecumam uztur mani garīgi elastīgu.”

Jau iepriekš, šī kursa 16. lekcijā: “Garazinātne un medicīna”, tika izsmēloši norādīts uz cilvēka dažādo dzīves vecumu “mijiedarbību laikā”: “Cilvēks nu reiz ir tāds, ka viņš jau jaunībā attīsta zināmus spēkus, kas tad veido viņa organismu. Bet ne viss, kas jaunībā organismā tiek izveidots, arī jau jaunībā atrod īsto pielietojumu. Mēs izveidojam organismu jaunībā, lai kaut ko arī paglabātu, kas tad tikai vecumā kļūst iedarbīgs ...” Līdz ar to bērna pareiza diētiskā audzināšana iegūst tālejošu nozīmi cilvēka veselībai, līdz pat garīgam možumam dziļā vecumā: “Labs dziedinošais līdzeklis ir atbilstoša audzināšana.”

Tagad tam pievienojas vēl viena dietoloģijas būtības tālāka morāli-sociāla kvalitāte: “Šie diētas jautājumi ir tik svarīgi tādēļ, ka tiem ir ne tikai medicīniska, bet arī sociāla nozīme. Var jau daudz par to diskutēt, vai Mazdaznandīetai vai kādām līdzīgām īpatnējām diētu formām ir nozīme un attaisnojums. To var darīt. Bet visā tajā tomēr parādās, ka cilvēks, kas viņam tā tiek ieteikts, tiek padarīts par nesociālu būtni. Tur tiešām sociālais saduras ar medicīnisko. Jo vairāk mēs vēršamies uz to, lai mums būtu kaut kas extra, papildus attiecībā uz mūsu uzturu, vispār attiecībā uz ārējās pasaules iedarbībām, jo vairāk mēs kļūstam par nesociālām būtnēm. Svētā Vakarēdiena nozīme jau nebalstās tajā, ka Kristus katram māceklim būtu iedevis kaut ko extra, bet gan, ka Viņš viesiem iedeva to pašu. Radīt iespēju, ka var kā cilvēki būt kopā ēšanā un dzeršanā, tam ir liela sociāla nozīme. Un visam, kas virzās uz to, lai kavētu šo cilvēka veselīgo sociālo dabu, ar to ir jāapietas ar zināmu piesardzību.”

Mēs redzam šajā brīvās, individuālās patstāvības solī uz sociāli-morālo nozīmi to garīgo dinamiku, kas arī tieši spēj vest individuālās pašaudzināšanas, disciplīnas un pašpārvarēšanas jomā: “Jo kad cilvēks ir atstāts pats savā ziņā, es tagad domāju ne tikai attiecībā uz to, kas viņam ir apzināts, bet gan attiecībā uz visu to, kas viņā iedarbojas organiski, tad viņš īstenībā dabū visas iespējamās apetītes un neapetītes. Cilvēkam nav nemaz tik svarīgi skatīties uz šīm apetītēm un neapetītēm tajā nozīmē, kā to dara parasti. Jo ja cilvēks ir ticis tiktāl, ka kaut ko, ko viņš faktiski nepanes, ir iemācījies panest, ja viņš tāpat pārvar kādu neapetīti visplašākajā nozīmē, tad viņš savai organizācijai ir iemantojis vairāk, nekā ja jūs cik ilgi vien varat to, kas atbilst viņa neapetītei, atturat no viņa. Tā pārvarēšanā, ko nepanes, un pašā pārvarēšanā ir vai nu sagrauta orgāna atjaunošana vai pat ... jaunu orgānu izveidošana. – Ja mēģina cilvēku pamazām pieradināt pie tā, kas viņam šķiet nepiemērots, tad vienmēr tiek stiprināta organizācija.”

Šeit mēs jau skaram arī mūsu motīvus uzņemt šajā uztura lekciju krājumā ārkārtīgi nozīmīgās Rūdolfš Šteinera lekcijas par alkohola, nikotīna, absinta u.c. iedarbībām: “Tieši kaut ko tādu, ko var studēt ar alkoholu, to visur var padarīt apjēdzamu. Un tad nonāk pie tā, ko es vienmēr saku. Vai nav tiesa, cilvēki nāk un saka: vai ir labāk nedzert alkoholu vai labāk ir dzert alkoholu! Vai ir labāk būt veģetārietim vai ēst gaļu! Es vispār nekad nevienam cilvēkam nesaku, vai viņam būtu jāatmet alkohola lietošana, vai viņam būtu jādzer alkoholu, vai viņam būtu jāēd augi vai gaļa, bet gan es saku cilvēkam: alkohols iedarbojas tā un tā. Es viņam vienkārši attēloju, kā tas iedarbojas, lai tad viņš izlemj, dzert vai nē. Un tā galu galā es daru arī ar augu un gaļas ēšanu. Es saku: tā iedarbojas gaļa, tā iedarbojas augi. Un sekas tam ir, ka cilvēks var izlemt pats. Tas ir tas, kam galvenokārt ir jābūt zinātnē: respektam pret cilvēka brīvību. Tā lai vispār nebūtu sajūtas, ka grib kādam cilvēkam kaut ko pavēlēt vai aizliegt, bet gan pasaka viņam faktus. Ja viņš zina, kā iedarbojas alkohols, tad viņš pats nonāk pie tā, kas ir pareizais. Tā mēs varam tikt vistālāk. Tā mēs nonākam līdz tam, ka brīvi cilvēki paši nosaka sev virzienu. Un pēc tā mums ir jātiecas. tikai tad mēs nonāksim līdz īstām sociālām reformām.”

Tā nostādītā cilvēka uztura būtības garīgās orientēšanās pamatelementā mēs varam pamanīt trīs zelta likumus brīvībai. No to individuālā spēka arī atklāsies tas nepieciešamais izzīņas-ieskats un brālīgas cilvēcības patiesas līdzcievības avots cilvēces-uztura kopējam organismam, patiesajiem Zemes-auglības kosmiski-telluriskajiem pamatiem.

Bet vienlaikus te var tikt atrasta arī pieeja uz garīgu skološanos, kas ar dziļām patstāvīgām garazinātnes studijām var vest uz paša došanos pa pašaudzināšanas taku.

(143. – 155. lpp.)*

* Tulkojis Edgars Grīnis, Ādažu Brīvā valdorskola.