

La alimentación desde el punto de vista de la antroposofía

Esta conferencia dada por Rudolf Steiner el 9 de enero de 1909 en Munich, ha sido traducida y editada por Almut Rubow, filóloga, en un cuadernillo de 20 páginas que tiene en depósito la Editorial Rudolf Steiner (c/ Guipúzcoa 11 1º dcha). Su precio 375 ptas. Otros dos cuadernillos son: "Andar, hablar, pensar, tres etapas en el despertar del alma humana" y "El nacimiento de Cristo en el alma humana". He extraído aquí las ideas que me parecen más interesantes del primero, aunque para captar mejor su significado y matices conviene leerla conferencia completa. AAD.*

Gracias a la alimentación es posible que organicemos nuestro cuerpo para que sea un instrumento cada vez más apto para los impulsos de nuestra vida espiritual. Hemos de comer de cierto modo para que no se haga realidad la frase de que “nos convertimos en lo que comemos”.

En el ser humano, la descomposición de las sustancias está regulada por el yo interior, mientras que en los animales esto lo hace el yo exterior -los animales de la misma especie tienen un yo común o grupal.

Nuestro calor interior es fruto de la descomposición de las proteínas. La “luz interior” es polar respecto a la luz exterior, a la que en las plantas permite la fotosíntesis, y aquélla es fruto de la descomposición de las grasas y los hidratos de carbono. Pues bien, la conciencia nace gracias a la actividad descomponedora. El sistema nervioso es un resultado de la descomposición. La actividad nerviosa es la manifestación física de la luz interior.

No basta tomar la cantidad necesaria de alimentos, sino realizar del modo más correcto posible estos procesos.

La alimentación vegetal carece de grasa, así que el organismo humano tiene que fabricarla. Con ello desarrolla una actividad interior mayor, y moviliza el yo y el cuerpo astral para que se adueñen de los cuerpos físico y vital. Al alimentarse de la grasa animal, el ser humano es un espectador, ella frena la activación del cuerpo astral. Adueñarse de los procesos corporales exige al ser humano el desarrollo de cualidades como la energía, el valor, incluso la agresividad. Por no sentirnos aún suficientemente fuertes ni poder confiar todo este trabajo al cuerpo astral, aceptamos el apoyo de la alimentación de origen animal.

Las plantas dan liberación interior. La alimentación cárnica facilita el despliegue de las fuerzas físicas: los pueblos guerreros. En los pueblos que han desarrollado preferentemente la vida contemplativa predominó la alimentación vegetal.

Para algunas personas la alimentación vegetariana es apropiada por motivos de salud, para otras significaría acabar con su salud.

Hoy (1909) el consumo de carne es excesivo. Con ello se renuncia a demasiada actividad interior, y se despliegan dentro del ser humano actividades que normalmente son externas; el alma se exterioriza, el ser humano se abre más a su alrededor y se une al mundo que le rodea. El vegetal interioriza e independiza, hace al ser humano dueño de todo su ser, impone sus fuerzas interiores y desarrolla una visión amplia del mundo. La persona que toma preferentemente alimentos de origen animal, concibe la existencia de manera estrecha y rígida.

Pero lo que hace concretarse al ser humano, le viene de la alimentación animal, que le da los prejuicios necesarios para permitirle emitir juicios.

Lo que eleva al ser humano de sus conceptos estrechos de miras, viene de la alimentación vegetal. El dogmatismo, que sólo podamos hacernos una idea de lo que conocemos desde que nacemos, depende en gran medida de un exceso de alimentación cárnica.

Se originan dos maneras de ser opuestas según ambos tipos de alimentación. La alimentación vegetal permitirá pensar: “a lo mejor, desde cierto punto de vista, también podría ser correcto lo que hoy me parece un disparate”, ampliando el horizonte físico y espiritual.

El alcohol sustituye las fuerzas del yo, despierta las fuerzas que normalmente requieren la actividad del yo, pero crea un “representante” interior del que dependemos, convirtiéndonos en sus esclavos. El abstemio moviliza mejor la fuerza de su yo.

El café hace que el sistema nervioso actúe solo, sin que tengamos que movilizar nuestra actividad interior de coordinación y coherencia lógica. El café se encarga de la persistencia en un pensamiento, mientras que el té dispersa los pensamientos.

La leche (y los derivados lácteos) es a medias un producto animal, indicado para quienes quieran renunciar por completo al consumo de carne pero no tengan la fuerza suficiente para realizar todo mediante el cuerpo astral interior. Despierta y aumenta las fuerzas, y el excedente de fuerzas permite el desarrollo de energías curativas en el alma.

El ser humano puede alimentarse de modo que aniquile su independencia interior, y se convierta en manifestación de lo que come. Pero puede aspirar a ser libre e independiente, de modo que lo que coma no le impida ser lo que puede llegar a ser.

*Álvaro Altés Domínguez.