

Metamorfose og spejling i ernæringen og i sjælelivet - Vejen til frihed

Kirsten Skjerbæk

Dynamisk Ernæringslære
Juni 2009



Indhold:

Indholdsfortegnelse	1
Formål	1
Målgruppe	2
Problemformulering	2
Problemstillinger	2
Indledning og afgrænsning	2
Hvad er frihed?	3
Hvad er spejling?	4
Hvad er metamorfose?	5
Hvad skal vi spise, for ikke at være, hvad vi spiser?	6
Madens forvandling til sjælekræfter	8
Kan sjælekræfterne forvandles til stof?	9
Fadervor og chakraerne	10
Ernæringens sammenhæng med Fadervor og Himmelbønnen	16
Sammenfatning	17
Afslutning	17
Noter	17
Litteratur	20

Formål

Jeg vil med denne opgave samle nogle tråde sammen fra kurset i Dynamisk Ernæringslære og fra mit liv i øvrigt. Jeg oplever det som en kunstnerisk proces, som jeg har lyst til at gå igennem. Selve formuleringen af opgaven og fremlæggelsen bliver således formålet i sig selv, men jeg ønsker også at så et frø i læseren og i mine tilhørere – et frø som måske en dag vil spire i vedkommende og bære frugt.

Målgruppe

Mine medkursister, undervisere og mig selv.

Problemformulering

Hvordan er sammenhængen mellem metamorfose og spejling i ernæringen og i sjælelivet?

Hvordan fører ernæringen og forvandlinger i sjælelivet os til frihed?

Problemstillinger

Hvad er metamorfose?

Hvad er spejling?

Hvad er frihed?

Hvad skal vi spise, for ikke at være, hvad vi spiser?

Hvordan forvandles maden til sjælekræfter?

Kan sjælekræfterne forvandles til stof?

Hvordan er forholdet mellem Fadervor og chakraerne?

Hvordan er forholdet mellem Himmelbønnen og ernæringen?

Indledning og afgrænsning:

Jeg har i 28 år beskæftiget mig med antroposofi mere eller mindre intenst. Mit første møde med antroposofien var Rudolf Steiners grundbog "Frihedens Filosofi" – og den har fulgt mig lige siden. Det er flere år tilbage, jeg sidst har læst den, men den danner en bund eller en baggrund i min bevidsthed. Oven på denne bund eller baggrund føjer jeg i denne opgave det, som for tiden optager mig mest. Det er Fadervor eller den Aramæiske Himmelbøn, som Lars Muhl kalder den. Det vender jeg tilbage til. Det er en bøn, som dybest set handler om vores syv væsensled og hvordan de forvandler sig og gennemgår dels en metamorfose og dels en spejling i Jeget og dermed i hjertet. Dette vil jeg sætte i sammenhæng med den forvandling, som vores føde skal igennem, for at vi kan ernæres af den. Emnet er stort, men jeg vil lade det afgrænse af den proces, som er inde i mig lige nu, mens jeg skriver. Jeg ved, at det ikke skal være en doktorafhandling, så jeg har bestemt mig for, at opgaven ikke må fylde mere end mellem 10 og højst 20 sider. Indenfor dette rum kan jeg udfolde mig. Det er en tilsvarende opgave – om end endnu strengere, som Inger Christensen satte sig, da hun skrev Sommerfugledalen. Den vender jeg tilbage til. En sidste inspirationskilde, som jeg vil bruge i denne opgave er B.S. Ingemanns digt "Den store Mester kommer". Dette digt handler om både metamorfose og spejling.

Hvad er frihed?

Vejen til frihed går gennem en forvandling af bevidstheden, men også en forvandling af sjælelivet. Sjælelivet kan deles op i tre elementer; tanke, følelse og vilje. Frihedens Filosofi tager sit udgangspunkt i tænkningen, dvs. i den aktivitet, der fører til bevidste tanker. For tanker har vi nok af – bevidstheden er hele tiden fuld af tanker, men disse tanker kommer der ligesom af sig selv. Der skal faktisk en stor viljesimpuls til for at holde tankemylderet tilbage. Frihedens Filosofi undersøger bevidstheden og dens indhold af tanker og forestillinger, men også af følelser og viljesimpulser, af motiver og drivfjeder (fantastisk ord ikke – forestil jer en "drivfjeder", med udgangspunkt i lysten til, som barn at hoppe i sofaen, eller at hoppe i trampolin!!) Frihedens Filosofi går fænomenologisk til værks, dvs. den undersøger bevidstheden, som vi de første dage på kurset iagttog planter. Forskellen er, at planten er uden for os, mens bevidstheden ligger inde i os selv. Vi foretager egentlig en lidt usædvanlig manøvre, idet vi vender os imod vores egen aktivitet, som normalt er rettet udad. Vi retter nu aktiviteten indad mod aktiviteten selv. Vi foretager en form for spejling, idet vi sætter vores egen tankeaktivitet, vores egen bevidsthedsaktivitet overfor os selv. Det vi har allerdybest inde, retter vi nu fokus imod. Det er ikke tankeindholdet vi iagttager, men selve processen, selve aktiviteten i dens opståen. Dette er dybest set en meditativ proces, som kan øves enten ved at holde de automatiske tanker ude eller ved at øve sig på en meget simpel tanke, som alene fastholdes. Dvs. man tillader én enkelt tanke, som man selv har valgt, at være i ens bevidsthedsrum. Dernæst går det ud på at holde denne tanke i bevidstheden og samtidig fokusere på den aktivitet, hvormed tanken fastholdes. Dette er den første i sit væsen simple øvelse mod frihed. Den viser sig dog sværere at praktisere end man tror. Med denne øvelse vil man blive forbavset over, hvor bundne vi er af alle mulige bevidsthedsindhold, som vi dybest set ikke ved, hvor kommer fra. Deres indtog i vores bevidsthedsrum forbliver ubevidst. For at kunne nå til frihed, må ubevidstheden gennemlyses, og alle bindinger må løses op. Der må ikke være nogle bindinger tilbage, eller rettere kun sådanne, som vi selv med vores inderste væsenskerne har bundet i frivillighed ud fra os selv. Det betyder – og det beskriver Rudolf Steiner også i Frihedens Filosofi – at alle vore begær, drifter, ønsker og længsler, vores sym- og antipatier må lutres og renses for alt det fremmede, der hæfter ved dem. Også vores temperament, vores køn, vores familietilhørsforhold, vores nationalitet og vores tidsepoke må transcenderes, dvs. overskrides og gennemlyses, så vi kan frigøres fra det og stå som åndelige væsner i verdenssammenhængen. Det er store ord – og det opnår vi naturligvis ikke sådan lige uden videre. Det vil for de fleste af os tage adskillelige inkarnationer endnu, før vi når dertil. Men begyndelsen er lagt med den lille øvelse i iagttagelse af

tænkningen. Der er naturligvis andre måder at komme til udvikling og frihed på, men dette er vejen i Frihedens Filosofi – og det er en del af min vej.

Hvad er spejling?

Den mest umiddelbare spejling er den, vi foretager hver morgen, når vi ser os i spejlet. Men vi kan også spejle os i andre blanke overflader – tænk bare på den lille nisse, der rejste fra land til land! Spejlbilledet er dog ikke identisk med os, men netop kun et billede. Helt små børn og aber, kan godt forveksle spejlbilledet med et andet væsen. De kender nemlig ikke spejlingsfænomenet endnu. Børnene lærer det hurtigt, ofte for hurtigt! Nogle aber lærer det også, andre ikke. Er spejlet ikke blankt; er det ridset på bagsiden eller ujævnt i overfladen, så opstår der forvrængninger i spejlbilledet, som når vi ser os selv i spejlkabinettets spejle og morer os over de vanvittige figurer, vi kan komme til at antage. Lignende – men måske knap så morsomme – forvrængninger opstår i vores sjæleliv, når vi ligger under for forskellige begær og fristelser, når vi lader os styre af pludselige indskydelser.

Vi kan også spejle os i andre mennesker. Nogle ser vi op til og vi vil gerne være et blankt spejlbillede af dem, andre bryder vi os ikke om og dem vil vi nødtigt ligne. De har egenskaber, som vi nok selv besidder dybest ned, men som vi ikke vil være ved. Både de positive og de negative spejlinger er projektioner, sider af os selv, som vi enten ikke kan leve op til, eller som vi ikke vil være ved. Vi kender historien om Don Quixote, som kæmpede mod vejrmøller indtil en anden person holdt et spejl op foran ham (eller var det ham selv, der holdt spejlet op?) – og han med eet indså, at han i årevis havde kæmpet mod sig selv, men lagt kampen ud, som om han kæmpede mod andre. Jeg så en gang dette dramatisk fremført ved en teaterfestival og jeg blev lige så chokeret som Don Quixote på scenen, da spejlet blev holdt op. Det var, som så jeg mig selv!!

I "Den store Mester kommer" ¹ sidder vores højere Selv eller Kristus ved smeltediglen. Det er sølvet, som smeltes. Sølv er spejlstoffet par exelance, det er tilknyttet månen, som spejler solens lys og som selv spejler sig i havet og i vores sjæl. Der tales i digtet om, hvordan sølvet langsomt må arbejdes ud af malmen, som er helt uklar, som blot ligner en almindelig sten. Først ved høje varmegrader smelter malmen og sølvet træder ud og lader ertsen tilbage. Det er billedet på vores sjælelige forvandling, hvor lavere begær og tilbøjeligheder må overvindes og opløses. Først ses billedet i krusninger, dvs. endnu forvrænget – efterhånden vil det fremstå helt forvandlet og lutret. Da er den Høje Mesters eller Jegets arbejde på de lavere væsensled fuldenet og åndsmennesket er udviklet. Åndsmennesket, som ikke handler ud fra egne ønsker og begær, men som er blevet eet med det guddommelige, uden at miste sin individualitet – det er blevet ét med

verdenssammenhængen, som Rudolf Steiner beskriver det i Frihedens Filosofi, og herudfra kan det handle i overensstemmelse med helheden og de højeste impulser, ud fra guddommelig vilje – først da er vi egentlig skabende, vi er ét med den skabende Gud. – Dette ligger endnu ude i fremtiden – det er vor længsel og mål.

Hvad er metamorfose?

Den mest åbenbare metamorfose, som naturen viser os, er larvens forvandling til sommerfugl. Larven som først spiser forslugent af vores afgrøder, for derefter at forpuppe sig. Inde i puppen bliver larven til en fuldstændig amorf masse, hvor der ikke bliver noget spor af larven tilbage. Ud fra denne totalt formløse masse udvikler der sig nu en sommerfugl, som på et tidspunkt kravler ud af puppen og folder sine farvestrålende vinger ud. En anden metamorfose i naturen er forvandlingen fra frø til frugt, som hele plantens udvikling ligger imellem. Frøet danner – som puppen – et nulpunkt, hvorfra en ny plante kan udvikle sig, når de rette betingelser er tilstede. Ifølge Goethe er planternes metamorfose i den fysiske verden et udtryk for urplantens mangfoldige muligheder. Urplanten er plantens idéelle ophav; ud fra den dannes alle jordens planter i et samspil med de fysiske vækstbetingelser. Alle planter er således en variation over det samme guddommelige princip eller det samme guddommelige tema, for at bruge en formulering, der vender tankerne mod musikken og klangæteren og den kemiske æter. Jeg så nemlig for mig, imens jeg skrev, en variation over et tema; jeg så ligesom en plante, hvor formerne hele tiden er i bevægelse. Formerne snævrer ind og udvider sig til stadighed. Det oplevede jeg, som det samme, som når musikeren spiller en variation over et tema, det kan også ses billedligt som en stadig udvidelse og sammentrækning i alle retninger.

Det er ikke kun i naturen, der finder metamorfoser sted. Også i sjælelivet er der metamorfoser. Vores sjæl trækker sig sammen og udvider sig konstant i alle retninger – trækker sig sammen i antipati og udvider sig i sympati. I "Den store Mester kommer" tales der om den sjælelige metamorfose, som den store Mester venter på, skal finde sted. Den store Mester smelter sjæl og sind. Han sidder ved hjertegruben og ser ind i vores sjæle. Når han kan se sig selv dybt i vore hjerter, så fyldes han med glæde, for så er hans gerning fuldbragt – da er vi blevet ham lig! Også Inger Christensens sonetkreds "Sommerfugledalen" handler om den sjælelige forvandling, som vi undergår gennem livet. Hendes analogi er ikke sølvet, som i "Den store Mester kommer", men sommerfuglenes forvandlinger. Hun spiller på hele spektret over kemien og farvernes kemi, jordens forvandling, sommerfuglens lighed med blomsterne til menneskets forvandlinger gennem menneskelivet, spejlinger i vores barndom og alderdom, sorgernes og glædernes væven sig ind i hinanden: "De stiger op planetens sommerfugle, som farvestøv fra jordens varme

krop ... en sværm af kemisk grundstof løftet op"². ... "Her sidder admiralen i sit spind, mens den fra forårsgrøn, forslugen larve forvandler sig til det vi kalder sind,..."³ Videre går det om "kælder mørkets første drømmekryb og al den grusomhed, vi helst vil skjule, [som] lægger bunden under sindets dyb..."⁴ til "Det er døden som med egne øjne vil se sig selv i mig, som er naiv, en indfødt, som er bundet til den nøgne selvindsigt i det der kaldes liv. Jeg leger derfor gerne skovhvidvinge og sammensmelter ord og fænomen, jeg leger perlemåler for at bringe alverdens leveformer ind i en."⁵ Når jeg for år tilbage har læst i "Frihedens Filosofi", hvordan Rudolf Steiner beskriver begrebets opståen i vores bevidsthed, som en lige så berettiget del af planten, som det, at den har rod og blade⁶, så vækker denne sonetkreds en dyb genkendelse og viser et sammenfald af iagttagelse: Inger Christensen ser også at fænomenet, som det udspiller sig for vores øjne og ordet eller begrebet i vores mund og bevidsthed er eet og det samme.⁷ Sommerfugledalen er et mesterværk af matematik, kemi, klang, rytme og farver, af spejlinger og metamorfoser.

Hvad skal vi spise, for ikke at være, hvad vi spiser?

Allerede på Rudolf Steiners tid, talte man om at "du er, hvad du spiser"⁸. Dvs. at det, som mennesket udretter i livet, er afhængigt af, hvilken føde det indtager og på hvilken måde det optager føden rent materielt og bearbejder den i sig, når det fordøjer. Rudolf Steiner er enig i betydningen i den forstand, at legemet er et instrument for ånden og at det derfor har betydning, på hvilken måde dette instrument er plejet og stemt. Derfor er det nærliggende, at den føde, vi indtager, har indflydelse på kroppens funktioner. Hvis vores føde ikke nærer kroppen på den rigtige måde, så kan vi blive hindret i vore intentioner, hensigter og impulser i livet. Vi bliver gennem den rette ernæring friere og legemet står mere til vores rådighed, frem for at vi er afhængige af det. Rudolf Steiner stiller "du er, hvad du spiser" på hovedet og spørger: "Hvad skal vi spise, for ikke at være, hvad vi spiser?" For at besvare det spørgsmål ser Rudolf Steiner på forholdet mellem de fire væsensled; fysisk legeme, æterlegeme, astrallegeme og jeg. Jeg og astrallegeme må med tiden blive bedre og bedre til at gennemtrænge æterlegemet og det fysiske legeme, de må blive mestre også over ernæringsstrømmen i takt med at mennesket bliver friere og friere. Den føde, som alment set er bedst til det, er planteføden, fordi den er fri for dyrets astralitet, som mennesket må frigøre sig fra. Men planteføden er den, som kræver mest af mennesket, og derfor vil nogle have brug for dyrets hjælp. Bl.a. beskriver Rudolf Steiner, at det dyriske fedt er færdigt fedt, det kræver ingen anstrengelse af mennesket, det aflaster det, men det sætter også en mur op for dets astrallegeme, så mennesket ikke frit kan udleve sit

astrallegeme. Når vi spiser plantekost, så må vi selv danne vores fedt, da plantefedt ikke er færdigt fedt.

Med færdigt hhv. ufærdigt fedt, så forstår jeg det i en moderne terminologi, at vi med dyrisk fedt, får tilført fedtsyrer, som er længere nede i prostaglandinsyntesen. Indtager vi plantefedt, kræver det, at vi selv har de enzymer (delta-6-desaturase, delta-6-elongase og delta-5-desaturase) og tilhørende vitaminer (B3, B6, C) og mineraler (magnesium og zink), der skal til for at omdanne alfa-linolensyre til EPA og DHA og cis-linolsyre til GLA og DGLA. Vi ser her, at ved at spise dyrisk fedt, så har dyret gjort arbejdet for os. Men det afhænger af dyrefedtets kvalitet. Vi ved i dag, at for meget dyrefedt (mættede fedtsyrer) af dårlig kvalitet forskyder prostaglandinsyntesen for meget i retning af arakidonsyre, med forhøjet risiko for inflammation, blodpropper osv. til følge. Når vi skal foretage omdannelsen selv, og ikke lader dyret gøre det på vores vegne, så må vi sætte vore egne astrale kræfter ind og vi får på den måde, så at sige trænet astrallegemet og dermed styrket det – det arbejder hermed selvstændigt og udfolder sin fulde virksomhed. Ved denne dannelsesproces sætter vi os selv frie og gør os efterhånden i stand til at gennemlyse vores legeme mere og mere. På den anden side aflaster dyret os altså (når vi ser bort fra den eventuelle uheldige virkning af dyrefedt), hvis vi ikke selv har de enzymer og vitaminer og mineraler, der skal til, men det bevirker så, at vi som åndelige væsner bliver tilskuere. Det er et aspekt, som jeg kan genkende fra mit eget liv – at jeg står som tilskuer til livet, men jeg oplevede det også sådan i alle de år, jeg var fuldt ud vegetar! Så for mit vedkommende, er der også andre ting i spil.

Et andet forhold mellem væsensleddene og plantekosten, som Rudolf Steiner gør opmærksom på, er, at det plantekosten bygger op, det nedbryder de højere væsensled, for at vi kan være bevidste væsner. Der er det helt modsatte forhold mellem plante og menneske, hvor dyret indtager en mellemposition. Der hvor planten hører op, må mennesket begynde. Der er tale om en spejling. Planten bestråles af solens lys og opbygger proteiner, kulhydrater og fedtstoffer. Vi bestråles indefra af et åndeligt lys, hvis opgave det er at nedbryde det, planten og vores eget æterlegeme har bygget op, og som æterlegemet hele livet sørger for at opretholde, så også det fysiske legeme kan bestå og ikke går til grunde. Men nedbrydningen, som er astrallegemets og jegets aktivitet, er nødvendig for at vi kan være jeg-væsner og have indre oplevelser. Der er altså også en spejling over æterlegeme og astrallegeme/jeg. Ved forfaldsprocessen dannes indre lys og indre varme. Den indre varme kommer med proteinernes nedbrydning. Det indre lys er bevidstheden, tankerne og forestillingerne, som skyldes en nerveaktivitet. Denne nerveaktivitet er et resultat af forfaldsprocessen.

Det er ikke mængden af næring, det kommer an på, men at processerne udføres på rigtig måde. Foregår processerne ikke på rigtig måde, så opstår sygdom. Her kommer jeg til at tænke på netop omsætningen af proteinerne, som nu om dage kan volde problemer for mange mennesker. Det skyldes processerne, og enzymerne er eminente udtryk for processer. Forløber disse processer ikke rigtig, så formørkes det indre lys, som vi ser med mange af de neurologiske sygdomme, som det tyder på, kan hænge sammen med manglende eller nedsatte enzymprocesser.⁹

Det handler i ernæringen om forvandling; forvandling og opløsning af alt det ydre. Alt, hvad der kommer til os udefra, må vi gøre til vores eget, om det er næringsmidler, helt ned i det mindste atom, må det forvandles, men også ydre kræfter, f.eks. i form af varme må forvandles til vores eget indre. Alt ydre er gift for mennesket.¹⁰ Vi må altså aflægge det ydre dets fremmednatur og gøre det til vores egen natur – således som jeg omtalte det i afsnittet om frihed på side 3. Der er tale om en metamorfose over flere trin: Som med larven, der går helt i opløsning, så må vores føde opløses helt over det flydende, det luftformige og helt ud i det varmeæteriske, for derefter atter at fortættes og tilbageforvandles til det, som optræder i vores levende organisme. Det betyder, at alle fire æterarter er involveret i en spejling over varmeæteren på følgende måde: Føden, som tilhører livsæteren opløses i munden og videre gennem fordøjelsessafterne ud fra kemisk-/klangæter, går over lysæteren, hvor nyrerne er involveret, til varmeæteren, hvor blodet er involveret, for atter at fortættes over lysæter og kemisk-/klangæter til vores egen livsæter. Jeg kan ikke sige, at jeg selv forstår dette i sine konsekvenser, det danner mere nogle billeder i min bevidsthed. Jeg vil komme tilbage til det, når jeg omtaler Fadervor og chakraerne.

Madens forvandling til sjælekræfter

For at maden kan forvandles til stærke sjælekræfter i os, må maden have stærke livskræfter og også gerne berøring med den astrale verden, som den får, når afgrøden får lov at vokse på dens egne præmisser og får lov at modnes ved solens lys og varme. Udviklingen af smags- og farvestoffer er en berøring af den astrale verden ned i det æterisk grønne liv. – Og det er jo netop smags-, farve- og duftstofferne, der for alvor ansporer vores sjæl og giver os lyst – eller ulyst, giver os noget at udfordres ved. En smags-, duft- og farveløs mad lader os ligegyldige, den vækker os ikke og den sætter ikke gang i fordøjelsessafterne, med hvad deraf følger af problemer, som jeg har antydnet ovenfor mht. proteinfordøjelsen, men det gælder selvfølgelig også fordøjelsen af kulhydrat og fedtstoffer m.m.

Når vi spiser, er det altså ikke for at oplagre substans. Nej, næringen har vi brug for på grund af de kræfter, den besidder. Næringens kræfter skal bringe vores krop

i bevægelse og aktivitet, give os viljeskræfter. Det meste af næringens substans udskilles uden at være optaget. Så i stofskiftet handler det ikke om vægtmæssige forhold, men om vi kan optage de levende kræfter fra maden på den rigtige måde. Og de substanser, som kroppen vitterlig har brug for, for at opbygge sig selv, de stoffer, som oplagres og som senere igen afstødes og udskilles, de bliver for størstedelens vedkommende optaget gennem sanseorganerne, huden og åndedrættet.¹¹

Kan sjælekræfterne forvandles til stof?

Er vi selv omvendte planter, kan vi også skabe stof ud fra kosmiske indvirkninger, ud fra sanseindtryk og ud fra vores åndedræt.¹² Åndedrættet har at gøre med en vækkelse af bevidsthed. Planten indlæjrer kulstof ved sit "åndedræt" – fotosyntesen, vi udånder kulstof, men indånder ilt og sporelementer fra luften – og vi indånder kosmiske kræfter, men også astrale impulser. Vores åndedræt er meget påvirkeligt af sjælestemninger. Åndedrættet bliver klemmt, hvis stemningen er trykket og spændt. Men danner vi substans ud fra vore indåndinger? Det er ikke noget den almindelige videnskab har beskæftiget sig med hidtil, men Rudolf Steiner siger, at vi gør det. Er der fornuft i den tanke? Der er under alle omstændigheder en sammenhæng helt ned på det molekylære plan, idet plantens klorofyl-molekyle og vores hæmatin-molekyle ligner hinanden til forveksling.¹³ Den afgørende forskel er, at der i midten af klorofylet sidder et magnesiumatom og i midten af hæmatinet et jernatom. Magnesium formidler solens lys ind i den levende plante og kan derfor kaldes for en æterisk lysbærer. Jern er inkarnationsmetallet. Vi har brug for jern, for at være borgere på jorden, det giver os mod og handlekraft og er knyttet til det koleriske temperament og frem for alt formidler det, at ilt kan bindes til de røde blodlegemer. Otto Wolff kalder ilt for inkarnationsgrundstoffet; det er på grund af ånding og oxidation, at vi kan eksistere på jorden, som højere væsner med astrallegeme og jeg.¹⁴ Så ud fra den betragtning er vores ånding forbundet med nedbrydning af stof. Hvad mener Rudolf Steiner så med, at vi opbygger vores legeme ud fra åndedræt og sansning? I landbrugskursets indledning¹⁵ udtaler Rudolf Steiner helt tydeligt, at det der opbygger vores hjerne og nerve-sansesystem, det kommer fra den mad vi spiser, det som opbygger det øvrige legeme, dvs. lemmerne og alle stofskifteorganerne osv. det bliver optaget gennem åndingen og sanseorganerne. Derudfra er det nærliggende at tænke på en slags "fotosyntese" også hos mennesket. Igen er det dog interessant i forhold til vores moderne tid, at den substans, der opbygger nerve-sansesystemet og hjernen, den kommer fra den mad vi spiser. Jeg tænker igen på problemerne med autisme, hyperaktive børn, skizofreni, depression osv., dvs. de neurologiske sygdomme, de kommer fra maden, mens de øvrige

sygdomme det skyldes åndedrættet og sanserne. Derfor tænker jeg, at overvægtsproblemerne – og fordøjelsesproblemer i det hele taget hænger sammen med sjælelig og sanselig overstimulering – det giver forstoppelse både i det fysiske og i det sjæleligt-mentale. Vi får ikke tid til at fordøje det, vi oplever, det sætter sig på sidebenene; det skaber bindinger, som er svære at løse, både sjælelige og fysiske bindinger. Følelser og emotioner er klang og har dermed forbindelse til kemisk æter.¹⁶ Uforløste emotioner er disharmoni og skaber problemer i vores biokemi og i cellernes funktioner. Cellernes funktioner er også klang – og er der disharmoni, fungerer de ikke, som de skal. Det er dog muligt at omstemme cellerne ved terapi, både ernæringsterapi/kostomlægninger og anden terapi, f.eks. eurytmi eller musikterapi m.m.

Rudolf Steiner omtaler et sted, at sukkersyge er et jeg-problem, dvs. et problem, der hænger sammen med de øverste væsensled.¹⁷ Der ser igen ud til at være tale om en spejling: Sjæleligt-åndelige forstyrrelser, forstyrrelser i nerve-sanseområdet (de højere væsensled) kommer fra stofskiftet (fra maden), f.eks. hænger depression sammen med svagheder i leveren, skizofreni med svagheder i nyrene. Forstyrrelser i stofskiftet, i de indre organer og i bevæge-apparatet (de lavere væsensled) kommer fra nerve-sanseområdet, fra det sjæleligt-sanselige område, f.eks. udbrændthed, som er en stresstilstand, der på længere sigt får organerne til at bryde sammen.

Fadervor og chakraerne

Jeg har igennem længere tid mediteret over Fadervor i form af den "Aramæiske Himmelbøn", som den fremligger i Lars Muhls oversættelse.¹⁸ Det var under en sådan meditation, jeg kom frem til titlen på denne opgave. Jeg har i denne forbindelse også gjort mig tanker om ernæringens forvandling, men det kommer jeg tilbage til.

Lars Muhl sætter Himmelbønnen i forbindelse med de syv hoved-chakraer, begyndende med rodchakraet. Han siger, vi først må have ro i de nederste chakraer, før vi kan begynde at få kontakt med de øvre – ellers er det som at bygge et hus uden fundament, så risikerer vi at blive flyvske. Det har han behandlet i "Det Knuste Hjertes Visdom".¹⁹ I denne bog er der et mantra for hvert af chakraerne og desuden et billede for de fire nederste. I rodchakraet forestiller Lars Muhl sig – ud fra en overlevering fra en munk på Athos – at vi er forankret i den fysiske verden i bevidstheden om altings opståen (fysisk legeme). Vi har klippebevidsthed og mantraet lyder: Jeg er tryghed. I dette og alle de følgende foregår indåndingen på "jeg er" og udåndingen på sidste led i mantraet, her "tryghed". Det svarer også til den gamle kristne hjertebøn.²⁰ I harachakraet lærte munken på Athos sin discipel at meditere som en plante og mantraet er: Jeg er

livskraft (æterlegeme). I solar plexuschakraet befinder vi os i følelsernes hav (astrallegemet). Her kan ofte være oprørte vand og det gælder om, at få disse beroliget, så mantraet er: Jeg er fred. Dette er de tre nederste centre, som det gælder om at få gennemlyst, så godt vi kan. Lars Muhl citerer Mattæusevangeliet 18:18, hvor Jesus siger: "Hvad I binder på jorden, vil være bundet i himlen, og hvad I løser på jorden, vil være løst i himlen." Dvs. at det vi binder hhv. løser i de tre nederste chakraer, det vil spejle sig i de tre øverste og bindes hhv. løses her. Hjertet er jegets centrum og tempel. Munken beder her sin discipel om at bede som en fugl og mantraet er: Jeg er kærlighed. Det handler om at rense de tre nederste centre og bringe dem op i hjertet. Det er meget stærk læsning i Lars Muhls bog - og jeg kan varmt anbefale den. Der står langt mere, end jeg kan komme ind på her, bl.a. om forholdet mellem slangen og duen, mellem visdom og Helligånd. Der er tale om metamorfoser og spejlinger her også. De øverste chakraer behandler Lars Muhl ikke, men angiver tre mantraer. I halschakraet: Jeg er sandhed. I pandechakraet: Jeg er frihed. I kronechakraet: Jeg er lys. Først i sin næste bog "Det aramæiske Mysterium" sætter Lars Muhl den Aramæiske Himmelbøn til udviklingen af disse chakraer.²¹ Den udvikling vil jeg ikke bringe her, fordi jeg har arbejdet videre med den Aramæiske Himmelbøn i sammenhæng med Rudolf Steiners udlægning af Fadervor.²² For at forstå det følgende, bringer jeg her de to udgaver af bønner:

Fadervor, du som er i himlen
 Helliget vorde dit navn,
 Komme dit rige.
 Ske din vilje, som i himlen,
 således også på jorden.
 Giv os i dag vort daglige brød.
 Forlad os vor skyld, som også vi
 forlader vore skyldnere.
 Led os ikke ind i fristelse, men
 Fri os fra det onde
 Thi dit er riget, magten og æren
 i evighed.
 Amen.

Himmelske Ophav
 Du som er overalt
 Helliget være Dit navn
 Komme Dit rige
 Ske din vilje her og nu i al evighed.
 Fyld os med din nådes kraft
 og løs os af de bånd vi binder os selv
 og hinanden med.
 Led os ud af fristelse:
 Befri os fra os selv
 og giv os styrke til at være ét med dig.
 Lær os tilgivelsens sande kraft at kende
 og lad vore fremtidige handlinger
 vokse frem af dette hellige øjeblik.
 Amen.

Rudolf Steiner begynder "oppefra", fra det guddommelige perspektiv. Eller rettere han begynder med det menneske, som vil bede en bøn eller meditere. Dette

menneske skaber i første omgang kraft til at opløfte, styrke og belive sine almindelige åndskræfter for dernæst at blive styrket moralsk og intellektuelt og til sidst måske at få vækket de dybere kræfter, som slumrer i ethvert menneske. Hvor meditation mere er en østlig tradition, er bøn en kristen tradition. I denne sammenhæng med Fadervor bliver disse to aktiviteter dog ét og det samme. Denne bøn handler ikke om at bede om noget personligt, den handler om ikke at lade min, men "din vilje ske". Lars Muhl omtaler det samme i forbindelse med nåden. For at forstå dybden af Nåde, kræves den højeste form for overgivelse: "ikke min, men din vilje ske".²³ Det er i den ånd, at vi skal bede og meditere. Såvel i bønner, som i meditationen søger mennesket efter sjælens forening med det guddommelige – det som i sin højeste form kaldes "unio mystica"²⁴ eller "det kymiske bryllup".

Rudolf Steiner beskriver videre, hvorledes de tre højeste led i vores organisation, samtidig er de tre laveste led i det guddommelige. Vi er en del af det guddommelige urhav. Det guddommelige har på et tidspunkt udsondret en del af sig selv, således at vi er som dråber i dette hav. På én og samme gang ét med havet og selvstændige væsner. Det er disse tre øverste væsensled, der er den evige kerne i os, og som følger os fra inkarnation til inkarnation. Disse tre øverste led er endnu slumrende i os, det er de dybere kræfter i os, som skal vækkes med tiden og som vi kan nå gennem intens bøn eller meditation – og gennem forvandling af de tre lavere led. Det højeste trin af disse tre, åndsmennesket, er af viljesmæssig natur. Det er det, som endnu er det svagest udviklede i os, men som med tiden vil blive det mest fremtrædende.

I denne vilje ligger det højeste offer. Rudolf Steiner beskriver netop her, at vi kan forestille os, at vi står foran et spejl. Vi ved, at spejlbilledet ikke er os, at det kun illuderer at være os. Vi skal nu tænke os, at vi ofrede os selv helt for at belive dette billede. Det er, hvad men i åndsvidenskaben forstår ved emanation, udstrømmen. Ved dette store offer skaber guddommen et univers, som er et spejlbillede af skaberen selv, men et belivet og besjælet spejlbillede. Det andet, det næsthøjeste princip er netop dette spejlbillede. For at anskueliggøre dette beder Rudolf Steiner os forestille os, at vi står i midten af et rum – en spejlet hulkugle. Vi vil da se os selv som midtpunkt spejlet til alle sider og dette spejl er billedet af guddommen selv og samtidig af universet. For universet er intet andet end et spejl for guddommens væsen. At dette univers er levende og besjælet skyldes at guddommen til stadighed emanerer, dvs. til stadighed strømmer ud i universet. Universet er altså belivet af den guddommelige vilje, som udtrykker sig i en uendelig mangfoldighed. Denne gentagelse af det guddommelige, denne evige udstrømmen i et univers kaldes i de okkulte videnskaber for "riget". Viljen er midtpunktet; viljens spejl er riget. I mennesket kaldes denne del for livsånden.

Men dette rige er mangfoldigt, det består af mange delriger: mineral-, plante-, dyre- og menneskeriget. Disse riger er igen delt op i en uendelig mangfoldighed – og riget manifesterer sig i alle enkelthederne, således at del og helhed hele tiden er forbundne og ét. Da riget er en udstrømning af guddommelig vilje er riget selv guddommeligt, og da alle enkelthederne er en del af riget, er de også af guddommelig natur. Når mennesket for at kende den ene enkelthed fra den anden, giver dem "navne" (begreber og ideer), så må disse navne holdes hellige – og vi må forstå navnet, som en del af enkeltheden, dvs. det konkrete fænomen (jfr. s. 6 øverst) som Rudolf Steiner beskriver det i sin "sædekornsmeditation", som den er angivet i Frihedens Filosofi.⁶ Dette tredje princip (set oppefra Guddommen) er i mennesket Åndsselvet.

Inden jeg går videre, vil jeg forklare brugen af figuren nedenfor (s. 16). I figuren er menneskets syv væsentligste chakraer eller energicentre sat ind i Leonardo da Vincis "vitruvianske mand". Jeg har sat tekstbokse ind i de farver, som svarer til de enkelte chakraer. Her har jeg skrevet, hvilket væsensled, der hører til de forskellige chakraer. Jeg har også indføjet, hvilken del af Fadervor hhv. Himmelbønnen, der passer til de enkelte chakraer.

I Leonardo da Vincis billede af mennesket betegner cirklen, som er hele vejen rundt om mennesket, den højeste Guddom. Derfor har jeg sat den øverste boks deroppe, men den kunne i princippet være anbragt hvor som helst på cirklen eller i cirklen. I denne øverste boks er indledningen til bønnen anbragt, for når vi begynder at bede Fadervor, så begynder vi med først at påkalde det allerhøjeste, som vi stræber imod, nemlig Faderen i Himlen, eller i den Aramæiske Himmelbøn, det guddommelige Ophav, som er overalt. I sidstnævnte version sætter vi os ud over en kønslig betegnelse af det guddommelige. Vi taler til den højeste guddom, som er hinsides kønsadskillelsen, og vi anerkender, at det guddommelige Ophav er overalt, at Himlen ikke er et "oppe", men en tilstand, som vi stræber imod. Dernæst tiltaler vi Guddommen, som den manifesterer sig i sin trehed: navnet, riget og viljen. "Navnet" svarer til halschakra, "riget" til pandechakra og "viljen" til kronechakraet. I Fadervor tiltaler vi viljen i himlen, som på jorden – dvs. vi tiltaler også her det guddommeliges allestedsnærværelse, men vi slår også en bro mellem det ophøjede og det verdslige, det mere dagligdags – eller med andre ord vi retter nu opmærksomheden mod de fire nederste væsensled.

Det "daglige brød" er et udtryk for vores fysiske legeme, som har brug for, at der hele tiden strømmer stof og kraft ud og ind. Vores legeme er på én gang adskilt fra naturen og en del af den guddommelige natur. "Af jord er vi kommet, til jord skal vi atter blive". Vores krop går i forfald, hvis ikke den opretholdes af et højere princip end den selv: æterlegemet, som hører til i haracentret, livskraftens center,

men også stofskiftets. Så de stoffer og kræfter, som det fysiske legeme har brug for, for både at optage og at udskille, de omsættes ved hjælp af stofskiftet, som er gennemtrængt af æterlegemet. De to nederste chakraer er tæt forbundne og lægges ofte sammen i et "sakralchakra". Det er også her slangen ligger sammenrullet, men det er en historie, der bliver for lang i denne sammenhæng! Ifølge Rudolf Steiner er æterlegemet bærer af vores varige sjælelige egenskaber, dvs. vores temperament, vores karakter, vores vedvarende tilbøjeligheder, nedgroede vaner osv. Men disse egenskaber hænger sammen med vores køn, vores familie, vores folk og vores tidsalder. Det er de fælles egenskaber i æterlegemet, der gør det muligt for os at forstå hinanden.²⁵ Rudolf Steiner beskriver på dette sted videre, at når vi forsømmer vore sociale pligter, som forbinder os med hinanden og gør det sociale samliv muligt, så bliver vi skyldnere i vore medmenneskers kred. Skyld har at gøre med "gæld". Vi kan stå i gæld til andre mennesker, ved at skylde dem penge, men vi kan også gøre det i moralsk forstand, hvis vi har gjort forseelser overfor samfundet. Det er om frigivelse fra disse synder vi beder i Fadervor og i Himmelbønnen, når vi beder "forlad os vor skyld, som også vi forlader vore skyldnere" hhv. "løs os af de bånd vi binder os selv og hinanden med".

Næste del af bønnen lyder "led os ikke ind i fristelse" hhv. "led os ud af fristelsen". Jeg vil ikke sige så meget om forskellen på de to udtryk her. Det er for mig klart, at begge dele er muligheder i vores liv. Vi kan både bede om at komme ud af de fristelser, vi allerede ligger under for, og vi kan bede om, ikke at blive ført ind i nye. Men fristelserne har med astrallegemet at gøre – og Solar Plexus. Det er astrallegemet, der bærer vore personlige begær og lidenskaber, sym- og antipatier, glæder og sorger osv. Det er i sjælelivet, at bølgerne kan gå højt. Det er her, det kan være godt at bede om fred og frihed for fristelse. Det er her Paulus' sætning "det jeg ikke vil, gør jeg; det jeg vil, gør jeg ikke", hører til. Jeg lader mig nemt distrahere, lokke og friste til ikke at gøre det, jeg har sat mig for, men at gøre noget andet. Det er her bekvemmeligheden bor. Men altså også glæderne og begejstringen – det kan jeg nemt glemme!! Det er i følelserne, at den ideelle verden får konkret liv.²⁶

Det sidste led i Fadervor og det fjerde af de fire nederste væsensled er jeget, som har sit sæde i hjertechakraet. Det er ikke blot æter- og astrallegeme, som kan fejle. Også jeget kan fejle. Det er det, der er beskrevet i Paradismyten. Vi blev drevet til fald ud af gudernes skød, dette er den grundlæggende mulighed for at synde, vi måtte bide i "æblet" (det sure?). Rudolf Steiner gør opmærksom på, at "æble" og "onde" på latin er det samme ord "malum". Vi udsætter os for det onde – og det gør vi for gennem egoismen og egennyttens at kunne udvikle os til frie mennesker. Vores opgave består i at udvikle en selvstændighed, som er

uegennyttig og i overensstemmelse med verdenssammenhængen²⁷, som jeg redegjorde for i afsnittet om frihed. Det onde er fejltrin, som begås af jeget. Derfor er udlægningen i den Aramæiske Himmelbøn absolut en nutidig udlægning: Befri os fra os selv. Vi beder om at måtte overvinde vores egoisme og udvikle ægte kærlighed.

Her slutter det egentlige Fadervor. I den kirkelige udgave afsluttes med "Thi dit er riget, magten og æren i evighed. Amen." Mere rigtigt ville det, ud fra Rudolf Steiners udlægning, være at sige: "Thi dit er navnet, riget og viljen. Amen."

I den Aramæiske Himmelbøn, er de enkelte bønner egentlig længere, dvs. de er delt på en anden måde, end jeg gør her. Men jeg oplever, at resten af Himmelbønnen passer på de tre øverste trin, svarende til "Thi dit er navnet osv. ...". Hjertet er spejlingspunktet, det er midten, hvorfra de tre nederste chakraer spejles i de tre øverste og omvendt. Det er ud fra jeget, at de nederste væsensled skal forvandles – gennemgå en metamorfose, så de kan udvikles til de øverste. Spejlingen foregår sådan, at astrallegemet forvandles til åndsselv, æterlegemet til livsånd og fysisk legeme til åndsmenneske.

Gennem denne forvandling ud fra jeget, forvandles jeget også selv. Som der er en tæt forbindelse mellem rod- og harachakra, så man kan omtale dem under ét, som sakralchakra, så hører også solar plexus og hjertechakra tæt sammen. Når jeget arbejder på sig selv med at overvinde sin egoisme, så må det samtidig arbejde med at forvandle de lavere begær og drifter og overvinde antipati. Deri ligger mantraet fra halschakraet: Jeg er sandhed, men også Himmelbønnens: "Giv mig styrke til at være ét med dig". Lad mig indse, at begrebet, ideen og navnet er en del af helheden, at jeg holder det helligt – og at jeg selv er en del af helheden og ikke en afsondret enkelthed. Det er nok på dette sted, de fleste af os står i udviklingen; at udvikle kærlighed til os selv og andre og at slippe fristelser og ondskab.

Det næste trin består i at forvandle æterlegemet. Gennem dettes forvandling udvikles livsånden: "Lær os tilgivelsens sande kraft at kende". Vi må tilgive hinanden og os selv for de grusomheder, vi gennem tiderne har påført hinanden og os selv i det sociale felt.

Det sidste trin er viljens trin: at forvandle det fysiske legeme til guddommelig vilje: "Lad vore fremtidige handlinger vokse frem af dette hellige øjeblik". Vi beder selvfølgelig også til, at vore kommende handlinger lige her og nu må være mere i overensstemmelse med verdenssammenhængen, end de foregående har været. Vi beder til den stadige forvandling og til den stadige styrkelse af vore viljeskræfter. Her kommer ernæringen atter ind i billedet.

Fadervor, Du som er i himlen /
Himmelske Ophav, du som er overalt
... som i himlen .../her og nu ...
Amen. Lad det blive sådan.

Krone – Åndsmenneske – Vilje – Jeg er lys
Ske Din vilje, ...
... og lad vore fremtidige handlinger vokse
frem af dette hellige øjeblik.
... Viljen.

Hals – Åndsselv – Navn – Jeg er sandhed
Helliget vorde/være Dit navn.
... og giv os styrke til at være ét med Dig.
Thi Dit er navnet, ...

Solar plexus – Astrallegeme – Hav – Jeg er fred
Led os ikke ind i fristelse.
Led os ud af fristelsen.

Rod – Fysisk legeme – Klippe – Jeg er tryk
Giv os i dag vort daglige brød.
Fyld os med din nådes kraft ...

Pande – Livsånd – Rige – Jeg er frihed
Komme Dit Rige.
Lær os tilgivelsens sande kraft at
kende ...
... Riget og ...

Hjerte – Jeg – Fugl – Jeg er kærlighed
Fri os fra det onde.
Befri os fra os selv ...

Hara – Æterlegeme – Plante – Jeg er livskraft
Forlad os vor skyld, som også vi forlader
vore skyldnere.
... og løs os af de bånd vi binder os selv og
hinanden med

... således også på jorden
... i al evighed

Billedet er hentet fra <http://www.branchearth.com/chakras.JPG>

Ernæringens sammenhæng med Fadervor og Himmelbønnen

Giv os i dag vort daglige brød – Fyld os med din nådes kraft:

Vi spiser maden, som den nådegave den er. Føden er en del af naturen, som er en del af Riget. De enkelte fødeemner har vi givet navn, de er en del af de spejlinger den guddommelige vilje lader opstå i Riget, idet Guddommen emanerer sig selv.

Løs os af de bånd, vi binder os selv og hinanden med:

Maden skal opløses, bindinger skal brydes ved hjælp af mavesafterne og enzymerne.

Led os ud af fristelse: Befri os fra os selv:

Maden skal yderligere opløses og fremmed astralitet skal fjernes, maden skal befris for den – og vi skal befris fra madens fremmede astralitet. Vores jeg er involveret i denne proces.

Giv os styrke til at blive ét med Dig:

Maden skal med varmeæteren helt opløses til et nulpunkt og gå op i urbillederne.

Lær os tilgivelsens sande kraft at kende og lad vore fremtidige handlinger vokse frem af dette hellige øjeblik:

Maden skal blive til os – til vores egen substans og legeme – ved hjælp af vores viljeskræfter og vort jeks handlen, samtidig med at den ved sine livskræfter skal styrke vore viljeskræfter.

Sammenfatning

Fælles for det sjælelige og ernæringen er, at vi må fralægge alt det, der kommer ind i os dets fremmednatur. Om det gælder sjælelige oplevelser eller mad, så skal det gøres til vores eget, for at vi ikke skal blive syge – og for at vi kan udvikle os til frie mennesker. Det sker ved metamorfose og spejlinger både over vores tarmvæg, vores fordøjelsessystem, men også gennem vore væsensleds arbejde med og i hinanden. Det sker ved spejlingen over vores jeg og vort hjertechakra, hvor vi forvandler de nedre væsensled til de øvre – og derved udvikler nye sjælekræfter og åbner for vores åndelige kerne og inderste væsen, som hviler i det åndelige Ophav. I denne proces påhviler det os at give tilbage til jorden, hvad vi har taget fra den. Vi får vores næring derfra, og vi betaler tilbage med udviklingen af os selv og forædlingen, kultiveringen af jorden.

Afslutning

Ud fra problemstillingerne mener jeg at have givet nogle aforistiske betragtninger over, hvilke sammenhænge der er eller kan være mellem metamorfose og spejlinger i sjælelivet og ernæringen og hvorledes disse fører os på vejen mod frihed.

Noter

¹ Den store Mester kommer af B.S. Ingemann 1841:

1. Den store Mester kommer,
fuldkærlig er han id:
Han sidder ved smeltediglen
og lutrer sølvet med flid

2. Han se på diglen nøje,
han vejer tid og stund.
Når ertsen i strøm udsmelter
Han stirrer dybt i dens grund.

3. Han kender tegn og mærke
på klarheds gennembrud,
når sølvstoffets ædle indre
af ertsen lutrer sig ud.

4. Det øjeblik han venter
og agter kærlig på,
når klarlig hans eget billed
vil dybt i sølvspejlet stå.

5. Da glædes den høje Mester,
da værket er fuldbragt,
da priser det ædle sølvstof
sin mesters dåd i sin pragt.

² Sommerfugledalen, 1. sonet

³ Sommerfugledalen, 2. sonet

⁴ Sommerfugledalen, 3. sonet

⁵ Sommerfugledalen, 13. Sonet

⁶ "Die Philosophie der Freiheit, s. 86 (min oversættelse): "Plant et sædekorn i jorden, det driver rod og stængel, det udfolder sig til blade og blomster. Stil jer nu selv overfor planten. Den forbinder sig i jeres sjæle med et bestemt begreb. Hvorfor hører dette begreb mindre med til hele planten end blad og blomst? I siger: Bladene og blomsterne er også tilstede uden et sansende subjekt; begrebet fremtræder først, når mennesket stiller sig overfor planten. Nuvel. Men blomsterne og bladene opstår også først ved planten, når der er jord tilstede, som kimen kan lægges i, når der er lys og luft, i hvilken bladene og blomsterne kan udfolde sig. Netop sådan opstår plantens begreb, når en tænkende bevidsthed træder hen til planten."

⁷ Sonetkredsen er en meget streng digtform, hvor hver sonet består af to strofer à fire linjer og to strofer à tre linjer, som alle rimer efter et bestemt mønster. Sidste linje i den første sonet danner første i den næste sonet og så fremdeles gennem fjorten sonetter. Til sidst kommer den femtende sonet, som dannes af alle disse første og sidste linjer – og den giver mening!!

⁸ "Der Mensch ist, was er isst", som iflg. Rudolf Steiner stammer fra den tyske filosof Ludwig Feuerbach, se Ernærings spørgsmål i åndsvidenskabens lys. Det følgende er også referat fra dette foredrag.

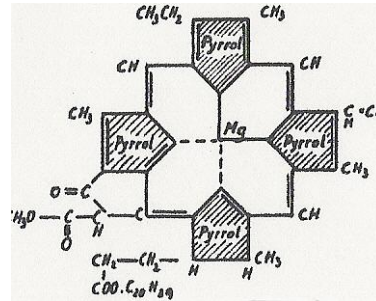
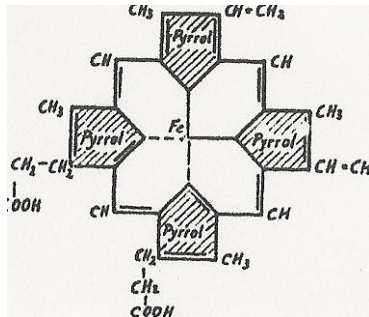
⁹ Jens-Otto Andersen var inde på dette i sin undervisning. Jeg har også selv skrevet om det bl.a. i Pimpegryden, dec. 2008.

¹⁰ Dette og det følgende er referat fra "Die Durchgeistigung der Substanz".

¹¹ Landbrugskursets 4. foredrag fra d. 12.6.1924, s. 87-88.

¹² Dette er inspireret af teksterne i Landbrugskurset, hhv. i indføringen fra d. 20.6.1924, s. 22ff og 4. foredrag fra d. 12.6.1924, s. 87-88. Men inspirationen kommer også fra andre ernæringsforedrag af Rudolf Steiner i Ernährung und Bewusstsein, samt Niels Stokholms undervisning.

¹³ Hæmatin (tv.) hhv. klorofyl (th.):



¹⁴ Se Grundlagen einer geisteswissenschaftlich erweiterten Biochemie , s. 28ff.

¹⁵ Landbrugskursets indledning, s. 23-24.

¹⁶ En amerikansk forsker har forsket i sammenhængen mellem følelser og biokemi. Denne forskning har hun udgivet i bogen "Molecules of Emotion".

¹⁷ "Die Durchgeistigung der Substanz", i Ernährung und Bewusstsein, s. 92 og i Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst, Kap VIII, s. 49-53.

¹⁸ Det Knuste Hjertes Visdom, s. 135.

¹⁹ Som note 18, 3. Kapitel, s. 45ff, med afbildning s. 51.

²⁰ Hjertebønnen eller Jesusbønnen lyder på græsk "Kyrie eleison", "Herre Jesus Kristus, forbarm dig over mig."

²¹ Det Aramæiske Mysterium, s. 69ff, med afbildning s. 77.

²² Fadervor – en esoterisk betragtning. Jeg referer fra hele det lille hæfte i det følgende.

²³ Det Knuste Hjertes Visdom, s. 55.

²⁴ Fadervor, s. 8.

²⁵ Fadervor, s. 17.

²⁶ Die Philosophie der Freiheit, Kap. VI, sidste afsnit, s. 111.

²⁷ Fadervor, s. 19.

Litteratur

- Christensen, Inger: Sommerfugledalen – et requim, Brøndums Forlag 1991
- Goethe, J.W.: Metamorphose der Pflanzen, Verlag Freies Geistesleben 1985
- Muhl, Lars: Det Knuste Hjertes Visdom, Lemuel Books 2007
- Det Aramæiske Mysterium, Lemuel Books 2008
- Pert, Candace B.: Molecules of Emotion, Scribner 2003
- Steiner, Rudolf: Die Philosophie der Freiheit – Grundzüge einer modernen Weltanschauung – Seelische Beobachtungsergebnisse nach naturwissenschaftlicher Methode, Rudolf Steiner Verlag 1978
- Ernæringsspørgsmål i åndsvidenskabens lys, München 8.1.1909
Norsk Antroposofisk Forlag 1970
- Die Durchgeistigung der Substanz, 10.11.1923, i Ernährung und Bewusstsein, Verlag Freies Geistesleben 2001
- Landbrugskurset: Geisteswissenschaftliche Grundlagen zum Gedeihen der Landwirtschaft, Landwirtschaftlicher Kurs, Rudolf Steiner Verlag 1989
- Ernährung und Bewusstsein, Verlag Freies Geistesleben 2001
- Fadervor – en esoterisk betragtning, Antroposofisk Forlag 1981
- Steiner, Rudolf & Wegman, Ita: Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst, Rudolf Steiner Verlag 1984
- Wolff, Otto: Grundlagen einer geisteswissenschaftlich erweiterten Biochemie, Verlag Freies Geistesleben 1998