



**Giorgio Tarditi Spagnoli & Opera Omnia Online**

[www.giorgiotarditispagnoli.it](http://www.giorgiotarditispagnoli.it) - [www.operaomniaonline.it](http://www.operaomniaonline.it)

# **Le Forze dell'Arcangelo Gabriele e l'Alimentazione Cosciente**

## **Le Forze dell'Arcangelo Gabriele**

Entriamo nell'inverno e la Natura esteriore rallenta i suoi ritmi, attende e si ritrae, si cristallizza in forme che rivelano l'aspetto più minerale del pianeta Terra. Il regno vegetale ormai spoglio mostra i grigi dei tronchi, mentre le foglie sono a riposo nel bruno terreno dove man mano diventano parte della matrice terrestre. Il regno animale dapprima si era affrettato ad accumulare più cibo possibile, si impigrisce, il suo incessante movimento rallenta e poi, assopito, cerca rifugio nelle tane e nidi, che siano gli incavi degli alberi o cunicoli scavati nella terra. E quando al culmine del Solstizio d'Inverno la Natura coi suoi Regni finalmente si addormenta, giunge l'Arcangelo Gabriel, che con sguardo amorevole ammanta la natura con le sue bianche ali di luce stellare: la neve che ricopre pietosa il corpo minerale della Terra. È in questo sacro sonno della Terra, che l'uomo si desta nella sua solitudine interiore e insieme all'Anima del Mondo apre gli occhi dell'anima e si desta allo sguardo interiore nella perpetua presenza dello spirito.

Ecco che l'uomo si risveglia per tutta la Natura e partecipa della sua vita interiore: innanzi a lui vi è Gabriel che riversa le sue forze di nutrizione da cosmo, a divenire sostanza stessa della Terra.

Steiner lo descrisse così:

*Gabriel è l'essere cosmico, nelle altezze, con lo sguardo dolce e amorevole, con il gesto di benedicente, che tesse nelle nubi invernali.*

L'Arcangelo Gabriel "Forza di Dio" o anche "Eroe di Dio", è l'arcangelo della Luna e dell'inverno e presiede all'elemento Acqua, è l'arcangelo più benevolo ed ispira la bellezza dell'arte.

Il 21 dicembre al momento del Solstizio d'Inverno Gabriel giunge per annunciare il risplendere del Logos Solare nella Terra durante le 13 Notti Sante. Egli porta la Coppa della Luna, o il Calice, il quale è identificato anche come il Santo Graal che accoglie in sé la luce del Sole, il sangue eterizzato dello Spirito del Sole Cristo.

È l'arcangelo che porta l'annuncio a Maria del suo concepimento virginale nel Vangelo di Luca, diviene così l'arcangelo della Rivelazione, colui che è il mediatore dell'evoluzione della coscienza, che da divina diventa umana, da universale diventa individuale, dal karma alla libertà.

Nell'Annunciazione, Gabriel porta uno stelo di Giglio, che porta 3 fiori, solitamente uno chiuso, uno socchiuso ed uno aperto: questi tre fiori rappresentano il triplice spirito di Sé Spirituale, Spirito Vitale e Uomo-Spirito che sono a diversi gradi di evoluzione.

Il Giglio si collega anche al ruolo di Gabriel come guida della Francia, essendo il "Fleur de Lis", simbolo legato in particolare modo alla Francia, la cui corrente esoterica è legata in particolare al culto del Femminile Sacro.

La Vergine Maria della tradizione che nel Vangelo di Luca riceve l'annuncio dell'Arcangelo Gabriele, custode delle forze di riproduzione, che infonde nel suo grembo la fiamma dello Spirito Santo la quale è anche la stessa anima primordiale dell'umanità, intaccata dalla Cacciata dal Paradiso, l'Adam Kadmon che per la prima volta si incarna e solo nella Vergine trova la possibilità di svilupparsi per la prima volta sul piano fisico dell'incarnazione.

L'Arcangelo Gabriel in quanto portatore delle forze lunari, collegato alle forze di riproduzione dell'etere della vita: tanto al cervello che agli organi sessuali. Il cervello e gli organi sessuali furono fino alla Lemuria un solo organo, collegato dalla attuale laringe.

La divisione dei sessi, e dunque l'ingresso della morte nella vita umana avvenne nell'Era dello Scorpione durante la Lemuria. Per questo motivo, come Arcangelo dell'Acqua, Gabriel è anche associato al segno dello Scorpione, che governa gli organi sessuali, il quale quando sublima nell'Aquila, la sua controparte spiritualizzata, rappresenta la trasformazione della riproduzione alla laringe, la cui forma è un uccello dalle ali dispiegate. Ecco dunque la parola della Rivelazione, l'Apocalisse, portata da Giovanni l'Evangelista è l'Aquila.

A livello delle ere arcangeliche, prima di questo momento storico eravamo nell'era di Gabriel che durò dal 1510 fino al 1879. Fu nel 1879 che Michael assunse la guida dell'umanità succedendo a Gabriel e la terrà fino al 2233 guidandoci fino alla metà dall'Era attuale dei Pesci, l'epoca dell'anima cosciente, verso la successiva Era dell'Acquario, la futura epoca del Sé Spirituale o Russo-Slava che comincerà solo nel 3573.

Se ora sono le forze di Michael a governare in cui prevalgono le forze solari della fratellanza dello spirito e del pensare che si slega dall'elemento ereditario e diviene pensare cosmico; durante la precedente era arcangelica di Gabriel, gli impulsi derivavano dalle forze di lunari della riproduzione e dunque dell'ereditarietà fisica, ai legami di sangue, di razza, di nazionalità.

La Luna riflette le conoscenze solari, tuttavia le vela ancora per coloro che non sono pronti: infatti è nell'ultima Era di Gabriel che venne meno l'ultimo sigillo imposto ai misteri coltivati nelle fratellanze occulte fino a quel momento. Fu questo l'impulso dato dalla Società Teosofica nel 1875 e poi dall'opera di Steiner a inizio del '900.

Se fino ad allora gli impulsi della fratellanza del sangue potevano ancora essere in linea con l'evoluzione dell'umanità, questo non è più vero dal 1879 fino ad oggi, e così sarà fino al 2233 nella successiva era arcangelica, dell'Arcangelo Oraphiel.

## **Le Forze di Nutrizione**

Macrocosmicamente Gabriel irradia l'atmosfera terrestre dalle altezze con amore, cullando la natura nel suo sonno invernale e nel mentre, microcosmicamente Uriel permea il pensiero umano.

L'uomo si nutre grazie ai frutti della Terra, siano essi vegetali o animali. Nutrendosi l'uomo mantiene un contatto continuo con la Terra stessa. Da punto di vista spirituale, quando mangiamo entriamo in comunione con la Terra. Allo stesso modo interiormente l'uomo si nutre di pensieri, le forze di pensiero che sono promanate dall'Arcangelo Uriel che in inverno agisce nel microcosmo in modo complementare a Gabriel.

Tra il cibo ed i pensieri, esiste in un certo senso: lo stesso rapporto, come esiste un cibo morto, completamente distaccato dai processi naturali, così esiste un cibo vivo, compenetrato di forze eteriche. Lo stesso vale per i pensieri.

L'uomo si nutre interiormente di pensieri, i quali possono essere simili ad esseri viventi o essere pensieri morti, propri del materialismo. Nutrirsi di pensieri morti é come nutrirsi di cibo morto. Invece che andare a rivitalizzare il nostro corpo eterico, andremo a cristallizzarlo in un involucro. È l'etere chimico che è responsabile dell'assorbimento e dell'escrezione, l'etere associato a tutte le trasformazioni biochimiche. Se invece ci alimentiamo di pensieri vivi, noi ci nutriamo delle forze viventi del cosmo. Riusciremo ad avere meno necessità di mangiare, in quanto ci nutriremo di pensieri che vivificano il corpo eterico. Avremo anche più energia perché rafforzeremo il corpo eterico nel formare da sé il nutrimento di cui ha bisogno. Tuttavia dobbiamo tenere presente che sebbene il cibo sia il nostro nesso con la Terra e con la percezione o meno del suo essere vivente, non è cambiando alimentazione che possiamo cambiare efficacemente modo di pensare, bensì è vero il contrario. Il nutrirsi di cibo è solo una conseguenza del nutrirsi di pensieri.

Nel Vangelo di Tommaso il Cristo descrive la relazione tra cibo e parola "quello che entra nella vostra bocca non può rendervi impuri, è quello che viene fuori dalla vostra bocca che può rendervi impuri." È dunque il pensiero, espresso nella parola, che permeando tutto il processo rende impuro il cibo. Pensando il cibo solo come godimento sensorio, noi diveniamo egoisti, rendiamo impuro qualcosa che per sua natura è puro, in quanto è espressione dello Spirito della Terra, del Cristo stesso.

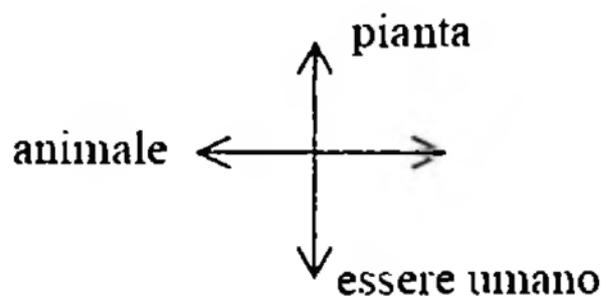
Quando ci alimentiamo, entriamo in comunione con forze terrestri compenstrate dal Cristo, le quali divengono parte nell'uomo. I due arcangeli, aiutanti del Cristo, lavorano insieme formando una comunione, dell'alimentazione e del pensiero, come ricezione della sostanza terrestre trasformata in etere per mezzo dell'assimilazione umana. È dunque cominciando a nutrirci di nuovi pensieri che possiamo innalzare l'etere chimico verso l'etere della vita. In questo innalzare la nostra vita di pensiero e dunque l'alimentazione diveniamo coscienti delle forze spirituali agenti nell'alimentazione.

Compartecipare di questa trasformazione e renderne disponibili le forze per il nostro lavoro interiore. Grazie a questo progressivo avvicinamento alle forze che vivono nel cosmo, ci eleviamo verso quella sfera in cui è possibile l'incontro col Cristo Eterico, ci prepariamo infine alle forze di Resurrezione della Pasqua.

### **Regni della Natura ed evoluzione spirituale**

Per comprendere come l'alimentazione sia in relazione allo sviluppo occulto è necessario innanzi tutto partire dal rapporto che sussiste tra Minerali, Vegetali, Animali e Uomo, secondo la saggezza Rosicruciana.

Tutti i regni della Natura sono man mano fuoriusciti dall'uomo nell'evoluzione cosmica. L'Uomo spiritualmente è all'origine dell'evoluzione di tutti i regni della Natura in senso inverso rispetto a quando sono apparsi fisicamente sulla Terra:



1. Nell'Antico Saturno dagli Uomini-Minerali rimangono indietro gli animali, che sono 1 stadio meno evoluti dell'uomo. In questo stadio l'uomo era costituito dal solo corpo fisico di calore ed i rudimenti degli organi di senso. Viveva nel stato di coscienza di trance.
2. Nell'Antico Sole dagli uomini-vegetali rimangono indietro i vegetali, che sono 2 stadi meno evoluti dell'uomo. In questo stadio l'uomo era costituito dal corpo fisico ed eterico intessuto nell'aria e si aggiungono i rudimenti delle ghiandole. Viveva nel stato di coscienza di sonno senza sogni.
3. Nell'Antica Luna dagli uomini-animali rimangono indietro i minerali, che sono 3 stadi meno evoluti dell'uomo. In questo stadio l'uomo era costituito dal corpo fisico, eterico e astrale intessuto nell'acqua e si aggiungono i rudimenti del sistema nervoso. Viveva nel stato di coscienza di sogno.
4. Poi sulla Terra il processo si ribalta, così che compaiono fisicamente i Minerali, poi i Vegetali, gli Animali e poi l'Uomo. In questo stadio l'uomo è costituito da corpo fisico, eterico, astrale, l'lo che si inseriscono nella corporeità fisico-sensibile e si aggiunge il sistema osseo. Vive nello stato di coscienza di veglia.

Possiamo vedere inoltre come l'organizzazione dei Regni della Natura e dell'uomo possa essere secondo vista secondo l'orientamento nello spazio:

1. I Minerali hanno un orientamento di espansione nello spazio secondo l'aggiunta di moduli che si ripetono, le celle cristalline, che si possono orientare in tutte le direzioni dello spazio, ripetendosi indefinitamente, pur assumendo una forma definita.
2. I Vegetali hanno un orientamento prevalentemente verticale, avendo una parte esposta alla luce, ed una che ricerca la tenebra internamente alla terra. Lo stelo, le foglie ed il fiore cercano e si espongono alla luce del Sole, la radice ricerca la tenebra nel suolo della Terra.
3. Gli Animali hanno un orientamento prevalentemente orizzontale, avendo un dorso ed un ventre, potendosi spostare sul terreno ed eventualmente nell'acqua e nell'aria.
4. L'Uomo ha un orientamento prevalentemente verticale, avendo una metà del corpo rivolta verso la terra ed una metà più rivolta verso il cielo. Le gambe e gli organi sessuali sono rivolti verso la Terra, la testa è rivolta verso il cielo.

Il paragone che possiamo direttamente è che l'uomo è una pianta rovesciata in quanto:

- Il Vegetale rivolge i suoi organi riproduttivi, il fiore, verso la luce del Sole ed il Cielo. La testa della pianta risiede dunque nella Terra.
- L'Uomo invece rivolge i suoi organi riproduttivi verso la Terra. La testa dell'uomo risiede dunque nel Cielo, esposta alla luce del Sole.
- L'Animale, con la sua organizzazione orizzontale, è una pianta capovolta "a metà".
- Il Minerale, con la sua organizzazione a celle, le celle cristalline, è conchiuso in se stesso.

Da questi principi possiamo poi procedere oltre nella comprensione dell'alimentazione dal punto di vista occulto.

## **Uomo e Regni della Natura**

L'Uomo e la Terra, con i Regni della Natura, sono Uno. Ciò che l'uomo non poteva avere dentro di sé, è stato esteriorizzato sotto forma dei Regni della Natura. Minerali, Vegetali e Animali incarnano caratteristiche "estreme" dei corpi dell'uomo, che egli non poteva contenere dovendo farsi ricettivo all'lo.

In generale:

- I Minerali sono aspetti estremi del corpo fisico dell'Uomo.
- I Vegetali sono aspetti estremi del corpo eterico dell'Uomo.
- Gli Animali sono aspetti estremi del corpo astrale dell'Uomo.

L'uomo non poteva contenere nella sua forma umana questi aspetti e dunque l'ha espulsi, tuttavia ogni Regno della Natura è rimasto collegato in senso occulto a quel corpo dell'uomo da cui è originato.

Nella sua forma originaria, spirituale, l'alimentazione avrebbe permesso a minerali, vegetali e animali, di rientrare nell'essere dell'Uomo: l'lo infatti "fa tutte le cose nuove" e dunque avrebbe reintegrato spiritualmente tutto ciò che vi era nei regni Animale, Vegetale e Minerale nel corso dell'evoluzione.

Sarebbe stato un graduale riassorbimento cosciente dei Regni nell'Uomo. Questo non è potuto avvenire in questo modo per via della Cacciata dal Paradiso Terrestre avvenuta per l'ingresso degli spiriti luciferici nell'evoluzione umana che da un lato hanno dato la possibilità della libertà e dall'altro hanno inserito la brama nel corpo astrale. Da quel momento, l'atto del mangiare e alimentarsi, da spirituale è divenuto del tutto fisico-sensibile, con la conseguente necessità di uccidere la pianta o l'animale per alimentarsi. D'oggi in poi abbiamo il compito di recuperare coscientemente il nostro rapporto con i gli esseri elementari, i Regni della Natura e la Terra, concependoli come esseri viventi a tutti gli effetti, dotati di stati di coscienza propri, che sono inscindibilmente uniti al destino dell'Uomo per mezzo del Cristo, lo Spirito della Terra.

## **Alimentazione Cosciente**

Ora possiamo entrare nello specifico dell'Alimentazione, ed in virtù di quanto esposto prima sull'evoluzione cosmica possiamo affermare che, in generale:

- I Minerali sono legati a forze saturnie che potenziano i sensi, la percezione sensoria e l'intelletto razionale.
- I Vegetali sono legati a forze solari che potenziano i processi ghiandolari, metabolici e di circolazione del sangue.
- Gli Animali sono legati a forze lunari che potenziano i processi nervosi, la costituzione muscolare e l'aggressività.

Dobbiamo sempre considerare che nel momento in cui noi ci alimentiamo, noi stabiliamo un contatto con degli esseri e le forze di quegli esseri. Queste forze le sperimentiamo nel momento in cui metabolizziamo il cibo, nella digestione e assimilazione, nella forma di cambiamenti sottili del nostro organismo ed eventualmente, anche in sogno, specie se mangiamo molto prima di addormentarci.

L'uomo non si alimenta ingerendo cibo, mangiando, ma per mezzo delle forze di nutrizione che sono collegate a forze cosmiche, da cui gli alimenti, nella forma di esseri traggono la loro origine. Possiamo immaginare il cibo come un catalizzatore di forze cosmiche che vengono poi intessute e assimilate nel nostro organismo, cioè la sostanza minerale, vegetale e animale viene resa "umane". I mediatori di queste forze sono gli esseri elementari, i quali sono la parte vivente della sostanza di tutto ciò che esiste ed hanno affinità per particolari elementi. Mangiare molto prima di andare a dormire, induce sogni che sono gli stessi processi che quell'essere di cui ci siamo cibati, intesse nel nostro organismo. Questi sogni non hanno infatti significato simbolico, bensì significano il processo stesso dell'essere che incontriamo.

## **Esseri elementari e alimentazione**

Gli esseri elementari corrispondenti, che introduciamo col cibo sono:

1. Gnomi, nell'etere della vita, corrispondente al corpo fisico e alla Terra. Gli Gnomi operano nella forma di vita che assumono gli esseri, dai minerali all'uomo.
2. Ondine, nell'etere chimico, corrispondenti al corpo eterico e all'Acqua. Le Ondine operano nei processi fisiologici che animano vegetali, animali e l'uomo.
3. Silfidi, nell'etere della luce, corrispondenti al corpo astrale nell'Aria. Le Silfidi operano nei processi di luce e respirazione che animano vegetali, animali e uomo.
4. Salamandre, nell'etere del calore, corrispondenti all'Io nel Fuoco. Le Salamandre operano nei processi di riscaldamento degli animali così come nell'uomo, essendo a sangue caldo, e nell'uomo anche nei processi di pensiero.

Gli esseri elementari attendono innanzi tutto di essere riconosciuti coscientemente: quando mangiamo dobbiamo tenere presente che, sebbene il vegetale o l'animale siano morti, nella sostanza che assumiamo sono vivi gli esseri elementari. Nel processo della cottura ed elaborazione dei cibi in piatti, nella cucina, noi dobbiamo tenere presente che stiamo entrando in connessione con gli esseri elementari e che dunque essi evolvono nel momento in cui vengono riconosciuti. Riconoscendoli si entra in comunicazione con loro: gli esseri elementari sono a tutta prima diffidenti rispetto all'uomo. Sono i discendenti della Terza Gerarchia, cioè degli Angeli, Arcangeli e Archai. Quindi, pur non essendo parte della nostra onda di vita nell'evoluzione planetaria, sono rimasti coinvolti nella Cacciata dal Paradiso Terrestre per via della scelta di Eva ed Adamo.

Quando Lucifero "aprì gli occhi" di Adamo ed Eva, in quel momento gli esseri elementari, furono intrappolati nella materia, ovvero nella tenebra di Ahriman. Gli esseri elementari da allora attendono la "liberazione" dalla tenebra della materia, questa può avvenire se e solo se l'uomo li riconosce, dialoga con loro, e se ne assume la responsabilità evolutiva coltivando la vita spirituale. Questa è in connessione con l'ecologia, un'ecologia spirituale, che comprenda tanto i Regni della Natura che gli esseri elementari stessi, che sono la vita stessa di tutta la Natura nonché la sostanza viva di cui è intessuta qualsiasi nostra creazione, artistica, scientifica o culinaria.

## **Regno Minerale**

Nell'ambito del Regno Minerale possiamo dire che:

I minerali, di solito, non si assumono da soli, ma entro altri alimenti, in particolare vegetali. I sali sono benefici come micronutrienti entro ad altri alimenti, ma mai in grandi quantità e assunti direttamente. Questo può avvenire solo a fine terapeutico specifico. Una gran parte dei minerali viene assunta anche in forma liquida, disciolta nell'acqua, la quale è alla base di tutti i processi viventi.

## **Regno Vegetale**

Nell'ambito del Regno Vegetale possiamo dire che:

Le parti della pianta che si espongono al Sole (frutti, foglie e fiori), sono adatti allo sviluppo occulto, in quanto portano in sé forze solari, di luce e aria. Le parti della pianta che si rivolgono verso il terreno (radici, tuberi) contengono sali che favoriscono il pensiero razionale, essendo questi elementi Minerali.

Così che:

- La radice nutre in particolare il capo e sostiene i processi di pensiero.
- Le foglie ed i fusti verdi nutrono torace, polmoni e cuore e sostiene i processi ritmici.
- I fiori e frutti, la parte più astrale della pianta, nutre l'addome, l'intestino e sostiene i processi metabolici.

Vi sono poi alcune piante particolari che non sono adatte allo sviluppo occulto, come le leguminose (lenticchie, fagioli, piselli etc.) in quanto possiedono molta parte dell'animale (proteine vegetali). Le piante che anelano a divenire animali, sono particolarmente "egoiste" e dunque trattengono in sé molte forze. Sono infatti molto pesanti da digerire.

Inoltre, se una parte della pianta si rivolge verso l'elemento a cui non appartiene, cambia radicalmente la sua natura: è questo il caso della patata, i cui tuberi si originano dal fusto e dunque dovrebbero essere esposti alla luce. Invece ricercano la tenebra e accumulano sostanza: così la patata ottenebra le forze di luce e d'altro canto, diviene sì verde se esposta alla luce, ma anche velenosa. Il consumo eccessivo di patate rende materiale lo spirito, in quanto ciò che dovrebbe intessere nella luce viene portato nell'oscurità del terreno.

Quando il vegetale viene coltivato industrialmente, senza rispetto per l'essere del vegetale stesso inserito nell'ecosistema, con l'uso di fertilizzanti chimici, pesticidi etc. equivale a muovere violenza sull'essere vegetale. L'essere umano, quando se ne ciba, dovrà dunque impiegare molte più forze di coscienza per poter compensare la violenza perpetrata nei loro confronti.

I funghi, sono dei residui dell'evoluzione dell'Antica Luna, in quanto sono rimasti in una condizione a metà tra animale e vegetale. Sono inoltre ricchi di azoto che tende a dissipare le forze spirituali individuali. Di conseguenza un eccesso di funghi rallenta lo sviluppo occulto, favorendo invece stati di coscienza sognanti.

## **Regno Animale**

Nell'ambito del Regno Animale possiamo dire che:

Di massima, la carne porta in sé l'astralità dell'anima e dunque rallenta il processo di formazione della coscienza. Infatti introducendo molta carne, si acquisisce l'astralità dell'animale che si è sacrificato. Inoltre, l'astralità è particolarmente malsana in quanto contiene in sé la traccia del dolore dell'animale. In generale possiamo dire che più l'animale è cosciente di sé stesso, più mangiare la sua carne porta astralità residua nella costituzione dell'uomo e rallenta lo sviluppo occulto.

Di conseguenza gli invertebrati (tranne qualche eccezione, come i polpi e affini) sono più cosmici e quindi meno individualizzati di quelli a sangue caldo come uccelli e mammiferi. Più l'animale è cosciente, più è individualizzato e più soffre quando gli viene inflitto dolore. Gli animali a sangue freddo (invertebrati, pesci, anfibi e rettili) influiscono meno sull'astralità umana di quelli a sangue caldo (uccelli e mammiferi).

Ciò che viene prodotto in modo vivente dagli animali è favorevole: si pensi al latte di diversi animali domestici, così come al miele delle api. La mungitura del latte e l'estrazione del miele deve rispettare il benessere dell'animale, altrimenti latte e miele portano l'astralità negativa.

Il latte in sé forze lunari, in quanto ricorda di quando l'uomo si nutriva dall'atmosfera lattiginosa dell'Antica Luna. Il miele ha in sé forze solari, in quanto le api sono legate al Sole da un lato e dall'altro, sono evolute ad uno stadio che l'uomo raggiungerà solo nella Futura Venere, quando la Terra sarà il Nuovo Sole.

Quando l'alimento viene tratto dall'animale con la violenza, è sempre controindicato allo sviluppo occulto. Qui si pone il problema etico della violenza perpetrata nei confronti degli animali negli allevamenti intensivi. Anche in questo caso, l'essere umano, quando se ne ciba, dovrà impiegare molte più forze di coscienza per poter compensare la violenza perpetrata nei loro confronti.

Inoltre, una legge occulta vuole che, una volta dato un nome individuale ad un animale, come si fa per esempio con gli animali domestici, non permetta poi di mangiarlo. Questo perché, come sarà facile comprendere, si stabilisce un nesso diretto tra l'io dell'uomo e l'anima dell'animale.

## **Nutrienti e costituzione occulta dell'uomo**

In conseguenza a quanto detto, possiamo trovare una corrispondenza occulta tra:

1. Il corpo fisico e le proteine, che agiscono sugli organi del corpo inferiore, più affini alla terra. Le proteine sono il fondamento organico della forma fisico-sensibile, formano la struttura tridimensionale che si espande nello spazio.
2. Il corpo eterico ed i grassi, che agiscono sul cuore e il sistema circolatorio, più affini all'acqua. I grassi riempiono di sostanza la forma costruita dalle proteine. Lubrificano il corpo.
3. Il corpo astrale ed i carboidrati, che agiscono sul sistema respiratorio, polmoni, gola e palato, più affini all'aria. I carboidrati permettono il movimento, interiore ed esteriore, nonché la facoltà del linguaggio.
4. L'io ed i sali, che agiscono prevalentemente nel capo, più affini al fuoco. Il sale **non** deve essere disciolto nel sangue per giungere al cervello, quando vi giunge è in forma ionica e dunque spiritualizzata. Per questo il sale permette il pensiero.

Quindi, quando questi nutrienti sono agli eccessi:

1. Un eccesso di proteine porta all'irrequietezza, all'aggressività e a brame incontrollabili. Viene assorbita l'astralità animale soprattutto negli organi al di sotto del plesso solare, si pensa "di pancia".
2. Un eccesso di grassi si deposita nel corpo, sia internamente, nelle cavità, che in superficie, nel derma e sugli organi. Rende lenti, affaticati e affannati, ostruendo ciò che per sua natura dovrebbe fluire.
3. Un eccesso di carboidrati rende iperattivi e incapaci di concentrazione, in quanto si "salta da una cosa all'altra", per un eccesso di energia prontamente disponibile. I bambini ne sono particolarmente affetti per via dell'eccesso di consumo di zuccheri raffinati.
4. Un eccesso di sali porta ad una cristallizzazione del pensiero, alla razionalità fredda e calcolatrice. Infatti se i sali disciolti, gli ioni, sono come il fuoco, i sali quando si depositano divengono come corpi estranei che raffreddano il corpo.

Riguardo al fuoco, inteso come temperatura dei cibi, possiamo dire che gli alimenti introdotte a temperature molto diverse da quelle del corpo umano richiedono forze di calore per essere assimilate.

La maggior parte del cibo dovrà dunque essere scaldata e poi consumata preferibilmente intorno ai 37° gradi centigradi. Mangiare troppo caldo impigrisce il corpo a produrre calore e dunque risulta in un corpo suscettibile alle condizioni di temperatura esterna; mangiare troppo freddo invece raffredda il corpo nel suo metabolismo di base, andando a consumare il corpo.

## **Bevande e sviluppo occulto**

Se il cibo solido deve essere distrutto potentemente dall'organismo per poter essere assimilato, le bevande sono in uno stato più prontamente assorbibile, in quanto essendo liquide hanno affinità sia con le forze eteriche, sia con il sangue quale veicolo dell'lo.

L'acqua è la base della vita, essendo questa l'eredità dell'evoluzione dell'Antica Luna, nella quale si è sviluppata tutta la Saggezza che ha costituito da tutto principio la Terra nella sua prima metà di evoluzione, la Terra-Marte. Di conseguenza la vita fisico-sensibile è interamente intessuta nell'acqua.

L'acqua si assume direttamente o indirettamente, ovvero quando è in forma organica, nelle cellule vegetali e animali. L'acqua, quando assunta in forma minerale, dovrebbe essere il più possibile vicina alla sua natura alla fonte, in quanto è un'acqua viva dal punto di vista eterico.

Il mezzo acqueo, liquido, è il perfetto ricettacolo di tutte le forze eteriche, e dunque assumere specifiche bevande permette di pervadere il corpo eterico e quindi il sangue di talune caratteristiche specifiche, che rispecchiano l'essere della sostanza bevuta.

Esempio: il tè fa disperdere i pensieri, aumenta la curiosità e la capacità di chiacchierare ma non la logica. Il caffè, al contrario, aumenta la capacità di concatenare pensieri logici, ma non rende più logici di quanto non si sia già. Le bevande alcoliche, invece, sono più affini all'astrale-spirituale che all'eterico. L'alcol infatti agisce eccitando il sangue e accelerando la circolazione sanguigna, stimolando le passioni e le brame nel corpo astrale.

L'alcol ha svolto la sua funzione evolutiva nel passato, in particolare nel passaggio tra l'Era Atlantidea e quella Post-Atlantidea attuale. Durante questo passaggio furono istituiti i Misteri di Dioniso o Misteri dell'Ebrezza, i quali permisero all'uomo di staccarsi progressivamente dall'anima di gruppo e sviluppare la propria individualità, questo è il significato dell'ubriachezza di Noè.

Un eccesso di alcol impedisce all'uomo di collegarsi al mondo spirituale, in quanto mantiene il corpo nello stato eccitato e dunque gli impedisce di abbandonarsi con fiducia al mondo spirituale durante il sonno. L'alcol potenzia le passioni che altrimenti la ragione modererebbe. Quando ci si perde nell'ebbrezza, si trova anche la perfetta scusa ai comportamenti che sono semplicemente repressi nell'inconscio, lasciando che il Doppio prenda il sopravvento sull'lo. Particolarmente nocivo è l'alcol rispetto allo sviluppo occulto: infatti è il modo migliore per far entrare spiriti luciferici nel corpo astrale. Quando noi pratichiamo esercizi per lo sviluppo occulto, "apriamo una finestra" per mezzo della concentrazione e meditazione. Se si associa alcol ed esercizi occulti, associamo la sovraccitazione del sangue all'apertura verso i mondi sovrasensibili, con il risultato che attrarremo esseri che abbisognano del nostro corpo astrale per agire: gli spiriti luciferici.

## **Le scelte alimentari e le conseguenze nello sviluppo occulto**

Detto ciò, Steiner non è mai stato prescrittivo nei riguardi della dieta in generale e della carne in particolare, anzi afferma che vi sono persone che, per loro costituzione, ne abbisognano per motivi di salute. Questo seppur consigliando la dieta vegetariana come la migliore per questo stadio dell'evoluzione dell'umanità.

Infatti tutto il cibo è farmaco: taluni cibi in specifiche condizioni sono salutari, cibi che se mangiassimo abitualmente nella dieta sarebbero invece nocivi. Di massima ci si nutre meglio se si mangia poco, bisogna dunque non avere troppa fame ma nemmeno essere completamente sazi. L'ideale è mangiare quanto si consuma, in un bilanciamento tra ciò che introduciamo dall'esterno, ciò che assimiliamo e ciò che restituiamo alla Terra.

Il bambino rispetto all'adulto, essendo più cosmico che terrestre, vive più inconsciamente, in uno stato sognante ed è dunque pervaso maggiormente dalle forze del mondo spirituale: di conseguenza, nel primo settennio specialmente (0-7 anni), il bambino si nutre più istintivamente.

Dal quarto settennio in poi (21-28 anni) l'adulto deve invece ritornare a conoscersi coscientemente, secondo la propria costituzione, temperamento e carattere per poter mangiare ciò di cui ha bisogno per alimentarsi. La misura è essenziale per lo sviluppo occulto: *in medio stat virtus*, la virtù sta al centro, ovvero non bisogna estremizzare nessun aspetto della vita, così come della dieta. È contemplata anche come Via di Mezzo dell'Ottuplice Sentiero, secondo cui non è né cedendo continuamente alla tentazione né mortificandosi che si trova l'equilibrio.

Non dobbiamo dunque forzatamente né anticipare condizioni future né regredire a condizioni passate dell'evoluzione della coscienza umana. L'esempio che dobbiamo seguire, Colui che è egli stesso Amore e la Via di Mezzo vivente è il Cristo. Quando il Cristo si manifesta nel Corpo di Resurrezione di Gesù, mangia del pesce. Egli dice ai suoi discepoli:

*"Perché siete turbati, e perché sorgono dubbi nel vostro cuore? Guardate le mie mani e i miei piedi: sono proprio io! Toccatemi e guardate; un fantasma non ha carne e ossa come vedete che io ho". Dicendo questo, mostrò loro le mani e i piedi. Ma poiché per la grande gioia ancora non credevano ed erano stupefatti, disse: "Avete qui qualche cosa da mangiare?". Gli offrirono una porzione di pesce arrostito; egli lo prese e lo mangiò davanti a loro.*

– Luca 24:38-43

Questo oltre, ad affermare che il cibarsi è proprio dell'essere realmente presenti nel mondo fisico-sensibile, è anche il simbolo del fatto che egli era il Pesce, ovvero l'lo che si era manifestato nel mare dell'inconscio dell'anima di gruppo che aveva dominato fino a quel momento.

Man mano che l'umanità evolverà per mezzo dell'lo, andando verso la metà della 6° epoca di cultura (3573–5733 d.C.), si avrà una divisione: una parte dell'umanità rimasta indietro nell'evoluzione si ciberà ancora di carne, l'altra parte andrà verso una dieta del tutto vegetariana. Questo processo andrà di pari passo con una maggiore sensibilità verso l'evoluzione dei fratelli Animali.

Successivamente tra la 6° e la 7° epoca di cultura (5733–7833 d.C.) l'alimentazione diventerà per la massima parte minerale, in quanto l'uomo avrà sviluppato forze volitive a sufficienza per alimentarsi attraverso gli elementi minerali che creerà in laboratorio, qualcosa che vediamo già palesarsi oggi, sebbene in eccessivo anticipo.

Da tenere sempre presente, che quanto detto finora sui principi occulti di alimentazione vale soprattutto nel caso si scelga di seguire lo sviluppo occulto. Infatti nello sviluppo occulto dobbiamo impiegare nuove forze che le quali spiritualizzano i corpi. Normalmente queste forze, diventerebbero forze fisiche che vanno a sostanziare la nostra parte organica.

Quando si rinuncia a qualcosa, come nel caso del rinunciare al mangiare la carne animale, passando da una dieta onnivora ad una vegetariana, si sviluppano forze di volontà. Nel caso dell'alimentazione, quando ci alimentiamo di vegetali, obblighiamo il nostro corpo a compiere una maggior sforzo energetico e metabolico nell'assimilare il vegetale, il quale è più dissimile rispetto all'animale dei nostri tessuti del corpo. Come conseguenza, la resistenza fisica aumenta, perché viene allenato il metabolismo e dall'altro, vengono prodotte forze di volontà. Al contrario, mangiare molta carne, fa diventare fisicamente pigri, capaci di sforzi anche intensi, ma brevi. Il metabolismo è infatti facilitato nell'assimilare ciò che organicamente è già simile alla sostanza organica umana.

## La Rinuncia Creativa

Ora, le forze di volontà prodotte per mezzo della rinuncia, sono neutre in loro stesse: possono dunque tanto servire per la nostra evoluzione che, paradossalmente, per il contrario. Dipende ciò che si fa con esse. Ciò vale per la rinuncia a qualsiasi cosa, sia essa cibo, bevande, abitudini e così via.

Se queste forze non vengono impiegate nel senso dello sviluppo occulto, possono divenire nutrimento per gli Spiriti dell'Ostacolo, tanto luciferici che arimanici. In particolare quando si rinuncia a qualcosa, sono gli spiriti luciferici che per primi si presentano all'anima dell'uomo: questo perché la rinuncia porta con sé la tentazione di sentirsi "puri", rispetto a coloro che non sanno rinunciare.

Questo è molto pericoloso perché se l'alimentazione viene drasticamente volta alla rinuncia di alimenti, la tentazione di ritenersi "migliori, puri, giusti" aumenta a dismisura, fino a divenire "nemici dell'uomo stesso". Se coloro che si pongono sulla via esoterica, con uno sviluppo occulto, non sono devoti verso tutti, Regni della Natura e Uomo, lo sviluppo occulto potrà non solo rallentare ma perfino divenire una forma di magia nera: coloro che sviluppano odio verso un essere coltivando al contempo lo sviluppo occulto, divengono maghi neri.

La devozione verso tutto ciò che è la Natura e l'Uomo come espressione del mondo divino-spirituale è la precondizione per tutta l'evoluzione spirituale. Il fanatismo, la più potente espressione di Lucifero, è il principale ostacolo da superare: in ogni scelta che facciamo non dobbiamo essere prescrittivi e categorici, ovvero applicare in modo astratto un regime imposto o auto-imposto, bensì dobbiamo entrare in profondità nel caso individuale, di un evento o di una persona, comprendendone le cause ed il contesto.

La scelta del cibo può aiutare lo sviluppo occulto; ma uno specifico regime alimentare non è sviluppo occulto in se stesso, può essere al massimo una sua conseguenza: nel momento in cui procedo senza fanatismo nello sviluppo occulto, comprendo che posso procedere sviluppando di volta in volta un senso morale per le situazioni che sto vivendo.

Per esempio: se mi trovo in un paese straniero, nel momento in cui vengo ospitato e mi viene offerto del cibo, rifiutare quel cibo offerto danneggia di più il mio sviluppo occulto che rinunciare al regime alimentare più adatto allo sviluppo occulto (quello prevalentemente vegetariano). Inoltre, l'uomo può rinunciare davvero solo a ciò per cui ha in sé la forza di rinunciare. Per lo stesso motivo per cui possiamo formulare una domanda solo quando abbiamo già in noi la risposta. Ciò accade perché colui che rinuncia è l'io cosciente, ma ciò a cui si rinuncia è la parte inconscia legata al Doppio, le cui radici sono ben salde in tutte i nostri oscuri anfratti dell'anima.

Vi sono delle leggi occulte che regolano il rapporto tra rinuncia e conquista:

*Imparate il silenzio e il potere sarà vostro.*

*Rinunciate al potere e la volontà sarà vostra.*

*Rinunciate alle volontà e il sentimento sarà vostro.*

*Rinunciate al sentimento e la conoscenza sarà vostra.*

Quando rinunciamo senza averne ancora le forze, la rinuncia si palesa fuori di noi nella coscienza di veglia: cioè il contenuto inconscio a cui ci sforziamo di rinunciare diviene oggetto palese ai sensi fisici. L'esempio che Steiner faceva era: se un uomo che ama mangiare prosciutto decide di punto in bianco di farne a meno, poiché si è posto come ideale il vegetarianismo, da quel momento in poi non desidererà che il prosciutto. Le sue forze di pensiero saranno tutte impegnate a ricreare tutte le sensazioni che il corpo astrale provava al momento di mangiare prosciutto. È dunque meglio mangiare prosciutto che pensare prosciutto.

### **BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE**

1. "Lezioni Esoteriche" 00266 Volume 1 p. 102.-103
2. "Alimentazione per vivere sani" Archiati Verlag
3. "Alcool e nicotina" 00348 Editrice Antroposofica
4. "Ritmo nel cosmo e nell'essere umano. Come si giunge alla visione del mondo spirituale?" 00350 Editrice Antroposofica
5. "Natura e uomo secondo la scienza dello spirito" 00352 Editrice Antroposofica

**SE VUOI SEGUIRE IL SEMINARIO COMPLETO TENUTO DA GIORGIO TARDITI SPAGNOLI USA IL SEGUENTE LINK**

[www.operaomniaonline.it/seminari](http://www.operaomniaonline.it/seminari)