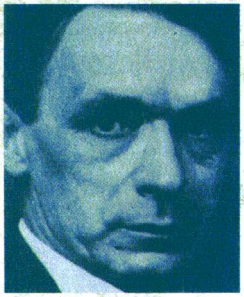
La tierra nos nutre

Visión antroposófica de la evolución alimentaria

La idea de que nuestros hábitos de nutrición casi no han variado desde la aparición de la vida humana es tan equivocada como la suposición de que nos hemos relacionado con el mundo siempre con el mismo tipo de conciencia. El estudio de la evolución de la Tierra y de las civilizaciones nos descubre grandes etapas en los hábitos de alimentación de la Humanidad.



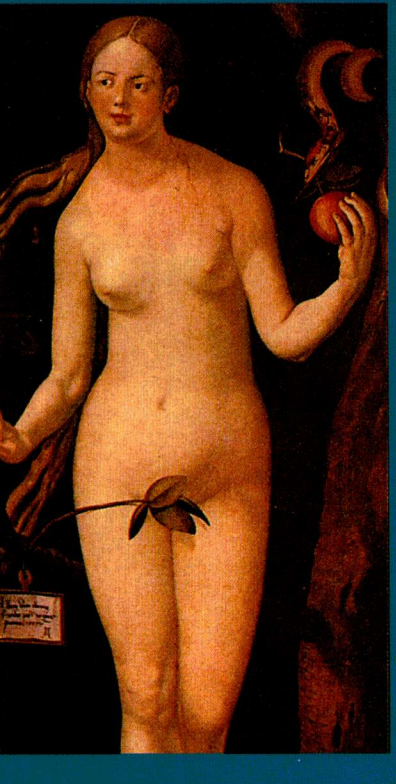
Rudolf Steiner (1861- 1925), fue el humanista fundador de la antroposofía, estudioso de las ciencias naturales, el cristianismo primitivo, y las teorías de Goethe.

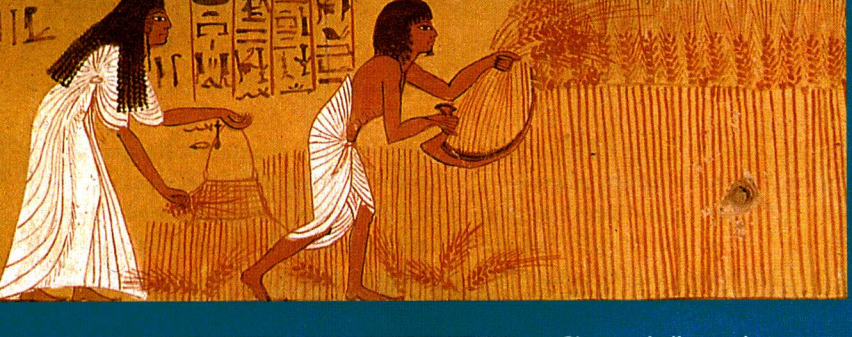
El desarrollo de la conciencia de la Humanidad como conjunto y su evolución paralela a las costumbres alimenticias se han realizado por etapas. Los pasos aislados hacia adelante se hicieron por todas partes, creándose un coloreado tapiz de hábitos de alimentación. Al lado de desarrollos progresivos, se encuentran formas antiguas y ya superadas que se conservan. Esto ha provocado un avance global, pero también una rica variedad de elementos tradicionales y progresivos característicos de todos los procesos vivos.

Según la visión de la evolución terrestre que sostienen los científicos goetheanistas como **GUNTHER WACHSMUTH** y **HERMANN POPPELBAUM**, durante la Era Mesozoica el principio lunar penetraba todavía en la Tierra, pues la Luna y la Tierra formaban un solo cuerpo celeste, desde luego mucho más plástico y más lleno de vida que el actual. La atmósfera del planeta estaba inundada en gran parte por una sustancia proteica semejante a la leche, cuyos últimos remanentes serían dos elementos abundantes en la Tierra: el nitrógeno de la atmósfera y el agua de los océanos. Las criaturas de entonces, en muchas de las cuáles no había comenzado aún la mineralización del esqueleto, eran muy diferentes de las actuales y absorbían esa sustancia como alimento directamente del medio. Infinidad de mitos tanto orientales como occidentales nos hablan de un paraíso perdido donde «manaba la leche y la miel». Todas las religiones antiguas veneraron a la diosa-Madre Tierra («madre nutricia»), como una reminiscencia de esa época.

En el núcleo del árbol de la evolución se encontraba la figura humana, siempre plástica y cambiante, que iba adoptando figuras parecidas a los embriones de los distintos tipos animales. De ese núcleo se iban desprendiendo paso a paso las distintas especies animales por un proceso de mineralización, especialización y radiación adaptativa al medio ambiente.

ERNST HAECKEL, naturalista del siglo pasado, buscó la relación entre las formas embrionarias y la larga historia de las especies al enunciar la ley fundamental de la ontogénesis: *«el desarrollo del embrión es una recapitulación condensada del desarrollo filogenético (evolutivo)»*. En otras palabras, el embrión humano actual repite las etapas por las que pasaron nuestros antepasados desde el mismo principio de la vida en el planeta. Así por





Cientos de ilustraciones de todas las épocas muestran la importancia de la alimentación en la vida cotidiana. Una mezcla entre religión y tradición ha hecho de los objetos de arte y las pinturas un representante fidedigno de las costumbres ancestrales y de la preocupación por la supervivencia.

ejemplo, aunque nunca fuéramos peces, sí tuvimos una figura parecida a sus embriones en aquella lejana época en que éstos aparecieron sobre la Tierra y comenzaron a dejar restos fósiles.

En esa temprana etapa no estaban aún separadas las funciones de respiración y de nutrición, así como tampoco existía la diferenciación de los sexos. En la Biblia encontramos un eco de esta situación: *«Los Elohim[1] crearon al hombre a su propia imagen. A la imagen de Dios lo hicieron. Hombre-mujer lo crearon»*. Eva apareció por evolución, como una escisión tardía del ser primero hermafrodita, que integraba en sí el dualismo sexual. Sólo más tarde, cuando la Luna se hubo separado de la Tierra y apareció la separación de los sexos en el ser humano, se formaron órganos de lactancia en el cuerpo, como parte del sistema reproductor, comenzando el ser humano a alimentarse de la leche verdadera.

Una alimentación que cambia

Si nos remontamos a los documentos que se escribieron en la antigüedad, vemos que *Los Vedas* aportan muchos datos significativos y de interés acerca de la alimentación. Los hindúes de la más lejana antigüedad ya criaban animales para obtener su leche como alimento y el ganado, todavía considerado sagrado en la India, siempre ha desempeñado una importante función en la mitología hindú. La leche es, pues, el más antiguo de los alimentos humanos. Es el producto de organismos vivos y sensitivos cuyos órganos de lactancia forman parte de su sistema reproductor. La leche está conectada al principio lunar, pues la reproducción está sujeta a los ritmos lunares, como se ve en las menstruaciones. Contiene todo lo que un organismo que crece necesita y es un alimento completo, una síntesis líquida de proteína, grasa, carbohidratos y sales minerales. Todos los materiales de construcción de los reinos mineral, vegetal y animal están contenidos en la leche, igual que en el embrión.

Podemos decir, pues, que la humanidad primitiva vivía principalmente de los productos lácteos obtenidos de los animales, así como de los frutos dulces silvestres que la naturaleza le ofrecía. Esta forma de alimentación se remonta

a mucho antes del Diluvio y siguió luego como una de las fuentes básicas de la alimentación humana.

Hacia el final del Paleolítico ciertos pueblos nómadas domesticaron animales pero ya no se contentaron con beber su leche sino que los mataron y comieron su carne. Luego los asaron y más tarde empezaron a salar la carne. Todo ello señala una dirección de muerte y mineralización.

La civilización protopersa, que siguió a la civilización hindú primitiva, trajo una tendencia radicalmente nueva en la alimentación. Los maestros de la religión que más tarde se denominaría zoroástrica enseñaron el cultivo de las plantas que todavía hoy son las fuentes principales de nuestra alimentación. Los frutos y los cereales que cultivamos hoy derivan todos de las familias de rosáceas y liliáceas que transformaron en Oriente, y casi no se han desarrollado nuevas plantas cultivadas desde esa época. El *Zend-Avesta* puede ser considerado como el primer libro de texto agrícola, aunque se refiere a conocimientos mucho más antiguos que la época en que se escribió. Así los cereales y las hortalizas jugaron el papel principal en la alimentación. El alimento fue entonces un producto solar.

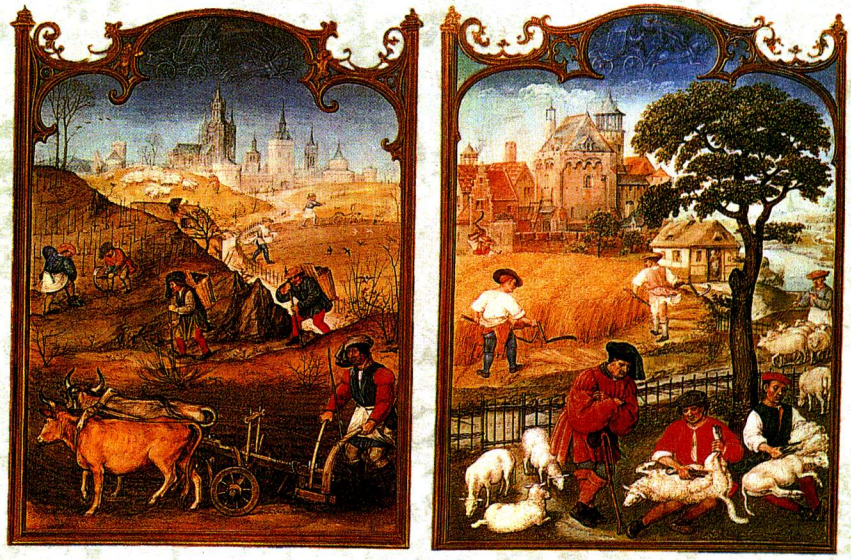
Más tarde, aún entró otro elemento en escena: un milenio antes de Cristo los pueblos civilizados comenzaron a ansiar la sal. Surgieron luchas por la posesión de los depósitos y minas. La sal comenzó a ser una necesidad aparentemente vital. Con ello la nutrición tomó un carácter verdaderamente terrestre.

El término mineral debe entenderse aquí en su sentido más amplio como un indicador de la tendencia más reciente de la civilización. Esto incluye la desvitalización a la que sometemos a los alimentos vegetales y animales cuando los cocemos, los congelamos...

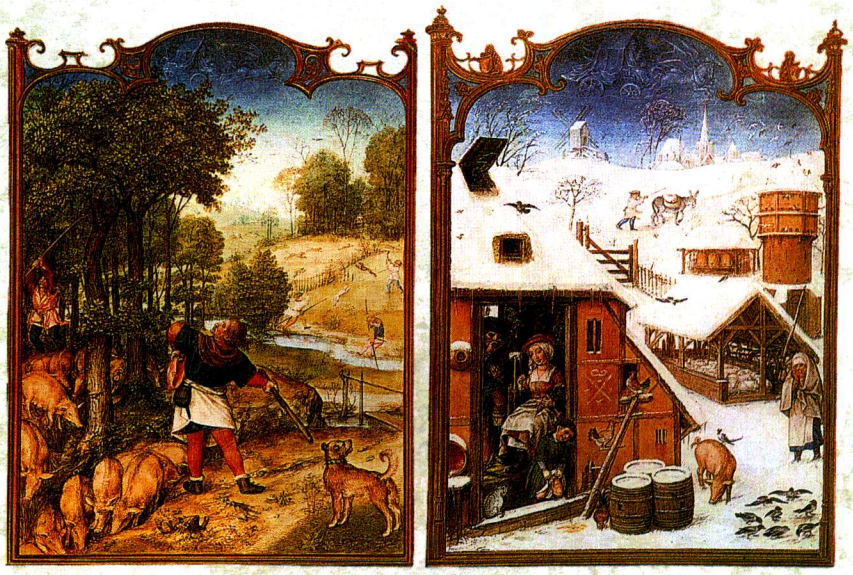
La clave está en la conciencia

¿Qué significa esta relación paso a paso con los reinos naturales a través de las épocas de civilización?

No podemos escapar a la conclusión de que los habitantes de la Tierra durante la primera época nutricional tenían una conciencia totalmente diferente de la nuestra. Ellos no poseían capacidad intelectual, pero en su lugar podían percibir el mundo de las fuerzas macrocósmicas, más allá de los sentidos comunes y se identificaban con ellas. El sentimiento tribal era muy fuerte, la libertad personal desconocida y los individuos no podían formar juicios ni tomar sus propias decisiones. Más bien se sentían protegidos y guiados por seres espirituales. Las almas estaban «en el regazo de los dioses», sus personalidades eran infantiles y aún no desarrolladas. Las poblaciones primitivas que todavía hoy subsisten en el planeta, conservan muchas de estas características.

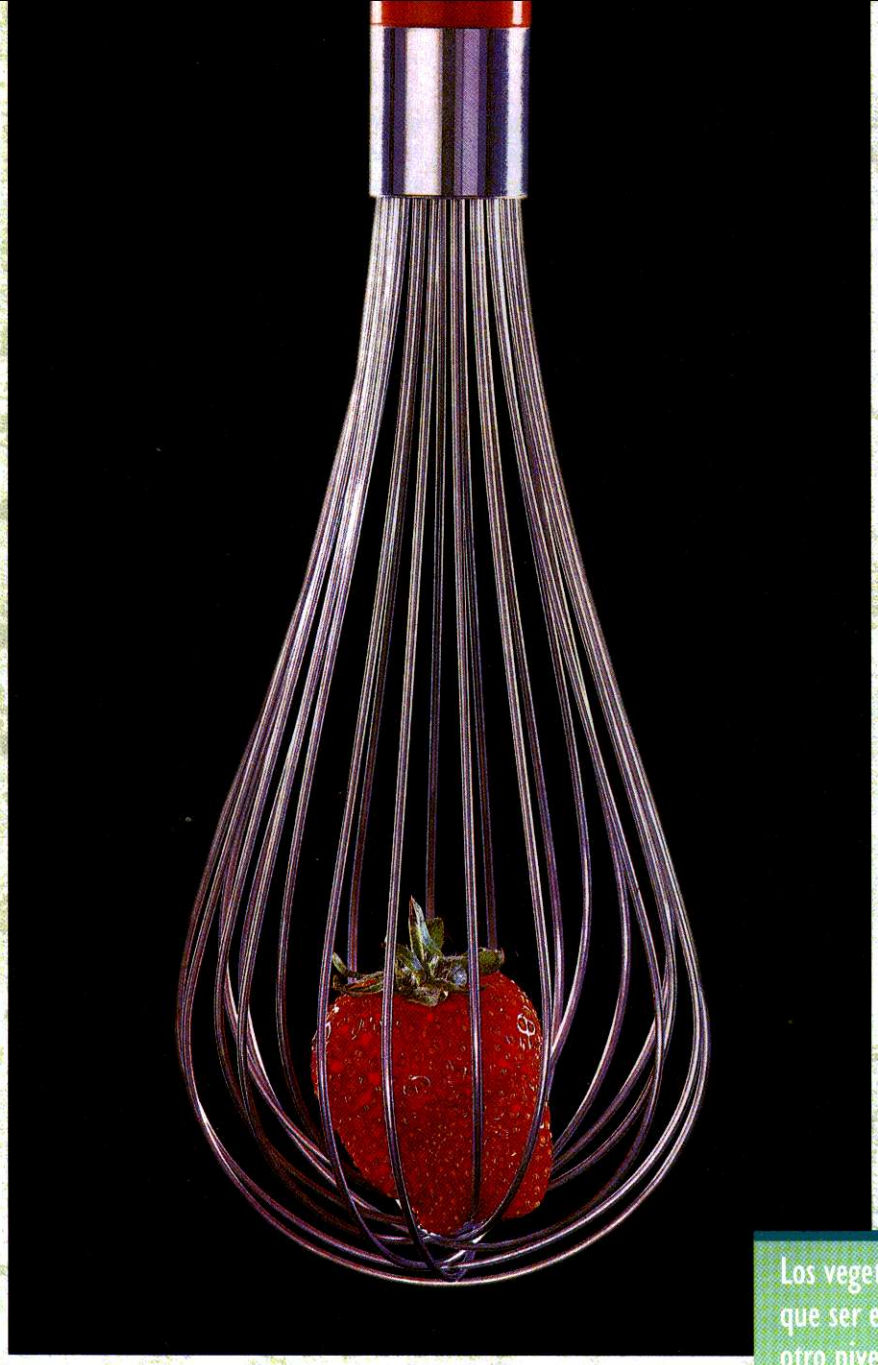


Estas miniaturas de finales del siglo XV (Flandes), muestran las labores de agricultura y ganadería durante las diferentes estaciones del año. En ellas se hace patente el fuerte vínculo existente entre los trabajos de la tierra y la religión.



Los periodos intermedios que siguieron se caracterizaron por un despertar del interés por la Tierra y la Naturaleza. Este descenso en el mundo material fue muy lento y gradual, y le acompañaba un reforzamiento de la independencia individual, expuesta, por tanto, a toda clase de errores.

Todas las mitologías muestran en imágenes este paso evolutivo, y quizá la historia de Caín y Abel es la más impresionante. La leyenda nos sitúa al principio de la civilización atlante, cuando dos razas humanas se enfrentaron: por un lado los hijos de la Luna, que no hacían otra cosa que criar animales, alimentándose de su leche, y por otra parte la raza que surgió más tarde y que ya se alimentaba de vegetales cultivados. Eran respectivamente, el linaje de Abel, lunar, y el linaje de Caín, solar. Este último se alimen-



taba de espigas solares, bien enraizadas en la tierra mientras que Abel y su linaje seguían unidos a la leche, alimento lunar. Por esto Jehová, dios de la Luna, acepta las ofrendas de Abel y rehusa las de Caín.

Caín y Abel ofrecen un sacrificio a Dios. Abel es descrito como un hombre agradable a la mirada de Dios; es un pastor, cuyo alimento lo suministran sus animales. Caín no está tan cerca de Dios como Abel, pues se ha convertido en una personalidad definida; es un labrador de la tierra y se alimenta de frutos y cereales. Dios acepta el sacrificio de Abel, que es todavía un mero instrumento de la voluntad divina y por lo tanto no puede hacer nada malo. Mientras que Caín decide por sí mismo y por ello está sujeto a toda posibilidad de error. Su sacrificio es rechazado y mata a Abel (provoca la extinción de su rama evolutiva).

El linaje de Caín

Desde el momento en que se convierte en fratricida, Caín prefigura y anuncia el destino ulterior de la Humanidad: el camino de la muerte. A partir de ahora, el hombre absorbe el elemento más muerto del reino vegetal: la raíz. Pronto se añade el consumo de carne, es decir, de animales muertos. Vemos así desarrollarse la siguiente época nutricional: pueblos cultivadores y cazadores, alimentación a base de cereales, alimentos-raíces y animales muertos. Es una época en que la civilización atlante está en su pleno apogeo y el tiempo de una transición capital: **la aparición del egoísmo**. El cuerpo físico es penetrado cada vez más por las fuerzas de la personalidad.

Lo más impresionante darse cuenta de que esta evolución se hizo, en gran parte, con la ayuda de los cuerpos sangrantes de los animales. La sangre, expresión inmediata de las pasiones animales, del instinto y de los deseos, pero también del despliegue de la fuerza física, es en nosotros el vehículo para la incorporación de las fuerzas que animan al Yo, a la personalidad. La alimentación cárnica tuvo ahí una tarea histórica. El relato es una imagen impresionante de la conexión que hay entre la muerte y la separación de Dios, al convertirse el ser humano en un Yo independiente. Si dejamos que la imagen completa trabaje dentro de nosotros, sentiremos cómo simboliza la victoria de un estado de conciencia nuevo y progresivo sobre una condición vieja y sobrepasada, y el precio – culpa y error – que debe pagarse por esa precipitación evolutiva.

Pero el ser humano de esas épocas ya podía llegar a impregnarse de las fuerzas de la personalidad por otro camino: el camino del vegetarianismo, aprendiendo a dominar con el aparato digestivo la parte de la planta subterránea y relativamente muerta, la que no ha madurado al sol, sino bajo la tierra. Los alimentos-raíz están tan muertos como la carne y en este sentido, el consumo de remolacha, de zanahoria, rábano... se coloca al mismo nivel que el alimento cárnico. Ambos inclinan hacia la adquisición de la conciencia terrestre, aunque la vía de la alimentación vegetariana fue escogida por aquella parte de la humanidad que debía quedar accesible a lo espiritual-cósmico. Encontramos ecos de esta corriente civilizadora en la importancia que tuvieron los cereales en la fundación de las culturas egipcia, griega y romana.

Los vegetales tienen que ser elevados a otro nivel para ser tolerados por los seres humanos. Por esto son más difíciles de digerir que los alimentos animales.

Podemos comprender ahora por qué hemos desarrollado nuestra dentadura, intestino... para dos modalidades de alimentación: una vegetariana y otra cárnica. Cada una ha tenido una misión propia en la marcha evolutiva de la humanidad.

Examinando este desarrollo, vemos que las fuerzas divinas que antaño se acercaban al ser humano desde un mundo cósmico, se iban metamorfoseando en facultades que se desarrollaban dentro del alma, facultades y capacidades que teníamos que aprender a manejar por nosotros mismos. Las fuerzas macrocósmicas experimentadas largo tiempo como divinidades que actuaban en el curso de la evolución sobre y a través del hombre, se fueron invirtiendo siendo absorbidas por el alma. Basta con recorrer los clásicos griegos, desde **HOMERO** hasta **EURÍPIDES** para darse cuenta claramente de este proceso. La más alta de estas fuerzas es el Yo humano, el Sol interior que tiene la función de armonizar los procesos en los niveles, fisiológico, psicológico y espiritual.

El ser humano se vuelve cada vez más libre respecto a la guía espiritual y el egoísmo y el materialismo han sido etapas ineludibles en este desarrollo acelerado. La filosofía griega entró en la fase del pensamiento lógico-conceptual con **ARISTÓTELES** y en el transcurso de los siglos se convirtió en la intelectualidad abstracta moderna. El pensamiento desertó así del reino del ser para convertirse en un mero reflejo; creció enraizado y salino (mineralizado). Lo cualitativo fue sustituido por lo cuantitativo. Un universo que **KEPLER** y **COPÉRNICO** todavía consideraban un organismo vivo, se convirtió en un montón de escoria quemada y errante para los científicos que siguieron. Solamente cuando el Yo se conozca a sí mismo y vea su origen en el espíritu, la civilización podrá ser revitalizada. El idealismo alemán comenzó a caminar en esta dirección con **FICHTE**, **SCHELLING** y **HEGEL**. **GOETHE** y **NOVALIS** le dieron dimensiones universales y el trabajo del filósofo y científico **RUDOLF STEINER**, ya en este siglo, lo completó.

Los vegetales madurados al sol son más fáciles de digerir que las raíces. Éstas últimas, al ser «alimentos muertos», acercan al hombre a lo espiritual y cósmico.

¿Qué es más sano?

¿Qué tiene que ver todo lo dicho con la alimentación? Las fuerzas de la personalidad están relacionadas con el cuerpo como el Sol lo está con el mundo de las plantas. El Sol gobierna el ciclo de germinación, crecimiento y floración de la planta, y es capaz de llamar a la existencia a nuevas plantas con todas sus variadas sustancias a partir del caos de la semilla en germinación. De forma análoga, las fuerzas de la personalidad usan los procesos de la fermentación intestinal para descomponer gradualmente la corriente de alimento hacia una condición inmaterial (es decir, de pura fuerza), a partir de la cual luego recrean, al otro lado de la pared intestinal, la proteína, sustancia humana individualizada. Estos fenómenos de desmaterialización y materialización también se presentan en las plantas, como han demostrado las experiencias de **A. VON HERZEELE**, **R. HAUSCHKA**, **P. BARANGER** y otros.

Además, si ampliamos la ley ontogenética de **HAECKEL** a la nutrición, observaremos que, para cada individuo, sucede una repetición del desarrollo que tuvo lugar para la completa raza humana durante un largo periodo de milenios. Cada historia personal de alimentación comienza con la fase inicial de nutrición directa del embrión a través de la placenta, sigue una primera etapa de beber leche materna y avanza al incluir purés de frutas, espinacas y otras verduras y cereales, hasta llegar a la etapa de poder digerir la carne y los alimentos salados.

Así, el desarrollo paralelo de la conciencia y de la alimentación se hace evidente. Pues la historia de la conciencia que se desarrolla en la Humanidad es, con necesidad, la de la progresiva incorporación del Yo en el cuerpo.

Si eso es así, es fácil entender porqué un Yo que no está todavía del todo presente en un cuerpo es demasiado débil para digerir otra cosa que no sea leche. Se precisa una fuerza superior del Yo para digerir vegetales y nuestros yoes sólo recientemente se han desarrollado hasta el punto de poder digerir minerales. Estos ocupan el nivel más simple de organización en los reinos naturales; «están muertos», no tienen más que forma.

Las plantas están más organizadas: poseen vida además de la forma. Los animales se elevan un grado más a través de la sensitividad y la movilidad. Y el ser humano, la cima de la naturaleza, penetra la forma, la vida y el sentimiento con el principio más elevado: el Yo, el espíritu pensante.

Cuando comemos productos animales, nuestro Yo tiene que elevar estas sustancias un grado, hasta el nivel humano. En este sentido los alimentos como la leche y productos lácteos, los huevos y la carne son más «fáciles» de digerir, especialmente cuando se comen crudos, sin cocinar.

Los alimentos vegetales tienen que ser elevados dos grados para ser tolerados por los seres humanos y son por eso más difíciles de digerir que los alimentos animales. Precisan más esfuerzo del Yo y por esa misma razón estimulan su desarrollo y aumentan sus capacidades. Los minerales son los «menos» digeribles, pues deben ser elevados tres grados por encima de su estado original de organización.

Hay que dejar claro que no estamos haciendo juicios de valor, como que una digestión débil ha de corresponder a una personalidad débil. Es perfectamente posible tener una naturaleza muy desarrollada y al mismo tiempo tener pocas fuerzas digestivas, debido a que las fuerzas del Yo son requeridas para trabajar en otras partes del organismo y se ocupan poco de la digestión. Y, a veces, justo lo opuesto es cierto: una personalidad insignificante puede tener una poderosa digestión como resultado de dedicar toda la fuerza del Yo a su metabolismo. Mantener un equilibrio armonioso en el uso de las propias fuerzas es crucial para la salud y para el desarrollo personal, para establecer la conexión correcta entre el cuerpo y el espíritu.

Por lo tanto, la historia de la alimentación humana puede ser interpretada, tanto a nivel individual como colectivo, como la historia del descenso paulatino del Yo humano en el cuerpo, con el objetivo de reforzar los poderes transubstanciadores del espíritu. ■

Francesc Fígols Giné

El autor es ingeniero industrial, diplomado por la Bath University of Technology (Gran Bretaña).

1. La tradición literaria hebrea emplea el nombre «Elohim» para nombrar a Yavé. Los Elohim son potestades creadoras que plasman los pensamientos del Supremo Hacedor (similitud con el Logos de los platónicos, el Verbo en los cristianos o el Demiurgo de los gnósticos). Se cree que

francesc.figols@gmail.com
www.cosmosygea.blogspot.com