



De zeven Levensprocessen

Uit Philip Gelitz, en Almuth Strehlow

(uitwerking Benno Otter, t.b.v. Winterconferentie 2017)

1. Ademhaling:

- uitwisseling tussen binnen en buiten word mogelijk
- Volume in de long: na geboorte ca 1 Lit. Als volwassene ca 4-6 Lit. (ca 300 Miljoenen longblaasjes)
- Verhouding 1:4 (4= Pols) eerst ongeveer met 9 of tien jaar Al onze cellen ademen ook
- vanaf drie jaar begint ongeveer het middenrif belangrijk te worden voor de ademhaling, het ik bewustzijn wordt wakker de borstkas wordt groter.
- Polsslagen per ademhaling van 1: 2,5 tot 1:3 de ademhaling incarneert zich, ademen en aandacht (concentratie) hangen samen
- Het ademen moet geleerd worden

2. Verwarming: wordt mogelijk door de ademhaling.

- Na de geboortemoet elke mens een verhouding vinden tussen de warmte binnen en de warmte buiten het lichaam
- In het begin is warmte van buiten, door kleding en zorg van de ouders heel belangrijk. Een zuigeling is heel snel onderkoeld met 6 jaar is een warmtegevoel goed ontwikkelt
- Lichaamstemperatuur: ca. 37 Lever ca 41, Hart ca. 38-39, Long ca. 35-36, Morgen ca 36,5 avond ca. 37 huid ca meer als 30 is gezond tussen 32 en 35
- Regeling van de temperatuur: 1. Verwijden en vernauwen van het capillaire bloedvaten 2. Zweeten (is ook afscheiding) 3. Verandering van de adem frequentie, 4. Stofwissel voeding (kracht van de zon)
- Verwarming van de ziel en de geest: vreugde en blijheid warm, bang is koud. Uit het hoofd gaat de meeste warmte er uit. Te sterk interesse ---- >te sterke warmte vertering. Te weinig interesse --- >geen verhouding tot de dingen.
- Concentratie ---- >warmte --→ en ademhaling horen bij elkaar --- >ziele kwaliteiten, eerst dan kan echt enthousiasme ontstaan.

3. Voeding:

- = stofwisseling + vrijmaken van in de voeding gebonden etherische „vormkrachten“
- Voeding: alles wat met opnemen en samenvoeging heeft te doen. In en uitscheiding heeft te doen met sorteren en ordenen naar binnen en buiten. Voeding en In en uitscheiding zitten dicht bij elkaar
- Voeding van de ziel en de geest: opnemen en verwerken van indrukken is voor de ziel overlevend belangrijk. Veelzijdige indrukken --→ veelzijdige ontwikkeling van de ziel
- „Dat slaat op mijn maag“ „ ik ben zuur“ maagzuur
- Voeding moet lang geleerd worden eerst hemelse borstvoeding. Hoe beter een kind eet hoe beter kan ze zich met de wereld verbinden

4. In en Uitscheiding: --→ sorteren, ordenen

- In en uitscheiding: zweten, speeksel, Insuline, Buikspeeksel, Gal, maagzuur, etc. afgifte van CO₂ in de uitademingslucht. Na het afbreken wordt er gesorteerd.
- Een sterk proces van buiten naar binnen. Er gebeurt een analyse ---- wat kan ik gebruiken en wat niet
- Al het bloed gaat ongeveer 3 keer per uur door de nieren heen. Urine ca 1,5 Lit per dag
- Weerstand is een kenmerk van de in en uitscheiding, door weerstand worden belevissen mogelijk
- Ziel en geest en in en uitscheiding: In de ziel wordt er veel gesorteerd, wat is belangrijk
- Diarree in de ziel ----- niets is van belang
- Verstopping in de ziel ---- alles wordt dwangmatig behouden
- Door bewuste in en uitscheiding ontstaat er helderheid
- In en uitscheiding moet geoefend worden
- Ook zweten gaat in het eerste jaar niet goed. Vanaf de kleuterschool kan in en uitscheiding van de ziel beginnen. Ordenen ook door gedachtes, door het denken

5. **In stand houden:** Ons lichaam wordt de hele tijd onderhouden, behouden en regenerereert

Celltype	Levensduur
Dunne darm	1-2 dagen
Maagslijmvlakke	Ca. 1 week
Longenoppervlakte	8 dagen
Dikke darm	10 dagen
Huid cellen	Ca. 4 weken
Rode bloedlichaampjes	Ca. 4 maanden
gebeente	10 jaar of ouder

- Integreren na de voeding en in en uitscheiding. In stand houding: met de hulp van de 7 levensprocessen het dode minerale van C H etc. in een levendige vormverhouding bi elkaar te houden
 - Herinneren gebeurt beter als een waarneming vaker gebeurt en als het bewust gebeurt.
 - In stand houding van de ziel en de geest: in standhouden in de eerste 7 levensjaren: wondgenezing heel sterk bij een kind, maar de volwassenen moeten helpen (zuiveren van de huid)
 - Herinneringskracht wordt steeds sterker in verloop der eersten 7 jaren. Kleuterschoolkind --> herinnert niet ---> ze wordt aan iets herinnert
 - Ziekte en herinnering
6. **Groei:** de in de eerste 7 levensjaren aangelegde vorm wordt steeds meer door materie (substantie)ingevuld.
- De groeiprocessen worden beïnvloed door: erfstroom, levensvoorwaarden, door de individualiteit
 - Na 6 maanden geboortegewicht verdubbelt en 15 cm gegroeid. Na 12 maanden 3 X zo zwaar ongeveer 50% groter
 - Puberteit ---- > groei lichamenlijk sneller als de innerlijke groei van de organen: lever enz. Bij ieder groei moeten de levensprocessen zich weer nieuw ordenen.
 - Groei van de ziel en de geest: het lichaam groeit maar ook de ziel en de geest kunnen groeien dat betekent: oefenen de ziel groeit. De ziel groeit in het denken naar binnen

7. Reproductie / voortbrenging

- Het wonder van het voortbrengen (reproductie) cellen, hormonen, vitamines, sappen, ----- voortbrenging betekent mogelijk maken
- Lichamelijke voortbrenging: celdeling -> Reproductie proces was heel sterk is. Bloedlichaampjes ---- ca 160 miljoenen per minuut
- Bloedvorming: in beenmerg – rood en wit, eiwit van het bloed in de lever
- Thymusklier – milt – lymfklieren – amandelen beïnvloeden de samenstelling van het bloed
- Bloedvorming vindt in het hele lichaam plaats
- Voortplanting iets nieuw ontstaat
- Voortbrenging van de ziel en de geest: een daad doen is ook voortbrenging van de ziel. Ik wil wandelen en doe het ook. Ook een gevoel in de ziel wordt tevoorschijn gebracht.
- Voortbrenging van de ziel is het sterkste bij de vorming van ideeën (creativiteit)
- Waar de mens het gedachteleven van de menselijke ziel zich naar de vorming van iets nieuw wijd daar worden ideeën voortgebracht – idealen kunnen ontstaan
- Alle begrippen moeten voortgebracht worden.

Volwasseneneducatie: Coenraad van Houten

Volwassenen educatie heeft te maken met de omgang van het ik met de Levensprocessen die oorspronkelijk met de opbouw van het lichaam bezig waren.

De beschikbare Levenskrachten die door het ik aangedreven worden zorgen voor het leren van de volwassenen

Levensproces wordt leerproces:

1. Ze kunnen onze activiteit van de zinnen levendiger maken
2. Ze kunnen in krachten der ziel verandert worden

1. Ademhaling - waarnemen: schoonmaken van de 12 zinnen

Waarnemen gebeurt met ritme

We kunnen allen maar beperkt iets bewust opnemen

We moeten de dingen die we zien horen etc. Goed „ademen“: openheid, verwondering, verering, verbazing.

2. Verwarming - zich verbinden:

Innerlijke activiteit vergroten--→ persoonlijk verbinden

Aanvuring van ons innerlijk leven

Een verhouding moet kunnen ontstaan

Een aanpassing aan het innerlijk leven gebeurt er door afkoeling of verwarmen

Socrates: een emmer vullen of een vuur ontsteken

3. Voeding opnemen - verwerken:

Zal dat we opgenomen hebben ons echt tot in de geest voeden?

Het verwerken van datgene wat we hebben opgenomen is een agressief gebeuren

Veel verteringsprocessen van het leven gebeuren nachts

4. Uit en inscheiding – Individualisering:

Ook bij het leer proces word het niet bruikbare uitgescheiden, en dat wat ik gebruiken kan word door onze individuele kracht geïntegreerd.

Iets nieuws wordt in ons geboren:

Nieuw begrip, nieuw idee, nieuw inzicht, aha belevenis, nieuw impuls van de wil ---→ hebben allemaal kiemkracht

Het individualiseren gebeurtenis is heel belangrijk bij het leren van volwassenen

5. **In stand houden - oefenen:** Doel, het ontwikkelen van nieuwe bekwaamheden heeft nodig: aandacht, zorgvuldigheid, een oefenmilieu, en liefde voor het oefenen

De oefeningen moeten revitaliseren en niet verharden oefenen is een uitzonderlijke situatie

6. **Groei – groeiende mogelijkheden:**

Verskillende oefeningen brengen nieuwe bekwaamheden, **oefenen in de praktijk**

Groei is Synthese, Voeding is Analyse

7. **Reproductie/ voortbrenging – iets nieuw scheppen:**

Nieuwe bekwaamheden maken nieuwe dingen in de wereld mogelijk

De ik aanleg en de bedrijfs-individualiteit:

Bij het dier: de hersenen zijn op de weg naar ik-vorming

Het ik van het dier leeft niet in de Fysieke wereld

Ook het ik van de mens staat in de Fysieke wereld nog aan het begin van de ontwikkeling

De hersenmassa is tot het eind gedreven darmmassa

De mest is het, die door de eigen organisch proces in de edele massa van de hersenen omgezet wordt en daar tot de grondslag voor de ik-ontwikkeling word

Bij het dier gebeurt dat minder als bij de mensen, daarom blijft in de mest van het dier „meer ik-aanleg in de aanleg binnen“.

Als de mest dan uitgebracht word, komt deze ik-aanleg in de wortelruimte van de planten, zodat „ zich ontwikkelt door het omgaan met de mest de ik – aanleg van de plant.

Als de dieren deze planten eten ontwikkelen zich in de mest van deze dieren de juiste ik-krachten die weer voor de planten goed zijn

Daarom word de landbouw een individualiteit.

Deze wonderbare wisselwerking moeten wij ons voortstappend begrijpen.

Daarom dat dat zo is, is een landbouw bedrijf op zich een individualiteit

Wisselwerking is karakteristiek voor alle levendige organismen.

Wisselwerking tussen plant, dier, bodem, loopt verder van jaar tot jaar.

Daardoor ontwikkelt zich elk bedrijf op individuele wijze. (Biografie)

Organisme: hij kan zijn eigene levensprocessen voortzetten en zich zelf in stand houden

Een individualiteit: daartegenover kan scheppend nieuws voortbrengen. Dat kan ze omdat ze door opwekkend spiritueel bezig te zijn krachten uit de kosmos naar binnen halen kan -> karakteristiek voor de mensen -> die zich door zijn ik verder ontwikkelen kan

Dat kan ook het landbouwbedrijf als hij op zichzelf gesteld is, dat betekent geen aankopen van kunstmest enz.

Samenvatting: Mens: individueel Ik in de fysieke wereld

De hersens zijn de fysieke grondslag

Dier: geen fysiek Ik daarom geeft het dier de ik in aanleg verder aan de bodem (mest) zo ontwikkelen zich de ik-krachten (voer-mest- kringloop)

De ik-krachten zij op twee manieren in de fysieke wereld geïncarneerd: in de mens en in de zich ontwikkelde landbouwindividualiteit.

De ademhaling van de aarde:

In de winter is da aarde het meest bij zichzelf

In de zomer het meest buiten zichzelf (zon)

Winter levensprocessen zijn het zwakste – maar de minerale kristallisatie-krachten zijn dan het sterkste deze vormkrachten komen van de kosmos (sneeuwvlokken). Deze krachten stromen in de loop van het voorjaar uit de aarde door de planten -> bij de grassen is dat het sterkste ->verticaal in de stengel en in het blad, stuwen in de bloem, hoog kiezel-gehalte in de grassen daardoor sterkere ik-aanleg

De koeien nemen de ik aanleg van de planten op (grassen) het ik van de planten is in het middelpunt van de aarde waar ook het ik van de aarde zit

De opgave van de mens: de individualiteit en de ik-kracht werkt in de landbouw productie als de hoogste (grootste) kracht, hoger als de etherische en de astrale krachten. Als mens kunnen wij en moeten wij deze processen ondersteunen

Wij zouden het bedrijf zo moeten vormen, dat zich de ik-krachten in de wisselwerking van bodem, plant, dier kunnen ontwikkelen.

Daartoe dragen vele factoren bij o.a. ook de preparaten.