



Dieta jarska jako wyraz ekologicznej troski w dyskursie ezoterycznym przełomu XIX i XX wieku

Agata Świerzowska  <https://orcid.org/0000-0001-7696-1631>

Katedra Porównawczych Studiów Cywilizacji
Uniwersytet Jagielloński
e-mail: agata.swierzowska@uj.edu.pl

Abstract

The vegetarian diet as an expression of ecological concern in the esoteric discourse at the turn of the twentieth century

The vegetarian diet was seen by esotericists at the turn of the nineteenth and twentieth centuries as the only diet fully compliant with the laws of Nature. Adopting it was therefore treated not only as a way of staying healthy (i.e. maintaining a psycho-physical and spiritual balance) and progressing spiritually, but also as a duty towards Nature and a way to preserve its original, pure and therefore beneficial character. The aim of this paper is to analyse pro-vegetarian and – as the author claims – at the same time pro-ecological discourse developed within the Polish esoteric milieu at the turn of the twentieth century. Based on the example of Polish esoteric vegetarians, the specificity of argumentation and characteristic depiction will be presented as well as the practical implementation of the proclaimed postulates.

Keywords: vegetarian diet, ecology, nature, Western esotericism, Stanisław Breyer, Konstanty Moes-Oskragiełło, Błażej Włodarz, Andrzej Podzorski

Słowa kluczowe: wegetarianizm, jarstwo, ekologia, natura, ezoteryzm zachodni, Stanisław Breyer, Konstanty Moes-Oskragiełło, Błażej Włodarz, Andrzej Podzorski

W Polsce końca XIX i pierwszych dekadach XX wieku rozpoczyna się zauważalna, choć prowadzona jeszcze na stosunkowo niewielką skalę promocja diety jarskiej. Ważnym aspektem toczącego się wokół niej dyskursu była, jak postaram się pokazać w niniejszym artykule, „ekologiczna troska” wyrażana przez polskich ezoteryków, którzy tworzyli środowisko szczególnie żywo popularyzujące ten właśnie rodzaj diety i związany z nią specyficzny sposób postrzegania rzeczywistości. W istocie bowiem kwestia zmiany przyzwyczajeń żywieniowych nie sprowadzała się do pytania,

czy jeść mięso, czy też nie, ale pociągała za sobą rozwiązania światopoglądowe, określające pozycję człowieka w świecie natury.

Dyskurs w prowadzonych tutaj analizach rozumiem szeroko jako fenomen komunikacyjny obejmujący poza różnymi formami wypowiedzi słownej i narracjami operującymi specyficznymi obrazami, także praktyki społeczne, powstające w odpowiedzi na owe komunikaty, zapewniające im siłę wpływania na rzeczywistość i tworzące przestrzeń dla dalszych aktywności. Stąd moją refleksję podzieliłam na trzy części ukazujące kolejno: 1) argumenty, czy precyzyjniej rzecz ujmując, narrację przemawiającą za dietą jarską, 2) specyficzne, odwołujące się do wyobraźni i emocji obrazy oraz 3) działania mające na celu przełożenie wyrażonych postulatów na praktykę.

1. Słowo

Prowegetariańska i jednocześnie, jak uważam, proekologiczna dyskusja wychodząca z polskich kręgów ezoterycznych była rozbudowana i wielokierunkowa, a argumenty czerpała z różnych obszarów wiedzy. Osoby związane lub sympatyzujące z tym środowiskiem należały przeważnie do dobrze wykształconej klasy średniej i inteligencji, a niektóre posiadały wysokie kwalifikacje uniwersyteckie i doskonale orientowały się w trendach ówczesnej nauki. Wiele z nich miało także zacięcie pozytywistyczne – nie tylko kierowały swoje działania na poznawanie rzeczywistości metodami naukowymi, ale chciały tę rzeczywistość zmieniać. Z jednej strony korzystały przy tym z posiadanej wiedzy i umiejętności, z drugiej zaś odwoływały się do ezoterycznej wizji świata, czy też – ujmując to językiem Antoine Faivre’a – myślały o świecie w kategoriach ezoterycznych i przeinterpretowały go zgodnie z nimi¹.

Na plan pierwszy wysuwano argumenty odwołujące się do szeroko pojętych nauk o zdrowiu. Sięgając po nie, ezoterycy konsekwentnie budowali wizję zgubnego wręcz wpływu diety mięsnej na człowieka. Powoływano się na badania i eksperymenty naukowe – ich metodologiczna poprawność i wiarygodność wyników nie są w tym miejscu istotne – i zwracano uwagę na długie listy chorób, których źródłem miało być spożywanie mięsa. Był to jednak tylko pretekst do pokazania samego mechanizmu chorobotwórczego, co wymagało odwołania się do ezoterycznej wizji świata. Powszechnie uważano bowiem, że źródłem dolegliwości jest nie tyle samo mięso, co wiążące się z jego spożywaniem zaburzenie naturalnego porządku. A tym właśnie była każda próba przyswojenia materiału już „zużytego”, rozkładającego się, trupa pozbawionego energii, a więc czegoś, co ze swej istoty nie mogło stać się źródłem siły, woli i życia².

¹ Por. A. Faivre, *Access to Western Esotericism*, New York 1994.

² Por. np. S. Breyer, *Lekarz domowy*, Kraków 1911, s. 28; J. Ziółkowska, *Posłannictwo kobiety*, „Myśl Twórcza. Odrodzenie Jednostki i Rasy” 1930, t. 2, nr 4, s. 78; K. Moes-Oskragiełło, *Przyrodzone pokarmy człowieka i wpływ ich na dolę ludzką*, Warszawa 1888, s. 41; A. Podzorski, *Wegetaryzm*, „Wyzwolenie” 1919, nr 4, s. 13.

Bardzo rozbudowana była również argumentacja sięgająca po ustalenia z zakresu rodzącej się wówczas antropologii i zoologii, czy w ogóle nauk przyrodniczych, które ostatecznie przyjęły paradygmat ewolucyjny i z całą świadomością jego znaczenia dla rozumienia zależności przyrodniczych stawiały pytania o podobieństwa oraz różnice pomiędzy człowiekiem a innymi ssakami³. Argumenty naukowe stawały się częścią narracji, zgodnie z którą człowieka i pozostałe zwierzęta łączyła wspólna, duchowa linia rozwojowa. Dominowała tu wizja teozoficzna lub jej interpretacje uznające królestwo zwierząt za domenę niższą, znajdującą się jednak na ściśle określonej drodze wiodącej ducha ku bytom wyższym⁴. Zabijanie zwierząt traktowano jako zniszczenie naturalnego łańcucha przemian. Przyjmowana przez wielu ezoteryków wizja transmigracji dusz, przekonanie to jedynie wzmacniała – odbieranie życia istotie duchowo pokrewnej było uznawane za uniemożliwienie duszy odbycia drogi ewolucyjnej w zakresie określonym przez ciało zwierzęce. O tym, jak bardzo sprzeczne z tym wstępującym porządkiem ewolucyjnym jest zabijanie zwierząt, miał świadczyć fakt, że – jak uznawano – osoby zaangażowane w te działania czy jedzące mięso nie tylko traciły możliwość duchowego doskonalenia się, ale w istocie ulegały degeneracji, wzmacniając (a nie eliminując) swoją ciemną, zwierzęcą stronę (określaną przez niektórych terminem *der Wurmgeist*)⁵.

Komponentem tej argumentacji były także wątki odchodzące od antropocentrycznego ujmowania problemu, za to nawiązujące do refleksji, którą można by nazwać – i nie będzie to, jak sądzę, nadużyciem – ekologiczną czy sozologiczną. Czerpały one inspirację z kształtujących się nauk o środowisku czy właśnie ekologii – dziedziny, która zaczęła funkcjonować pod tą nazwą w drugiej połowie XIX wieku⁶. W tym miejscu trzeba wspomnieć o polskim pionierze ekologii, biologu, botaniku, profesoroze Uniwersytetu Poznańskiego Adamie Wodziczce (1887–1948), twórcy fizjotaktyki, dziedziny biologii, której celem miało być eksplorowanie miejsca człowieka w przyrodzie oraz szukanie optymalnych sposobów postępowania wobec niej⁷. Wodziczki nie można co prawda nazwać ezoterykiem, ale należy zwrócić uwagę na jego bliskie kontakty z Wincentym Lutosławskim (1863–1956) oraz członkostwo w założonym i kształtowanym przez niego ideowo Stowarzyszeniu Religijno-Patriotycznym „Eleusis”. Lutosławski słynął z zainteresowania ezoterycznymi wizjami rzeczywistości i alternatywnymi strategiami terapeutycznymi, był również propagatorem diety jarzkiej, a przynajmniej zwolennikiem znacznego ograniczenia spożywania produktów mięsnych⁸. Wodziczko miał możliwość zapoznania się z poglądami filozofa, które,

³ Szczegółowe rozważania na ten temat zob. A. Kingsford, *Naukowe podstawy diety roślinnej (jarstwa)*, przeł. L. Leszczyński, Warszawa 1904. Anna Kingsford (1846–1888) była teozofką, działaczką na rzecz praw kobiet, propagatorką wegetarianizmu, aktywistką ruchu przeciwników wiwisekcji.

⁴ Zob. H.P. Blavatski, *The Secret Doctrine*, t. 1–2, London 1888. Także: A. Besant, *Vegetarianism in the Light of Theosophy*, Adyar 1913; C.W. Leadbeater, *Vegetarianism and Occultism*, Chicago 1927.

⁵ J. Ziółkowska, *op. cit.*, s. 78.

⁶ Terminem „oekologie” zaczął się posługiwać w 1869 r. Ernst Haeckel. Określał nim naukę, która miała badać i wyjaśniać zależności pomiędzy istotami żywymi a środowiskiem, w którym funkcjonują.

⁷ A. Wodziczko, *Ochrona przyrody nową gałęzią nauki*, Warszawa 1933, s. 4.

⁸ Więcej o tym piszę w tekście: *Wincentego Lutosławskiego jarstwo w praktyce – od doświadczeń osobistych do „programowej wstrzemięźliwości”*, „Rocznik Dziejów Społecznych i Gospodarczych” 2022, t. 84, s. 145–171.

jak można sądzić, przynajmniej w jakimś stopniu wpłynęły na jego sposób myślenia o przyrodzie i relacjach z nią. Choć poznański profesor rozpatrywał te kwestie z perspektywy naukowej, w jego pracach wyraźne jest myślenie w kategoriach „żywej natury” Faivre’a⁹ – koncepcji tak istotnej dla ezoterycznego rozumienia świata przyrody. Wodiczko wprost pisał o „przyrodzie żywej”, rządzonej przez „ogólne prawa [...], które obejmują również człowieka i działają stale i nieubłagane [...]”. Na ich działaniu opiera się porządek świata, którego nie stworzyliśmy i odmienić nie jesteśmy w stanie”¹⁰. Daleka jestem od twierdzenia, że mamy tu do czynienia z bezpośrednim przejmowaniem czy przeinterpretowywaniem idei ezoterycznych, jednak ich wpływ na sposób rozumienia zależności środowiskowych jest zauważalny w ideach ekologicznych propagowanych przez Wodczkę.

Rodząca się refleksja ekologiczna połączona ze świadomością konsekwencji, jakie niesie ze sobą intensyfikacja rolnictwa, przemysłowa hodowla zwierząt, coraz większa dostępność żywności wysokoprzetworzonej, wymusiła stawianie pytań o nowe sposoby pozyskiwania pożywienia. Poszukiwano nieinwazyjnych, zgodnych z prawami Natury metod, które pozwalałyby na wyprodukowanie żywności wysokiej jakości. Coraz wyraźniej artykułowano także przekonanie, że intensywna hodowla zwierząt nie tylko zaburza naturalną równowagę środowiskową, ale jest nieekonomiczna – pochłania więcej zasobów przyrodniczych niż „zwraca” w postaci produktów spożywczych, których konsumpcja i tak jest dla człowieka szkodliwa. W tym kontekście hasło powrotu do natury w interpretacji ezoterycznej przybrało postać biodynamiki – teorii i praktyki uprawy ziemi wykorzystujących prawa natury. Chodziło o to, aby produkować żywność, współdziałając z przyrodą niejako na jej warunkach. Założenia metody gospodarki biodynamicznej zostały wypracowane przez Rudolfa Steinera (1861–1925), a przedstawione po raz pierwszy publicznie podczas kursu rolniczego, który poprowadził w Koberwitz (dziś Kobierzyce, woj. dolnośląskie), w czerwcu 1924 roku¹¹. Myślenie Steinera o rolnictwie i hodowli zwierząt wyrastało właśnie ze sprzeciwu wobec konwencjonalnej gospodarki, nastawionej na mechaniczne zwiększanie produktywności, rujnującej środowisko i dostarczającej produktów bezwartościowych. Wizja rolnictwa zaproponowana przez Steinera bez wątplenia miała charakter ekologiczny. Choć sam antropozof słowa tego nie używał, w swoich wykładach niezwykle mocno podkreślał fakt, że opracowana przez niego metoda uprawy roli i hodowli zwierząt wykorzystuje wiedzę o strukturze i zależnościach przyrodniczych, a także dogłębną analizę oddziaływań pomiędzy wszystkimi

⁹ Por. A. Faivre, *op. cit.*, s. 11 i n.

¹⁰ A. Wodiczko, *Prawa życia organicznego (z cyklu: Zagadnienia fizjotaktyki)*, „Biologia a Życie” 1939, z. 2, s. 85, por. *idem*, *Wspólnoty życia i ziemi (z cyklu: Zagadnienia fizjotaktyki)*, „Biologia a Życie” 1939, z. 3, s. 159–165.

¹¹ Szeroko o tym pisze J. Paull, np. *idem*, *Biodynamic Agriculture: The Journey from Koberwitz to the World, 1924–1938*, „Journal of Organic Systems” 2011, nr 6(1), s. 24–41; *idem*, *Translations of Rudolf Steiner’s Agriculture Course (Koberwitz, 1924): The Seminal Text of Biodynamic Farming and Organic Agriculture*, „International Journal of Environmental Planning and Management” 2020, t. 6, nr 4, s. 94–97; *idem*, *Attending the First Organic Agriculture Course: Rudolf Steiner’s Agriculture Course at Koberwitz, 1924*, „European Journal of Social Science” 2011, t. 21, nr 1, s. 64–70; zob. też M. Rzeczycka, U. Patocka-Sigłowy, *Żywa Ziemia. Antropozofia Rudolfa Steinera jako impuls nowoczesnej myśli ekologicznej w przedwojennej Polsce*, „Studia Religioznawcze” 2023, nr 1, s. 47–64.

organizmami żywymi. Przy czym refleksja Steinera, choć obejmowała zależności *stricte* przyrodnicze, była budowana na ezoterycznym ujęciu natury. To poznanie oraz zrozumienie relacji zachodzących na planie subtelnym i kosmicznym zdaniem antropozofa było kluczowe dla właściwego prowadzenia gospodarki rolnej – takiej, która „leczy ziemię” i przywraca ją do stanu pierwotnej równowagi. W tym systemie zależności przyrodniczo-duchowych istotną rolę odgrywały zwierzęta jako element niezbędny w celu zachowania równowagi w ekosystemie – gospodarstwie rolnym. Tak jak żyjące w stanie dzikim zwierzęta były naturalną częścią środowiska i oddziaływały na nie, tak samo zwierzęta hodowlane wpływały na procesy zachodzące w gospodarstwie. Działo się to zgodnie z zasadą „W Naturze i tak naprawdę poprzez Wszechświat wszystko na siebie wzajemnie oddziałuje. Jeden [element – A.Ś.] zawsze oddziałuje na drugi”¹². Steiner miał tu na myśli przede wszystkim zależności o charakterze subtelnym, choć i na planie materialnym zwierzęta odgrywały w gospodarstwie istotną rolę jako producenci naturalnego nawozu wykorzystywanego do bezpośredniego użyźniania gleby oraz do produkcji tak zwanych preparatów¹³. Wyraźnie pokazywał ważne miejsce i rolę zwierzęcia w naturze i gospodarstwie, lecz nie głosił konieczności radykalnej zmiany diety na bezmięsną. W jego ujęciu była to indywidualna decyzja stanowiąca naturalną konsekwencję duchowego rozwoju człowieka. Rozwój ten – który Steiner w wykładach Koberzyckich nazwał „pozy-skiwaniem duchowej percepcji”¹⁴ – w przypadku rolnika przebiegał paralelnie do wzrastającej świadomości zależności przyrodniczych zachodzących na poziomie duchowym. Mówiąc inaczej, dla powodzenia przedsięwzięć rolniczych, dla właściwego ich prowadzenia niezbędna była także praca rolnika nad jego własną duchowością¹⁵. Jej rozwój zaś prowadził do stopniowego porzucania nawyku jedzenia mięsa¹⁶.

Argumentem spajającym całość narracji, swoistym tłem dla niej, było odwołanie się do kluczowej idei ezoterycznej: Natury, rozumianej z jednej strony szeroko, jako zbiór uniwersalnych, odwiecznych praw regulujących funkcjonowanie całego kosmosu, a z drugiej wąsko, bardziej dosłownie, jako przyroda, „żywa natura”, harmonijna współzależność elementów ożywionych i nieożywionych, doskonały przejaw tych odwiecznych praw. Takie rozumienie natury było wyraźnie ekologiczne. Pojmowano

¹² R. Steiner, *Agriculture. Lecture VII*, Koberwitz, 15th June, 1924 [GA 327], Rudolf Steiner Archive, https://rsarchive.org/Lectures/GA327/English/BDA1958/Ag1958_index.html [dostęp: 3.03.2022], cytata przeł. A.Ś.

¹³ Preparaty biodynamiczne to substancje mające wzmacniać siłę życiową gleby. Wytwarza się je ze składników naturalnych (obornik, krzemionka, rośliny o właściwościach leczniczych), zmieszanych w określonych proporcjach, a następnie poddawanych procesowi leżakowania w odpowiednich warunkach i przez odpowiedni czas. Więcej o preparatach biodynamicznych zob. R. Steiner, *Agriculture. Lecture V*, Koberwitz, 13th June, 1924 [GA 327], Rudolf Steiner Archive, <https://rsarchive.org/Lectures/GA327/English/BDA1958/19240613p01.html> [dostęp: 3.03.2022].

¹⁴ R. Steiner, *Agriculture. Lecture III*, Koberwitz, 11th June, 1924 [GA 327], Rudolf Steiner Archive, <https://rsarchive.org/Lectures/GA327/English/BDA1958/19240611p01.html> [dostęp: 3.03.2022].

¹⁵ *Ibidem*.

¹⁶ Rzecz jasna nie dotyczyło to jedynie rolników, ale każdego, kto wszedł na ścieżkę duchowego rozwoju i konsekwentnie nią podążał, por. np. R. Steiner, *Problems of Nutrition, Lecture*, Munich, 8th January, 1909 [GA 68], Rudolf Steiner Archive, <https://rsarchive.org/Lectures/19090108p01.html#Problems> [dostęp: 3.03.2022].

ją bowiem jako sieć doskonale funkcjonujących zależności, a każdy z elementów tego układu miał pełnić względem innych ściśle określone funkcje. Zależności te ezoterycy interpretowali przede wszystkim w kategoriach duchowych – ewolucyjną hierarchicznością bytów, relacjami wynikającymi z działania prawa karmana, a także rodzajem „psycho-energetycznej” jedności łączącej całość rzeczywistości¹⁷. Człowieka uznawano za część tej sieci powiązań, był to jednak człowiek – jeśli można tak go określić – „naturalny”, pozostający w zgodzie z Naturą i podążający za jej prawami. Warunki te spełniał właśnie jarosz, który zaspokajał swoje potrzeby żywieniowe, nie niszcząc naturalnego porządku. Co więcej, nie tylko go zachowywał, ale poprzez swoje postępowanie wzmacniał. Dieta jarska miała korzystny wpływ także na niego – zapewniała wszelkie niezbędne substancje odżywcze, a w razie potrzeby, działała leczniczo¹⁸. Stąd właśnie jarstwo traktowano jako obowiązek człowieka wobec natury, jako wzięcie za nią odpowiedzialności i przywracanie zaburzonego ładu.

2. Obraz

Przedstawionej wyżej argumentacji towarzyszyły specyficzne obrazy odwołujące się do wyobraźni i powszechnych w środowisku ezoterycznym skojarzeń. Wzmacniały one przekaz, nadając mu charakter emocjonalny, przez co czyniły go bardziej wyrazistym i sugestywnym. Obrazem pojawiającym się zdecydowanie najczęściej było wyobrażenie raj, który w omawianym dyskursie jarskim jawił się jako rodzaj „ekologicznego ładu” będącego czasem i przestrzenią doskonałego porządku przyrodniczego. Istniał on niegdyś, w odległej, ale uznawanej za rzeczywistą, złotej przeszłości, w czasie, kiedy naturalny porządek nie został jeszcze zaburzony przez mięsożerne przyzwyczajenia człowieka. Raj ten był także postrzegany jako wymiar, gdzie człowiek żył zgodnie ze swoją prawdziwą naturą, czy też mówiąc inaczej – był w pełni człowiekiem. Wraz ze zmianą diety utracił jednak, przynajmniej w jakimś zakresie, swoje człowieczeństwo.

W dyskursach ezoteryków polskich obrazy raj, pojawiają się w dwóch wariantach: dominującym „indyjskim” oraz nieco mniej rozpowszechnionym „słowiańskim”. Ten pierwszy w czytelny sposób bazuje na romantycznym micie Indii (czy szerzej Orientu). Mit ten był nie tyle opowieścią o cudownych i duchowo doskonałych Indiach, co wyrazem pewnych pożądaných na Zachodzie wartości. Kraj na subkontynencie stał się w niej przestrzenią (w sensie aksjonormatywnym), z której Zachód winien czerpać mądrość potrzebną do dokonania zmian w samym sobie. W narracjach ezoterycznych Indie pokazywano jako kolebkę jarstwa i miejsce, gdzie te ideały były realizowane w sposób doskonały. Ponoć kraj ten był wolny od chorób,

¹⁷ Więcej o tym piszę w artykule *Zdrowie: dieta jarska jako podstawa dobrostanu ciała i ducha w ujęciu polskich ezoteryków schyłku XIX i pierwszej połowy XX wieku*, [w:] *Polskie tradycje ezoteryczne 1890–1939*, t. 5: *Idee przewodnie*, M. Dobkowski, T. Cegielski (red.), Warszawa–Gdańsk, s. 210–241.

¹⁸ Por. np. czasopisma wydawane przez polskich ezoteryków, takie jak „Hejnał”, „Lotos” czy „Odrodzenie”, które regularnie publikowały artykuły, porady dietetyczne, podkreślające rolę właściwej diety w profilaktyce, a także w terapii różnych chorób.

które nękałą spożywających mięso mieszkańców Zachodu¹⁹. Tam też, co podkreślano, udało się udoskonalić rolnictwo w stopniu pozwalającym na zaspokojenie potrzeb żywnościowych społeczeństwa. Wszystko to miało umożliwić zachowanie równowagi pomiędzy człowiekiem, światem roślin i zwierząt. Wiktor Loga (1880–1944)²⁰ wprost stwierdzał nawet, że „Indje [sic!] żyją faktycznie w stałej symbiozie, współżyciu i przenikaniu się tych trzech królestw”²¹. Dodawał także, że Indusi w sposób naturalny i bezkonfliktowy dzielą przestrzeń ze zwierzętami, a do roślin odnoszą się w podobny sposób. Posuwają się nawet dalej, podejmując próby przeniknięcia natury ich istnienia i zrozumienia „życia wewnętrznego przyrody”²². Ostatecznym celem tych zabiegów było znalezienie „jedności w różnorodności, zarzucenie mostu pomiędzy przyrodą martwą a żywą, [dostrzeżenie] wszędzie, na każdym kroku, jedynej myśli i ręki Stwórcy”²³.

Drugim obrazem, choć mniej rozpoznawalnym, była idylliczna wizja słowiańskiej przeszłości, wykreowana i rozpowszechniana przez Konstantego Moesa-Oskragiełłę (1850–1910), jednego z pionierów i aktywnego propagatora myśli jarskiej. Głosił on przekonanie, że Słowianie są bezpośrednimi spadkobiercami Hyperborejów²⁴, po których odziedziczyli zdrowie, siłę, łagodny temperament i długowieczność, a to wszystko za sprawą podstawowego prawa regulującego ich relację ze światem przyrody. Prawo to, będące częścią uniwersalnego porządku kosmicznego, miało między innymi nakazywać odżywianie się wyłącznie pokarmem roślinnym oraz utrzymywanie pokojowych stosunków ze wszystkimi istotami żywymi²⁵. Kierując się tymi wytycznymi, Słowianie mieli żywić się wyłącznie płodami ziemi – tym, co sami (tj. własnymi rękoma, bez użycia narzędzi) mogli zebrać i przyrządzić. W ten sposób dbali nie tylko o siebie, ale także o naturę. Oskragiełło twierdził, że również współcześnie wśród wielu ludów Słowiańskich (w tym i ludu polskiego) podtrzymywana jest tradycja żywienia jarskiego, choć bez świadomości starożytnej genezy tego zwyczaju.

¹⁹ Piszą o tym m.in. K. Moes-Oskragiełło, *Słowo wstępne*, [w:] A. von Seefeld, *Jarosz i jarstwo (wegetaryjanizm). Przyczynki do nauki o pożywieniu wyłącznie roślinnym, jako jedynym środkiem wyzwolenia się od chorób fizycznych, moralnych i społecznych, słowem odrodzenia się rodzaju ludzkiego*, przeł. K. Moes-Oskragiełło, Warszawa 1884, s. 7; B. Włodarz, *Dlaczego jarstwo?*, broszura powiel., [ok. 1949], s. 1; *idem*, *Nie zabijaj!*, broszura powiel., [ok. 1950].

²⁰ Właśc. Stanisław Bochnig, fotograf i przyrodnik o zainteresowaniach ezoterycznych, pisujący do „Lotosu” felietony z Indii na przełomie 1936/37.

²¹ W. Loga, *W krainie bogów, ludzi, zwierząt (z cyklu: Duchowe oblicze Indyj)*, „Lotos” 1936, z. 4, s. 121.

²² *Ibidem*, s. 122.

²³ *Ibidem*, s. 123.

²⁴ O źródłach tego pomysłu zob. M. Rzeczycka, K.M. Hess, *Slavic Hyperboreans, Vegetarianism, and Occultism: Konstanty Moes-Oskragiełło's Theories on the Sound State of a Man*, [w:] *Polish Esoteric Traditions 1890–1939*, A. Świerżowska (red.), Gdańsk 2019, s. 158–174.

²⁵ K. Moes-Oskragiełło, *Jarstwo i welniarstwo w dziejach Słowiańszczyzny*, Warszawa 1888, s. 9.

3. Działanie

Na zakończenie warto przywołać kilka przykładów przedsięwzięć realizujących proekologiczne idee polskich ezoteryków poprzez promocję diety jarskiej. Istotnym elementem takich działań była aktywność edukacyjna i formacyjna organizacji, które głosiły co prawda hasła dotyczące zdrowia (fizycznego, duchowego, moralnego) człowieka, ale w proponowanym programie pokazywały istotną zależność dobrostanu jednostki i społeczeństwa od równowagi środowiskowej. Takie postulaty wysuwał na przykład Polski Instytut Odrodzenia Moralnego Mazdaznan podążający za naukami głoszonymi przez Otto Hanisha²⁶ (1856–1936). W ich centrum stało przekonanie, że celem wszelkiej działalności człowieka jest przywrócenie ziemi do jej rajskiego – a więc zgodnego z naturalnym, boskim porządkiem – stanu. Odnowiona ziemia miała stać się miejscem obcowania człowieka z bogiem. Wśród wielu zalecanych przez Hanisha działań, miejsce szczególne zajmowała właśnie zmiana diety na bezmięsną. Oczekiwano, że bezpośrednim rezultatem rezygnacji ze spożywania mięsa będzie poprawa kondycji zdrowotnej człowieka oraz jego rozwój duchowy. Niemniej jarstwo niezbitnie ukazywano jako sposób na odbudowanie właściwych relacji pomiędzy światem przyrody a człowiekiem i w istocie to, a nie jedynie prosty fakt rezygnacji ze spożywania mięsa, stało za wszystkimi korzyściami wdrożenia zaleceń dietetycznych.

Nie inaczej promowała jarstwo Liga Zdrowia założona w 1930 roku w Krakowie przez krakowskiego lekarza, homeopatę, badacza zjawiska metapsychicznych i propagatora jarstwa Stanisława Breyera (1873–1939). Za nadrzędny cel Liga obrała wszechstronne odrodzenie człowieka, a to uwarunkowane było uprzednim przywróceniem równowagi przyrodniczej, która została zniszczona nieodpowiedzialnymi działaniami ludzi. Z tego powodu członkowie Ligi szerzyli wiedzę na temat naturalnej uprawy roli, sposobów zakładania wzorcowych ogródków działkowych, hodowli ziół, zamierzali także propagować życie możliwie blisko natury – w samodzielnie budowanych szałasach i namiotach²⁷. Nie bez znaczenia była dieta jarska, którą Breyer uznawał za jedyny zgodny z naturą – a więc korzystny dla człowieka i nieingerujący w przyrodę – sposób odżywiania.

Podobne założenia były realizowane również przez lecznice prowadzące nie tylko działalność *stricte* terapeutyczną, ale także profilaktyczną i edukacyjno-formacyjną.

²⁶ Otto Hanisch (Otoman Zar-Adusht Ha'nish) (daty życia są niepewne, źródła podają różne dane), założyciel parareligijnego ruchu Mazdaznan. W Polsce, w okresie międzywojennym idee Mazdaznanu nie były zbyt rozpowszechnione, choć istniało środowisko propagujące je – Polski Instytut Odrodzenia Moralnego Mazdaznan. Organizacja ta wydawała w latach 1929–1939 (?) w Warszawie czasopismo „Myśl Twórcza. Odrodzenie Jednostki i Rasy”. Najprawdopodobniej to właśnie ta organizacja publikowała m.in. poradniki kulinarne propagujące dietę bezmięsną (np. *Jak przyrządzać pożywienie? Salaty, sosy, zupy, pieczywo, leguminy, napoje dla dorosłych, dla dzieci i dla cierpiących na rozmaite dolegliwości* [1943]).

²⁷ S. Breyer, *Nasze cele*, „Ligia Zdrowia” 1930, nr 1, s. 1. Organem Ligi było wydawane przez Breyera pismo „Ligia Zdrowia. Czasopismo Poświęcone Moralnemu i Fizycznemu Odrodzeniu Społeczeństwa” (1930). Breyer wydawał jeszcze dwa inne czasopisma: „Zielnik Polski. Miesięcznik Ilustrowany, Poświęcony Ziołom Leczniczym, Higienie i Przyrodolecznictwu” (1921–1922) oraz „Higiena Życia. Miesięcznik Poświęcony Higienie, Przyrodolecznictwu, Zielarstwu” (1926).

Dieta jarska stanowiła istotny element ich programu. Chodziło o pokazanie kuracjom w praktyce, na czym polega wegetariański sposób odżywiania i jaki jest jego wpływ na stan zdrowia. Chciano w ten sposób przemodelować ich myślenie, w pierwszej kolejności o sposobie odżywiania, następnie także o miejscu człowieka w środowisku naturalnym. Jedną z pierwszych instytucji tego typu prowadził wspomniany już Oskragiełło, który w 1883 roku w Bojarowie (dziś część Otwoczek) założył Zakład Termopatyczny, nazywany także – nie bez przyczyny – „odrodziskiem jarskim”. Kuracjusze zakładu poza różnymi zabiegami (m.in. kąpielami słonecznymi, hydroterapeutycznymi czy termopatycznymi) otrzymywali jarskie posiłki (w tym także specjalny „chleb jarski” wypiekany zgodnie z recepturą opracowaną przez Moesa-Oskragiełłę²⁸), aby zgodnie z zamysłem założyciela lecznicy uczyć się, jak „wracać z manowców sztucznego życia do naturalnego bytu”²⁹.

Na polskiej mapie uzdrowisk przełomu XIX i XX wieku miejscem szczególnym, które gromadziło elity polskiego świata nauki, sztuki, polityki, a także wielu przedstawicieli i sympatyków alternatywnych nurtów kultury, był Zakład Przyrodolecznicy założony w 1891 roku i prowadzony przez lekarza, pioniera naturoterapii Apolinarego Tarnawskiego (1851–1943) w Kosowie (na Pokuciu w Karpatach)³⁰. Tarnawski od samego początku swojej kariery medycznej był przekonany o walorach leczniczych wiktów jarskiego bazującego na świeżych, nieprzetworzonych produktach, pochodzących ze źródeł lokalnych³¹. To ten sposób odżywiania uznawał za naturalny dla człowieka, w przeciwieństwie do diet mięsnych i obejmujących produkty wysokoprzetworzone. W swoich rozważaniach często pokazywał zdrowy lud (Polski) – należy dodać, że wyidealizowany i sentymentalizowany – jako właśnie żyjący „w naturze” i odżywiający się „po jarsku” i przeciwstawiał go żyjącemu „na opak” inteligentowi – mieszkańcowi miasta, zdeprawowanemu przez (wątpliwe) osiągnięcia cywilizacyjne³². Jak podkreślał naturoterapeuta, celem opracowanej przezeń metody przyrodoleczniczej (dieta stanowiła jej istotny element) było przede wszystkim ukształtowanie woli człowieka tak, aby nie ulegał pokusom zmysłów, tylko potrafił w sposób racjonalny kierować swoim życiem. Sam Tarnawski ezoterykiem nie był, ale kontakty z kuracjuszami sprawiały, że pozostawał otwarty na wiele pomysłów płynących z tych środowisk i chętnie z takich inspiracji korzystał. Bez wątpienia istotne medium stanowił w tym wypadku wspomniany już Lutosławski. Filozof był częstym kuracjuszem lecznicy, a z jej założycielem i jego rodziną łączyły go przyjacielskie stosunki. Filozof regularnie korespondował z Tarnawskim, a w listach

²⁸ K. Moes-Oskragiełło, *Przyrodzone pokarmy...*, *op. cit.*, s. 145. Receptury na ów chleb nie udało mi się odnaleźć.

²⁹ K. Moes-Oskragiełło, *Słowo wstępne...*, *op. cit.*, s. 3.

³⁰ Szeroko o leczniczy pisze N. Tarkowska, *Lecznica narodu. Kulturotwórcza Zakładu Przyrodolecznicy doktora Apolinarego Tarnawskiego w Kosowie na Pokuciu (1893–1939)*, Kraków 2016.

³¹ W 1896 r. Tarnawski przebywał w zakładzie przyrodolecznicy (Physiatric Sanatorium) Johanna H. Lahmanna w Weißer Hirsch nieopodal Drezna. Tam zapoznał się z zasadami diety bezmięsnej i przekonał do tego sposobu odżywiania. Więcej o poglądach Tarnawskiego na temat znaczenia diety dla zdrowia, w tym w szczególności diety jarskiej R. Tarnawska, A. Tarnawski, *Kosowska kuchnia jarska*, Warszawa 1929, s. 307; por. także N. Tarkowska, *op. cit.*, s. 84 i n.

³² R. Tarnawska, A. Tarnawski, *op. cit.*, s. 307.

często poruszał tematy diety jarskiej oraz postów i głodówek³³. Lutosławski był przekonany o szczególnym, zdrowotnym znaczeniu orzechów w diecie osób, które zrezygnowały ze spożywania mięsa. Filozof twierdził wręcz, że jest to jeden z najbardziej wartościowych produktów spożywczych (także, ze względów duchowych)³⁴. To właśnie Lutosławskiemu Tarnawski przedstawił swój pomysł na uprawę orzechów włoskich w Polsce, żywiąc przekonanie, że ich większa dostępność przyczyni się do upowszechnienia jarstwa. Swoje pomysły zawarł w „sprawozdaniach”, które przesłał filozofowi: *Hodowla orzechów włoskich w Polsce (na potrzeby kraju i widoki na eksport do Ameryki)* oraz *Spostrzeżenia nad włoskimi orzechami w województwach wschodnich Polski*³⁵. W kontekście niniejszych rozważań niezwykle interesujące są ekologiczne argumenty, którymi posługiwał się Tarnawski. Naturoterapeuta podkreślał, że uprawy orzechowców byłyby bardzo korzystne dla środowiska, pozwoliłyby na przywracanie w nim równowagi poprzez rekultywację nieużytków czy obszarów zniszczonych przez działalność człowieka, a uprawa drzew orzechowych na brzegach rzek mogłaby także pomóc w regulowaniu stosunków wodnych.

Ideale ekologiczne usiłowano wprowadzać w życie w inny jeszcze sposób – próbowano tworzyć przestrzenie, w których człowiek, żyjąc w zgodzie z naturą, mógłby dążyć do własnego rozwoju duchowego. Nie były to jednak częste działania. Skala takiego przedsięwzięcia sprawiała znaczne trudności organizacyjne i finansowe. Za przykład niech posłuży projekt osady ogrodniczo-sadowniczej „Odrodzenie” opracowany przez Józefa Chobota (1875–1942), działającego pod egidą założonego przez siebie Bractwa Odrodzenia Narodowego³⁶. Choć Chobot nie zamierzał realizować celów ekologicznych, lecz duchowe, to jednak idea harmonijnego współdziałania człowieka z przyrodą była ważnym elementem tego projektu. Celem było „stworzenie warsztatu pracy duchowej i materialnej na łonie przyrody, założenie własnego gospodarstwa ogrodniczo-sadowniczego opartego na zasadach wzajemnej pomocy, współdzielczości, wyższej kultury etycznej i jarskiego trybu życia”³⁷. Ten ostatni był zresztą wyraźnie wskazywany jako zgodny z prawami boskimi i prawami przyrody, więc jako taki winien regulować zależności pomiędzy człowiekiem a światem

³³ Np. niepublikowane listy A. Tarnawskiego do W. Lutosławskiego z 24.12.1912, 1.12.1913, 24.03.1926, 2.12.1934, Archiwum Nauki PAN i PAU w Krakowie, korespondencja Wincentego Lutosławskiego, K III-155.

³⁴ Zob. np. W. Lutosławski, *Rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia*, Kraków 1909, s. 16.

³⁵ Niepublikowany list A. Tarnawskiego do W. Lutosławskiego z dwiema broszurami [mps.], 2.12.1934, Archiwum Nauki PAN i PAU w Krakowie, korespondencja Wincentego Lutosławskiego, K III-155.

³⁶ Bractwo Odrodzenia Narodowego, organizacja założona przez Chobota w 1925 r. Jej celem była praca, która miała doprowadzić do przemiany społecznej przez uformowanie człowieka duchowo i moralnie doskonałego. Więcej zob. A. Mikołajko, *Rewolucja duchowa w projekcie Józefa Chobota*, [w:] *Polskie tradycje ezoteryczne 1890–1939*, t. 2: *Formacje, ludzie, idee*, M. Rzczyńska (red.), Gdańsk 2019, s. 133–134; A. Świerżowska, *Inne formacje ezoteryczne: projekty przemiany człowieka, ludzkości, świata (Bractwo Odrodzenia Narodowego)*, [w:] *Polskie tradycje ezoteryczne 1890–1939*, t. 4: *Źródła i dokumenty*, D. Oboleńska (red.), Gdańsk 2019, s. 235–330.

³⁷ J. Chobot, *Odrodzenie Polski. Projekt założenia osady ogrodniczo-sadowniczej*, „Odrodzenie” R. 5, 1925, z. 10, s. 10.

natury³⁸. Mieszkańcy osady mieli się trudnić ogrodnictwem, rolnictwem, sadownictwem, pszczelarstwem czy uprawą ziół. Hodowla zwierząt była dopuszczalna, ale kategorycznie zakazany był ich ubój. Niestety inicjatorowi pomysłu i towarzyszącym mu entuzjastom nie udało się wyjść poza sferę planów. Zdołano jedynie powołać do życia spółdzielnię ogrodniczo-handlową „Ogrodnik”, która rozprowadzała zdrowe warzywa na terenie Śląska³⁹.

Wyraźnie proekologiczne idee stymulowały także organizowanie w Polsce gospodarstw rolnych, gdzie wdrażano zasady biodynamiki, choć nie były one liczne⁴⁰. Bez wątplenia polskim pionierem biodynamiki był senator II Rzeczypospolitej Stanisław Karłowski (1879–1939), właściciel majątku ziemskiego w Szelejewie (woj. wielkopolskie), który nie tylko sam prowadził swoje gospodarstwo zgodnie z wytycznymi Steinera, ale także wkładał wiele wysiłku w ich popularyzację⁴¹. Szczególnie istotna była dla niego kwestia prowadzenia zrównoważonej uprawy roli, która nie skutkowałaby wyjałowieniem czy wręcz zatruciem gleby i pozwalałaby na produkowanie pożywienia o wysokiej wartości odżywczej. Karłowski utrzymywał, że dzięki metodzie biodynamicznej uprawa roli nie tyle chroni żyzność ziemi, ile ją wzmacnia. W Szelejewie organizował kursy dla osób chcących przekształcić swoje tradycyjne gospodarstwa w biodynamiczne, uczył wytwarzania preparatów. Z jego inicjatywy w 1938 roku w Poznaniu powstało Towarzystwo Krzewienia Zasad Życia i Gospodarki Zgodnie z Przyrodą. Wydawało ono czasopismo „Biologia a Życie” i na jego łamach mogły publikować osoby, którym bliskie było myślenie o relacji człowiek (gospodarka) – natura w kategoriach współpracy i dostosowania, a nie podporządkowania i eksploatacji. Tam też publikował artykuły, w których dzielił się swoimi doświadczeniami z pracy z metodą biodynamiczną. Choć w Polsce okresu międzywojennego nie udało się upowszechnić biodynamiki, idea ta była stosunkowo dobrze znana, przynajmniej w środowisku osób interesujących się nowinkami rolniczymi. Może świadczyć o tym fakt, że wokół niej toczyła się w branżowej prasie dyskusja, w której nie brakowało głosów czy to podających w wątpliwość jej skuteczność, czy otwarcie krytycznych. Jednak pomimo że kwestionowano sensowność założeń metody biodynamicznej, doceniano jej znaczenie dla propagowania rolnictwa naturalnego, bazującego większym stopniem na nawozach organicznych niż syntetycznych, co uznawano za korzystne dla środowiska⁴².

³⁸ *Ibidem*, s. 12.

³⁹ *Założenie spółki ogrodniczej*, „Odrodzenie” 1928, z. 2, s. 29; *Założenie Spółdz. Ogrodniczo-handlowej*, „Odrodzenie” 1928, z. 5, s. 31.

⁴⁰ Badania nad początkami i rozwojem idei i praktyki rolnictwa biodynamicznego w Polsce, a także wdrażaniu jej w Europie Środkowowschodniej dopiero się rozpoczęły. Są one prowadzone w ramach projektu *Biodynamika w Polsce (1924-2024). Zachodnia filozofia ezoteryczna jako impuls nowoczesności. Transdyscyplinarne badania historii idei* (Program Wsparcia Humanistyki Gdańskiej, Uniwersytet Gdański) pod kierunkiem dr hab. M. Rzczyckiej, prof. UG.

⁴¹ Por. publikacje S. Karłowskiego, np.: *Praktyczne wskazówki zastosowania metody biologiczno-dynamicznej na roli i w ogrodzie*, Szelejewo 1934; *Racjonalne przygotowanie obornika i kompostów*, „Poradnik Gospodarski” 1934, s. 235–236; *Działanie preparatów metody biologiczno-dynamicznej*, Poznań–Szelejewo 1935; *Ziemia i jej plody*, „Biologia a Życie” 1939, z. 1, s. 203–221.

⁴² O krytyce i wątpliwościach dotyczących tej metody zob. np. J. Ryx, *Gospodarka biologiczno-dynamiczna u siebie*, Warszawa 1935 (nadbitka z: „Gazeta Rolnicza”, 31.05.1935 i 7.04.1935);

4. Podsumowanie

W środowisku ezoterycznym dieta jarska była postrzegana jako sposób na odrodzenie ludzkości, poprzez przywrócenie człowiekowi jego prawdziwej (pierwotnej) natury, a tym samym właściwe spożycjonowanie go w świecie przyrody. Takie nastawienie sprawiało, że dyskurs jarski – słowo, obraz i działania – choć niewątpliwie był antropocentryczny, to jednak przez próbę opisaną relacji człowiek – środowisko otwierał nowe ścieżki myślenia o przyrodzie, a także o jej integralności jako istotnej wartości. Zachowanie tej integralności było uważane z jednej strony za niezbędny warunek prawidłowego funkcjonowania człowieka, z drugiej za współdziałanie z prawami Natury i odpowiadanie na jej wymagania. Wypracowywano więc propozycje nowych stylów życia uwzględniających przyrodę nie jako przestrzeń eksploatacji, ale bardziej jako wymiar, którego uwarunkowania należy respektować. Realizowano je w sposób praktyczny poprzez rozmaite inicjatywy podejmowane przez środowiska ezoteryczne. Pomimo znacznej różnorodności miały one dwie cechy wspólne. Po pierwsze, ich celem nie było skłonienie człowieka jedynie do zmiany diety – chodziło o coś więcej, o całościowe przekształcenie jego myślenia o miejscu i sposobie funkcjonowania w świecie przyrody, o swego rodzaju przyuczenie do zachowań ekologicznych przez pokazanie mu właściwego miejsca w świecie natury. Po drugie, istotne było zaproponowanie praktycznych rozwiązań mających to funkcjonowanie zmienić. Chodziło o stworzenie środowiska, w którym możliwa byłaby realizacja jarskich i proekologicznych postulatów. W moim przekonaniu omawiany tu dyskurs można traktować jako jeden z wczesnych, kompleksowych przejawów „ekologicznej troski” polskich ezoteryków, którzy – propagując dietę jarską – przyczyniali się do zmiany sposobu myślenia o zależnościach przyrodniczych i ich konsekwencjach.

Bibliografia

- Besant A., *Vegetarianism in the Light of Theosophy*, Adyar 1913.
- Blavatski H.P., *The Secret Doctrine*, t. 1–2, London 1888.
- Breyer S., *Lekarz domowy*, Kraków 1911.
- Breyer S., *Nasze cele*, „Ligia Zdrowia” 1930, nr 1, s. 1.
- Chobot J., *Odrodzenie Polski. Projekt założenia osady ogrodniczo-sadowniczej*, „Odrodzenie” 1925, z. 10, s. 10.
- Faivre A., *Access to Western Esotericism*, New York 1994.
- Karłowski S., *Praktyczne wskazówki zastosowania metody biologiczno-dynamicznej na roli i w ogrodzie*, Szelejewo 1934.
- Karłowski S., *Racjonalne przygotowanie obornika i kompostów*, „Poradnik Gospodarski” 1934, nr 32, s. 235–236.
- Karłowski S., *Ziemia i jej plody*, „Biologia a Życie” 1939, z. 1, s. 203–221.
- Karłowski S., *Działanie preparatów metody biologiczno-dynamicznej*, Poznań–Szelejewo 1935.
- Kingsford A., *Naukowe podstawy diety roślinnej (jarstwa)*, przeł. L. Leszczyński, Warszawa 1904.
-
- J. Lutostawski, *Granice sensu t. zw. metody biologiczno-dynamicznej*, Warszawa 1935 (nadbitka z: „Gazeta Rolnicza”, 15.02.1935).

- Leadbeater C.W., *Vegetarianism and Occultism*, Chicago 1927.
- Loga W., *W krainie bogów, ludzi, zwierząt (z cyklu: Duchowe oblicze Indyj)*, „Lotos” 1936, z. 4, s. 121–123.
- Lutosławski J., *Granice sensu t. zw. metody biologiczno-dynamicznej*, Warszawa 1935.
- Lutosławski W., *Rozwój potęgi woli przez psychofizyczne ćwiczenia*, Kraków 1909.
- Mikołajko A., *Rewolucja duchowa w projekcie Józefa Chobota*, [w:] *Polskie tradycje ezoteryczne 1890–1939*, t. 2: *Formacje, ludzie, idee*, M. Rzczycka, I. Trzcńska (red.), Gdańsk 2019, s. 133–134.
- Moes-Oskragiełło K., *Przyrodzone pokarmy człowieka i wpływ ich na dolę ludzką*, Warszawa 1888.
- Moes-Oskragiełło K., *Słowo wstępne*, [w:] A. von Seefeld, *Jarosz i jarstwo (wegetaryjanizm). Przyczynki do nauki o pożywieniu wyłącznie roślinnym, jako jedynym środkiem wyzwolenia się od chorób fizycznych, moralnych i społecznych, słowem odrodzenia się rodzaju ludzkiego*, przeł. K. Moes-Oskragiełło, Warszawa 1884.
- Moes-Oskragiełło K., *Jarstwo i welniarstwo w dziejach Słowiańszczyzny*, Warszawa 1888.
- Paull J., *Attending the First Organic Agriculture Course: Rudolf Steiner's Agriculture Course at Koberwitz, 1924*, „European Journal of Social Science” 2011, t. 21, nr 1, s. 64–70.
- Paull J., *Biodynamic Agriculture: The Journey from Koberwitz to the World, 1924-1938*, „Journal of Organic Systems” 2011, nr 6(1), s. 24–41.
- Paull J., *Translations of Rudolf Steiner's Agriculture Course (Koberwitz, 1924): The Seminal Text of Biodynamic Farming and Organic Agriculture*, „International Journal of Environmental Planning and Management” 2020, t. 6, nr 4, s. 94–97.
- Podzórski A., *Wegetaryzm*, „Wyzwolenie” 1919, nr 4, s. 13–19.
- Ryx J., *Gospodarka biologiczno-dynamiczna u siebie*, Warszawa 1935.
- Rzczycka M., Hess K.M., *Slavic Hyperboreans, Vegetarianism, and Occultism: Konstancy Moes-Oskragiełło's Theories on the Sound State of a Man*, [w:] *Polish Esoteric Traditions 1890–1939*, A. Świerżowska (red.), Gdańsk 2019, s. 158–174.
- Rzczycka M., Patocka-Sigłowy U., *Żywa Ziemia. Antropozofia Rudolfa Steinera jako impuls nowoczesnej myśli ekologicznej w przedwojennej Polsce*, „Studia Religioznawcze” 2023, nr 1, s. 47–64.
- Steiner R., *Agriculture. Lecture III*, Koberwitz, 11th June, 1924 [GA 327], Rudolf Steiner Archive, <https://rsarchive.org/Lectures/GA327/English/BDA1958/19240611p01.html> [dostęp: 3.03.2022].
- Steiner R., *Agriculture. Lecture V*, Koberwitz, 13th June, 1924 [GA 327], Rudolf Steiner Archive, <https://rsarchive.org/Lectures/GA327/English/BDA1958/19240613p01.html> [dostęp: 3.03.2022].
- Steiner R., *Agriculture. Lecture VII*, Koberwitz, 15th June, 1924 [GA 327], Rudolf Steiner Archive, https://rsarchive.org/Lectures/GA327/English/BDA1958/Ag1958_index.html [dostęp: 3.03.2022].
- Steiner R., *Problems of Nutrition, Lecture*, Munich, 8th January, 1909 [GA 68], Rudolf Steiner Archive, <https://rsarchive.org/Lectures/19090108p01.html#Problems> [dostęp: 3.03.2022].
- Świerżowska A., *Inne formacje ezoteryczne: projekty przemiany człowieka, ludzkości, świata (Bractwo Odrodzenia Narodowego)*, [w:] *Polskie tradycje ezoteryczne 1890–1939*, t. 4: *Źródła i dokumenty*, D. Oboleńska (red.), Gdańsk 2019, s. 235–330.
- Świerżowska A., *Wincentego Lutosławskiego jarstwo w praktyce – od doświadczeń osobistych do „programowej wstrzeźliwości”*, „Rocznik Dziejów Społecznych i Gospodarczych” 2022, t. 84, s. 145–171.
- Świerżowska A., *Zdrowie: dieta jarska jako podstawa dobrostanu ciała i ducha w ujęciu polskich ezoteryków schyłku XIX i pierwszej połowy XX wieku*, [w:] *Polskie tradycje ezoteryczne 1890–1939*, t. 5: *Idee przewodnie*, M. Dobkowski, T. Cegielski (red.), Warszawa–Gdańsk 2021, s. 210–241.

- Tarkowska N., *Lecznica narodu. Kulturotwórcza Zakładu Przyrodoleczniczego doktora Apolinarego Tarnawskiego w Kosowie na Pokuciu (1893–1939)*, Kraków 2016.
- Tarnawska R., Tarnawski A., *Kosowska kuchnia jarska*, Warszawa 1929.
- Włodarz B., *Dlaczego jarstwo?*, broszura powiel., [ok. 1949].
- Włodarz B., *Nie zabijaj!*, broszura powiel., [ok. 1950].
- Wodziczko A., *Wspólnoty życia i ziemi (z cyklu: Zagadnienia fizjotaktyki)*, „Biologia a Życie” 1939, z. 3, s. 159–165.
- Wodziczko A., *Ochrona przyrody nową gałęzią nauki*, Warszawa 1933.
- Wodziczko A., *Prawa życia organicznego (z cyklu: Zagadnienia fizjotaktyki)*, „Biologia a Życie” 1939, z. 2, s. 87–90.
- Założenie Spółdz. Ogrodniczo-handlowej*, „Odrodzenie” 1928, z. 5, s. 31.
- Założenie spółki ogrodniczej*, „Odrodzenie” 1928, z. 2, s. 29.
- Zdziechowiecki M., *Etyka jarska a grzech pierwotny*, „Teozofja” 1921, nr 6–7.
- Ziółkowska J., *Posłannictwo kobiety*, „Myśl Twórcza. Odrodzenie Jednostki i Rasy” 1930, t. 2, nr 4, s. 75–82.

Materiały niepublikowane

- Listy A. Tarnawskiego do W. Lutosławskiego z 24.12.1912, 1.12.1913, 24.03.1926, 2.12.1934 (wraz z broszurami, mps), Archiwum Nauki PAN i PAU w Krakowie, korespondencja Wincen-tego Lutosławskiego, K III-155.

Niniejszy artykuł powstał w ramach zespołowego projektu badawczego „Biodynamika w Polsce 1924–2024. Zachodnia filozofia ezoteryczna jako impuls nowoczesności. Transdyscyplinarne badania historii idei”, realizowanego na Uniwersytecie Gdańskim w ramach programu Inicjatywa doskonałości – uczelnia badawcza (2021–2024).