

CAPÍTULO X

A CIÊNCIA DA NUTRIÇÃO

Razões para uma dieta vegetariana:

A maioria das pessoas sente que uma refeição sem carne animal (mamíferos, aves, peixes, crustáceos, anfíbios, frutos do mar e afins) é incompleta, pois, desde tempos imemoriais, considera-se um axioma que a carne animal é o alimento que mais fortalece o organismo. Todos os outros alimentos são vistos como meros acompanhamentos para um ou mais tipos de carne animal presentes no cardápio. Nada poderia ser mais equivocado; a ciência comprovou, por meio de experimentos, que a nutrição obtida de vegetais possui, invariavelmente, maior poder de sustentação — e a razão disso torna-se evidente quando analisamos a questão sob a perspectiva do ocultismo.

A Lei da Assimilação estabelece que “nenhuma partícula de alimento pode ser incorporada ao Corpo Denso pelas forças encarregadas dessa tarefa antes de ter sido dominada pelo Espírito que nele habita”, pois o Espírito deve ser o governante absoluto e incontestável do Corpo Denso, regendo a vida das células como um autocrata; caso contrário, cada uma delas seguiria seu próprio caminho, como ocorre na decomposição quando o Ego já se retirou.

É evidente que, quanto mais tênue for a consciência de uma célula, mais fácil será dominá-la e por mais tempo ela permanecerá em estado de submissão. Os diferentes Reinos de Vida possuem veículos distintos e, conseqüentemente, consciências diferentes. O mineral possui apenas o Corpo Denso e uma consciência semelhante à de um Transe Profundo. Portanto, seria mais fácil assimilar alimentos provenientes diretamente do Reino Mineral. O alimento mineral permaneceria em nosso organismo por mais tempo, dispensando a necessidade de comer com tanta frequência; contudo, constatamos que o organismo humano vibra tão rapidamente que é incapaz de assimilar

diretamente o mineral inerte. O sal e substâncias semelhantes são imediatamente expelidos do organismo sem qualquer assimilação; o ar é rico em nitrogênio — elemento de que necessitamos para repor o desgaste orgânico — e, embora o respiremos, não conseguimos assimilá-lo (nem qualquer outro mineral) antes que ele seja transmutado no laboratório da Natureza e incorporado às plantas.

As plantas possuem Corpo Denso e Corpo Vital, o que lhes permite realizar esse trabalho; sua consciência assemelha-se a um Sono Profundo, sem Sonhos. Assim, é fácil para o Ego dominar as células vegetais e mantê-las submissas por longo período, o que explica o grande poder nutritivo dos vegetais.

Nos alimentos de origem animal, as células já se tornaram mais individualizadas; como o animal possui um Corpo de Desejos, que lhe confere uma natureza passional, compreende-se facilmente que, ao ingerirmos carne animal, é mais difícil subjugar essas células — que possuem uma consciência animal semelhante ao estado de Sono com Sonhos — e que tais partículas não permanecem submissas por muito tempo. Por isso, uma dieta à base de carne animal exige maiores quantidades e refeições mais frequentes do que uma dieta de vegetais ou frutas. Se déssemos um passo adiante e consumíssemos a carne de animais carnívoros, sentiríamos fome constantemente, pois, nesses casos, as células tornaram-se extremamente individualizadas e, conseqüentemente, buscariam sua liberdade — e a alcançariam — muito mais rapidamente. Isso fica bem ilustrado nos casos do lobo, do abutre e do canibal, que se tornaram símbolos da fome; e, como o fígado humano é pequeno demais para processar sequer uma dieta comum a base de carne animal, é evidente que, se o canibal vivesse exclusivamente de carne humana, em vez de consumi-la apenas como um “petisco” ocasional, logo sucumbiria. Isso ocorre porque, enquanto o excesso de carboidratos, açúcares, amidos e gorduras causa pouco ou nenhum dano ao organismo — sendo expelido pelos

pulmões na forma de gás carbônico ou eliminado como água pelos rins e pela pele —, o excesso de carne animal, embora também seja metabolizado, deixa como resíduo o ácido úrico (uma substância tóxica), e reconhece-se cada vez mais que, quanto menos carne animal consumimos, melhor para o nosso bem-estar.

É natural desejarmos os melhores alimentos, mas todo Corpo Denso animal contém em si as toxinas da decomposição. O sangue venoso está repleto de dióxido de carbono e outros produtos nocivos a caminho dos rins ou dos poros da pele, para serem expelidos como urina ou suor. Essas substâncias repugnantes estão presentes em todas as partes da carne animal e, ao consumi-la, enchemos nossos próprios corpos de toxinas. Muitas doenças decorrem do consumo de carne animal.

Há inúmeras provas de que uma dieta carnívora estimula a ferocidade. Podemos citar, como bons exemplos, a conhecida agressividade dos animais de rapina e a crueldade dos indígenas americanos que se alimentavam de carne. Por outro lado, a força prodigiosa e a natureza dócil do boi, do elefante e do cavalo demonstram os efeitos de uma dieta à base de vegetais nos animais; da mesma forma, as nações vegetarianas e pacíficas do Oriente comprovam a validade do argumento contra o consumo de carne animal — um argumento irrefutável.

Ao adotarmos uma dieta vegetariana, livramo-nos de uma das mais graves ameaças à saúde: a putrefação de partículas de carne animal presas entre os dentes; e esse é um argumento de grande peso a favor da adoção do vegetarianismo. Frutas, cereais e vegetais são, por sua própria natureza, de *lenta decomposição*; cada partícula contém uma enorme quantidade de Éter que a mantém viva e doce por muito tempo, ao passo que o Éter que interpenetra a carne animal e compõe o Corpo Vital de um animal é retirado juntamente com o seu Espírito no momento da morte. Assim, o risco de

infecção por meio de alimentos vegetais é, primeiramente, muito pequeno; além disso, muitos deles, longe de serem venenosos, são na verdade antissépticos de altíssimo grau. Isso se aplica particularmente às frutas cítricas — laranjas, limões, toranjas, etc. —, sem falar no rei de todos os antissépticos: o abacaxi, que tem sido usado com frequência e sucesso total na cura da temível difteria — que nada mais é do que uma inflamação séptica da garganta. Portanto, em vez de intoxicar o trato digestivo com elementos de putrefação, como fazem as carnes animais, *as frutas limpam e purificam o organismo*; e o abacaxi é um dos melhores auxiliares da digestão que o ser humano já conheceu. Ele é muito superior à pepsina, e sua obtenção não envolve nenhuma crueldade atroz.

Há doze sais no Corpo Denso; eles são muito vitais e representam os doze Signos do Zodíaco. Esses sais são necessários para a construção do Corpo Denso. Não são sais minerais, como geralmente se supõe, mas sim de origem vegetal. O mineral não possui Corpo Vital, e é apenas por meio do Corpo Vital que a assimilação se realiza; portanto, devemos obter esses sais através do Reino Vegetal¹.

Os médicos afirmam fazer isso, mas não se dão conta de que o fogo utilizado no processo expulsa e destrói o Corpo Vital da planta — tal como a cremação trata o nosso Corpo Denso —, deixando apenas as partes minerais. Assim, se desejamos renovar o suprimento de qualquer sal em nosso organismo, devemos obtê-lo da planta *crua*. É dessa forma que ele deve ser administrado aos enfermos ou doentes.

No entanto, não devemos tirar a conclusão precipitada de que todos deveriam deixar de comer carne animal e viver apenas de alimentos vegetais crus. Em nosso atual estágio de evolução, são *muito poucos* os que conseguem fazê-lo. Devemos ter o cuidado de não elevar as vibrações de nossos Corpos Densos

¹ N.T.: Se quiser mais informações sobre isso acesse esse livreto: [Os Sais Celulares](#).

de maneira demasiado rápida, pois, para continuarmos nossa tarefa nas condições atuais, precisamos de um Corpo Denso adequado ao trabalho; mas mantenhamos sempre esse pensamento conosco.

Existe, no crânio, na base do cérebro, uma chama. Ela arde continuamente no bulbo raquidiano (medula oblonga), no topo da medula espinhal e, tal como o fogo no altar do Tabernáculo no Deserto, é de origem divina. Esse fogo emite um som cantante semelhante ao zumbido de uma abelha — a nota fundamental do Corpo Denso —, que é produzido pelo Arquétipo. Ele edifica e une a massa de células conhecida como “nosso Corpo Denso”.

O fogo arde com maior ou menor intensidade, de forma límpida ou tênue, conforme a maneira como o alimentamos. Há fogo em tudo na natureza, *exceto no Reino Mineral*. Este não possui Corpo Vital e, portanto, não tem via de acesso para a entrada do Espírito de Vida — o fogo. Reabastecemos esse fogo sagrado em parte com as *forças do Sol* que penetram no Corpo Vital através da contraparte etérica da Glândula Baço e, de lá, vão para o Plexo Celíaco², onde são coloridas e depois transportadas para cima pelo sangue. Também *alimentamos esse fogo com o fogo vivo que absorvemos dos alimentos crus que ingerimos e assimilamos*.

Ao considerar a questão do consumo de carne anilam sob o aspecto ético, matar para comer vai contra uma concepção mais elevada. Antigamente, o ser humano saía para a caça como qualquer animal de rapina, rude e insensível; hoje, ele realiza sua caçada no açougue, onde nenhuma das cenas nauseantes do matadouro o fará sentir enjoo. Se cada um tivesse de entrar num desses

² N.T.: Também conhecido como Plexo Solar, por causa de suas fibras nervosas radiantes, é uma complexa rede de nervos localizada no abdômen, perto de onde o tronco celíaco, a artéria mesentérica superior e as artérias renais se ramificam da aorta abdominal. Está atrás do estômago e da bolsa omental, e na frente da crura do diafragma, ao nível da primeira vértebra lombar. O plexo é formado em parte pelos nervos esplâncnicos maior e menor de ambos os lados e por fibras dos troncos vagais anterior e posterior. O plexo celíaco propriamente dito consiste nos gânglios celíacos com uma rede de fibras interconectadas. Os gânglios aorticorrenais são frequentemente considerados parte dos gânglios celíacos e, portanto, parte do plexo.

locais sangrentos, onde horrores são perpetrados dia após dia, para satisfazer um hábito anormal e nocivo — que causa mais doenças e sofrimento do que até mesmo o vício em álcool; se cada um tivesse de empunhar a faca ensanguentada e cravá-la na carne trêmula de sua vítima, quanta carne animal comeríamos? Muito pouca. Para evitar ter de realizar nós mesmos esse trabalho repugnante, forçamos um semelhante a permanecer naquele curral sangrento, dia após dia, matando milhares de animais todos os dias da semana; brutalizamos-lo a tal ponto que a lei não lhe permite integrar um júri em casos de crimes graves, pois ele perdeu qualquer respeito pela vida.

Os animais que matamos também clamam contra esse assassinato; paira uma nuvem de melancolia e ódio sobre as grandes cidades onde se concentram os matadouros. A lei protege cães e gatos contra a crueldade. Todos nos alegamos ao ver os esquinhos nos parques da cidade vindo comer de nossas mãos; no entanto, assim que há valor comercial na carne ou na pele de um animal, o ser humano deixa de respeitar o seu direito à vida e torna-se o seu inimigo mais perigoso, alimentando-o e criando-o para obter lucro, impondo sofrimento e privações a um semelhante em nome do ouro. Temos uma grande dívida para com as criaturas inferiores, de quem deveríamos ser mentores, mas de quem somos assassinos; e a lei do bem, que atua incessantemente para corrigir abusos, também relegará, com o tempo, o hábito de consumir animais assassinados ao depósito de práticas obsoletas, tal como ocorreu com o canibalismo.

É da natureza da fera de rapina devorar qualquer animal que cruze o seu caminho, e sua constituição orgânica exige esse tipo de dieta para a sobrevivência; contudo, *tudo está em um processo de se tornar*, transformando-se continuamente em algo superior. O ser humano, em seus estágios iniciais de desenvolvimento, também se assemelhava às feras de rapina sob certos aspectos; no entanto, ele está destinado a tornar-se semelhante a Deus e, portanto, deve, em algum momento, cessar a destruição

para que possa começar a criar. No passado, a alimentação à base de carne animal estimulou uma forma inferior de engenhosidade humana e cumpriu um papel em nossa evolução; mas agora estamos no limiar de uma nova Era³, na qual o sacrifício pessoal e o serviço ao próximo proporcionarão crescimento espiritual à Humanidade. A evolução da Mente trará uma sabedoria que transcende nossa maior capacidade de compreensão; porém, antes que nos seja seguro confiar tal sabedoria, precisamos nos tornar *inofensivos* como as pombas, pois, do contrário, correríamos o risco de empregá-la para fins tão egoístas e destrutivos que ela se tornaria uma ameaça inconcebível para nossos semelhantes. Para evitar isso, é necessário adotar a dieta vegetariana.

Aprendemos que não existe vida no universo além da vida de Deus; que “*n'Ele vivemos, nos movemos e temos o nosso ser*”⁴; que Sua vida anima tudo o que existe e que, portanto, compreendemos naturalmente que, ao tirar uma *Vida*, estamos destruindo uma *Forma* criada por Deus para a Sua própria manifestação. Os animais são Espíritos em evolução e possuem sensibilidade. É o desejo de vivenciar experiências que os leva a construir suas diversas Formas; quando lhes tiramos essas *Formas*, privamo-los da oportunidade de adquirir experiência. Obstaculizamos a sua evolução em vez de ajudá-los, e chegará o dia em que sentiremos profunda aversão ao pensar em transformar nossos estômagos em cemitérios para as carcaças de animais assassinados. Todos os verdadeiros Cristãos abster-se-ão de alimentos de origem animal por pura compaixão; compreenderão que toda Vida é a vida de Deus e que causar sofrimento a qualquer ser senciente é errado.

Em muitos trechos onde a Bíblia menciona “alimento” (ou “carne”, na tradução literal de certas versões antigas), fica claro que não se refere à carne de animais. O capítulo de Gênesis, que descreve a determinação inicial do alimento do ser humano, diz que ele deveria comer de todas as árvores e ervas

³ N.T.: Refere-se à Era de Aquário.

⁴ N.T.: At 17:28

que dão semente, “*e isso vos servirá de alimento*”⁵. Em todas as épocas, as pessoas mais evoluídas abstiveram-se de comer carne animal. Vemos, por exemplo, Daniel — homem santo e sábio — suplicar para não ser forçado a comer carne animal, pedindo que, em vez disso, fossem servidos apenas legumes e grãos a ele e a seus companheiros⁶. Quanto aos filhos de Israel no deserto, se diz que “*desejavam avidamente a carne*”⁷, e seu Deus irou-se com eles por causa disso.

Há um significado esotérico no episódio da alimentação da multidão, no qual peixes foram utilizados como alimento; contudo, analisando o aspecto puramente material, podemos resumir nossa resposta reiterando que, com o tempo, superaremos o consumo de carne de mamíferos, aves, peixes, crustáceos, anfíbios, frutos do mar e afins, assim como já superamos o canibalismo. Qualquer permissão que possa ter sido concedida num passado de barbárie desaparecerá no futuro altruísta, quando sensibilidades mais refinadas nos despertarem para uma percepção mais plena dos horrores envolvidos na satisfação do paladar carnívoro.

⁵ N.T.: Gn 1:29

⁶ N.T.: Dn 1:12

⁷ N.T.: Nm 11:4-6 e Sl 106:14