Espiritualidade e Vegetarianismo

Será que o consumo de carne realmente interfere em nossa evolução espiritual? Diversas religiões têm versado sobre o tema. O judaísmo, o islamismo, espíritas kardecistas, ocultistas, budistas e religiões indianas, entre outras, seguem rígidas práticas de alimentação, excluindo desde alguns tipos de carne, até a eliminação completa do alimento de origem animal, pregando uma alimentação ovo-lacto-vegetariana, lacto-vegetariana ou puramente vegana.

A alimentação não pode interferir tão diretamente em nossa evolução, uma vez que o corpo físico denso não é um princípio, e sim um conjunto de átomos, moléculas e células desenvolvido a partir de uma matriz etérica. O corpo etérico, sim, é um princípio, assim como o são o astral e o mental concreto que constituem a tríade inferior ou personalidade.

Em primeiro lugar, devemos nos lembrar que cada reino se vale, para sua nutrição, do reino que lhe antecede. Assim, o reino vegetal se nutre do reino mineral, por meio do processo de fotossíntese e de nutrientes minerais, em especial, N, P, K. Por sua vez, o reino animal deveria nutrir-se do reino vegetal, como seria lógico. Entretanto, não é assim.

Parte do reino animal é vegetariano e parte é onívoro, ou seja, alimenta-se de vegetais e também da carne de *outros animais.*

O ser humano, que biologicamente pertence ao reino animal, também se comporta assim. E o que isto pode acarretar para sua evolução espiritual?

Objetivamente quase nada, subjetivamente muita coisa.

Objetivamente quase nada porque estamos falando de evolução da consciência e não da matéria. É obvio que uma alimentação livre de sangue (toda carne implica na ingesta de sangue) se traduz em um corpo material humano mais saudável, menos tóxico, mais purificado e com uma facilidade maior de conexão com os corpos sutis. Isto, é claro, ajudará no foco para meditação, na construção do antahkarana, numa mente mais clara e perceptiva, numa consciência e integração com todos os reinos do planeta mais ampla e mais produtiva, mas não é condição *sine qua non* para evolução espiritual.

A evolução espiritual é um trabalho de muitas vidas, uma integração que vai sendo realizada paulatinamente à expansão da consciência e isto se faz, a princípio, por meio do conhecimento sobre nós mesmos e sobre o mundo que nos cerca (3º aspecto), este conhecimento nos conduz ao amor inclusivo e compassivo, que vai abarcando não só o reino humano como os demais reinos (2º aspecto) e, finalmente, pelo exercício da vontade sobre nossos corpos inferiores (1º aspecto). Tudo isto é feito de forma gradual ao longo do tempo que, para a alma, não existe, tal como temos consciência dele no mundo material. Jesus já dizia o que importa não é o que entra pela boca do homem e sim o que

sai dela. Ele mesmo conviveu com veganos estritos como João Batista e outros essênios e também com onívoros como seus discípulos.

O homem comum, que ainda vive no mundo de maya, possui um corpo denso pesado, sobrecarregado de toxinas letais como ureia e creatinina, entre outras, em consequência de sua alimentação e estilo de vida (álcool, fumo, drogas lícitas e ilícitas).

No corpo dos animais que consomem predominantemente carne (o homem inclusive), os órgãos mais sobrecarregados são os órgãos de eliminação: rins e intestinos, bem como o fígado, o mais importante órgão sintetizador do corpo denso, gerenciador do metabolismo basal, responsável pelo ciclo da ureia. Tanto é assim que é o único órgão do corpo humano que tem capacidade de regeneração.

Em geral, a vida dos animais mamíferos carnívoros e/ou onívoros é bem menor do que daqueles que se alimentam somente de vegetais. Cães e gatos vivem, em média, 15 anos, enquanto que cavalos, camelos, hipopótamos, elefantes vivem muito mais, estes últimos chegando a 100 anos.

E o que normalmente levam os animais carnívoros/onívoros a terem uma vida mais curta? O excesso de excretas tóxicas como a ureia, a creatinina e o ácido úrico.

A ureia é o resultado final da quebra dos aminoácidos (AA). Estes são os tijolos construtores das proteínas do nosso corpo. Quando há uma ingestão muito superior à demanda corporal, os aminoácidos são degradados, pois não podem ser armazenados, juntamente com a glutamina e a alanina provenientes dos nossos músculos e outros tecidos do nosso próprio corpo. Tudo converge para o fígado e ali é submetido a um processo, cujo resultado final é a ureia, ou seja, um composto nitrogenado, que contém carbono, oxigênio e hidrogênio $CO(NH_2)$. O principal objetivo da ureia é eliminar a amônia, altamente neurotóxica para os seres humanos. O fígado a produz, lançando na corrente sanguínea para ser eliminada. Outros produtos tóxicos (ácido úrico) são também excretados. Tudo é captado e filtrado pelos glomérulos renais, sendo excretado pela urina. O excesso de ureia no sangue compromete a homeostase corporal, podendo chegar a níveis perigosos, comprometendo órgãos, como o fígado, os rins, o sistema nervoso central, ali produzindo torpor, alucinações e até o coma.

A creatinina é a excreta celular de nossos músculos. É decorrente da quebra da fosfocreatina, fonte de energia para a contração muscular. A creatina é produzida no fígado, nos rins e no pâncreas e transportada até os músculos, onde será degradada por uma enzina (creatinafosfoquinase). A creatina contribui para produção de ATP e tem a creatinina, como excreta, ao ocorrer a contração muscular. A creatinina é lançada no sangue e eliminada pelos rins, através da urina. A creatinina, em condições normais, é produzida em taxas constantes no

corpo humano, variando de pessoa para pessoa, conforme sua massa muscular. Assim, as taxas normais de creatinina no sangue são maiores nos homens do que nas mulheres. Taxas excessivamente altas comprometem seriamente a função renal e podem levar à falência dos rins.

O excesso de consumo de proteínas, especialmente aquelas provenientes das carnes (vermelha ou branca) contribuem, em muito, para a sobrecarga do fígado e dos rins. Isto porque, carnes são músculos e sendo assim introduzem no corpo uma dose extra de ureia e creatinina, vindas do próprio animal, sem contar com outros elementos tóxicos como antibióticos, vacinas, além da ração transgênica que, normalmente, são ministradas a esses animais.

Esta dose extra de excretas, provenientes do consumo excessivo de carnes ao longo de nossa vida, somadas às decorrentes do nosso próprio metabolismo, desequilibram notadamente as funções hepática e renal.

A ingestão das chamadas “proteínas nobres animais” isto é o ovo e os derivados do leite, contribuem bem menos para o desequilíbrio orgânico, embora possam acarretar outros problemas, como alergias alimentares, calculose etc..

Dos 20 aminoácidos construtores das proteínas humanas, nove não conseguimos sintetizar. São os chamados aminoácidos essenciais (histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e valina). Entretanto, os produtos de origem animal, bem como os vegetais diversos contêm todos 20 aminoácidos. No caso dos alimentos de origem animal, todos os aminoácidos estão ali presentes. Já nos vegetais é necessário fazer as combinações necessárias para se obter todos os AA. O feijão com arroz, comida típica dos brasileiros, é um alimento completo, ou seja, possui os aminoácidos essenciais ao homem.

Em que uma alimentação natural, vegetariana, contribui para nossa evolução espiritual?

O grande mérito da alimentação natural, neste caso, está no ponto de vista subjetivo. Senão vejamos:

1 – A alimentação predominantemente carnívora sobrecarrega nosso corpo de toxinas como ureia e creatinina, tornando muito mais lentas as funções de diversos sistemas do corpo tais como o digestório, o circulatório, o de eliminação e, em especial, o sistema nervoso. Daí o porquê de uma alimentação carregada em carnes provocar sonolência e preguiça. As taxas altas de ureia e creatinina circulantes no sangue provocam este estado letárgico. Ao contrário, com uma alimentação vegetariana temos uma digestão rápida, boa circulação sanguínea, boa eliminação de toxinas, pois estas só serão decorrentes de nosso próprio metabolismo corporal. Em consequência, nosso sistema nervoso trabalha muito melhor, pois o sangue livra-se rapidamente das excretas e mantém um Ph ideal,

tanto para manutenção do equilíbrio corporal, como para o exercício de atividades espirituais, como a meditação, por exemplo.

2 – A alimentação carnívora praticamente inviabiliza o contato com a Hierarquia Dévica. A sensibilidade destes seres para cores, sons e odores é enorme. Um ser humano carnívoro exala um odor forte de amônia, que nós normalmente não sentimos, pois nosso cérebro “apaga” os odores que apresentamos constantemente. Este é o motivo pelo qual não sentimos nossa halitose, se a possuirmos, ou o odor cetônico se formos diabéticos. Geralmente é o outro que percebe e nos avisa.

3 – A alimentação carnívora, bem como o consumo de bebida alcoólica ou de drogas alucinógenas impede todo o trabalho de magia branca, especialmente a ritualística, onde se torna necessária a presença de elevadas hierarquias angélicas. Quando se fala de magia branca, deixo claro que aqui se inclui: as meditações de novilúnio, as de plenilúnio, além do trabalho curador.

4 – Com o tipo de dieta predominantemente carnívora, a atividade de meditação fica prejudicada, pois com um corpo pesado e um cérebro letárgico fica difícil a concentração e o foco, levando o indivíduo à sonolência ou tornando a substância mental (chitta) excessivamente instável, o que inviabiliza o ato de meditar.

Como a maioria de nós não sabe purificar seu corpo, livrando-se dos dejetos carnívoros, o ideal é realmente adotar a dieta vegetariana.

Alguns adeptos e iniciados consumiram produtos de origem animal eventualmente. Blavatsky comia carne, Pedro, Paulo e todos os apóstolos alimentavam-se com peixe. Yogananda e tantos Mestres Indus tomavam leite ou coalhada. Todos também praticavam o jejum e a meditação diária, realizando, com isto, todo um trabalho de purificação. Talvez a necessidade de seu trabalho, o lugar onde estavam os levassem a isto. Contudo sua pureza interior é um fato inconteste.

É bom lembrar que a dieta vegana não garante elevação espiritual. Não nos esqueçamos que Hitler, Hess, Aleister Crowley e outros magos da sombra também eram ferrenhos vegetarianos. O vegetarianismo é importante quer para a magia branca, quer para a magia das trevas, pois facilita o contato com os planos sutis. O tipo de contato e o propósito é que irão determinar o tipo de magia que será feita.

A dieta vegetariana, de fato, é a melhor dieta para o homem no plano físico denso. É boa para sua saúde física, para sua disposição mental e para seu equilíbrio emocional. Além do mais, quando feita conscientemente, isto é, quando isto faz parte de sua visão de mundo e da certeza que o ser humano tem de sua responsabilidade em relação a todos os reinos que estão abaixo dele,

bem como de sua relação fraterna com a hierarquia dévica e com o serviço em prol do Planeta, aí sim, tem intima relação com o grau de espiritualidade do indivíduo.

Concluindo, gostaria de deixar, para reflexão de todos, um trecho do livro “Os Raios e as Iniciações”* no qual Mestre Tibetano aborda este assunto com muita propriedade:

“O verdadeiro discípulo não necessita do vegetarianismo nem da disciplina física, pela razão de que nenhum apetite da carne o domina. Seu problema reside em outra parte, constituindo-se perda de tempo e de energia, dedicar sua atenção em “fazer as coisas fisicamente corretas”, porque o fazem de forma automática e porque seus hábitos espirituais se contrapõem às tendências físicas inferiores; a aquisição de tais hábitos lhe permite vencer automaticamente o apelo destes desejos que resultam na satisfação de apetites inferiores. Ninguém é aceito no círculo do ashram (nome técnico aplicado à categoria correspondente àqueles que estão em vésperas de receber a iniciação ou estão sendo preparados pela mesma) se existe perigo de ser dominado pelos apetites físicos. Está é uma afirmação verídica. Isto diz respeito particular e especificamente aos que se preparam para a primeira iniciação (o destaque é nosso) Os que se preparam para a segunda iniciação devem demonstrar que já se liberaram da escravidão das ideias (padrões de crença) das reações fanáticas a qualquer verdade ou dirigente espiritual e pelo domínio exercido por sua aspiração”... (os parênteses e grifos são nossos)

Arminda Lourdes de Azevedo

Tradução livre de trecho da pág. 114 da edição em espanhol do livro “Los Rayos y las Iniciaciones” de Alice Ann Bailey