

# ALIMENTAZIONE VEGETARIANA ED ESOTERISMO

*Poi Dio disse: “Ecco, io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra, e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme; saranno il vostro cibo. A tutte le bestie selvatiche, a tutti gli uccelli del cielo e tutti gli esseri che strisciano sulla terra e nei quali è alito di vita, io do in cibo ogni erba verde. E Dio vide quanto aveva fatto, ed ecco, era cosa molto buona”* Genesi, 1. 29, 31.

*“Chi ha ucciso un bue è come se avesse ammazzato un uomo”* Isaia, 66. 3.

Molte sono le interpretazioni del messaggio della **Bibbia**, come molta è la confusione che esso ha generato nel passato, nel presente e nel futuro.

Chi mangia carne, sostiene che anche **Cristo** era carnivoro.

Chi è **vegetariano**, sostiene invece che non solo Cristo non mangiasse carne, ma che Dio stesso ne proibisce l'uso, in tutti i casi.

Da quale parte si trova la **verità**?

Ovviamente è solamente una, la verità che la Bibbia intende trasmettere.

É inammissibile e incoerente che possano coesistere due verità: una escluderebbe automaticamente l'altra.

**“Non essere tra quelli che s'inebriano di vino, né fra coloro che son ghiotti di carne!”**

Proverbi 23. 20

La storia riporta che la cristianità organizzata gradualmente si allontanò dalle sue origini vegetariane, anche se i primi padri della Chiesa seguivano un'alimentazione senza carne.

In tempi più recenti, anche la Chiesa cattolica aveva stabilito che i cattolici praticanti osservassero almeno alcuni giorni di digiuno e si astenessero dal mangiare carne al venerdì.

Perfino questa restrizione ridicola è stata ulteriormente ridotta, quando nel **1966** la Conferenza Cattolica degli Stati Uniti ha deciso che è sufficiente che i cattolici si astengano dal mangiare carne solo il **venerdì di Quaresima**.

Confessioni cristiane più recenti hanno sostenuto il vegetarianesimo.

Ellen Gould White, nata nel 1827, fu una leader degli Avventisti sabbatisti, evoluti poi nella **Chiesa Avventista del Settimo Giorno**, ed era un'ardente vegetariana, così come John Wesley, il fondatore del **Metodismo**. Sylvester Graham, il ministro **presbiteriano**, era un sostenitore dell'ideale vegetariano.

**Trappisti, Benedettini** e gli Ordini **Cathusian** della Chiesa Cattolica Romana, così come altre organizzazioni cristiane o esoteriche quali il **Movimento Gnostico Universale**, i **Buddisti**, gli **Hare Krishna** e i **Rosacroce**, tutti promuovono la scelta vegetariana.

**San Francesco**, nonostante le ingiustificate accuse di essere un vegetariano incoerente, era in realtà un convinto difensore degli animali, che amava e rispettava come se stesso.

Anche nei Dieci Comandamenti È scritto: **“Non uccidere”**. Questa legge è perfetta, ma l’uomo la interpreta in modo sbagliato, pensando: “lo non ucciderò nessun uomo, ma potrò uccidere un animale.” Così la gente s’inganna e crea epigenesi dolorosa per sé e per gli altri.

Tutti siamo creature di Dio, in qualunque corpo alberghiamo e qualunque abito indossiamo.

**Dio** è il nostro Padre supremo.

Il Quinto Comandamento, **“Non Uccidere”**, pur essendo un comandamento semplice e diretto, raramente è preso alla lettera.

É certo che un animale è un essere vivente: nasce, cresce, si riproduce, invecchia e infine muore. Ciò che ha vita può essere ucciso, e uccidere vuol dire trasgredire un comandamento sacro quanto gli altri.

Il Vecchio Testamento contiene molte affermazioni a sostegno del vegetarianesimo.

Si potrà obiettare che i cristiani non necessariamente accettano la Vecchia Legge, ma seguono il Nuovo Testamento. Gesù in persona, però, ha detto di fare diversamente: **“Non pensate che io sia venuto ad abolire la legge, o i profeti: non sono venuto a distruggere ma a portare a compimento.”** (Matteo 5. 17, 19).

Gesù era conosciuto come **“Principe della Pace”**, e i suoi insegnamenti difficilmente si conciliano con l’uccisione degli animali.

Tuttavia, il Nuovo Testamento spesso cita esempi di Gesù che chiedeva carne, una realtà che i mangiatori di carne hanno adottato come scusa della loro scelta alimentare.

**Uno studio del greco originale del testo, però, rivela che Gesù non chiedeva veramente “Carne”.**

Sebbene la traduzione inglese del Vangelo menzioni “la carne” diciannove volte, i termini originali si traducono più correttamente con “cibo”: **broma** = “cibo” (usato quattro volte); **brosimos** = “ciò che si può mangiare” (usato una volta); **brosis** = “cibo, o l’atto del mangiare” (usato quattro volte); **prospagation** = “qualsiasi cosa da mangiare” (usato una volta); **trophe** = “nutrimento” (usato sei volte); **phago** = “mangiare” (usato tre volte).

In tutti i casi, il greco originale parla di *cibo* in generale e non necessariamente di *carne*.

Il problema allora si sposta sull’interpretazione del materiale originale, sulle traduzioni e, a volte, sulle cattive traduzioni. Se però analizziamo il contesto generale e il tenore di vita di Gesù, diventa difficile, se non impossibile, riconciliare la scelta di mangiare carne con la fede cristiana.

I cristiani carnivori lanciano una sfida ai vegetariani: “Se la Bibbia incoraggia il vegetarianesimo, che cosa dire del **miracolo dei pani e dei pesci**”?

Alcuni studiosi della Bibbia, tenendo conto della natura misericordiosa di Gesù, suggeriscono che i **pesci** fossero delle **polpette**, un tipo di cibo diffuso ancora oggi, fatto con una **pianta marina** conosciuta come pianta del pesce, che cresce in Oriente.

Queste tenere piante marine sono seccate al sole, poi ridotte in farina in un mortaio e infine cotte al forno come polpette. Nell’antica Babilonia le polpette di piante del pesce erano parte integrante dell’alimentazione, e molti giapponesi le considerano ancora oggi una delizia del palato.

I musulmani le raccomandavano nell’alimentazione dei fedeli e, il punto più importante, erano un alimento noto ai tempi di Gesù.

Bisogna poi considerare che nella cesta del pane probabilmente si trovavano polpette cotte al forno e non pesce crudo, che con quel **clima caldo**, sarebbe andato a male rapidamente, rovinando qualsiasi altro cibo contenuto nella stessa cesta.

**Pane e pesci** avevano un significato simbolico e non letterale, ricorrente nelle scritture sacre.

Il **pane** è un simbolo cristiano del corpo di Cristo, o Sostanza Divina, e **pescce** era una parola in codice della Chiesa antica, quando i primi cristiani dovevano nascondere la propria identità per sfuggire alle persecuzioni ed inoltre dal punto di vista astrologico stava ad indicare che in quel periodo, per precessione degli equinozi il sole si trovava nel segno zodiacale dei pesci.

Infatti, adesso stiamo entrando nell’era dell’acquario.

Nei primi manoscritti del Vangelo non si fa menzione del pesce ed il miracolo è descritto come **pane e frutta**.

La prima edizione del Nuovo Testamento che menziona il pesce come parte del miracolo è il **Codex Sinaiticus**.

Il consumismo, l’edonismo e il conseguente egoismo della moderna società hanno fatto dimenticare non solo che la carne è il prodotto dello sfruttamento su scala industriale della Morte ma anche che carne significa soprattutto:

1. deforestazione (grande abbattimento delle foreste per fare posto ai pascoli – il terreno necessario per creare proteine animali è superiore a quello per l’alimentazione diretta umana).
2. inquinamento del terreno (le deiezioni animali sono scaricate nel terreno).
3. inquinamento dell’acqua (le deiezioni animali inquinano le falde acquifere ed inoltre molta acqua è utilizzata per pulire le stalle ed i mattatoi, che per irrigare i campi).
4. inquinamento dell’aria (in particolare i satelliti hanno rilevato che il buco nell’ozono che causa l’effetto serra, è superiore sopra gli allevamenti intensivi di animali).

L’industria della carne necessita della **deforestazione** di ampi territori per il continuo aumento del consumo di prodotti animali da parte dei paesi industrializzati.

Secondo il ministero dell'agricoltura degli Stati Uniti sono necessari **16 Kg di cereali e soia** per produrre **un solo Kg di carne di bue e 6 Kg di alimenti composti** per produrre **un Kg di carne di maiale**.

Un ettaro di terra utilizzato per l'allevamento bovino, produce in un anno **66 Kg** di proteine; lo stesso terreno coltivato con la soia rende **1.848 Kg** di proteine cioè **28 volte di più**.

Le proteine della soia hanno lo stesso valore nutrizionale delle proteine contenute nei cibi animali e la soia potrebbe essere utilizzata come unica fonte proteica nella propria dieta.

Ultimo studio effettuato da uno scienziato giapponese, Akifumi Ogino, con la sua equipe dell'Istituto Nazionale per lo studio del bestiame e dei pascoli a Tsukuba, ha calcolato che per produrre un chilo di bistecche (e portarle fino al bancone del macellaio), si emettono gas serra equivalenti a trentasei chili di anidride carbonica, oltre a 340 grammi di anidride solforosa, consumando 169 megajoule di energia.

In conclusione, un chilo di bistecche inquina come una normale automobile che viaggia per 250 chilometri, e farebbe funzionare una lampada da 100 watt per venti giorni.

I terreni agricoli che potrebbero fornire cibo direttamente all'uomo sono invece usati per produrre foraggio per gli animali.

Questo comporta ovviamente una notevole perdita di resa produttiva e la conseguente inevitabile necessità di adibire sempre più terreno alla coltivazione di foraggio, e quindi disboscare aree sempre maggiori di foreste da trasformare in terreni agricoli o in pascoli.

Gli stessi prodotti agricoli che potrebbero essere direttamente consumati dall'uomo per soddisfare i suoi bisogni alimentari sono invece destinati all'alimentazione degli animali da allevamento.

Le statistiche sulla deforestazione dei territori del Sud America e dell'Africa confermano i dati sopra esposti: nella foresta Amazzonica l'88% dei terreni disboscati è adibito a pascolo, quasi il 70 % delle zone disboscate del Costa Rica e del Panama sono state trasformate in pascoli, a partire dal 1960 oltre un quarto delle foreste del centro America sono state spazzate via per ottenere spazio per gli allevamenti.

Una delle conseguenze della **deforestazione** e del successivo **sfruttamento intensivo dei terreni** da pascolo è la **desertificazione**.

In particolare:

- **Brasile** La foresta amazzonica perde 3 milioni di ettari l'anno, anche per l'industria del legno oltre che per creare nuovi pascoli.
- **Indonesia** distrutti un milione di ettari l'anno.
- **Sudan** Distrutti (soprattutto a causa di incendi) 587mila ettari di acacia Senegal.
- **Birmania** 456mila ettari perduti, soprattutto a causa dell'export del legname verso la Cina.
- **Zambia** Perduti 445mila ettari, anche a causa del disboscamento dei contadini per ottenere legna da ardere.

L'eliminazione della vegetazione naturale comporta conseguenze drammatiche per il suolo che, non essendo più protetto, è esposto all'azione del sole, della pioggia, dell'acqua e del vento che rapidamente spazzano via l'humus che costituisce la parte superficiale del terreno e che non può essere reintegrato, se non in piccola parte, con la concimazione.

Inoltre l'eccessiva concentrazione di capi di bestiame nei pascoli tende a rendere la terra dura e compatta per effetto del continuo calpestio con gli zoccoli degli animali e la terra non è più in grado di trattenere l'acqua piovana che in tal modo scorre via trascinando con sé l'humus.

Negli USA quasi un terzo dello strato coltivabile del **terreno** è andato **perso** a causa della coltivazione intensiva di foraggi per un totale di 6,5 miliardi di tonnellate di terra.

Gli allevamenti intensivi sono anche causa di un grave **inquinamento chimico del terreno** innanzi tutto a causa dell'enorme quantità di **escrementi** prodotti dagli animali e di **fertilizzanti** organici necessari per la coltivazione intensiva di foraggi.

In Italia sono prodotti annualmente oltre cento milioni di quintali di deiezioni animali che non possono essere smaltiti mediante depuratori, non sufficienti a risolvere il problema.

La concimazione con le deiezioni animali e con il loro sangue, porta gravi conseguenze ambientali a causa della loro mutata composizione chimica.

Essi sono caratterizzate da un basso contenuto di sostanza secca e da un alto contenuto di metalli pesanti, quali zinco e rame, che sono somministrati artificialmente agli animali allevati e che possono raggiungere nel terreno concentrazioni notevoli, al limite della tossicità.

Inoltre sono causa di un vero e proprio **“degrado ambientale”** con i conseguenti rischi di **inquinamento** microbiologico che una simile concentrazione di deiezioni comporta anche per le **falde acquifere**, sempre più contaminate da nitrati e nitriti.

Oltre al contenuto **organico** e al contenuto di **metalli pesanti degli escrementi animali** esiste il problema dei **residui dei farmaci**, soprattutto **antibiotici ed ormoni** somministrati agli animali.

La pericolosità ambientale dei rifiuti degli allevamenti spinge gli agricoltori ad utilizzare concimazioni chimiche che hanno anche loro conseguenze gravi per l'ambiente.

Infatti, secondo alcuni studi, circa il 50% dell'azoto dei concimi chimici è disperso soprattutto negli habitat acquatici ed è una delle cause della diminuzione degli animali anfibi che popolano gli stagni e, ancora una volta, dell'eutrofizzazione dei mari con il proliferare di alghe e meduse.

In America il problema ha raggiunto livelli insostenibili.

Gli allevamenti americani producono oltre un miliardo di tonnellate di deiezioni ogni anno e ogni giorno i soli allevamenti di polli americani ne producono un milione di Kg .

Un altro grosso problema degli allevamenti intensivi e dei terreni coltivati a foraggio è il loro enorme bisogno d'**acqua**.

L'acqua potabile è utilizzata non solo per irrigare le sempre maggiori estensioni di terreno richieste per soddisfare il bisogno di foraggi, ma anche per pulire continuamente le stalle ed i macelli dai residui della macellazione e dagli escrementi, oltre che per abbeverare gli animali.

Per produrre **un grammo di proteine animali** occorre utilizzare, in media, **15 volte** la quantità d'**acqua** necessaria per produrre un **grammo di proteine vegetali**, e quasi la metà dell'acqua potabile utilizzata ogni anno negli USA è destinata agli allevamenti.

Questo contribuisce alla diminuzione delle riserve di acqua potabile di tutto il mondo (in USA il livello delle acque di alcuni bacini ha raggiunto i minimi storici dall'ultima era glaciale), nonostante ancora oggi oltre un terzo della popolazione mondiale non ha a disposizione una quantità adeguata di acqua potabile.

L'industria della carne è inoltre tra i diretti responsabili dell'innalzamento globale della temperatura dovuto all'**effetto serra**, innanzi tutto a causa del suo notevole bisogno di energia in gran parte prodotta con combustibili fossili.

Secondo degli studi statunitensi "il contributo all'**effetto serra** dato dagli allevamenti è circa pari a quello dato dalla totalità del traffico degli autoveicoli nel mondo".

Per rendere l'idea basti dire che per produrre la quantità di carne consumata in un anno da una famiglia americana media di quattro persone è necessario utilizzare 1.170 litri di combustibile con il conseguente rilascio nell'atmosfera di 2,5 tonnellate di anidride carbonica (circa come per l'uso di sei mesi di un'automobile di media cilindrata).

L'altra causa dell'aumento dell'effetto serra collegata con il consumo di carne è la produzione di **metano** (CH<sub>4</sub>), cosiddetto biogas, dovuto al processo digestivo dei bovini.

Gli 1,3 miliardi di bovini presenti sulla terra producono circa 60 milioni di tonnellate di **metano**, che rappresenta circa il 12% di tutto il metano emesso in atmosfera da attività umane e da fenomeni naturali.

Esso è un **gas serra** come l'anidride carbonica, ma è decisamente più dannoso, dato che una molecola di metano cattura oltre 25 volte più energia solare di quanto faccia una molecola di anidride carbonica (CO<sub>2</sub>).

Anche il consumo di **pesce** non è compatibile con il rispetto dell'ambiente e con lo sviluppo sostenibile delle economie.

La pesca è ormai un business colossale e di conseguenza si ha uno sfruttamento esagerato dei mari mediante tecnologie sempre più sofisticate, e mentre la disponibilità di pesce si sta rapidamente riducendo, la domanda, pilotata da campagne pubblicitarie finalizzate all'incremento del consumo, sta aumentando costantemente.

L'aumento della domanda e la diminuzione della disponibilità delle risorse ittiche comporta un aumento dei prezzi che a sua volta induce uno sfruttamento ancora più intenso.

Inoltre è da rilevare il problema degli **scarti della pesca** che evidenzia chiaramente la rapacità con la quale l'uomo sfrutta i mari. Secondo i dati della FAO, ogni anno sono scaricati in mare tra i 17 e i 29 miliardi di tonnellate di pesce pescato (e quindi ormai già morto) in quanto non gradito dai consumatori dei paesi ricchi.

Fin dall'antichità grandi uomini sono stati spinti ad adottare una dieta vegetariana da considerazioni di carattere morale.

**Pitagora**, famoso matematico e filosofo, disse: *"Amici miei, evitate di corrompere il vostro corpo con cibi impuri, ci sono campi di frumento, mele così abbondanti da piegare i rami degli alberi, uva che riempie le vigne, erbe gustose e verdure da cuocere, ci sono il latte e il miele, la terra offre una grande quantità di ricchezze, di alimenti puri, che non provocano spargimento di sangue né morte. Solo gli animali carnivori soddisfano la loro fame con la carne"*.

Il biografo **Diogene** scrive che Pitagora abitualmente mangiava pane e miele il mattino e verdura cruda la sera, e che pagava i pescatori perché buttassero in mare i pesci appena presi.

In un saggio dal titolo "Sul mangiare carne", l'autore latino **Plutarco** scrisse: "Vi state chiedendo perché Pitagora si astenesse dal mangiare carne? Io, da parte mia, mi domando piuttosto per quale ragione e con quale animo un uomo, per primo, abbia potuto avvicinare la sua bocca al sangue e le sue labbra alla carne di una creatura morta; come abbia potuto mettere sulla propria mensa dei cadaveri di animali e definire cibo e nutrimento quegli esseri che fino a poco prima muggivano o belavano, si muovevano, vivi. Come abbia potuto sopportare la vista del massacro, la gola squarciata, la pelle scuoiata, gli arti staccati; sopportare il cattivo odore, come abbia fatto a non provare ribrezzo a contatto delle piaghe degli altri esseri succhiandone addirittura succhi e siero dalle ferite...!"

L'uomo non si nutre certo di leoni e di lupi, per autodifesa, ma, al contrario, uccide creature innocue, mansuete, prive di pungiglioni o di zanne. Per un pezzo di carne l'uomo le priva del sole, della luce, della durata naturale della vita alla quale hanno diritto per il fatto di essere nate."

**Leonardo Da Vinci**, grande pittore, scultore, inventore del Rinascimento, riassunse i principi etici del vegetarianesimo.

Egli scrisse: *"Colui che non rispetta la vita, non la merita"*. Leonardo considerava i corpi dei carnivori come tombe, cimiteri degli animali che essi mangiavano.

Nei suoi scritti è evidente il suo amore per ogni creatura vivente, affermava: "Moltissimi cuccioli di questi animali saranno portati via, squarciati e massacrati barbaramente".

Il filosofo francese **Jean Jacques Rousseau** era un sostenitore dell'ordine naturale delle cose; avendo osservato che generalmente gli animali carnivori sono più crudeli e violenti degli erbivori, ne dedusse che una dieta vegetariana avrebbe reso gli uomini meno aggressivi.

**Benjamin Franklin** divenne vegetariano all'età di sedici anni, quando si accorse che ciò gli procurava una maggiore chiarezza intellettuale e facilità nell'imparare. Nella sua autobiografia, egli definì il consumo di carne "un delitto ingiustificato".

Lo scrittore russo **Leone Tolstoj** divenne vegetariano all'età di 57 anni e morì a 82 anni. Abbandonò lo sport della caccia e si fece promotore del pacifismo vegetariano che condannava l'uccisione di ogni animale. Egli si rendeva conto che il naturale progredire della violenza avrebbe inevitabilmente portato la guerra nella società umana.

Nel saggio *The first Step, (il primo passo)*, **Tolstoj** scrisse che mangiare carne è semplicemente immorale, poiché comporta un'azione che è contraria al sentimento morale, quella di uccidere. Uccidendo, continua lo scrittore, l'uomo sopprime anche in se stesso le più alte capacità spirituali, l'amore e la compassione per altre creature viventi e, sopprimendo questi sentimenti, diventa crudele.

Il compositore **Richard Wagner** pensava che la vita è sacra e considerava il vegetarianesimo, l'alimentazione naturale che allontana l'uomo dall'aggressività e lo riavvicina al "Paradiso perduto".

Il più grande apostolo della non violenza del ventesimo secolo, **Mohandas Gandhi** era vegetariano.

I suoi genitori erano praticanti indù ed egli non aveva mai mangiato carne, pesce e uova, ma sotto il governo britannico, quando gli antichi principi della cultura indiana furono abbandonati a favore delle abitudini occidentali ivi comprese quelle alimentari, Gandhi si lasciò convincere dai compagni di scuola a mangiare carne, perché ciò "avrebbe accresciuto la sua forza e il suo coraggio." Ma più tardi tornò al vegetarianesimo e lasciò scritto: "Bisogna correggere il falso credo che la dieta vegetariana ci renda deboli, passivi e abulici".

Egli scrisse cinque libri sul vegetarianesimo. Fondò la Fattoria Tolstoj, una comunità basata su principi vegetariani; nel libro *Moral Basis of Vegetarianism (Basi morali del vegetarianesimo)* scrisse: "Sono convinto che la carne non sia un alimento adatto alla nostra specie; il nostro errore è di imitare gli animali inferiori perché noi siamo esseri superiori."

Gandhi, conscio che i motivi morali sono una spinta più forte di quelli esclusivamente igienici, scrisse: "Sento che il nostro progresso spirituale ci porterà inevitabilmente a smettere di uccidere gli animali per soddisfare esigenze materiali".

Il commediografo **George Bernard Shaw** si accostò al vegetarianesimo per la prima volta a venticinque anni, convinto, come si legge nella sua autobiografia, da Shelley, poeta inglese mistico.

I medici gli predissero che quella dieta lo avrebbe ucciso.

Quando, dopo molti anni, qualcuno gli chiesero come mai non fosse tornato da quei medici, egli rispose che avrebbe voluto farlo, ma il fatto è che loro sono tutti morti.

Gli chiesero anche come facesse ad apparire, in tarda età, così giovane, non è esatto, replicò Shaw, io dimostro la mia età, sono gli altri che sembrano più vecchi.

D'altra parte, che cosa vi aspettate da persone che si nutrono di cadaveri?

Sul rapporto tra il mangiare carne e l'aggressività dell'uomo Shaw scrisse: "La domenica noi preghiamo che la luce illumini il nostro cammino, siamo stanchi di guerre, non vogliamo combattere, e tuttavia ci nutriamo di morte".



Alcuni filosofi e capi religiosi convincono i loro discepoli che gli animali non sono altro che macchine senz'anima e senza sentimenti, ma chiunque abbia vissuto con un animale, un cane o un uccello, o anche un roditore, sa che questa è solo una bugia per giustificare la crudeltà.

Quasi tutte le religioni hanno sempre predicato di astenersi dalla carne, a cominciare da alcuni sacerdoti egizi che, con la dieta vegetariana mantenevano più facilmente il voto di castità.

Essi rifiutavano anche le uova che definivano “carne liquida”.

Negli ultimi libri della Bibbia, anche i profeti condannano l'uso della carne.

**Isaia** (1.11) afferma: “Disse il Signore: Mi avete sacrificato un gran numero di ovini e di bovini, ma a Me non dà piacere il sangue dei manzi, degli agnelli o dei capretti; quando voi alzate le mani, Io distolgo gli occhi da voi e quando pregate non vi ascolto, perché le vostre mani sono sporche di sangue”. Secondo **Isaia** (66.3), è particolarmente grave uccidere le mucche. *“Colui che uccide un bue pecca come chi uccide un uomo”*.

La Bibbia riporta anche la storia di **Daniele** che, prigioniero in Babilonia, rifiutò di mangiare la carne offertagli dai carcerieri, preferendo nutrirsi di erbe.

Il più grande numero di vegetariani si trova in India, patria del buddismo e dell'induismo.

Il buddismo nacque come reazione all'enorme sterminio di animali che si compiva in perversi rituali religiosi. **Buddha** pose fine a queste pratiche, proponendo la Sua dottrina della non violenza. Anche le antiche Scritture vediche dell'India, che risalgono a tempi precedenti il buddismo, sottolineano la **non violenza** come principio fondamentale del vegetarianesimo.

La **Manu-samhita**, l'antico codice indiano di leggi, afferma che per procurarsi della carne è sempre necessario UCCIDERE delle creature viventi e questo è un ostacolo per il raggiungimento della beatitudine celeste e dunque bisogna evitare di mangiare carne.

In un altro punto, sempre la Manu-samhita dice: “Considerata la disgustosa origine della carne la crudeltà di incatenare e di uccidere delle creature, è necessario astenersi dal mangiare carne”.

In questi ultimi anni, il Movimento **Hare Krishna** ha diffuso nel mondo questi principi morali. Nella Manu-samhita è sancito il principio che una vita vale sempre una vita, anche se quella dell'animale.

Poiché non possiamo creare, non abbiamo il diritto di togliere la vita a nessun essere vivente, perciò le leggi umane che distinguono tra l'uccidere un uomo e l'uccidere un animale non sono giuste. Secondo la legge divina uccidere un animale è grave come uccidere un uomo e chi non segue questo principio segue delle leggi di comodo.

Il nostro corpo è composto di alcune decine di miliardi di cellule pertanto la condizione di “buona salute” potrà esistere soltanto, quando le cellule stesse sono in buone condizioni.

Ogni cellula non è altro che un minuscolo organismo che si alimenta, svolge un determinato compito e crea dei prodotti di rifiuto.

Il sangue, con il suo continuo fluire, porta alle cellule il necessario nutrimento e prende con sé i rifiuti che saranno poi eliminati attraverso gli organi escretori (polmoni, reni, ecc.).

La situazione creata da un sangue non sufficientemente purificato genera senz'altro i presupposti per molti tipi di malattie.

L'alimentazione, creando le basi per un sangue migliore, può essere considerata per la prevenzione dell'insorgere di molte malattie oppure ad aiutare la guarigione di quelle esistenti.

Oggi vi sono molte informazioni riguardo i cibi e le bevande ma, purtroppo, a volte sono contraddittorie tra loro e generano più confusione di quanta riescono ad eliminarne.

Abbiamo:

\* **DIETA SCIENTIFICA:** presuppone che il corpo umano sia paragonabile ad un'automobile. Ha perciò bisogno di *benzina* (carboidrati o zuccheri), di *lubrificanti* (olio, burro, ecc.) e di *pezzi di ricambio* (protidi o proteine). Vi è inoltre la necessità delle *vitamine* (elementi vitali) e dei *sali minerali*.

\* **DIETA VEGETARIANA:** prende in considerazione le scoperte scientifiche, ma nega che i prodotti ricavati dall'uccisione degli animali possano essere utili all'uomo.

Alcuni tipi di vegetarianesimo sono più ristretti di altri ed eliminano qualsiasi derivato dal mondo animale (veganisti).

\* **DIETA IGIENISTA:** è simile a quella vegetariana ma tende ad eliminare anche i formaggi, le uova, gli alimenti prodotti con farina o riso non integrali e la loro cottura.

É una dieta molto stretta che predilige i semi (noci, nocciole, mandorle) alle altre fonti di proteine.

\* **DIETA MACROBIOTICA:** è stata importata dal Giappone da alcuni decenni. Purtroppo ciò che in origine era una filosofia di vita è stata ridotta ad una serie di regole alimentari ed alla introduzione di alcuni alimenti prima sconosciuti: la salsa "tamari", il sale "gomasio", le alghe, ecc.

La macrobiotica si basa sull'assunzione filosofica che tutto ciò che esiste risulta formato da due energie; lo *Yin* (centripeto) e lo *Yang* (centrifugo).

I cibi *Yin* tendono a gonfiare (acqua, ecc, mentre quelli *Yang* tendono ad asciugare (sale, ecc.). Essi sono perciò classificati in modo che la loro scelta produca un effetto equilibratore sull'organismo.

## LE NECESSITÀ ALIMENTARI

**CARBOIDRATI O ZUCCHERI O GLUCIDI:** sono le sostanze che, attraverso la digestione e l'assimilazione, diventano la maggiore fonte di energia velocemente utilizzabile.

**PROTIDI O PROTEINE:** sono le sostanze organiche che entrano nella composizione delle cellule. Nell'organismo umano servono per i processi di sostegno, rinnovo e riparazione.

**GRASSI O LIPIDI:** sono le sostanze che fanno parte della struttura cellulare e servono anche come riserva energetica.

Per una sana alimentazione è importante l'esame delle necessità alimentari per fare una scelta adeguata dei cibi, evitando così eccessi o carenze dannosi per il nostro organismo.

Una persona adulta necessita, in media di una quantità di proteine pari a mezzo grammo per ogni chilogrammo del suo peso corporeo.

Quindi una persona di sessanta chilogrammi necessita di 30 grammi di proteine giornaliere.

La quantità di grassi si aggira intorno ai 30 grammi giornalieri, l'ideale sarebbe di assumerne una parte dal regno vegetale (oli, ecc.) ed in minima parte da quello animale (formaggi, latte, yogurth).

Per la quantità di carboidrati non esiste una regola fissa in quanto, come avviene per il carburante nelle autovetture, dipende dalla *lunghezza del viaggio*, ovvero dal tipo di attività svolta dalla persona stessa.

Naturalmente svolgendo un'intensa attività sportiva è necessario aumentare di molto la quantità dei carboidrati ingeriti ed in misura inferiore quella dei protidi e dei grassi.

Un'alimentazione con un eccesso di grassi conduce a seri problemi perché il sangue perde la sua naturale fluidità e non riesce a scorrere facilmente nei minuscoli vasi capillari.

I grassi in eccesso in circolo tendono ad addensarsi formando un sottile strato sulle pareti delle arterie (placche aterosclerotiche).

Questo strato restringe il lume delle arterie e nel tempo, questo strato si indurisce e l'arteria perde la sua capacità di dilatarsi al passaggio del sangue per ammortizzarne la pressione.

**Arteriosclerosi**, pressioni alte, infarti ed altri problemi circolatori potrebbero trovare le loro origini proprio in un'alimentazione ipercalorica e ricca di grassi animali.

Un eccesso di **proteine** crea un lavoro molto complesso per gli organi della digestione e dell'assimilazione.

Ciò accade perché le proteine in più non servono ai fini strutturali dell'organismo e sono trasformate dal fegato.

Per svolgere questo processo il **fegato** è costretto ad un notevole lavoro supplementare con la conseguente generazione di molti rifiuti che poi dovranno essere eliminati ed un aumentato di lavoro anche per lo stomaco, l'intestino ed i reni.

Un eccesso di **carboidrati** porta all'accumulo del "carburante" non utilizzato (glicogeno) all'interno del fegato e, se tale eccesso è superiore alla capacità di assimilazione dell'organismo, sarà distribuito nell'organismo con depositi di grasso.

Il **Vegetariano** è colui che si astiene dal cibarsi di alimenti che provocano l'uccisione di esseri viventi appartenenti al regno animale (uccelli, pesci, molluschi ed insetti compresi).

L'alimentazione vegetariana è considerata, dal punto di vista dietetico, come la principale alternativa all'alimentazione cosiddetta onnivora, o a quella carnivora, e non soltanto per delle semplici ragioni ecologiche, economiche ed igieniche.

È stato definitivamente accertato che il consumo della carne favorisce l'instaurazione di processi degenerativi nell'organismo, i quali procurano, nel tempo, malattie cardiovascolari e disturbi digestivi.

Tutto ciò si riflette sulla salute delle persone, senza contare l'ecatombe di animali che, in vari modi, danneggia gli equilibri ambientali.

Si è sempre sostenuto che un'alimentazione scorretta, e soprattutto carnivora, contribuisce anche ad incrementare l'aggressività, l'irrequietezza, quella crescente tensione serpeggiante nella popolazione.

Gli studi elettroencefalografici inoltre, hanno messo in evidenza come il vegetarianesimo faccia aumentare il ritmo delle onde cerebrali **alfa**, collegate con il rilassamento neuromuscolare da un lato e la vigile coscienza dall'altro, producendo una sensazione di benessere solitamente favorita da una costante visita nei mondi spirituali, che può ottenersi attraverso la concentrazione mentale e la meditazione estatica.

Le ragioni **esoteriche** che giustificano l'alimentazione vegetariana e danno ragione al vegetarianesimo, oltre alla motivazione principale che deve permeare l'anima del ricercatore dello Spirito di risparmiare delle vite, per riflesso si ottiene una maggiore crescita spirituale confermata dall'esperienza diretta degli occultisti che hanno la capacità di osservare gli effetti nei piani sottili di ogni nostra azione materiale.

L'atto della macellazione pende sul capo di coloro che ne sono direttamente o indirettamente coinvolti come un'indelebile nemesi «**karmica**».

Le conoscenze occulte insegnano l'enorme importanza ai fini della nostra evoluzione interiore dall'astensione dal regime alimentare carneo.

Il cannibalismo interspecie, infatti, non fa altro che intensificare ed innescare dei meccanismi irrefrenabili di aggressività, violenza, odio, egoismo che sicuramente il **Guerriero della Luce** deve controllare e vincere.

Nei poveri animali che sono torturati, stipati nei camion ed avviati ai macelli, in condizioni penose, per avere le vite barbaramente troncate non possono che nascere sentimenti di odio, di terrore verso il gesto assassino e di angosciosa sofferenza che chiede di essere in qualche modo di essere riscattata.

Tutte quelle povere creature massacrato senza pietà sono portatrici di sentimenti ed emozioni di orrore, odio, genitori di sottili forze negative che saturano i piani sottili di vibrazioni spiacevoli, che purtroppo non possono essere descritte a coloro che non possiedono la chiaroveggenza e provocano dannose conseguenze sui nostri veicoli, fisico, mentale, del desiderio ed animico.

Ogni loro cellula è permeata dai residui tossici causati dalla paura, dalla sofferenza, dalle crudeltà cui sono sottoposti.

Inoltre l'alimentazione carnea è giudicata dagli occultisti ancora più brutale perché costringe molti rappresentanti del genere umano a macchiarsi di continui omicidi, ad acquisire l'abitudine a macellare, il che genera disprezzo per i basilari valori esistenziali e contribuisce a far perdere le caratteristiche più elevate della dignità umana.

Gli stessi ragazzi, che sono, da questo punto di vista, i più indifesi, educati a questa ignobile usanza, si sentono indotti a rappresentare nei loro giochi infantili ideologie violente e sono spinti a non concepire altra relazione tra l'uomo e gli animali che non quella del carnefice e delle vittime.

Nella **frutta secca** (noci, nocciole, mandorle) e nei **legumi** (fagioli, piselli, lenticchie) le sostanze azotate, non solo si presentano in proporzione maggiore che non nella carne, ma anche gli aminoacidi delle proteine si ritrovano allo stato puro.

Dal punto di vista del nutrimento dello spirito, ciò significa che nella loro composizione contengono la totalità dell'energia vitale che si è accumulata nel corso della loro crescita naturale.

Questi alimenti, dopo essere ingeriti, subiscono quel forzato procedimento di scissione e scomposizione che permette la digestione e l'assimilazione dei loro principi naturali, e il nostro etere chimico assimila le **vitalie** presenti in essi.

Durante questo lavoro intestinale ed epatico, le energie vitali sono trattenute nel corpo.

Con la fase di assimilazione ed eliminazione, molte sostanze sono avviate alla strutturazione dei tessuti corporei, e nella carne contribuiscono a formare quella quota tossica di urea ed acido urico, composti azotati terminali senza alcun valore nutritivo, derivati dal metabolismo delle proteine e destinati all'eliminazione attraverso il filtro renale.

Le carcasse animali, rese commestibili dalla voracità, dal bisogno o dalla pessima educazione sanitaria, sono molto ricche di questi **materiali di rifiuto** dalle proprietà deleterie, producendo nel processo di decomposizione, immediatamente dopo la macellazione sostanze tossiche quali la **cadaverina** (diammina fetida, prodotto di degradazione delle proteine, in particolare è il prodotto di decarbossilazione (reazione chimica che libera anidride carbonica) dell'aminoacido lisina).

Si sviluppa nei processi di putrefazione dei tessuti animali, insieme alla putrescina e ad altre poliammine.

La cadaverina presenta una certa tossicità, ed è molto simile alla **putrescina**, che è prodotta dalla carne in putrefazione e ne ha il caratteristico odore fetido. È in diretta relazione con la cadaverina; perchè entrambi sono prodotti dalla rottura degli aminoacidi negli organismi, un processo comune anche agli organismi vivi ma molto evidente per quelli morti. Infatti, la putrescina è sintetizzata dalle cellule vive e sane. Le poliammine, delle quali la putrescina è una delle più semplici, è uno dei fattori di crescita essenziali per la divisione cellulare. La famiglia dei composti dall'odore nauseabondo include il metantiolo e l'acido butirrico.

Per loro natura, il regno animale e l'uomo devono ricorrere ai vegetali per acquisire l'energia vitale che poi si esprime nel movimento fisico o nel lavoro mentale.

Tutto ciò che è necessario alla sussistenza del corpo umano può essere fornito, e con maggior vantaggio, direttamente dai vegetali, che offrono alle richieste dei bisogni alimentari ogni risposta nutritiva adeguata ai processi vitali di accrescimento, sostentamento e di produzione di forza e di calore, di mantenimento della salute, nonché alla costituzione di una più elevata resistenza.

Il regno vegetale accumula e concentra l'energia che l'animale in seguito trasforma con le sue attività vitali e riduce in scorie, depurate dalla continua circolazione del sangue.

Le tossine ed i veleni trasportati dal sangue verso gli organi emuntori renali, intestinali, epidermici, polmonari, sono rispettivamente eliminati con urine, feci, sudorazione, aria espirata.

Alla morte dell'animale questa costante purificazione sanguigna cessa, mentre prosegue l'accumulo dei prodotti tossici per l'avvio dei processi putrefattivi della decomposizione cadaverica. Così quando è consumata a tavola, la carne di questi cadaveri si trova già in via di decomposizione ed il nutrimento che offre ai **necrofagi** è immediato, ma è presto consumato dall'organismo che solo momentaneamente se ne trova avvantaggiato e rinforzato, mentre i risvolti negativi, velenosi, sono ben più duraturi.

I vegetali offrono una migliore digestione perché più lenti nella loro decomposizione e con maggiori capacità di assimilazione dell'energia vitale integra e priva di tossicità.

L'energia vitale si diffonde nell'organismo dei vegetariani con una progressione costante e senza dispersioni. Per questo motivo chi non si nutre di carne o pesce, è più resistente anche alla fatica ed al lavoro prolungato dei muscoli, oltre che alle malattie.

L'uomo è parte integrante della Natura e tale deve mantenersi, vivendo quanto più è possibile a stretto contatto con essa, ritornando alla semplicità naturale, prediligendo alimenti naturali e più semplici possibili, senza troppe manipolazioni culinarie.

Il profumo, i colori e l'essenza dei cibi costituiscono, infatti, l'aspetto eterico della nutrizione attirando su di essa le adeguate influenze planetarie, mentre sentimenti ed emozioni nutrono il corpo del desiderio.

Dedicare più tempo al momento dei pasti, masticando molto, specialmente i cibi consistenti, con atteggiamento di serenità e di ringraziamento al cielo, non è solamente una pratica salutare, ma è un metodo per prepararsi e mettersi in comunione con le sostanze da assorbire con l'etere chimico del corpo vitale.

Per gli Esseni, membri di una setta religiosa di cui faceva parte Gesù, uno dei momenti più importanti della giornata, dopo il lavoro e gli studi, era il momento dell'incontro a tavola.

Si bagnavano nell'acqua raccolta in cisterne a cielo aperto, indossavano grembiuli di tela e lino ed entravano nel refettorio quasi fosse un tempio, sedevano attorno al desco comune senza rivolgersi la parola e solo recitando all'inizio ed alla fine del pasto una semplice ma profonda preghiera di ringraziamento.

San Girolamo dice che gli Esseni si astenevano da carne e da vino, conformemente alla più rigida legge giudaica.

L'uomo moderno è condizionato a disperdere le proprie energie. Un ambiente fin troppo dinamico e degradato lo spinge a dedicare la sua attenzione soprattutto a ciò che avviene all'esterno, facendogli trascurare di raccogliere ed assumere quella energia che la fisica del nostro secolo avrebbe individuato nei cosiddetti «vitaioni», i piccoli ioni dell'aria con carica negativa corrispondenti alle forze spirituali *prana*, l'energia cosmica che alimenta i **chakra**, i centri sensori del corpo del desiderio, circolanti nel corpo umano attraverso i meridiani riconosciuti dall'agopuntura cinese, e per raccogliere forze «prana» occorrono silenzio, pensieri retti, serenità, tranquillità, semplicità, naturalezza, genuinità. Questa energia cosmica è pronta ad essere utilizzata da chiunque conosca il modo come entrare in sintonia con essa.

Per la pratica dei riti esoterici viene ancor oggi richiesta la più grande purezza interiore ed esteriore, sotto pena di conseguenze assai dannose per un «**apprendista chiaroveggente**» impuro.

All'origine delle prescrizioni mistiche e morali vigenti nelle fratellanze occulte e nelle associazioni filosofiche esoteriche di tutti i tempi vi è la conoscenza di questo importante principio.

Le autentiche prescrizioni non sono, quindi, semplicisticamente fini a se stesse, né in funzione della strumentalizzazione della religiosità per scopi moralistici, ma perseguono invece una meta iniziatica ben precisa.

La **purezza interiore** richiesta per la partecipazione ai rituali esoterici di un certo livello, deve essere intesa come purezza di pensieri e desideri.

La purezza di pensieri e di desideri consiste in assenza totale di ogni idea impura, pensiero ossessivo o ingiusto e di ogni emozione esagerata, sia essa positiva o negativa.

La **purezza esteriore** deve essere purezza fisica e ambientale, pulizia del corpo e degli abiti.

Addirittura l'uso di vestiti e di oggetti personali altrui, impregnati come sono delle esalazioni eteriche del proprietario, va assolutamente evitato. Perché chi si trova sul sentiero dell'iniziazione, percepisce in maniera più accentuata certi odori e sensazioni dei piani superiori.

La purezza corporea si consegue e si conserva mediante la purezza di pensiero, con l'esatto impiego della grande energia sessuale e la pratica delle abluzioni, fuori e dentro il corpo.

Se le abluzioni, siano esse magiche, simboliche o analogiche, puliscono il corpo e di conseguenza l'anima, che lo regge e con esso è in osmosi fluidica, ciò vale anche per la frugalità o i digiuni che, oltre ad avere effetto decongestionante, sono in analogia con la liberazione dalle ostruzioni fisiche, psichiche e fluidiche.

L'esatto modo di riciclare le forze sessuali, per essere efficace ed essere compreso, deve essere libero da passionalità repressa, in quanto ciò è sofferenza e quindi assenza di equilibrio.

La loro efficacia iniziatica, agendo sul piano animico attraverso quello materiale, utilizza la **legge di analogia**, ben nota all'iniziato per tutti i rituali di purificazione.

I **Rosacroce**, mistici guerrieri della Luce, che cercano l'illuminazione, insegnano che durante il percorso iniziatico, per proseguire, occorre diventare **vegetariano** perché la dieta vegetariana genera abbondante energia, maggiore di quella carnea.

Quest'energia non è soltanto fisica, ma soprattutto per lo studioso occultista è spirituale.

I Rosacroce sanno che tutta la Creazione si sta evolvendo lentamente verso **Dio**.

Tutto il creato sta realizzando l'evoluzione tramite la *"forma"* e quindi se togliamo la vita a qualsiasi creatura distruggiamo la forma costruita da Dio per la propria manifestazione.

Gli **animali** sono Spiriti in evoluzione e possiedono una notevole sensibilità.

È il desiderio di ottenere esperienze che li spinge a costruire le forme fisiche per la loro espressione. Quando distruggiamo loro la *forma*, li priviamo anche dell'opportunità di ottenere esperienze, causando loro un danno nella loro evoluzione invece di aiutarli.

La carne fu aggiunta alla dieta dell'uomo per diminuire le sue vibrazioni e rendere più denso il corpo fisico fino allo stato in cui poteva funzionare nel mondo fisico. Lo aiutò anche a sviluppare energia e coraggio.

Quando la carne fu aggiunta alla dieta umana, gli animali mancavano di un certo grado di sensibilità di vita nel piano fisico, erano in uno stato di coscienza simile al sonno senza sogni e non come il loro stato di coscienza in quest'epoca e quindi la perdita delle loro forme fisiche non li colpiva così crudelmente come avviene oggi.

Inoltre il passionale veicolo del corpo del desiderio animale, era assai meno sviluppato dell'attuale, e il loro corpo fisico possedeva una costituzione meno sensibile e più primitiva di adesso.

È naturale che noi desideriamo le cose migliori per la nostra alimentazione, però tutti gli animali adesso possiedono i veleni della carogna.

Il sangue venoso è pieno di biossido di carbonio e altri residui nocivi che circolano verso i reni e i pori della pelle per essere espulsi come urina e traspirazione.

Queste sostanze putride si trovano in qualsiasi parte della carne animale e quando ingeriamo tale alimento riempiamo il nostro organismo di questi veleni.

La maggior parte delle nostre attuali malattie sono causate dall'alimentazione carnea.

L'alimentazione carnea non aiuta l'evoluzione dei ricercatori dello Spirito.

Gli occultisti sanno che gli animali sono i loro più giovani fratelli e che stanno evolvendosi verso forme di vite più simili a quelle umane. Noi dobbiamo aiutarli, come gli Angeli, aiutano adesso noi; per un aspirante al noviziato, uccidere, sia direttamente sia per mezzo di un terza persona è assolutamente vietato.

Dal punto di vista **occulto**, prenderemo in esame gli effetti che il regime alimentare produce sui due corpi invisibili che interpenetrano il corpo denso.



I muscoli ed il sistema nervoso cerebro-spinale sono come fortezze dove si trovano il **corpo del desiderio**. L'energia sprigionata da una persona che agisce sotto l'effetto di una grande emozione, o sotto l'impulso della collera, è devastante ed il chiaroveggente vede i *fuochi d'artificio eterici*.

In momenti simili l'intero sistema muscolare è in tensione e nessun lavoro, anche se faticoso è così estenuante. Il corpo ne rimane talvolta segnato per molto tempo. Occorre dunque migliorare il corpo del desiderio, controllando il carattere, risparmiando così al corpo fisico le sofferenze derivanti dall'azione non controllata del corpo del desiderio.

Considerando, dal punto di vista occulto, tutta la manifestazione della nostra coscienza nel Mondo Fisico è il risultato della costante lotta fra il corpo del desiderio e il corpo vitale.

La tendenza del **corpo vitale** è di addolcire e costruire. Esso manifesta la sua attività soprattutto nel sangue, nelle ghiandole e nel sistema nervoso simpatico, perché è riuscito ad ottenere l'accesso nella fortezza del corpo del desiderio (il sistema nervoso volontario).

La tendenza del corpo del desiderio è di indurire, e a sua volta ha invaso il dominio del corpo vitale prendendo possesso della milza e formando i **globuli bianchi** del sangue che non sono come la scienza oggi crede, dei difensori del sistema immunitario ma dei distruttori.

Il corpo del desiderio si serve del sangue per trasportare questi minuscoli distruttori per tutto il corpo.

Essi attraversano le pareti delle arterie e delle vene quando si provano delle contrarietà e specialmente nei momenti di grande collera.

Allora lo scatenarsi delle forze nel corpo del desiderio inturgidisce le arterie e le vene, ed apre la via al passaggio dei globuli bianchi nei tessuti del corpo, dove formano la base della materia che uccide il corpo.

Con la stessa quantità e qualità di nutrimento, una persona dal carattere sereno e gioviale vivrà più a lungo, godrà di migliore salute e sarà più attiva della persona che si angustia e perde con facilità la sua calma e non è padrone di se stesso, permettendo in un momento di collera l'entrata nei propri corpi sottili di entità che s'impadroniscono dei suoi veicoli superiori.

La collera crea e distribuisce nel corpo un maggior numero di globuli bianchi distruttori. Analizzando il sangue di queste due persone, si trova minore quantità di materia calcarea nel corpo di quello che possiede un carattere benevolo che non nell'individuo collerico.

Questa distruzione avviene costantemente e non è possibile evitare completamente la formazione di tali globuli distruttori.

Se il corpo vitale avesse completa libertà d'azione, continuerebbe a costruire usando tutta la sua energia a tale scopo. Non vi sarebbero né coscienza né pensiero.

É il corpo del desiderio che, frenando e indurendo le parti interne, sviluppa la coscienza.

## LA LEGGE DI ASSIMILAZIONE

Questa legge ci impedisce di assimilare una qualsiasi particella che, in quanto Spiriti, non abbiamo vinto e sottomesso.

Esiste la vita in ogni particella di alimento che noi introduciamo nel nostro corpo e prima di trarre vantaggio da questa vita mediante il processo di assimilazione, noi dobbiamo vincerla e sottometterla. In caso contrario, nel corpo non potrebbe esserci armonia.

Più le particelle da assimilare sono individualizzate, più energia sarà richiesta per digerire e più breve sarà la durata della loro assimilazione, fino al momento in cui cercheranno nuovamente di affermare la loro individualità.

Gli esseri umani non sono organizzati in modo da poter utilizzare i minerali come alimenti.

Se l'uomo potesse nutrirsi di minerali, questi sarebbero un regime ideale, a causa della loro stabilità e della poca energia richiesta per dominarli ed assoggettarli alla vita del corpo.

Mangeremo meno abbondantemente e meno spesso di come facciamo attualmente.

L'alimento ottenuto dal più elevato regno animale, è decisamente ripugnante a causa della rapidità con cui quest'alimento si decompone, sotto lo sforzo delle particelle individuali che lo costituiscono e che cercano di liberarsi dal dominio dell'insieme.

Il regno vegetale è immediatamente superiore al regno minerale. Esso è organizzato in modo da poter assimilare i componenti minerali della Terra.

L'uomo e gli animali possono assimilare le piante ed ottenere così dei composti chimici adatti a sostenere i loro corpi, e poiché la coscienza del **regno vegetale** è quella di **sonno senza sogni**, essa non oppone alcuna resistenza.

Occorre poca energia per assimilare le particelle così ottenute. Poiché non sono che debolmente individualizzate, la vita che si trova in loro non tenta di sfuggire dai nostri corpi tanto presto quanto gli alimenti derivanti da forme più altamente sviluppate, quindi l'energia derivata da un'alimentazione a base di frutta e di verdura è più resistente di quella ottenuta con un'alimentazione carnea; inoltre per provvedersi di cibo non occorrono rifornimenti frequenti, mentre proporzionalmente si produce maggior forza a causa della minore energia richiesta per assimilarli.

Gli alimenti carnei sono costituiti di cellule formate ed interpenstrate da un corpo del desiderio individuale, esse sono perciò individualizzate assai più a fondo che le cellule vegetali.

Esiste un'anima cellulare individuale permeata dalle passioni e dai desideri dell'animale.

Ciò richiede un'energia considerevole per dominare questo cibo animale affinché esso sia assimilato, e tuttavia esso non può mai essere incorporato completamente nell'organizzazione del corpo, come avviene per gli elementi costitutivi della pianta che non hanno tendenze individuali.

Ne risulta che è necessaria, per colui che segue un regime carneo, una maggior quantità di alimento insieme con una maggiore frequenza dei pasti, del vegetariano.

Inoltre, questa lotta interna delle cellule della carne causa un maggior deterioramento del corpo in generale, rendendo il carnivoro meno attivo e meno resistente del vegetariano (maggiore produzione di radicali liberi, che causano la degenerazione delle cellule del corpo).

Perciò se l'alimento carneo, che deriva dagli animali erbivori, offre un'alimentazione così instabile, è evidente che se utilizziamo la carne di animali carnivori, nei quali le cellule sono ancor più individualizzate, saremmo obbligati a consumare enormi quantità di alimento.

Mangiare finirebbe con l'occupare la maggior parte del nostro tempo, e tuttavia noi saremmo sempre magri, senza forze e affamati.

I cannibali mangiano carne umana, ma solo in rare occasioni e come ghiottoneria.

Poiché l'uomo non si limita esclusivamente ad una dieta carnea, la sua carne non è quella di un animale del tutto carnivoro; e malgrado ciò, la fame del cannibale è pure divenuta materia proverbiale. Se la carne degli animali erbivori fosse l'essenza di ciò che di meglio esiste nelle piante, la logica allora vorrebbe che la carne dei carnivori ne fosse la quintessenza. La carne dei lupi e degli avvoltoi dovrebbe essere così la più desiderabile. Ma sappiamo che questo non è vero. Anzi è il contrario, più ci avviciniamo al regno vegetale e più energia otteniamo dal nostro alimento. Se fosse vero il contrario, la carne degli animali carnivori sarebbe ricercata dagli altri animali da preda; ma gli esempi sono molto rari in tutta la natura.

## VIVERE E LASCIAR VIVERE

La prima legge della scienza occulta che è insegnata è: *"primum non nocere"*, **primo non nuocere** e la sua grande importanza non deve sfuggire all'aspirante alla vita superiore.

Noi non possiamo creare nulla, neppure un filo d'erba, che diritto abbiamo, dunque, di distruggere sia pure la più umile delle forme? Tutte le forme sono espressione dell'Unica Vita, della vita di Dio. Non abbiamo il diritto di distruggere la Forma mediante la quale la Vita cerca di fare nuove esperienze per costruire così un nuovo veicolo. Si obietta a volte che, anche mangiando verdura e frutta, si distrugge la vita e che anche la **cicoria soffre** bollita a cento gradi.

Quando il frutto è maturo, esso ha raggiunto il suo fine che è quello di fare da matrice per il seme. Se non è mangiato, esso marcisce ed è gettato fra i rifiuti.

Per questo è destinato ad alimentare il regno animale e il regno umano per dare al seme l'opportunità di cadere nel suolo fertile per nascere e crescere.

Se all'uovo o al seme si procurano le necessarie condizioni di incubazione o di terreno, la vita dello **Spirito Gruppo** è infusa in esso che così approfitta dell'occasione offertagli di produrre un corpo fisico. Se l'uovo o il seme è cotto o macinato, o se mancano le condizioni necessarie per la manifestazione della loro vita, l'occasione è perduta e tutto ha termine.

Noi amiamo e proteggiamo gli animali in tutti quei casi nei quali la nostra avidità e il nostro egoismo non ci rendono ciechi riguardo ai loro diritti.

La legge protegge perfino un gatto o un cane da ogni crudeltà. Ad eccezione della caccia, che è la più indegna di tutte le nostre crudeltà verso il regno animale, è sempre per denaro che gli animali sono uccisi o allevati per essere uccisi.

**Quanto sarebbe più bello per l'uomo se egli si decidesse a diventare l'amico e il protettore del debole.**

Ogni giorno che passa il serio studioso dell'occultismo si sente sempre più sicuro nel faticoso cammino dell'evoluzione spirituale, anche se le prove diventano più numerose e difficili da superare e gli ostacoli da abbattere sembrano insormontabili.

Occorre acquisire la capacità di considerare la vita degli animali alla pari della vita umana altrimenti non si è preparati a sostenere la competizione con il *'Guardiano della Soglia'* ed uscirne vittoriosi ed il velo dei mondi spirituali, rimarrà per sempre impenetrabile e non si avrà nessuna possibilità di prestare *con coscienza* la nostra opera nei mondi eterici dove non si ha il corpo fisico che in parte assorbe le emozioni della vita quotidiana; quindi nei mondi spirituali le prove che dovremo affrontare acquistano un'intensità maggiore almeno di 1/3 che non nel mondo terreno.

Naturale conseguenza per coloro che aspirano a conseguire la crescita spirituale, sarà quella di seguire un'alimentazione vegetariana, **evitando così l'uccisione degli animali**, i nostri fratelli minori. L'occultista sa che gli animali sono i suoi fratelli in evoluzione e si considera il loro *Angelo Custode*.

**(Nunzio Barone 095 7835398 - 339 4842054)**

**Email [nunzio.barone@poste.it](mailto:nunzio.barone@poste.it)**