

Problema de alimentação

(Parte 1)

"Não me interessa nenhuma religião cujos princípios não melhoram nem tomam em consideração as condições dos animais." *Abraham Lincoln.*

Constitui um ponto nevrálgico nos estudos e discussões espiritistas a temática da alimentação. Especialmente, no que tange ao consumo de produtos de origem animal (carne). Este artigo não tem o escopo jactancioso de asseverar se deve ou não ser ingerido tal alimento. Isso pertence ao foro íntimo de cada pessoa. Entretanto, faz-se mister lançar esclarecimentos à luz do Espiritismo sobre essa problemática, que tem sido desmerecida por muitas pessoas.



Argumentação dos Espíritos

Na obra *O consolador*, perguntou-se ao Espírito Emmanuel:

129 – É um erro alimentar-se o homem com a carne dos irracionais?

E ele redarguiu:

A ingestão das vísceras dos animais é um erro de enormes consequências, do qual derivaram numerosos vícios da nutrição humana. É de lastimar semelhante situação, mesmo porque, se o estado de materialidade da criatura exige a cooperação de determinadas vitaminas, esses valores nutritivos podem ser encontrados nos produtos de origem vegetal, sem a necessidade absoluta dos matadouros e frigoríficos. Temos de considerar, porém, a máquina econômica do interesse e da harmonia coletiva, na qual tantos operários fabricam o seu pão cotidiano. Suas peças não podem ser destruídas de um dia para o outro, sem perigos graves. Consolemo-nos com a visão do porvir, sendo justo trabalharmos, dedicadamente, pelo advento de tempos novos em que os homens terrestres poderão dispensar da alimentação os despojos sangrentos de seus irmãos inferiores. (Emmanuel, 1997: 82.) [grifo meu.]

Em outra obra, do mesmo autor espiritual, ele descreve a condição ontológica do terráqueo como um ser que ainda

se reconforta com as vísceras dos seus irmãos inferiores, como nas eras pré-históricas de sua existência, marcham uns contra os outros ao som de hinos guerreiros, desconhecendo os mais comecinhos princípios da fraternidade e pouco realizando em favor da extinção do egoísmo, da vaidade, do seu infeliz orgulho. (Emmanuel, 1996: 34.) [grifo meu.]



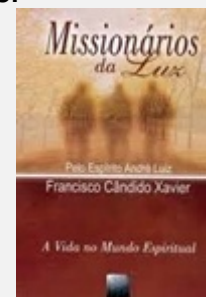
Acrescenta-se ainda, para corroborar o pensamento de Emmanuel, a assertiva de Humberto de Campos, em *Cartas e Crônicas*, que recomenda: Comece a renovação de seus costumes pelo prato de cada dia. Diminua gradativamente a volúpia de comer a carne dos animais. O cemitério na barriga é um tormento, depois da grande transição. O lombo de porco ou o bife de vitela,

temperados com sal e pimenta, não nos situam muito longe dos nossos antepassados, os tamoios e os caiapós, que se devoravam uns aos outros. (Irmão X, 1991: 22.) [grifo meu.]

Comece a renovação de seus costumes pelo prato de cada dia. Diminua gradativamente a volúpia de comer a carne dos animais. O cemitério na barriga é um tormento, depois da grande transição. O lombo de porco ou o bife de vitela, temperados com sal e pimenta, não nos situam muito longe dos nossos antepassados, os tamoios e os caiapós, que se devoravam uns aos outros. (Irmão X, 1991: 22.) [grifo meu.]

A propósito desse tormento no mundo espiritual, André Luiz (Espírito), na obra *Nosso Lar*, no capítulo homônimo desse artigo, exemplifica o que Humberto de Campos já mencionou acima. Na colônia *Nosso Lar*, "muitos recém-chegados (...) duplicavam exigências. Queriam mesas lautas, bebidas excitantes, dilatando velhos vícios terrenos" (2002: 55). A leitura atenta do referido capítulo demonstra que o problema de alimentação quase colocou em risco a existência da nobre colônia e esforços inauditos foram necessários para evitar o caos. É um alerta de André Luiz que as nossas idiossincrasias permanecem conosco e a mudança desde o plano físico é importante para uma entrada no mundo espiritual em melhores condições.

É do conhecimento de todos nós que é papel do superior auxiliar o progresso do inferior. Não é o que ocorre no mundo. Na obra *Missionários da Luz* André Luiz se mostra estupefato diante da temática do vampirismo, no capítulo 4. Entretanto, seu orientador questiona o motivo pelo qual ele se acha assombrado e descreve a condição humana que, ao invés de auxiliar o inferior, o subjuga e o estraçalha:



(...) e nós outros, quando nas esferas da carne? Nossas mesas não se mantinham à custa das vísceras dos touros e das aves? A pretexto de buscar recursos proteicos, exterminávamos frangos e carneiros, leitões e cabritos incontáveis. Sugávamos os tecidos musculares, roíamos os ossos. Não contentes em matar os pobres seres que nos pediam roteiros de progresso e valores educativos, para melhor atenderem a Obra do Pai, dilatávamos os requintes da exploração milenária e infligíamos a muitos deles determinadas moléstias para que nos servissem ao paladar, com a máxima eficiência. O suíno comum era localizado por nós, em regime de ceva, e o pobre animal, muita vez à custa de resíduos, devia criar para nosso uso certas reservas de gordura, até que se prostrasse, de todo, ao peso de banhas doentias e abundantes. Colocávamos gansos nas engordadeiras para que hipertrofiassem o fígado, de modo a obtermos pastas substanciosas destinadas a quitutes que ficaram famosos, despreocupados das faltas cometidas com a suposta vantagem de enriquecer valores culinários. Em nada nos doía o quadro comovente das vacas-mães, em direção ao matadouro, para que nossas panelas transpirassem agradavelmente. Encarecíamos, com toda a responsabilidade da ciência, a necessidade de proteínas e gorduras diversas, mas esquecíamos de que a nossa inteligência, tão fértil na descoberta de comodidade e conforto, teria recursos de encontrar novos elementos e meios de incentivar os suprimentos proteicos ao organismo, sem recorrer às indústrias da morte. Esquecíamos-nos de que o aumento de laticínios para enriquecimento da alimentação constitui elevada tarefa, porque tempos virão, para a Humanidade terrestre, em que o estábulo, como o Lar, será também sagrado (1997: 38).

André Luiz (Espírito) comenta em *Os mensageiros*, após inúmeros ensinamentos que colheu no mundo espiritual, que: "(...) comecei a compreender que ninguém desrespeita a Natureza sem o doloroso choque de retorno, a todo tempo". (*Op.cit.*, 2000: 218.)

Vamos encontrar na *Revista Espírita* de abril, de 1858, o posicionamento do Espírito Bernard Palissy, que foi um ínclito oleiro na Terra e que habita o planeta Júpiter. Allan Kardec, no item 7 da entrevista, pede ao Espírito que estabeleça uma comparação entre a Terra e Júpiter, uma vez que ele sempre veio à Terra e tem uma bagagem cultural e moral para transmitir. Então, uma série de perguntas é feita com o propósito de se conhecer melhor aquele planeta. Até que, na questão 23, Allan Kardec pergunta: "Qual é a base da alimentação dos habitantes? É animal e vegetal como aqui?". Ao que obtém como resposta: "Puramente vegetal; o homem é o protetor dos animais" (grifo meu). Alguém pode propor um posicionamento contrário a essa questão. Alegando que a condição de Júpiter é bastante diversa da situação terrena etc. De fato, concordamos. Aquele planeta é muitíssimo superior ao nosso. Porém, essa característica de proteção dos animais e ingestão de alimentos vegetais denota a superioridade daquela população em relação à nossa. E vamos além, não é algo inatingível. Ao contrário, é perfeitamente exequível. Eles não mais necessitam de alimentos de origem animal; aqui, na Terra, ocorre o mesmo. E se tal comportamento ainda é diverso, não é por uma necessidade eminentemente biológica, mas por capricho e falta de compaixão para com os animais, nossos irmãos. Já que atingimos um patamar intelectual suficiente para buscar recursos energéticos em outras fontes.

Fica, assim, bastante claro o posicionamento de André Luiz, Emmanuel, Humberto de Campos e do próprio Palissy quanto à questão. Após a breve apresentação do pensamento desses nomes da complementação espírita, apresentamos o ponto fulcral de muitas discussões. Em *O Livro dos Espíritos*, o preclaro codificador, Allan Kardec, perguntou aos imortais: "A alimentação animal é, com relação ao homem, contrária à lei da Natureza?" (Questão 723).

E os Espíritos responderam:

Dada a vossa constituição física, a carne alimenta a carne, do contrário o homem perece. A lei de conservação lhe prescreve, como um dever, que mantenha suas forças e sua saúde, para cumprir a lei do trabalho. Ele, pois, tem que se alimentar conforme o reclame a sua organização (2003: 344).

Reproduzimos as palavras do articulista Leonardo Moreira que diz sobre a questão acima:

(...) ao estudar esse intrincado tópico, temos que admitir duas hipóteses. Ou a fome no mundo é tamanha que, nestas condições, justificaria a alimentação carnívora como um mal menor, ou os Espíritos, inteligentemente, não acharam conveniente fornecer uma resposta definitiva a essa questão em um momento histórico em que certamente o ser humano não estava preparado para uma orientação contra o hábito carnívoro. Aparentemente, esses dois fatores devem ter pesado para que os Espíritos se abstivessem de maiores explicações quanto a esse tópico.

Realmente, a pergunta anterior de "O Livro dos Espíritos" (L.E. 722) é bastante interessante em função de sua sutileza e também deve ser considerada na presente análise, pois os "Espíritos da Codificação" respondem que "Tudo aquilo de que o homem se possa alimentar, sem prejuízo para a sua saúde, é permitido..." (2008: s/p).

Ora, muitas respostas de *O Livro dos Espíritos* não podiam ser esmiuçadas por falta de recursos moral e intelectual da humanidade daquele período. Era necessário sedimentar a base doutrinária. Os desdobramentos das questões viriam posteriormente. Tanto é assim, que foi necessária a complementação ou o detalhamento dos pontos lá colocados por outros Espíritos colaboradores: André Luiz, Emmanuel, Irmão X, Joanna de Ângelis, Victor Hugo...

Muitas pessoas julgam que o trecho "a carne nutre a carne" justifica a volúpia pela alimentação carnívora. Mas olvidam que devemos nos esforçar para diminuirmos a ingestão da carne paulatinamente, do contrário, o alerta dos Espíritos já mencionados não faria o menor sentido.

Infelizmente, existem pessoas que nem ao menos tentam diminuir a ingestão desse alimento e justificam suas ações pela supracitada questão. Como se esse fosse o tópico único, ou ainda, uma verdade absoluta e incontestável. Necessitam comer carne todos os dias, senão a refeição não existe. Necessitam sentir o estômago pesado, do contrário, não almoçaram. Francamente, é no mínimo ignorar por completo os conhecimentos que viriam posteriormente. E é do próprio Codificador que o Espiritismo andaria lado a lado com o progresso e com a ciência.

Argumentação Científica

Um estudo do estado nutricional e estilo de vida em vegetarianos e onívoros, na Grande Vitória, Espírito Santo, demonstrou que os vegetarianos apresentam um perfil nutricional mais adequado e menor risco para os agravos crônicos da saúde (Teixeira *et.al.*, 2006).

Em outro estudo, foi avaliado o risco cardiovascular em vegetarianos e onívoros na mesma cidade. E constatou-se que a alimentação onívora, com excessos de proteínas e gorduras de **origem animal**, potencializa eventos cardiovasculares. Ao passo que os ovolactovegetarianos e vegetarianos apresentaram menores riscos cardiovasculares (Teixeira, *et.al.*, 2007).

De Biase *et.al.* (2007) realizou um estudo com o escopo de analisar os valores de triglicérides (TG), colesterol total (CT), lipoproteína de baixa densidade (LDL) e lipoproteína de alta densidade (HDL) entre indivíduos vegetarianos e onívoros. Foi realizado um estudo transversal. Participaram 76 indivíduos, todos voluntários, desses, 22 eram onívoros e 54 vegetarianos. Concluiu-se que a dieta vegetariana associou-se a menores valores de TG, CT e LDL em comparação com a dieta onívora. Essa constatação é relevante, porque elevado índice de colesterol sérico está relacionado com doenças arteriais. Eventos que os vegetarianos têm menores riscos de apresentarem.

(Este artigo será concluído na próxima edição desta revista.)

E o que os espíritos querem dizer quanto a organização, que exigiria certo tipo de alimentação? Se formos analisar um animal roedor, constataremos que ele possui dentes incisivos desenvolvidos e que crescem constantemente, visando justamente roer seus alimentos. Os roedores não possuem dentes caninos, mas possuem molares para triturar o alimento que foi roído pelos incisivos. Já um animal carnívoro por excelência, como os cães e os felinos, possuem dentes caninos, que são cônicos, que agem como facas para rasgar a carne. Aliás, os molares dos carnívoros também podem ser cônicos e afiados visto que sua função não é triturar e sim rasgar o alimento. Os herbívoros ruminantes, como a vaca, não possuem caninos (inúteis para um animal não carnívoro) nem os incisivos superiores. Praticamente todo o trabalho é feito pelos molares, chatos e adaptados para triturar os vegetais. Devido à ingestão somente de alimentos com celulose, os ruminantes possuem um complicado sistema de estômagos para digerir a celulose e poder aproveitar os nutrientes.

E o homem? Onde se encaixa? Em nenhuma dessas categorias (ou organizações, como os espíritos denominaram). O homem é onívoro, ou seja, ele está preparado pela Natureza para se alimentar tanto de vegetais quanto da carne. Por isso temos incisivos, caninos e molares, cada um desenhado para uma função. O ser humano não possui o sistema de estômagos dos ruminantes, o que leva a celulose se eliminada sem ser digerida.

Se admitirmos que o ser humano não deveria ingerir carnes, teríamos que admitir uma falha no processo de evolução corporal do homem, incompatível com o princípio da perfeição de Deus. Como explicar um ser corpóreo com características de animal onívoro e que, para sua correta evolução espiritual, necessitaria se comportar como herbívoro? E, devendo ser totalmente herbívoro, não fosse equipado com o sistema dos ruminantes, para total aproveitamento dos nutrientes vegetais?

Outra questão diz respeito à vitamina B12. O ser humano não é capaz de sintetizar essa vitamina, existente exclusivamente nos alimentos de origem animal. Sua principal fonte é a carne. Mesmo nos vegetarianos que consomem ovos e leite, esse teor de vitamina B12 é suficientemente baixo para requerer, em muitos casos, a suplementação por comprimidos. É sensato crer que Deus, na sua infinita sabedoria, criaria o homem para que ele necessitasse repor constantemente uma vitamina de forma artificial, para não ingerir um alimento para o qual seu organismo físico está adaptado?

Alguns vegetarianos e veganos (vegetarianos que não consomem nada de origem animal, até mesmo o mel, por “pertencer por direito” às abelhas) sugerem que essa questão seja resolvida com a opção pelo leite de soja suplementado com vitamina B12. Isso realmente resolve a questão prática, mas não explica por que Deus criou o homem sem a capacidade de sintetizar a vitamina, como uma vaca, por exemplo, faz...

Alguns confrades ponderam: na época de Kardec o ser humano não estava preparado para essa “revelação”, que hoje deve ser incorporada às práticas dos espíritas. Se fosse assim, por que a resposta veemente dos espíritos? Por que não se dizer “em breve esse consumo será abolido”? Sim, breve, porque menos de 200 anos entre um ensinamento e uma mudança total de costumes, para um espírito, é pouco tempo. É claro que a abstenção do consumo de carne, como de qualquer outro alimento, é uma decisão pessoal, podendo ser tomada seja por gosto pessoal, intolerância física, princípios filosóficos, ou qualquer outro motivo. Porém, o que não se pode permitir é que essa opção pessoal assuma caráter de princípio doutrinário, o que não é.

Outros nos lembram que os animais possuem alma, portanto seria um crime matar um animal, mesmo que para se alimentar dele. Lembramos que os espíritos deixaram claro para Kardec que havia uma imensa distância entre as almas dos animais e os espíritos. (2)

Essa confusão criada, com os animais sendo considerados “irmãos” nossos, é intromissão de princípios de outras religiões, particularmente o budismo, onde a crença na metempsicose (encarnação de um espírito “humano” em animais) é a regra.

Por fim, outros confrades afirmam que, embora reconheçam que o ser humano foi criado para comer de tudo, inclusive a carne, a abstenção de carne, aceleraria nosso processo de evolução espiritual, por nos libertarmos do hábito cruel de matar um animal para se alimentar dele. O homem faria esse “sacrifício” como parte de seu processo de evolução.

Sobre esse argumento, vejamos mais uma questão do Livro dos Espíritos:

724 – A abstenção de alimentos animais ou outros, como expiação, é meritória?

– Sim, se o homem se privar em favor dos outros, pois Deus não pode ver mortificação, quando não há privação séria e útil. Eis porque dizemos que os que só se privam em aparência são hipócritas.(1)

Ou seja, se os vegetarianos optassem por não comer carne para enviá-la, digamos, para regiões de fome no Nordeste brasileiro, ou para a África, aí sim teríamos algum mérito. Deixar de consumi-la acreditando que isso, em si, o tornará mais elevado, é um erro. Afinal, como os espíritos afirmaram na questão 726, “Os únicos sofrimentos que elevam são os naturais, porque vêm de Deus.”(1)

Por isso, não vemos sentido na crescente onda de difusão do vegetarianismo entre os espíritas, como parte da Doutrina e meio para se atingir uma evolução maior do ponto de vista espiritual. O próprio Mestre Jesus afirmou que o mal não era o que entrava pela boca do homem, mas o que saía dela (pensamentos): “Não é o que entra pela boca o que contamina o homem, mas o que sai da boca, isto, sim, contamina o homem.”(3) “Não compreendeis que tudo o que entra pela boca desce para o ventre e, depois, é lançado em lugar escuso? Mas o que sai da boca procede do coração, e isso contamina o homem. Porque do coração procedem os maus pensamentos, mortes, adultérios, prostituição, furtos, falsos testemunhos e blasfêmias. São estas coisas que contaminam o homem; mas comer sem lavar as mãos, isso não contamina o homem.”(4)

Aí chegamos na questão da abstenção da carne antes de trabalhos de passe e materialização. Sempre ouvimos orientações e referências de que os espíritos solicitam que não se coma carne 24 horas antes dos trabalhos de passe ou materialização. Isso levou vários confrades a concluírem que, a ingestão de carne seria ruim de uma forma geral. Obviamente que, se fosse assim, a restrição não se limitaria às 24 horas e sim à vida toda. Importante ressaltar que a restrição ao consumo da carne antes desse tipo de trabalho se deve à natureza do fluido resultante quando comemos carne e não a diferenças espirituais.

É claro que reduzir nossa ingestão de carne nos trará benefícios em termos de saúde, visto que ingerimos um excesso de proteínas de origem animal. E pode vir a preparar-nos para uma eventual restrição por ordem médica, caso venha ocorrer. Mas não há necessidade de sacrifícios visando uma elevação espiritual. Crer que ingerir ou não carne pudesse fazer-nos menos ou mais elevados espiritualmente é simplificar algo muito mais difícil, que é a reforma íntima.

Raul Teixeira reforça isso ao dizer “a alimentação não define, por si só, o potencial mediúnico dos médiuns que deverão dar muito maior validade à sua vida moral do que à comida obviamente”. (5)

Mais eficiente que parar de comer carne é a melhora do indivíduo, a mudança dos pensamentos, no coração e não em nosso sistema digestório. Como já foi dito por Jacob Melo (6) e também por Raul Teixeira (5), lembremos que Chico Xavier comia carne (exceto no final da vida, devido a problemas de saúde) e que Hitler era vegetariano.

(1) Allan Kardec – O Livro dos Espíritos – Ed. FEESP Trad. Herculano Pires

(2) Allan Kardec – O Livro dos Espíritos – Ed. FEESP Trad. Herculano Pires.

Questões 597 a 604

(3) Bíblia – Mateus 15:11

(4) Bíblia – Mateus 15:17-20

(5) Divaldo P. Franco/Raul Teixeira – Diretrizes de Segurança – Editora Frater

(6) Jacob Melo – O Passe

Maurício Menezes Vilela

Publicado na RIE Revista Internacional de Espiritismo

Junho/2011

O espiritismo não proíbe o consumo de carne, apenas entende que para trabalhos que envolvam captação e manipulação de energias sutis não é

recomendado o uso de alimentos pesados e de difícil digestão, como é o caso da carne vermelha. Além disso, devemos lembrar que Chico Xavier nunca deixou de alimentar-se de forma responsável, ingerindo carne em suas refeições. Dentro do movimento espírita, há um grupo que segue fielmente os ensinamentos de Ramatis, extraídos principalmente do livro *A fisiologia da Alma*, da Editora do Conhecimento, obra na qual há um capítulo que fala exclusivamente sobre o vegetarianismo e como ele favorece a purificação do espírito humano.

O que Kardec diz?

Para responder a esta questão nos remetemos a [Allan Kardec](#) por meio da codificação para saber a posição dos espíritos. Na questão 723, ele pergunta aos espíritos superiores, e eis que estes respondem: “Dada a vossa constituição física, a carne alimenta a carne, do contrário o homem perece. A lei de conservação lhe prescreve, como um dever, que mantenha suas forças e sua saúde, para cumprir a lei do trabalho. Ele, pois, tem que se alimentar conforme o reclame a sua organização.”

Porém, vegetarianos espíritas afirmam que não podem comer um irmão, em nível evolutivo inferior, mas irmão. Autores como Victor Leonardo da Silva, que também é médico, dizem que se pensarmos por esta vertente, não deveríamos nos alimentar então, pois o vegetal é um ser vivo, assim como qualquer animal.

- [ato](#)
- [Coluna do Josephinho](#)
- [Livros Espíritas](#)
- [JG nas Redes Sociais](#)
- [Joseph Gleber](#)

sábado, 1 de abril de 2017

Vegetarianismo e Espiritismo

Esse artigo tem como objetivo levar ao conhecimento qual é o posicionamento do espiritismo em relação ao vegetarianismo. Antes de entrarmos no objetivo

central, vale percorrer alguns pontos sobre o que vem a ser a dieta baseada no vegetarianismo.

O vegetarianismo é uma dieta na qual não há o consumo de nenhum alimento cuja fabricação ou produção consiste em tirar a vida de um animal. O regime vegetariano não é, pois, exclusivamente vegetal e seu nome não se origina de alimentação vegetal e, sim, do latim *vegetus* que significa "forte", "vigoroso", "saudável". Existem várias ramificações da Dieta Vegetariana, são elas:

Ovo-lacto-vegetariano: adeptos dessa dieta não consomem nenhum tipo de carne de outros animais, mas podem consumir ovos, leite e seus derivados, como queijo, iogurte, etc. Esta é uma das formas mais "populares" de vegetarianismo.

Lacto-vegetariano: adeptos dessa dieta não consomem nenhum tipo de carne de outros animais, mas incluem leite e seus derivados na dieta.

Vegano: os adeptos ao regime vegano excluem de sua alimentação todos os produtos de origem animal. Além de carnes, peixes, aves e laticínios, excluem ainda ovos, mel, gelatina. Os veganos também evitam o uso de couro, lã, seda e de outros produtos menos óbvios de origem animal, como óleos e secreções presentes em sabonetes, xampus, cosméticos, detergentes, perfumes, filmes, etc. O veganismo é mais um estilo de vida do que apenas uma opção alimentar. Esta opção é seguida como um princípio, pois é quase impossível ser 100% vegano, pois nesse caso o vegano não poderia ir ao cinema (porque a película do filme contém gelatina), não poderia andar de carro ou de ônibus, porque os pneus contêm produtos de origem animal e muitas vezes os bancos são de couro.

Vegetariano estrito: originalmente o mesmo que vegano.

Crudívoro: os adeptos a dieta crudívora admitem apenas a ingestão de alimentos crus, excluindo também a carne de outros animais.

Frugívoro (ou frutívoro ou frutariano): os adeptos a essa dieta admitem apenas o consumo de frutas na alimentação excluindo também a carne de outros animais.

Independente das suas diversas ramificações, a dieta vegetariana tem como objetivo a preservação dos animais e do meio ambiente, ela visa à harmonização do homem com a natureza, mostrando que a alimentação pode ser rica sem a utilização de sacrifício de outras espécies e que é possível um convívio harmônico com os animais, livre de crueldade e brutalidade. Ela busca o equilíbrio da cadeia alimentar sem o prejuízo das vidas dos animais. Não está ligada a nenhuma seita ou religião, é uma dieta e também um estilo de vida. Existem adeptos dessa dieta entre várias religiões e até mesmo fora delas.

O espiritismo é uma doutrina baseada nos ensinamentos do Cristo, onde a Lei do Amor e da Caridade norteiam o nosso espírito a uma elevação moral e espiritual. Dentro desses pilares existem diversas orientações para que tenhamos uma vida equilibrada, com aproveitamento máximo do nosso período como encarnados, visando sempre superação dos nossos defeitos e imperfeições. Uma alimentação diferenciada pode cooperar para o alcance desse objetivo.

Entre as orientações para uma vida equilibrada, encontram-se no Livro dos Espíritos, Capítulo V, entre as questões 720 e 724, que trata da Lei de Conservação, questões feitas ao Espírito Verdade sobre a legitimidade do consumo de carne de outros animais na nossa alimentação, a resposta vem a seguir

“Dada a vossa constituição física, a carne alimenta a carne, do contrário o homem perece. A lei de conservação lhe prescreve, como um dever, que mantenha suas forças e sua saúde, para cumprir a lei do trabalho. Ele, pois, tem que se alimentar conforme o reclame a sua organização” (Questão 723 do L. E.).

Com base nessa resposta, entende-se por legitimado o consumo de carne de outros. No entanto, a própria Doutrina Espírita, por sua natureza evolucionista, nos incentiva a reflexão e ao constante questionamento das coisas. A expressão “a carne alimenta a carne” pode ser compreendida no sentido amplo, de que, pelo fato de estarmos ligados a um corpo material, precisamos de alimentos materiais para nutri-lo. Não necessariamente a carne de outros animais. Miramez em seu comentário ao Livro dos Espíritos vai um pouco além e leva-nos a uma reflexão sobre essa questão:

“Cabe ao homem, por lei, respeitar as exigências do próprio organismo, desde quando não entre no excesso, por já passar ao desperdício. Não se pode generalizar certos regimes; eles devem ficar à solta para as consciências escolherem se devem segui-lo... O alimento animal, com o progresso, deverá ceder lugar à alimentação vegetariana... Enquanto se precisa da carne, usando-a com equilíbrio, o “não matarás” vai se elevando no entendimento da sociedade, pelas asas do progresso. A imposição é contrária à lei de amor. Isso somente é permitido entre as raças primitivas, onde os encarnados são como crianças que devem ser orientadas e dirigidas, sem que o livre-arbítrio possa se manifestar com mais amplitude. Se a organização fisiológica de alguém requer carne animal e este pode enfraquecer se não a comer ele não deve deixá-la; mas, se o organismo já rejeita a alimentação animal, para que usá-la? Tudo no mundo está certo, somente o que não é certo é usarmos o que não nos convém, por tais ou quais circunstâncias”.

A Doutrina Espírita foi codificada em 1857, com a publicação da primeira edição do Livro dos Espíritos, desde essa época já ocorreram, e ainda ocorrem, diversos avanços científicos na área da nutrição humana e já temos conhecimento de que é possível ter uma vida perfeitamente saudável sem o consumo de carne. Esses dados são de conhecimento público e estão disponíveis nas mais variadas fontes.

O espiritismo não condena e nem proíbe o consumo da carne de outros animais, mas nos chama à reflexão e ao raciocínio. Em diversas passagens do evangelho de Jesus somos alertados sobre os excessos de todas as naturezas, somos chamados à responsabilidade das nossas escolhas e a alimentação é uma delas.

A dieta alimentar é uma questão muito particular de cada indivíduo, algumas pessoas não podem se abster do consumo de carne por razões biológicas e de saúde, já outras nascem sem gosto para uma alimentação carnívora e esta não lhes faz falta, enquanto outras fazem a abstenção apenas por fazer, seguindo um gosto pessoal e sem nenhuma razão filosófica. Não existem padrões e nem regras, o que existe é o exercício do livre arbítrio, onde o homem escolhe o que

vai consumir e como vai consumir.

Na questão 722 do Livro dos Espíritos, Kardec questiona o Espírito Verdade sobre a abstenção de alguns alimentos e a resposta é direta: *“é permitido ao homem alimentar-se de tudo o que lhe não prejudique a saúde. Alguns legisladores, porém, com um fim útil, entenderam de interdizer o uso de certos alimentos e, para maior autoridade imprimirem às suas leis, apresentaram-nas como emanadas de Deus”*.

Miramez tece uma explanação muito completa sobre essa resposta *“Muitos legisladores formaram certos preceitos, um dos quais é a abstenção de certos alimentos, deduzindo que quem deles se alimentasse passava a ter a mesma natureza do ingerido, assim como certos povos primitivos acreditavam que, devorando seu irmão guerreiro, herdavam a sua bravura. O tempo passa, e está passando a época de abstenção das coisas externas, vindo o homem a se fazer de esquecido do mundo interno, cheio de hábitos e vícios contrários às leis de Deus”*, e ainda complementa *“O homem pode alimentar-se de tudo que não o prejudique... A abstenção que devemos fazer é do ódio, da inveja, do ciúme, da prepotência, do orgulho e do egoísmo. Comer isso ou aquilo, ou deixar de comer, não ilumina nem atrasa ninguém, desde quando se use de discernimento. Somente o equilíbrio faz nascer a tranquilidade na cidade da alma”*.

Nesse sentido, compreendemos que abster-se do consumo de carne de outros animais não nos torna mais evoluídos e nem mais ou menos iluminados, a transformação moral é e sempre será o caminho para a iluminação.

O homem, através da análise e profunda reflexão, se abstém do consumo de carne por entender que os animais são nossos irmãos, são espíritos e, por isso, evoluem. O indivíduo que também compreende o prejuízo é causado à natureza pela poluição produzida pelas indústrias agropecuárias, está de fato caminhando para uma consciência mais evoluída, na qual enxerga todos os seres com amor, pensa na coletividade e pratica a caridade com o ato de se abster.

No Evangelho Segundo o Espiritismo, Capítulo V, item 26, Instruções dos Espíritos, que trata das provas voluntárias, um anjo guardião elucida a questão do sacrifício voluntário: *“Disse Jesus, ‘bem-aventurados os aflitos’, haverá mérito em procurar, alguém, aflições que lhe agravem as provas, por meio de sofrimentos voluntários? A isso responderei muito positivamente: sim, há grande mérito quando os sofrimentos e as privações objetivam o bem do próximo, porquanto é a caridade pelo sacrifício; não, quando os sofrimentos e as privações somente objetivam o bem daquele que a si mesmo as inflige, porque aí só há egoísmo por fanatismo”*.

Podemos estender esse ensinamento e considerar o mérito da escolha consciente de uma alimentação, cujo objetivo é de preservar a vida dos animais e para colaborar com a preservação da natureza harmonizando-se com as leis divinas.

A opção de cada indivíduo por esta ou aquela alimentação se dará de acordo com o despertar espiritual de cada um, de acordo com seu grau evolutivo. Portanto, não é preciso forçar nada.

Outro aspecto interessante sobre o consumo de carne é revelado em obras como “Missionários da Luz” de André Luiz e “O Consolador” de Emmanuel, ambas ditadas ao médium Francisco Cândido Xavier, onde é recomendado a redução ou abstenção do consumo de carne pelos médiuns nos dias de reunião mediúnica. Essa orientação é feita porque a carne é composta de proteínas de difícil digestão pelo nosso organismo e a energia dispensada para digestão seria

um desfalque para a energia que precisa ser empregada para uma boa prática mediúcnica. A mesma orientação é dada aos assistidos que trabalham dispensando energias em favor dos necessitados. Mas é válido frisar que é uma recomendação, e pode ou não ser seguida, de acordo com a vontade de cada um, assim como explica o médium e estudioso da doutrina Raul Teixeira:

“É mais compreensível, e me parece mais lógico, que a pessoa coma no almoço o seu bife, se for o caso, ou tome seu cafezinho pela manhã, do que passar todo o dia atormentada pela vontade desses alimentos, sem conseguir retirar da cabeça o seu uso, deixando de concentrar-se na tarefa, em razão da ansiedade para chegar em casa, após a reunião, e comer ou beber aquilo de que tem vontade”.

Ora, se o objetivo da prática mediúcnica é a nossa evolução moral e temos conhecimento de que para uma boa prática podemos seguir determinadas instruções, por que não as seguir? Se podemos colaborar para um trabalho mais equilibrado, por que não o fazer?

Várias obras de Emmanuel e de André Luiz também trazem ao nosso conhecimento a capacidade material que o homem já tem de não consumir a carne, porém, é preciso lembrar que nem sempre o espírito acompanhará a matéria, e que muitas vezes as mazelas que precisamos superar são muito maiores do que a de consumir carne. Precisamos evoluir muito em muitos aspectos, a alimentação é um deles, mas torna-se secundária no momento em que não conseguimos olhar para nós mesmos com o amor que o Cristo nos ensinou.

Com o decorrer do tempo a humanidade caminhará para uma consciência de coletividade. Os habitantes do Planeta Terra dos dias de hoje já buscam meios para viver em harmonia com o planeta, reparando danos causados ao ecossistema, cessando determinadas atitudes extremamente prejudiciais à natureza e interagindo com mais consciência com o meio ambiente. Estamos longe de consertar tudo por sermos ainda espíritos imperfeitos em fase de provas e expiações. Mas conseqüentemente o progresso moral levará a humanidade ao Mundo de Regeneração, onde escolhas como a dieta vegetariana, onde não precisaremos tirar a vida de outro ser para nos alimentarmos, serão comuns.

O espiritismo é uma religião que caminha lado a lado com a ciência e a filosofia, não existem dogmas, todas as instruções são claras, têm fundamento nos ensinamentos do Cristo e intuito do aprimoramento espiritual. É necessário se modificar sempre! Não só a dieta que escolhemos como alimento para matéria. É preciso modificar a alma. As escolhas conscientes feitas com amor e fazendo bom uso do nosso livre arbítrio nos levarão ao caminho do Mestre. Não existem atalhos para o reino de Deus. Precisamos primeiro nos libertar das amarras do egoísmo, do orgulho, da falta de amor e da maldade, com esforço e resignação. Lembremo-nos sempre do ensinamento de nosso Mestre Jesus *“Não é o que entra pela boca o que faz imundo o homem, mas o que sai da boca, isso é o que faz imundo o homem”.*

***Nota-se que durante o texto é utilizada a expressão “carne de outros animais”, essa foi feita propositalmente para nos levar à reflexão de que nós homens também somos animais e que devemos gradativamente entender essa relação considerando-nos mutuamente filhos de Deus, habitantes do mesmo planeta e irmãos na jornada evolutiva. Leia mais sobre isso no artigo “A

espiritualidade e os animais” na nossa edição de fevereiro/17.

(Por Paula Carolina Banhoz)

Fontes de pesquisa

<http://www.vegetarianismo.com.br>

Livro dos Espíritos

Livro dos Espíritos comentado por Miramez

Evangelho Segundo Espiritismo

Revista “O Mensageiro”, entrevista com Raul Teixeira.

Clique **no** **link:**
https://www.youtube.com/watch?v=fYFHNgB3_Vs&feature=youtu.be
e

Revista Joseph Gleber - Ano 1 - Edição 4 - Abril 2017