Paz e Amor, Bicho!

A alimentação à luz do Cosmo

Distribuição gratuita

Nossa gratidão

Aos queridos amigos milenares

HERCILIO MAES e ELEONORA MAES, a cujo trabalho amorável, de dedicação exemplar e de absoluta fidelidade, devemos, todos os seus leitores, o reencontro com Mestre Ramatís nesta encarnação, e com as instruções que mudaram nossas vidas.

Todos os frutos das sementes que plantaram também lhes pertencem, como este singelo trabalho, que com amor lhes dedicamos.

"Precisamos fazer hoje o que os outros só farão amanhã, se quisermos ser portadores da Luz."

Esta publicação é uma parceria entre a **EDITORA DO CONHECIMENTO** e
Grupo de Estudos Ramatís de Porto Alegre
Pedidos: ***estrelas@via-rs.net — cartas@edconhecimento.com.br***
ou Av. Osvaldo Aranha, 824/134 — 90035-191 — Porto Alegre - RS

Introdução

Os que herdarão a Terra

> "Bem-aventurados os mansos, porque eles herdarão a Terra."
>
> Jesus

Há tanto que ser mudado, se quisermos construir o mundo melhor que é necessidade imperiosa de nossas consciências, neste limiar da Nova Era...

Códigos, instituições, relacionamentos, a produção e distribuição dos bens da Terra, a educação, a perspectiva da ciência, a religiosidade, as artes curativas, a política, as artes...

Tanto a ser mudado – e talvez um único fator, uma chave mágica nos daria entrada nesse mundo novo – cujo território, afinal, jaz no interior de nossas consciências, sendo o mundo lá fora mero reflexo.

Essa pequena chave de acesso chama-se "respeito à Vida".

Não há uma única miséria, violência, desonestidade, injustiça, desequilíbrio individual ou coletivo, neste planeta, que não resulte da ausência, em qualquer grau, desse valor essencial; começando pelo respeito incondicional ao ser humano – qualquer ser humano, seja como ou qual for – e estendendo-se a todas as formas de vida.

Não nos foi ensinado, desde que nascemos, que a Vida é sagrada, e divinos todos os seres. Por isso, por nossa falta de reverência ao divino que habita todas as formas, podemos passar indiferentes por um ser divino jogado na calçada, podemos conviver com a existência de crianças com fome e velhos desamparados – todos divinos; admitimos a guerra, a pobreza e a desigualdade, a destruição da Terra e de seus filhos menores. Em suma: assistimos inertes ao desrespeito à Vida.

A Vida, a Vida Divina, chama sagrada que anima a todos os

entes, não é objeto de nossa reverência, respeito e amor. Inúteis serão todas as nossas religiões, rituais e crenças, enquanto não ensinarem a humanidade a vivenciar essa suprema verdade.

Por trás de coisas a priori tão diversas como um plantador de arroz envenenando flora e fauna com seus pesticidas, indústrias jogando metais pesados na água que vamos beber, um motorista que ignora um idoso no ponto de ônibus, um traficante com drogas à porta de uma escola, um carroceiro que espanca seu cavalo, um jovem que mata os pais, pais que matam filhos, um político corrupto desviando verbas sociais, a mutilação e matança dos jovens nos matadouros das guerras e dos animais nos matadouros civis – uma única e verdadeira causa: nós não respeitamos a Vida. Ela não é para nós um valor supremo (só nos textos).

Sua sacralidade não basta para deter a mão dos torturadores, paralisar os linchadores, inibir os violentadores, coibir os assassinos passionais. Por quê?

Ninguém ensinou aos maridos homicidas que não são donos da vida; nem aos adolescentes violentados pela miséria que uma vida vale mais que um par de tênis alheio. Por quê?

Porque nós, coletivamente, não respeitamos essa Vida, de modo incondicional. E enquanto permanecermos na ilusão de que se pode pedir paz e exigir segurança num mundo sem esse respeito essencial, enquanto admitirmos a crueldade e a destruição de qualquer forma de vida inocente, tudo que fizermos será incapaz de mudar verdadeiramente o mundo.

A única argamassa definitiva capaz de cimentar a construção desse Mundo Melhor será a consolidação, na consciência coletiva, desse princípio simples e difícil: A Vida é Sagrada. Um único artigo. Sem parágrafos. Sem exceções.

Para as criaturas de boa vontade, que sinceramente desejam colocar-se no rol dos servidores da Vida, dos seres mansos e pacíficos – únicos que poderão renascer, dentro em breve, neste planetinha – há uma perplexidade: por onde começar? São tão vastas as mudanças requeridas, de atitudes, comportamentos e hábitos! O que pode fazer um único ser humano, no âmbito de sua singela vida?

Há uma sugestão simples, concreta e acessível, e contudo de alcance inimaginável: pare de matar (ou, retire a procuração

para que o façam por você).

Como? Você seria incapaz disso?

Confira, por favor, no seu prato de cada dia.

Se há seres animais sendo mortos para se transformarem em sua refeição – sendo isso, como é, tão desnecessário quanto nocivo à saúde – evidentemente o respeito à Vida não senta à mesa junto com você.

Não existem vidas maiores ou menores: existe a Vida.

E onde existe sensibilidade à dor e ao sofrimento, causá-los é incorrer no pior de todos os carmas: o da crueldade.

Há uma atitude individual concreta, possível e infinitamente poderosa, por seu alcance, que qualquer um de nós, que se diga consciente da Lei Evolutiva, pode tomar para iniciar hoje a transformação deste mundo violento e biocida num outro, pacífico e fraterno: respeitar a Vida. Começando por defender o direito à vida de todos os seres indefesos do planeta, suspendendo a matança daqueles que a humanidade intitula indevidamente de comida.

Podemos ensinar a nossos filhos o respeito incondicional a todas as vidas; podemos ensiná-los a respeitar e amar pássaros, insetos, gatos e cachorros, baleias, tartarugas-marinhas, golfinhos e micos-leões dourados; mas não podemos desmentir isso quando nos sentamos à mesa. Não podemos amar e matar, respeitar e destruir ao mesmo tempo. E se a nossa reverência à Vida for genuína, será contagiosa. E uma criança nossa defenderá um caracol de ser pisado, levará gentilmente um inseto perdido até a janela – e nunca, nunca, nunca, poderá ferir nenhum ser humano. Como nunca admitiu ou viu admitir que nenhum ser vivo fosse ferido.

Utopia? Não. Existem crianças que foram criadas assim. Se houvesse mais, nós poderíamos sair tranqüilos pelas ruas à noite. Se houvesse muitas mais, seria impossível a qualquer demente com poder levar pessoas à guerra (aliás, não haveria dementes no poder). E se elas fossem a totalidade das crianças da Terra, esta já seria aquele Mundo Melhor.

Paz e amor, bicho!

A Alimentação à Luz do Cosmo

I — Por trás da fome do mundo

> "Detesto exceções e privilégios. O que não pode ser de todos, não o quero para mim."
> Gandhi

Planeta Terra: 6 bilhões de pessoas — 800 milhões com fome crônica.

Falta de alimentos? Não. Falta de consciência.

Você sabia que, se numa área de terra qualquer, cultivarmos forrageiras para alimentar o gado, este afinal irá alimentar **mil** pessoas: mas, se nessa mesma área plantarmos grãos, serão alimentadas por eles **quatorze mil** pessoas? Essa é a proporção real: 14 por 1.

Multiplique isso por milhares. Por milhões. E saberá para onde vai a comida das crianças famintas do planeta Terra.

O que levou um Diretor do Conselho de Proteína da ONU a declarar, com todas as letras: "**os grãos das classes pobres estão sendo desviados para alimentar o gado dos ricos.**"

Mais precisamente, **um terço dos grãos** do mundo vira comida animal!

E mais: os animais de corte são verdadeiros "sumidouros de proteínas". De toda a proteína que um boi consome — 100% — sabe quanto ele vai devolver? Dez por cento.

Isso faz da carne o alimento mais antieconômico e elitista do planeta. Enquanto milhões de pessoas morrem de fome, utiliza-se imensas extensões de terra, água e grãos para criar e

alimentar animais para suprir os consumidores de carne.

Só o rebanho bovino do Brasil tem 172 milhões de cabeças. ***Uma para cada brasileiro!*** Cada um desses bovinos recebe, com certeza, melhor alimentação do que nossos milhões de crianças subnutridas e famintas.

Tomemos a soja, uma fonte magnífica e barata de proteínas.O Brasil está coberto de um mar de soja. A América do Sul já é o maior exportador de soja do mundo — Brasil e Argentina exportaram **86 milhões** de toneladas na última safra. Um país assim não deveria ter desnutridos nem famintos. Mas, o que acontece com a nossa soja? Em vez de alimentar ***pessoas***, vai alimentar o gado do Primeiro Mundo, para os que pagam em dólares aos nossos produtores. Que dormem tranquilos, à noite, sem sequer cogitarem do significado social do alimento que plantam.

O que nos leva a uma questão igualmente nevrálgica.

O alimento, que a Terra generosamente produz para o sustento de **todos** os seus filhos, devia ser um patrimônio de toda a humanidade. São as energias do Sol, armazenadas pelos vegetais — que nos são doadas **de graça**. Por que razão nós permitimos que essa dádiva da Natureza para sustentar a humanidade se transformasse em objeto de lucro de uns poucos, em detrimento de todos?

O alimento devia ser produzido e consumido por cada comunidade, para nutrir todos os homens; mas nós o transformamos em objeto de comércio. E de lucro! E enquanto as indústrias de alimentos — as segundas mais lucrativas do mundo — enriquecem alguns, o alimento necessário é negado às classes miseráveis.Transformar os frutos da Terra em objeto de comércio, especulação e lucro, é tão imoral como pretender-se vender a luz do sol ou o ar.

A Terra pode perfeitamente produzir o suficiente para alimentar toda sua população atual e mais ainda. Bastaria que alimentássemos ***pessoas*** em vez de gado.

Consumir carne nos faz — mesmo a contragosto — coniventes com a fome, a desnutrição, e a especulação e o lucro daqueles que ganham com esse desperdício energético que assola o planeta.

II — Nosso modelo original de fábrica

> "O conflito não é entre o bem e o mal, mas entre o conhecimento e a ignorância."
>
> Buda

Se compararmos a máquina humana do Homo Sapiens com dois modelos básicos — carnívoro e herbívoro — é difícil não perceber o óbvio: nosso modelo **não é** o carnívoro.

Os carnívoros receberam de fábrica dentes caninos frontais, afiados, para rasgar a carne da presa. E não possuem molares — os dentes trituradores.(Dê uma olhada nos dentes do seu gato). Já os herbívoros **e o homem** não têm caninos frontais. E possuem pré-molares e molares— uma eficiente máquina trituradora de **grãos** e sementes. Bem claro, não?

Além disso, a saliva: a dos carnívoros não possui ptialina — uma substância que promove a pré-digestão, na boca, dos amidos (presentes nos vegetais). A dos herbívoros e do **homem** a possuem!

Os carnívoros **não mastigam** a carne. Sua digestão começa no estômago, que possui um suco gástrico poderoso — vinte vezes mais ácido que o dos herbívoros, para digerir carnes e ossos.

Mas o mais importante distintivo da espécie humana e dos herbívoros é o **intestino**.

O intestino dos carnívoros se destina a dar trânsito à carne — uma substância repleta de toxinas. O que fez a engenharia da Mãe Natureza? Um conduto curto — três vêzes, no máximo, o tamanho do animal — e sem reentrâncias, para que os resíduos venenosos sejam eliminados rapidamente. Já os herbívoros — **e o homem** — têm o quê? Longos intestinos — dez a doze vêzes o tamanho do corpo! E repletos de vilosidades — reentrâncias e saliências que aumentam a superfície de absorção dos vegetais. Claríssimo, não é?

Pois não é — parece. O que faz o Homo-dito-Sapiens? Coloca no seu motor-a-vegetais o combustível inadequado e medonho da carne. Toxinas. Essas substâncias ficam transitando lentamente pelo seu longo intestino herbívoro. E elas têm um loongo tempo, e uma estrutura infernalmente propícia para **absorvê-las** — ao invés de livrar-se delas!

Isso é pior do que colocar óleo diesel queimado no motor de uma Ferrari.

Imagine o efeito de anos — décadas — desse processo de envenenamento lento, e é fácil entender porque as pessoas adoecem tanto, e padecem de prisão de ventre, colite, apendicite, pele flácida e envelhecida, as juntas enferrujadas, e têm alergias, gases, halitose e muito mais.

III — O que os olhos não vêem ou o seu bife é aditivado

> "A natureza não tem recompensas nem castigos: tem consequências."

Você sabe que diariamente se comete o crime e a irresponsabilidade de cultivar lavouras com adubos e pesticidas químicos.

Logo, aquelas plantações verdinhas de forrageiras infectadas vão parar — é claro! — no seu bife de cada dia, depois de terem andado sobre quatro patas durante algum tempo. E vão direto para seu fígado, rins e intestino, mais a pele.

Mas essa é apenas a primeira cena de um filme de terror — "A Bioquímica Mortal", infelizmente verdadeiro. Há um coquetel de substâncias de que o seu bife/churrasco é aditivado. Para tornar mais rentável a produção. Antibióticos, vacinas, hormônios anabolizantes, estimulantes de apetite, dados aos animais.

Antibióticos são uma artilharia pesada, destruidora de microorganismos. Mas desde que os rebanhos e aves não adoeçam, para serem lucrativos, os efeitos no consumidor dela — você — não importam. Quais estarão sendo as consequências, depois de décadas?

Mais preocupante ainda é o caso dos hormônios. Na delicada bioquímica natural do corpo, bastam gotas deles para comandar todas as reações orgânicas. Imagine doses incontroladas absorvidas durante anos. Pense nos sintomas pós-menopausa que só têm feito se agravar nas últimas décadas. Nos cânceres de mama, de útero e de próstata. Ou seja: vacinas, antibióticos, hormônios, estimuladores de apetite — esse bifinho "gostoso" é uma bomba-relógio que vai deixar estilhaços, lamento dizer, dentro de você. Mas não é tudo.

A carne demora alguns dias para chegar dos abatedouros até o açougue e tende a assumir uma coloração escura e acin-

zentada — que afugentaria os consumidores. O produtor então acrescenta uma bela coloração vermelha: **nitratos**. Substâncias cancerígenas — um pequeno detalhe que ninguém comenta.

Ainda tem mais.

— Benzopireno — é uma substância química que causa câncer de estômago e leucemia. Em pouco mais de um quilo de carne assada, há mais benzopireno que na fumaça de seiscentos cigarros. E também há o metilcolantreno — um cancerígeno que se forma na alta temperatura, ao cozer a gordura da carne.

Ainda mais. Um organismo sob forte stress — como um animal prestes a ser sacrificado — segrega um monte de adrenalina, o hormônio de ataque-e-defesa. Que, junto com as toxinas metabólicas, o ácido úrico e tudo mais que circulava no organismo animal, é armazenado na carne e nas vísceras, quando se interrompe bruscamente a circulação. Ah, e não esqueçamos os microorganismos — bactérias e vírus, e vermes e protozoários. Alguns perigosamente presentes na carne malpassada. Sobretudo de porco.

Sem esquecer os animais doentes. Sim, os ***manifestamente*** doentes são sacrificados (e os abatedouros clandestinos?) Mas se num ser humano a doença grave às vêzes se instala silenciosamente, o que dizer do animal, que não pode descrever o que sente? Ou cada boi, porco, ovelha ou ave passa por um check-up completo antes do abate?

IV — Hipócrates sabia das coisas

"Faz do teu alimento o teu remédio"
Hipócrates — O Pai da Medicina

Se o Homo-dito-Sapiens abastecesse o seu modelo recebido zero quilômetro da Natureza somente com o combustível adequado, a maioria esmagadora da humanidade chegaria à velhice com uma saúde invejável. A engenharia da Mãe Natureza tem alto padrão de qualidade. Nós é que não seguimos o manual de instruções que vem embutido.

Agora, tome aquele modelo zerinho, e desde cedo, comece a intoxicar seu delicado motor com as toxinas da carne e a gordura animal que vem junto. Por volta dos 40-50 anos, os

vasos sanguíneos estarão como velhos canos d'água de ferro, entupidos pelos depósitos de colesterol. A pressão do sangue sobre as paredes aumenta. Hipertensão, medicamentos. Os fantasmas do enfarte e do derrame começam a rondar a sua vida.[1]

Não precisava ser assim. Na realidade, hipertensão e colesterol não são "problemas de idosos". São "problemas de idosos carnívoros" — consequência de uma vida de consumo de mau combustível.

Outra falácia universal é a o folclórico binômio velhinho-reumatismo (e artrite, e gota, & cia). O que verdadeiramente acontece — outra vez! — é o combustível. Para ser mais exato, as proteínas da dieta carnívora. O seu fígado não pode aproveitar mais do que o necessário delas. O excesso, em forma de uréia e creatinina, tem que ser excretado pelos rins. Se você insiste em bifes, churrascos & cia, eles não conseguem mais dar conta, e despacham o excesso para armazenamento — nas articulações e ossos.

Repetimos: reumatismo, artrite, gota & Cia não são inevitáveis "doenças de idoso". São "doenças de carnívoro idoso". A carne contém toxinas e resíduos que, além de prisão de ventre e hemorróidas, causam uma intoxicação lenta que deteriora a pele, afeta todo o organismo e pode levar ao câncer, colite, apendicite e outras coisas desagradáveis terminadas em "ite".

O Rio Grande do Sul, onde o churrasco é ícone e o lema, aquela velha frase: "sem carne, para mim não é comida", é o estado campeão nas estatísticas de câncer de mama do Brasil. Índices tão elevados como os de países do "Primeiro Mundo", também os maiores consumidores de carne.Você sabia que pesquisas médicas já comprovaram (divulgado na imprensa comum) que existe uma relação direta entre o consumo de carne e cânceres de mama, útero e ovário — e de próstata e intestinos? E ninguém sai por aí comentando.

Saúde é a herança natural do ser humano. Nossos desmandos — físicos, emocionais e mentais, desta e de outras vidas — alteram isso. Mas quem faz, pode desfazer.

---

1 Bem difundido já está o conselho médico "evite a carne vermelha". Mas não é só ela que contêm gordura. Em torno de todas as células musculares do tecido animal existe um revestimento de gordura, essencial para lubrificar o músculo e possibilitar sua contração e relaxamento. Na verdade, não existe carne sem gordura.

> "Já tendes provas irrecusáveis de que podeis viver e gozar de ótima saúde sem recorrer à alimentação carnívora. Para provar o vosso equívoco, bastaria considerar a existência, em vosso mundo, de animais corpulentos e robustos, de um vigor extraordinário e que, entretanto, são rigorosamente vegetarianos, tais como o elefante, o boi, o camelo, o cavalo e outros."
>
> Ramatís

V — É ASSIM QUE AS COISAS REALMENTE SE PASSAM

> "Os animais são meus amigos... e eu não consumo os meus amigos. Isso é terrível! Não só devido ao sofrimento e à morte dos animais, mas também devido ao fato de o homem se privar da mais elevada capacidade espiritual, que é a de sentir simpatia e compaixão por todos os seres vivos, violentando seus próprios sentimentos e se tornando cruel."
>
> George Bernard Shaw

Lembro muito bem. Por volta dos seis anos de idade, tive um momento de intensa dor e mal-estar ao pensar que a carne que comíamos exigia o sacrifício dos animais. E a resposta enfática dos adultos: não, a gente não podia viver sem comer carne; iria enfraquecer e morrer. Foi um triste momento, o de ter que soterrar minha dor e compaixão naquela sentença irremovível. Recordo a "acomodação" forçada que me obriguei a fazer, tentando "esquecer" a dor e o peso na consciência, mas me sentindo muito mal.

Relato isso com um objetivo: testemunhar esse movimento que ocorre no interior da consciência das criaturas, quando têm que conciliar sua sensibilidade e compaixão pelos animais com o arraigado hábito do carnivorismo. Tentar "esquecer" o que se passa **na realidade** é a única forma de calar a dor da consciência. Mas se temos coragem de fazer, temos que ter coragem de olhar o que fazemos.

O animal sente. Não apenas sente dor, mas tem sentimentos. Quando um boi, porco ou ovelha marcha para a execução, eles pressentem o que vai ocorrer.

Nós temos hoje a bênção da anestesia até para restaurar um dente. Os infelizes bovinos são marcados a sangue frio com ferro em brasa, tratados com brutalidade, apanham com frequência, e muitas vezes sofrem fome. Para morrer, ao ingressar no brete sinistro — quando se rebelam, recebem choques elétricos nas partes sensíveis — são contemplados com um disparo de pistola de ar comprimido na testa que deixa o animal desacordado por "alguns minutos". Depois ele é erguido por uma pata traseira, e cortam sua garganta com um cutelo.

"O animal tem que ser sangrado vivo, para que o sangue seja bombeado para fora do corpo, evitando a proliferação dos microorganismos, diz um fiscal. Em 1997, a ativista dos direitos dos animais americana Gail Eisnitz escreveu o livro ***Slaughterhouse*** ("Matadouro", inédito no Brasil) no qual acusava os matadouros de sangrar muitos animais ainda conscientes. O abate a marretadas está proibido no Brasil, o que não quer dizer que não aconteça — já que quase 50% dos abates são clandestinos. O problema da marretada é que não é fácil acertar o boi com o primeiro golpe. Muitas vezes, são necessários dezenas para desacordá-lo." (***Superinteressante, abril/2002, p.48***) Se é que isso acontece completamente. E quando são esfaqueados, não sentem?

Já os porcos, "são confinados do nascimento ao abate, diz o agrônomo Luis Carlos Pinheiro Machado Filho, da UFSC. As gestantes são forçadas a parir atadas a uma fivela, apertadas na baia. O abate é parecido com o de bovinos, com a diferença de que o atordoamento é feito com um choque elétrico na cabeça e que o animal é jogado num tanque de água fervendo após o sangramento, para facilitar a retirada da pele. Gail Eisnitz afirma, em seu livro, que muitos porcos caem na água fervendo ainda vivos" (***Superinteressante, idem, ibidem***).

Outros seres indefesos, moluscos, crustáceos, polvos e lulas são jogados vivos nas panelas em ebulição para retornarem depois, com apelidos requintados, para atender à gula humana. Galinhas e perus são degolados sumariamente nos quintais, ou guilhotinados em massa nos aviários e criadouros.

As infelizes galinhas de postura são confinadas em gaiolas exíguas, mal podendo mexer-se, para não "desperdiçar energia", entupidas de antibióticos para não "adoecer" e de anabolizantes

para crescer mais rápido. Têm os bicos cortados para que não se matem umas às outras, nem possam escolher partes da ração. As luzes nesses locais jamais se apagam, para que elas, desesperados pelo stress, não cessem de comer e durmam pouco, produzindo mais e mais. Prisioneiros de guerra nessas condições nos despertariam revolta. Mas elas não falam.

Entretanto, seu desespero e angústia impregnam a carne e os ovos — ou você pensa que as energias astrais do animal são destruidas pelo cozimento? E ninguém associa a depressão e a síndrome do pânico de nosso tempo com nada disso. Mas os espiritualistas dizem que acreditam em corpo astral.

Os humanos requintam na crueldade com os irmãos menores. Adoecem os pobres gansos, enfiando um funil em sua garganta e literalmente entupindo-os de comida, hipertrofiando-lhes o fígado, até que mal possam se arrastar pelo chão, para produzir o patê de foie-gras. Submetem os pobres suinos ao regime de ceva forçado em chiqueiros imundos. E criam os mais inocentes e indefesos animais para sacrificar depois, sem piedade.

> "Quantas vezes, enquanto o cabrito doméstico lambe as mãos do seu senhor, a quem se afinizara inocentemente, recebe o infeliz animal a facada traiçoeira nas entranhas, apenas porque é véspera do Natal de Jesus!"
> Ramatís - ***Fisiologia da Alma***

Sim, sim, claro: você, pessoa sensível, incapaz de maltratar um animal, jamais suportaria assistir, que dirá protagonizar, a matança de um boi, porco, ovelha ou ave. Entretanto, é a demanda de carne, por parte de materialistas e espiritualistas, que sustenta e expande essas carnificínias diárias que cobrem o planeta de rios de sangue inocente. Os carnívoros são os "acionistas ideológicos" da indústria da tortura e da morte.

Se as pessoas tivessem que matar, com suas próprias mãos, o animal que fossem consumir, é óbvio que se reduziria drásticamente o carnivorismo. Não o fazendo, passam procuração para outros, que se brutalizam no ofício da morte. Mas é a mesma a responsabilidade do mandante e do executor.

Pense nisso. Não se violente tentando "esquecer" o que aquilo realmente é; não cale o protesto de sua sensibilidade, fingindo

ignorar que é a porção de um ser vivo, que lhe foi arrancada com dor e crueldade. Não renuncie ao nível humano de seu ser.

Mas — dirá você — isso acontece há milênios. Não é possível que só agora passe a ser um crime e uma crueldade! Mas a guerra, a tortura, a escravidão, a perseguição religiosa e racial — tudo isso também é milenar, não? Porém só agora — quando nossa **consciência coletiva** se sensibilizou o suficiente, isso passou a nos ser inadmissível!

— Então a humanidade inteira está diariamente cometendo uma chacina — e ninguém diz nada?

— Está. Por que você acha que este mundo ainda é o que é?

A mesma crueldade insensível que leva as criaturas a mandarem outras para morrer ou serem mutiladas nos campos de batalha é a que autoriza a morte à distância dos animais inocentes: é a mesma **inconsciência**.

Felizmente há os que estão acordando, e cada vez em maior número. "**Não em nosso nome**", gritam multidões em protesto contra a guerra insana. É isso que se requer para mudar o mundo: **não em nosso nome**, declararmos, se querem matar, torturar e maltratar qualquer ser vivo.

— Mas adianta ***eu*** parar de comer carne? O resto do mundo vai continuar. Não vai mudar nada...

Não? Pense em quantos restaurantes vegetarianos existiam há 40 anos. Quantos livros ou cursos de culinária vegetariana. E quantas pessoas você conhecia que eram vegetarianos. E pense em tudo isso hoje. E na quantidade enorme de animais que já não estão sendo consumidos.

Faz diferença, sim. No mundo inteiro há um número crescente de pessoas acordando, e estendendo essa influência: famílias, amigos, colegas. Cada energia plantada na vibração do vegetarianismo é um pilar que fortalece essa ponte de inofensividade e paz que um dia há de conduzir a humanidade para um mundo sem sangue e sem guerras. O mundo que nós precisamos *construir* — não apenas sonhar — com nossas atitudes.

> "Os corações integralmente bondosos e piedosos não só evitam matar o animal ou ave, como ainda não têm coragem de devorar-lhes as entranhas sob os temperos de cebola, sal e pimenta...

> Aqueles que fogem na hora cruel do massacre do irmão bem demonstram compreender a perversidade do ato e o reconhecem como injusto e bárbaro. É óbvio que, se depois o devoram cozido ou assado, ainda maior se lhes torna a culpa, porque o mesmo ato que condenam fica justificado na hora famélica da ingestão dos restos mortais do animal."
>
> Ramatís — *Fisiologia da Alma*

VI — O baixo astral é fatal ou Você come a tristeza da vaca

> "O comportamento do homem para com os animais é inseparável do comportamento dos homens entre si."
>
> Herbert Spencer

Os animais — onda de vida que vem logo depois da nossa, portanto literalmente nossos irmãos menores — possuem um duplo-etérico e um corpo astral. As energias circulantes nesses corpos têm uma vibração densa, letárgica e agressiva, se comparada ao campo energético humano. Quando o animal é sacrificado, os resíduos energéticos astroetéricos — obviamente não destruídos pelo cozimento — permanecem aderidos à sua carne, sendo absorvidos então nos corpos etérico e astral do comedor de carne.

Esses verdadeiros "emplastos" de energias animais, que se colam na rede energética dos corpos sutis do carnívoro, iniciam um processo de "rebaixamento de vibrações" e de "contaminação psíquica". É uma espécie de "desaceleração" energética. A energia animal "intrusa", que não vibra no mesmo teor da humana, causa uma espécie de "curto-circuito" ou desaceleração da rede eletromagnética do organismo, nos níveis denso, etérico e astral. Perturba-se o fluir da energia cósmica de frequência mais elevada, que constitui o ser humano. Está preparado o cenário para o que chamamos de "doença".

Paralelamente, o "contágio astral" da carne animal desperta no campo astral do carnívoro as vibrações similares às do animal devorado. Que tal ser parceiro das emoções do porco, do boi, do frango...? Pois, sinto dizer, é exatamente o que você

estará absorvendo com o astral da carne ingerida.

Essas emoções primitivas vão reativar as memórias "arquivadas" nas camadas ancestrais do nosso psiquismo — os instintos por onde já transitamos, construindo a nossa consciência. Todo o "lixo emocional" que estamos trabalhando duramente para reciclar é reativado. Agressão, raiva, egoismo, brutalidade, ciume, impaciência, crueldade, sexualidade instintiva — são as contrapartes invisíveis ingeridas com a carne animal.

É muito difícil resistir a essa sintonia instintiva que pressiona o emocional humano. Não é de admirar que o embrutecimento das sensações, uma certa letargia ou indiferença bovina, um egoismo inconsciente, se alastrem e não consigam ser vencidos pelo apelo da natureza humana superior.

Por outro lado, imagine as emoções de medo, desespero e dor que vibram no campo astral dos animais sacrificados; e a tristeza, a depressão que acomete um animal criado em condições cruéis. O astral desse infeliz animal é um pacote de emoções mórbidas, sombrias, desesperadas — que é ingerido pelos humanos inconscientes.

Imagine a delicada fisiologia de uma criança submetida a isso. É uma verdadeira agressão dar carne a uma criança. (Observe que muitas, atualmente, estão, desde pequenas, rejeitando-a com firmeza). Esqueça os **velhos** e obsoletos conceitos dos séculos anteriores. Muitas **novas** crianças do Terceiro Milênio estão aí, algumas já adolescentes, esbanjando saúde, inteligentes, sensiveis e criativas — sem jamais terem sido submetidas ao embrutecimento da ingestão de cadáveres animais.

Sim, pois a carne, vamos encarar de frente, não passa disso: é um cadáver, e comê-la transforma o seu estômago num cemitério onde vai se decompor esse animal morto.

— Mas ninguém desejaria o sofrimento dos animais inocentes. Ninguém pensa nisso, quando come um sanduíche de presunto ou faz um churrasco com os amigos!

Sim, esse é **exatamente** o problema. **ninguém pensa nisso**. Ou, por outra: ninguém **deseja** pensar séria e honestamente sobre o que está fazendo, porque ninguém deseja ser conscientemente cruel — e no âmago da consciência, todos sabemos o que esta-

mos fazendo. O problema é que não queremos abdicar de nossos velhos prazeres, por mais mórbidos que sejam, e temos preguiça de mudar.[2]

Um último lembrete. Você, se é uma pessoa com anseios espirituais, considere que sua sintonia com os planos internos da vida fica prejudicada pela "cortina" de fluidos animais obscuros que se espalham pelos seus corpos etérico e astral, com a ingestão de carne. Se você for médium, tenha certeza de que o astral animal torna o astral do médium menos receptivo e mais embotado — e com mais "janelas vibratórias" abertas para o astral inferior. Se você trabalha com passes ou cura espiritual, cromoterapia ou magnetização (isso vale para todos os terapeutas energéticos!) tem por dever manter sua energia astroetérica tão pura quanto possível. Você vai doá-la a pessoas que confiam em você.

VII — O caminho é o mesmo para todos, ou Que Deus seria esse, hein?

> "Os animais são os irmãos inferiores dos homens. Eles também, como nós, vêm de longe, através de lutas incessantes e redentoras, e são, como nós, candidatos a uma posição brilhante na espiritualidade."
>
> Emmanuel

Faz apenas trezentos anos que, neste país, autoridades religiosas garantiam que os escravos negros não possuiam alma, e portanto nada impedia que fossem torturados e mortos por seus donos. As mulheres, também, para certa religião do Oriente Médio, não eram dotadas desse "apêndice" invisível. A vítima não tem alma, portanto pode sofrer à vontade.

E os animais, têm alma? Sofrem?

Não há um só reencarnacionista, seja de que corrente for — hinduista, budista, espírita, umbandista, teosofista, rosacruz, esotérico de qualquer corrente — que possa alegar o des-

2 Se as pessoas soubessem que prazerosa pode ser a comida vegetariana, que não se resume a folhas e raízes cruas! Um suculento strogonoff de carne vegetal, um bife acebolado idem, um churrasco vegetal, uma carne vegetal de panela, pizza e almôndegas, cheese-burger, guizadinho, pastel e croquete de carne vegetal... é imenso o universo do prazer vegetariano. Você pode ser ovo-lácteo-vegetariano; ou só lácteo, sem ovos. Outros níveis mais avançados, não recomendaria para principiantes (vegetarianos radicais, crudívoros e macrobióticos).

conhecimento da Lei da Evolução.

E é difícil esconder a verdade — a verdade de que o caminho das Centelhas de Vida divinas — nós — é um só: via reinos mineral, vegetal e animal, humano e super-humano, da inconsciência para a Consciência Cósmica. É assim que fomos, nos evos da evolução, aprendendo a ser gente. O animal de hoje será o humano de amanhã — como o humano de hoje esteve no mesmo nível ontem.

Não fora assim, que espécie de deus seria Deus?

Segue-se dessa Regra Geral Cósmica que somos todos irmãos. E que a única diferença entre nós e o animal — **qualquer** animal — é apenas cronológica. Eles só entraram numa turma depois da nossa.

O adepto de uma religião tradicional, ou materialista, pode esconder-se atrás do argumento "eles não têm nada a ver conosco". Mas como uma pessoa que se diz reencarnacionista e adepta da Lei da Evolução, concilia essa noção de fraternidade de todos os seres vivos, com o exercício de crueldade que é matá-los e come-los?

Falta de instrução superior não é. O hinduismo é claríssimo a respeito. O budismo, idem. Todas as tradições iniciáticas do passado tinham como condição básica para o discipulado, o vegetarianismo. Os essênios, com os quais conviveu o Mestre Jesus, eram de um vegetarianismo estrito. Ele mesmo — vide os Manuscritos do Mar Morto[3] — era o maior dos vegetarianos.

Não há sofisma capaz de atenuar o peso dessa contradição: aqueles que se dizem adeptos da clara Lei Cósmica da Fraternidade sentarem-se à mesa e devorarem os despojos sangrentos do irmão menor, em nome exclusivamente do "prazer" gustativo, porque da saúde ou da sobrevivência não é!

Todos os "argumentos" pró-carnivorismo dos adeptos dessas correntes têm um claro objetivo: tentar justificar de alguma forma a sua dificuldade ***pessoal*** de abandonar o consumo da carne.

Quanto às doutrinas chamadas esotéricas, é dispensável argumentar: qualquer espiritualista ***honesto mesmo*** sabe o que deve fazer a respeito!

Quanto aos espíritas, se verifica com frequência uma falta de memória sobre os conceitos claros, de Kardec como dos

3 Vide ***O Evangelho Essênio da Paz***, org. Edmond B. Szekely, Ed. Pensamento, SP.

mais abalizados instrutores da doutrina.

No *Livro dos Espíritos*, cap. XI, fica bem explicadinha a nossa irmandade com os menores irracionais:

> "Há nos animais um princípio independente da matéria, que sobrevive ao corpo: é também uma alma. Estão sujeitos, como o homem, a uma lei progressiva. Emanam de um único princípio a inteligência do homem e a dos animais; no homem, passou por uma elaboração, numa série de existências que precedem o período a que chamais de Humanidade.
> Nesses seres (animais) o princípio inteligente se individualiza, e entra então no periodo de humanização.
> Nessa origem, coisa alguma há de humilhante para o homem. Reconhecei a grandeza de Deus nessa admirável harmonia, mediante a qual **tudo é solidário na natureza**.
> Acreditar que Deus haja criado seres inteligentes sem futuro, fora blasfemar da sua bondade." (grifamos)

Então, mestre Allan Kardec, o velho iniciado dos templos do passado, deixou bem claro:os animais têm uma alma, que não só sobrevive ao corpo como evolui, destinando-se no futuro a ser humana. Viver para evoluir é uma necessidade deles. Amputar-lhes a vida, além de cruel, é um débito pesado para com a lei evolutiva. Nós deveríamos ser os protetores dessas consciências pequeninas, já que somos — você já pensou nisso? — as únicas "divindades" que eles conhecem. Somos os "Seres Superiores" deles.

Mas, ainda acrescenta o *Livro dos Espíritos*:

> "À medida que o espírito se purifica, o corpo que o reveste se aproxima igualmente da natureza espiritual (...) e menos grosseiras se lhe fazem as necessidades físicas, não mais sendo preciso que os seres vivos se destruam mutuamente para se nutrirem" (Cap. IV, pergunta 82).

Ora, *preciso* não é que o homem destrua nenhum animal para se nutrir.

Deve seguir-se, pela lógica irrefutável do texto, que quando o faz, só pode tratar-se de um espírito **pouco purificado**, e de grosseiras necessidades físicas. E mais:

> "*P — Tendo dado ao homem a necessidade de viver, Deus lhe facultou, em todos os tempos, os meios de o conseguir?*
> R — Certo. Essa a razão por que faz com que **a terra** produza de modo a proporcionar o necessário aos que a habitam, visto que só o necessário é útil. O supérfluo nunca o é." (grifamos) (Cap.V, pergunta 703).

Idem, pergunta 737:

> "Toda destruição que excede os limites da necessidade é uma violação da lei de Deus. Os animais só destroem para satisfação de suas necessidades; enquanto que o homem destroi sem necessidade. Terá que prestar contas do abuso da liberdade que lhe foi concedida, pois isso significa que cede aos maus instintos".

Atenção, pois, espíritas: os animais são nossos irmãos menores, destruí-los é próprio de espíritos grosseiros, e uma violação da lei de Deus, um abuso desnecessário, fruto dos maus instintos, e do qual o homem terá que prestar contas, não tendo para isso qualquer desculpa, já que a terra lhe oferece tudo o que é necessário para sobreviver. Bem claro, não?

Outro esquecido de muitos espíritas é o belo texto do "Irmão X", intitulado "Treino para a Morte", do livro *Crônicas do Além Túmulo*:

> "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 caiapós, que se devoravam uns aos outros."

Sugiro encarecidamente que o amigo leitor leia, ou releia,

com a maior urgência possível, o capitulo inicial de ***Fisiologia da Alma***,"A alimentação carnívora e o vegetarianismo", de Ramatís. Talvez tenha chegado o seu momento áureo de liberdade...

VIII — O COMBUSTÍVEL SECRETO

> "Enquanto aceitarmos ser túmulos ambulantes de animais sacrificados, como poderemos ter condições ideais nesta terra?"
>
> Leon Tolstoi

"O que está em cima é como o que está embaixo". O preceito hermético é o que melhor descreve a constituição do universo.

A nutrição é processo inevitável em todos os planos. Nas regiões mais elevadas do plano astral, pela absorção consciente do prana, a energia solar, através da respiração. Um terço, talvez, da humanidade atual (encarnada e desencarnada) habite esses níveis (nem falemos dos superiores). O resto, é aquilo que se sabe: o Umbral — a extensa faixa vibratória colada à crosta terrestre, com vários sub-níveis, e as regiões das trevas mesmo.

E como se nutrirão os desencarnados "colados" à crosta, os milhões que desencarnam imantados às sensações físicas, únicas das quais extraem o seu prazer e razão de viver? Com todas as sensações e emoções que os alimentavam na Terra — mas sem condições de obtê-las? Comida, onde? Bebida, drogas, o cigarro inseparável, o sexo compulsivo — e agora, José?

Logo, logo, o desencarnado infeliz, escravo das sensações e sem vontade de subir na vida astral, descobre os tristes macetes de "sobrevivência" e "usufruto energético" no astral inferior, e se dá conta de que a energia vital — o famoso "ectoplasma" dos corpos vivos — é a mercadoria mais cobiçada do além, a nefanda moeda de troca em conluios de vinganças e obsessões.

E, a propósito: ONDE se localiza o depósito dessa famosa "energia vital" nos corpos vivos, animais e humanos? É o sangue o depositário ou veículo dessa corrente prânica. O sangue é um reservatório incrível das mais intensas energias da vida.

Em consequência disso, ocorre o que explica Ramatís:

> "Em torno da crosta movimenta-se extensa multidão de espíritos exauridos pelas pai-

> xões e vícios, famintos de vitalidade e aflitos para obterem o "tônus vital" que viceja no sangue".

Ah, você acha que é exagero? Vejamos uma cena real, vivida por André Luis junto com o mentor Alexandre, e por ele descrita em ***Missionários da Luz***:

> "Diante do local em que se processava a matança dos bovinos, percebi um quadro estarrecedor: grande número de desencarnados, em lastimáveis condições, atiravam-se aos borbotões de sangue vivo, como se procurassem beber o líquido em sede devoradora.
> Alexandre esclareceu-me com serenidade:
> — Estes infelizes irmãos estão sugando as forças do plasma sanguíneo dos animais. São famintos que causam piedade.
> Porque tamanha sensação de pavor, meu amigo? Não visitávamos nós ambos, na Crosta, os açougues mais diversos? Acercam-se os desencarnados, tão inferiores quanto já o fomos, dos animais mortos, cujo sangue fumegante lhes oferece vigorosos elementos vitais". (Ed. FEB, 1965, cap. "Intercessão").

Essa é a nossa "contribuição" para o cenário astral do planeta: o fornecimento de sangue de criaturas vivas, que alimenta o primitivismo dos desencarnados e fornece combustível para as maltas obsessoras. E para os líderes da Sombra perpetuarem a dominação sobre os encarnados e desencarnados.

Diariamente, um verdadeiro banho de sangue cobre o planeta, pela matança de milhões de animais inocentes. E do lado de lá, se repetem os processos de vampirização energética dos encarnados, de vinganças e obsessões.

No capítulo "Vampirismo" da mesma obra de André Luis, o mentor Alexandre abre o jogo: existem, sim, e em quantidade, entidades vampirizadoras do astral; e sob o espanto de André Luiz, declara:

> "— Bastará ao desencarnado agarrar-se aos companheiros encarnados, e sugar-lhes a

> substância vital.
> — Meu Deus! — exclamei, sob forte espanto.
> — Porque tamanha estranheza? — perguntou o cuidadoso Orientador. — E nós outros, quando ainda 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. (...)
> — Contudo, a idéia de que muita gente na Terra vive à mercê de vampiros invisíveis é francamente desagradável e inquietante. E a proteção das entidades angélicas?
> — André, meu caro, devemos afirmar a verdade, embora contra nós mesmos. Atrever-nos-íamos a declarar que fomos bons para os seres inferiores? Eles não nos encaram como superiores generosos, mas como verdugos cruéis. (...) Se não protegemos nem educamos aqueles que o Pai nos confiou, se abusamos largamente de sua incapacidade de defesa, como exigir o amparo de superiores benevolentes e sábios? Se temos sido vampiros insaciáveis dos seres frágeis que nos cercam, não é demais que venha a cair a maioria das criaturas no vampirismo das entidades que lhes são afins, na esfera invisível".

É a mesma advertência que faz Ramatís:

> "Os homens são fornecedores da substância vital através do trucidamento de bois, carneiros, suínos, vitelas, cabritos, coelhos, galinhas e gansos, cujo sangue inocente é vertido no piso de matadouros e frigoríficos. E depois sucumbem aos processos de obsessões, vampirismo e vingança dos magos das sombras, alimentados por essa energia vital!"

Se você acha isso chocante, devo dizer-lhe que é mesmo. Não o vampirismo do além: ele é consequência. Chocante é esse triste quadro de nosso planetinha azul diariamente encharcado de sangue, os pobres animais esquartejados transportados para os açougues, onde os homens buscam suas porções de carne

morta para disfarçarem com temperos e apelidos, e depois as sepultarem no estômago.

E como podemos esperar o **saneamento** do planeta, se estamos alimentando incessantemente o astral inferior com esse combustível detestável do sangue, mantendo a dominação das Sombras?

Pense nisso. Pense nisso em sua próxima refeição, em sua próxima ida ao supermercado e ao açougue.

IX — Como fizerdes a vossos irmãos, a vós será feito

> "Enquanto o homem assassinar animais e comer sua carne, vamos continuar tendo guerras."
>
> Bernard Shaw

Na Idade Média se acreditava que esta nossa terrinha minúscula era o centro do universo. Custamos a descobrir que a nossa galáxia tampouco era o universo, mas uma das tantas "ilhas de estrelas" — bilhões delas — do cosmo. Uma correção radical de foco em nosso sentimento de arrogância, mas pelo visto não bastou.

Recentemente, o mapeamento do genoma humano confirmou que somos geneticamente irmãos da comunidade animal — uma linhagem a mais, não os "reis da criação". (Quanto tempo até que a mera informação intelectual produza efeitos conscienciais?)

O que falta para que aqueles que detêm a informação dita esotérica ou espiritualista assimilem no coração e na consciência o que já estão cansados de saber: que não só não somos a única humanidade inteligente, mas que também a "onda humana" atual não é nem a primeira, nem a última, a se encontrar nesse estágio — já que as consciências, no Plano da Criação, evoluem em "ondas de vida" sucessivas?

Será que qualquer delas poderia ter menos importância que outra? Ou a Lei Cármica está dormindo? Ou tem privilegiados?

E você acha sinceramente que uma Lei justa poderia nos recompensar com um mundo em paz, sem guerras fazendo correr o sangue humano, enquanto nós estamos fazendo correr continuamente o sangue da "onda de vida" seguinte?

Ramatís adverte:

> "A divindade não seria tão injusta, permitindo que o homem seja feliz enquanto massacrar o irmão menor, indefeso e serviçal, que também sente! Quantas tragédias, angústias e sofrimentos que há séculos afligem a humanidade, são resgates cármicos provenientes da culpa espiritual de verter o sangue do irmão menor, a serviço do Vampirismo da terra e do espaço?"

Os líderes da Sombra, fortalecidos pelo derramamento diário dos rios de sangue animal, promovem então, com sucesso, as guerras, para o fornecimento de sangue humano, de melhor vitalismo para eles:

> "Sob a justiça implacável da lei do carma, a quantidade de sangue vertida pelos animais e aves resulta em quantidade igual de sangue humano jorrado nos morticínios das guerras e guerrilhas!
> Infelizmente a humanidade terrena, escrava de um círculo vicioso, em que os vivos dotados de razão trucidam os vivos irracionais para devorar-lhes as carnes, e depois enfrentam o sofrimento de verem os filhos ou parentes irem para o massacre dos campos de batalha!"
>
> Ramatís

Só um deus dotado do mesmo egoismo e insensibilidade do homem terrestre poderia nos recompensar com a "Paz na Terra" ensanguentada pela tortura e morte de seus filhos pequenos, tão sagrados e divinos quanto os "grandes" que os chacinam!

Enquanto nós conduzimos os indefesos rebanhos de jovens animais para o holocausto, nossos próprios filhos continuam sendo tangidos, como rebanhos indefesos, para o matadouro das guerras! E nós permitimos essa monstruosidade, em nome de sofismas absurdos dos "senhores da guerra", com a mesma insensibilidade com que nos escudamos em argumentos absurdos para sancionar o matadouro animal.

Infeliz humanidade! Quando acordaremos? Quando vamos dizer um "basta" a tudo isso?

X — Muito bem, mas o que é que eu vou comer então?

"E tu terás por sustento as ervas da Terra"
Gênese 3:18

Agora vem a melhor parte.

Aquela em que terei o prazer de lhe dizer que você não vai ser um pobre infeliz, tornando-se vegetariano — um asceta comedor de folhinhas de alface e cenouras cruas. (E as proteínas? E as proteínas???)

Pois bem — as proteínas. Só o que a carne possui, já que ela é um deserto de vitaminas e sais minerais. (Em ferro e cálcio, perde longe para a maioria dos vegetais.) Pois saiba, caro companheiro herbívoro, que:

Os feijões e seus primos — **Soja, lentilha, ervilha e grão-de-bico**, contêm **mais proteínas** por peso que as carnes! E mais cálcio e ferro!

Cem gramas de feijão preto, lentilha ou soja, p.ex., contêm mais proteína que cem gramas de carne. O mesmo para o amendoim, o requeijão, o levedo de cerveja, o germe de trigo e o pão integral! E a aveia, o arroz integral, as nozes e suas primas, o leite, os ovos, e diversos outros alimentos são ricos em proteínas. Até brócolis e batata, entre outros vegetais, embora em menor proporção.

Ou seja: se você comer diariamente uma porção de feijão ou um de seus primos, algo de soja, ou um pouco de germe de trigo ou amendoim (creme de amendoim é uma delícia!) já resolveu sua proteína.

A soja é um festival de proteínas boas e baratas. A "proteína de soja", também conhecida como "carne de soja", em flocos, faz pratos deliciosos. Como? Você já provou e achou horrível? **Garanto-lhe** que foi mal feita! A base para uma proteína irresistível é um reles detalhe que vou revelar-lhe.[4] Com ela, você terá centenas de opções, como pastéis, croquetes, lazanhas, bolinhos, cheese-burger, guisadinho com qualquer

4 O pequeno segredo da proteína de soja gostosa é: ao contrário do que diz a embalagem, NÃO a hidrate em água antes de usar. Ela fica "aguada" e meio sem graça. Hidrate colocando diretamente no molho — um caprichado molho, de tomate com cebola e temperinhos, e/ou cebola com shoyo. O molho de soja — o shoyo — dá um belo sabor e uma cor caprichada (em pequena dose!).

vegetal, arroz de carreteiro... e tudo mais.

A soja em grão se presta para saladas, sopas etc.

O queijo de soja, o tofú, é a proteína mais "nobre" da soja. Parece queijo de minas. Com mel ou geléia, ou com sal, ou em patês, ou receitas deliciosas.

O leite de soja é um achado. Além de ser usado em receitas, pode substituir com vantagem o leite de vaca. (Reflita: o homem é o único mamífero que continua tomando leite depois de desmamado. Parece natural isso? Não. O leite produz muco (atenção, turma da rinite, da asma e cia), e o consumo de leite causa ou acentua a depressão!) Para mulheres na menopausa, é um achado: as isoflavonas da soja previnem a osteoporose, o colesterol alto, os sintomas calóricos. Uma tranquilidade.[5]

Não se atire em excesso de ovos, queijo, manteiga e leite, com receio de "enfraquecer" sem a carne. Se você mantiver uma dieta equilibrada, com cereais, verduras e frutas, isso jamais acontecerá. Não é necessário abandonar os laticínios e os ovos de saída. Mas procure ovos caseiros, de galinhas criadas soltas, com milho (em lugares que vendem produtos orgânicos).

Guardei a declaração de uma nutricionista, que me parece lapidar:

O prato comum do brasileiro, de feijão com arroz, se este for integral, já é uma refeição quase perfeita, com os nutrientes básicos necessários. É só acrescentar verduras e aí está a refeição ideal.

Portanto, relaxe. Feijão com arroz integral — e deu para a proteína.

A propósito: a base de uma alimentação sadia deveriam ser os cereais integrais. A **base**. Isso quer dizer, uns 60 por cento, mais ou menos. Arroz, trigo, centeio, cevada, aveia etc. Eles contêm proteínas, fibras, montes de vitaminas e sais minerais. (Experimente macarrão de trigo integral, de vários formatos).

Afinal, o que é um cereal integral? É exatamente um ***cereal*** — aquilo que a Mãe Natureza criou para nós: uma pequena urna cheia de nutrientes. Aí, vem o homo-dito-sapiens (homo-stupi-

5 A soja contêm isoflavonas — fitormônios, que têm uma estrutura química semelhante à do estrogênio, hormônio sexual feminino. É, portanto, um "repositor hormonal", sem efeitos colaterais, e eficiente. Além da soja, o inhame produz esse efeito.

dus seria mais correto) e faz o quê? Tira as camadas externas do cereal — o chamado polimento — justamente as que contêm as proteínas, sais minerais e vitaminas em quantidade. Deixa a parte interna, que é quase só amido (engorda e pouco alimenta), jogando fora a porção nobre do cereal. Burrice é pouco para qualificar isso.

Aveia é um cereal fantástico.[6] Use ao natural, com frutas, iogurte, etc, e em receitas — biscoitos, bolos, tortas salgadas. Uma criança criada com mingau de aveia adoçado com mel é um dínamo de saúde.

E finalmente, uma informação consoladora para novos (e velhos) vegetarianos: há uma alternativa de produtos — "carnes" vegetais — em formatos e aspectos próprios para substituir a carne, que permitem uma culinária prática e sem grandes traumas saudosistas. ("Ah! Um bifinho à milanesa! Uma carne acebolada! Um churrasquinho! Um cachorro-quente!")

Refiro-me à linha de produtos marca "Superbom", em latinhas (sem conservantes) intituladas "Carne Vegetal", "Bife Vegetal" e "Salsicha Vegetal", à base de gluten de trigo. O "bife" vem em rodelas, e com ele se faz carne de panela, bife à milanesa, strogonoff, churrasco, e dezenas, centenas de variações. A "carne" é um guisadinho. E a salsicha — bem, é uma salsicha escrita. Onde se encontram? Nos bons supermercados, geralmente na prateleira dos "dietéticos" (mas nem sempre: pode ser na vizinhança da salsicha comum e das sardinhas). E em alguns armazéns de produtos naturais. (Não, não é marquetingue: eles nem sabem que eu existo).

E conclua: só não é vegetariano e feliz quem não quiser.

Ah! Você desejaria abandonar a carne, mas acha tão difícil... Que fazer? Há uma receita infalível, com dois itens.

Primeiro: leia o capítulo inicial de ***Fisiologia da Alma***, de Ramatís.

Segundo: vá por partes. Primeiro, corte a carne suína. Depois de algum tempo, decida cortar a carne bovina. Também gradualmente — diminuindo os dias da semana, instituindo o "dia do peixe", e um "dia sem carne" — introduza as carnes vegetais, p.ex. Dê-se um tempo; e vá constatando como é fácil.

---

6 Você sabe quantos miligramas de ferro existem em 100 gramas de aveia? 55. E em cem gramas de carne bovina? Míseros 3. Na carne de galinha, 1. No arroz integral, 50.

Depois que se libertar das carnes de quatro patas, fique nas aves e peixes por algum tempo, e livre-se depois das aves. Esse é o grande marco de sua liberdade.

Se chegar a "só peixe", parabéns. Se precisar ficar por aí algum tempo, já pode respirar aliviado. Há uma distância que separa o animal bem individualizado — o mamífero, a ave — do peixe, que obedece ao comando de uma alma-grupo. (O que não significa que não sinta dor, não sofra. Se até os vegetais sentem!)

Tem gente, porém, que nem titubeia: encerra de repente, e de uma só vez, o capítulo carnívoro de sua vida. Sem sentir saudades. Sem recaídas.

Se você recair, não se desespere: retorne devagar e recomece.

Mas o dia chegará, e lhe desejo de todo o coração, em que você estará liberto. Liberto do condicionamento milenar, liberto da escravidão do hábito, livre do peso da crueldade.

Sua saúde vai melhorar, sua disposição e seu astral idem. Sua concentração, sua meditação, sua pele, suas articulações, rins, fígado, intestinos, e até (conheço casos!) dores da coluna vão melhorar/curar-se. Seu equilíbrio interior vai insensivelmente mudar — para melhor. Você estará mais leve, mais tranqüilo, mais pacífico — e provavelmente mais próximo do peso ideal. E muito, muito mais longe dos achaques da velhice, da esclerose e da senilidade.

Um dia chegará, em que você vai sentar num gramado verde, olhar o céu, as árvores, os insetinhos nas folhas, ouvindo as cigarras e os pássaros, sentindo na pele o abraço do sol, vendo uma lagartazinha que avança devagar num talo de grama, e lá em cima uma asa preguiçosa que plana no silêncio; estendendo a mão, vai sentir o dorso da pedra aquecida, a maciez da grama; vai pressentir, ao seu redor, os milhares de pequenas vidas que se abrigam no regaço da Grande Mãe — e você vai sorrir, sabendo que pode se sentir, como se sente, irmão de todos eles — um Filho do Universo.

* * *

SÚPLICA FRATERNA

M. C.

Meu Irmão:

Dizes ser criado à imagem e semelhança do Senhor da Vida, e afirmas que Ele é Amor: estende-me, então, migalha desse amor.

Nada te peço além de uma concessão singela: o direito de viver para evoluir nas formas da matéria. É a mesma que atualmente usufruis.

És a única divindade que minha consciência conhece; serias meu senhor, amparando-me como fazem contigo teus Irmãos Maiores. Entretanto, depois que te sirvo com carinho, exiges meu holocausto. És uma divindade implacável; porque semeias de dor o teu mundo?

Diante de meu cadáver que vais sepultar no estômago, transformando-o em cemitério, a bênção da Vida te abandona, porque a violentaste. A doença e o desequilíbrio são tua herança, enquanto insistes em decompor meus despojos em teu interior.

Ainda hoje contemplarás meu humilde corpo disfarçado em petisco a tua mesa. Olha-me bem: por traz dele perceberás meu vulto sacrificado, meu olhar de agonia, e meu queixume dolorido na dor atroz do massacre. E lembrarás que fui um ser vivo, capaz de sentir, de aprender, de amar!

Sou, como tu, uma Centelha de Vida — alma que será, um dia, como a tua, na escalada evolutiva. Dá-me um lugar a teu lado, enquanto sou humilde e indefeso.

A Terra generosa te oferece o sustento sadio. Rogo-te, por misericórdia, que não escutes a mentira cruel de que é necessário devorar-me para subsistir.

Meu sangue inocente derramado diariamente brada aos Céus contra ti; e nunca terás Paz sobre a Terra, Irmão Maior, enquanto a mantiveres encharcada de sangue.

Tem compaixão de mim, e o Senhor da Vida te recompensará com o mundo fraterno que sonhas há milênios.

Obrigado, meu Irmão!

Que Nosso Pai te abençoe. Ofereço-te meu amor, e as dádivas carinhosas de minha lã, meu leite, meu suor e minha dedicação; de minha lealdade para te assistir, e minha ternura para te enfeitar a vida.

Sou o Animal,
Teu Irmão Menor.

Tudo que Vive é teu Próximo

C.W. LEADBEATER • GANDHI •
RAMATÍS • MARILÉA DE CASTRO

Este opúsculo faz parte do livro *Tudo que Vive é Teu Próximo*, editado pela Editora do Conhecimento. Adquira este e outros livros na livraria mais próxima ou faça o pedido pela internet no endereço abaixo:

www.edconhecimento.com.br
e-mail: pedidos@edconhecimento.com.br
Fone-Fax: 19 3451-5440 — Limeira - SP

Fisiologia da Alma

RAMATÍS / HERCÍLIO MAES

Nesta obra, Ramatis desvenda o mecanismo oculto que desencadeia, a partir dos corpos sutis do ser humano, as enfermidades do corpo físico.

A etiologia, raízes cármicas, tratamento e cura do câncer são analisados desde sua verdadeira origem no "mundo oculto" das causas e em suas relações com a extinta Atlântida.

Analisando a homeopatia, Ramatís elucida o verdadeiro processo de atuação das doses infinitesimais, a amplitude de sua atuação nos corpos sutis e na raiz dos processos patológicos, suas infinitas possibilidades terapêuticas ainda não inteiramente exploradas, e as condições requeridas para o êxito integral do tratamento homeopático.

O capítulo "A Alimentação Carnívora e o Vegetarianismo" já se tornou um clássico sobre o tema, havendo desencadeado uma nova visão e postura comportamental em milhares de leitores, que assim se preparam para credenciar-se à cidadania terráquea do Terceiro Milênio.

A atuação do álcool e do fumo, como agentes patogênicos nos corpos energéticos e físicos, é analisada por Ramatís sob a ótica do mundo oculto, incluindo as conseqüências que se seguem à morte física, e o processo simbiótico dos "canecos vivos".

EDITORA DO CONHECIMENTO

www.edconhecimento.com.br - conhecimento@edconhecimento.com.br