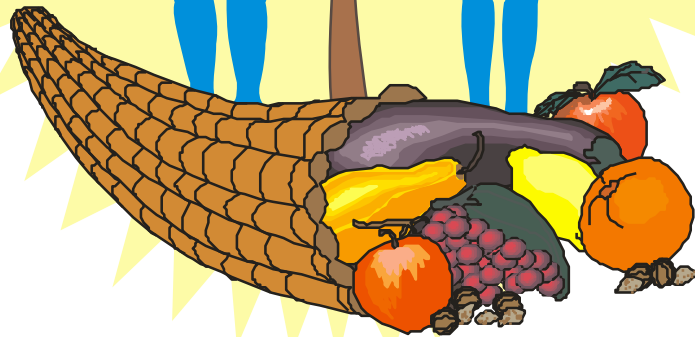


Luís A. Weber Salvi

Os Frutos do Paraíso

O Frugivorismo e a Idade de Ouro da Humanidade



Agartha
edições

Luís A. Weber Salvi

Os Frutos do Paraíso

O Frugivorismo e a Idade de Ouro da Humanidade

© LUÍS AUGUSTO WEBER SALVI

É permitida a reprodução mediante a citação da fonte.

Contatos: webersalvi@yahoo.com.br

Olhai as aves do céu, não semeiam nem colhem e nem juntam em celeiros. E no entanto, vosso Pai celeste as alimenta. Aprendei com os lírios do campo, vede como crescem, e não trabalham e nem fiam. E no entanto, nem Salomão em toda a sua glória jamais se vestiu como um deles.

Mt 6, 26 ss.

Índice

Introdução	5
------------	---

I. EM BUSCA DO IDEAL

1. O Novo Passo da Evolução	11
2. O Alimento Perfeito	18
3. Observando a Natureza	21
4. A Yoga Alimentar	23
5. O Homem Natural	25
6. O Homem Civilizado	33
7. A Vez das Vitaminas	37

II. O RESGATE DO PARAÍSO

8. O Fardo Leve	43
9. Simplicidade e Ecologia	47
10. Beleza e Sensibilidade	56
11. A Imortalidade da Alma e do Corpo	59
12. O Cânone do Paraíso	62
13. Sobre o Granivorismo	69

III. PREPARANDO O REGIME

14. O Carma Residual	76
15. A Adoção do Regime	80
16. Dinâmica Dietética	84
17. Servindo a Mesa	93

IV. ASPECTOS COMPLEMENTARES

18. As Calorias	99
19. Outros Recursos	103
20. Técnicas de Respiração	109
21. O Mito do Alimento Abundante	115
22. A Meditação	118
23. Dicas Finais	125
24. Conclusão	127

APÊNDICES

1. A Comunidade: <i>Uma Experiência</i>	131
2. A Reforma Urbanística	137
3. A Procura da Perfeição Perdida	140
Bibliografia	142
Obras Editadas de Luís A. Weber Salvi	145

Introdução

Há muito que a imagem do *fruto* está relacionada ao Paraíso, tendo como emblema central a da "Árvore da Vida", cujos frutos eram capazes de conceder a imortalidade, embora tendo sua contraparte, neste contexto certamente simbólico, através da Árvore do Conhecimento, que representava todo o oposto. Ainda assim, nos mitos da Idade de Ouro, são os frutos que primeiro surgem no imaginário idílico, tal como o da videira, capaz de produzir o "precioso" vinho, empregado inclusive na Eucaristia.

Em função disto, o título desta obra, "Os Frutos do Paraíso", encontra dois níveis de desenvolvimento no corpo deste volume, um literal e outro simbólico.

Literalmente, trata da forma de nutrição que melhor se adequa à imagem que podemos ter da alimentação perfeita para o ser humano, aquela que emprega frutas e frutos, analisando nisto os tantos benefícios diretos ou indiretos destas dietas consideradas "paradisíacas".

A partir daí, permite entrevêr a natureza de uma sociedade áurea, incluindo os elevados benefícios culturais de suas instituições, a partir da própria ótica de simplicidade, despojamento e perfeição, que o próprio frugivorismo representa, centraliza e dinamiza.

Como forma de relacionar ambos os fatores, partiremos do fato de que uma das grandes características da Idade de Ouro, está na forma *sutil* de alimentação. O alimento é a necessidade mais fundamental do homem, simbolizando por isto o seu verdadeiro patamar de cultura.

Por isto o *homem real* –ou o novo expoente racial–, ecológico, equilibrado, universalista e multidimensional, na medida em que possa e tenha de optar, deverá buscar sempre que possível *formas indenes de nutrição*, encontrando especialmente nos frutos naturais e nas frutas a sua forma mínima de alimento mais nobre e legítimo.

Como enquadrar esta forma de alimentação no contexto evolutivo humano? Consta que o ser humano é uma entidade *quaternária* –ou seja, o seu "arquétipo" original abrange quatro níveis de existência, razão pela qual o seu plano evolutivo deve cumprir etapas visando gerar ou desenvolver quatro veículos de expressão, a saber: o corpo físico, o corpo emocional, o corpo mental e o corpo espiritual.

Para os presentes fins, tais corpos estão centralizados respectivamente nas regiões do estômago, do coração, da garganta e da cabeça; cabendo notar que cada uma destas regiões apresenta um complexo de glândulas e órgãos, sendo constituídos também pelos quatro Elementos, vistos, nas suas naturezas físicas, como sólido, líquido, gasoso e ígneo.

E neste caso, cada um destes planos possui uma *forma de nutrição*: o corpo físico recebe alimento denso, o corpo emocional recebe alimento psíquico, o corpo mental recebe alimento intelectual e o corpo espiritual recebe alimento luminoso (ético, etc.).

Nesta ótica, *tudo é alimento*, e certamente a natureza da atividade de cada plano interfere na qualidade e na quantidade de nutrição de outro. Assim, um alimento físico pesado inevitavelmente irá prejudicar a assimilação ou a expressão de sentimentos e pensamentos refinados, na medida em que demandada para si um excesso de energia.

Ocorre que o ser humano não vive apenas em um corpo de cada vez, mas em vários ao mesmo tempo (sobretudo na medida em que evolui), posto que este *plano* quaternário integra a natureza *geral* do homem enquanto espécie. Isto significa que existem também ao menos quatro grandes ângulos para focalizar o Todo, resultando em 16 focos secundários, implicando na existência de 16 sub-tipos de Elementos: 4 sub-tipos de Terra, 4 sub-tipos de Água, 4 sub-tipos de Ar e 4 sub-tipos de Fogo.

Na prática, considerando que "Elementos são alimentos" (ou "matérias-primas"), tudo isto pode ser visto como modalidades múltiplas de alimentos físicos, emocionais, mentais e espirituais.

OS 16 SUB-TIPOS NUTRICIONAIS ELEMENTARES

Plano Material

material-física = carnivorismo
 material-psíquica = sexualidade
 material-intelectual = autoafirmação
 material-luminosa = contemplação

Plano Emocional

emocional-física = vegetarianismo
 emocional-psíquica = sensualidade
 emocional-intelectual = concentração
 emocional-luminosa = devoção

Plano Mental

mental-física = frugivorismo
 mental-psíquica = imaginação
 mental-intelectual = compreensão
 mental-luminosa = revelação

Plano Espiritual

espiritual-física = granivorismo
 espiritual-psíquica = identidade
 espiritual-intelectual = intuição
 espiritual-luminosa = iluminação

Na tabela acima, temos uma descrição daquilo que pode ser considerado a natureza de cada um destes 16 sub-tipos nutricionais, relacionado aos subplanos evolutivos, sem pretender limitar o assunto.

O homem da nova raça raiz está adentrando na sua etapa quaternária-maior, ou seja, no plano *espiritual*. E será desde este ângulo que ele deverá focalizar o Todo, de modo que deve saber tratar os planos físico, emocional e mental, desde o ângulo do espírito. Para isto deverá aprender e praticar as *quatro formas de alimentação espiritual*, ou seja: espiritual-física, espiritual-psíquica, espiritual-mental e espiritual-luminosa

Estes quatro ítems resumem aquilo que se pode denominar de o *programa evolutivo* da raça-raiz emergente. Na presente obra vamos tratar dos aspectos evolucionários do homem (granivorismo, etc.) e, mais que isto, efetuar, a título de recapitulação, uma ampla digressão sobre a base nutricional árya (frugivorismo) como preparação para esta nova etapa.

Hoje também se fala muito (e geralmente de forma incorreta) de "alimentação prânica" (ou *pranivorismo*), mas este padrão deve ser visto unicamente como *parcial e complementar* para o ser humano encarnado, válido unicamente para os últimos estágios de evolução cósmica, portanto ainda além dos próprios quadros da hierarquia. O tema seria absolutamente abstrato, caso não se considere que, na verdade, se trata de uma nutrição à base de água. Ainda assim, deve-se ter presente que a mudança do vegetarianismo para o "viver de luz" (ou de água, que seja) é excessivamente radical, existindo uma série de dietas intermediárias.

Assim, mais importante que se ocupar de "viver de luz", é pensar de forma realista nos processos que podem a isto conduzir. E estes correspondem a dietas intermediárias, que se destinam na verdade a ser definitivas na maior parte das existências humanas. Dentro do "caminho-do-meio" do Buda, existe um amplo espectro de possibilidades, que permitem maior liberdade de ação de pensamento. Partimos de uma dieta inteiramente racional, o frugivorismo, e não vamos muito além, através do granivorismo (ambos crudívoros), como sendo suficiente para começar (para dietas mais avançadas, recomendamos a nossa obra *Nutrição Prânica*, Capítulo "Dietas Elementares").

É isto que serve, portanto, para o ser humano. Os *grãos ou as sementes* surgem neste caso como a forma mais excelente de nutrição. Neste quadro, o frugivorismo aparece como uma *retomada do plano natural*, da simplicidade e do desapego, afastando-nos do artificialismo e dos requintes alimentares desnecessários e prejudiciais ao homem íntegro. Assim, tal como apresentamos nesta obra, o frugivorismo é na verdade apenas uma base cultural para a Nova Era, vista desde o ângulo da ciência concreta, e sequer a mais avançada ou atual, como veremos.

Um ditado muito divulgado no Oriente, reza que "o homem é aquilo que come". Quando o Genesis prescreve como base alimentar humana *ervas, frutos e grãos*, está também designando três padrões aceitáveis de nutrição para o homem daquela época e para toda esta raça-raiz, tendo sido, apenas mais tarde, e sob condições ambientais e culturais críticas, acrescentada a carne, necessidade que, na verdade, a humanidade já havia ultrapassado.

"Ervas, frutos e grãos" correspondem literalmente às bases alimentares do vegetarianismo, do frugivorismo e do granivorismo (este último é um aspecto do frutivorismo, e não do frugivorismo), que representam as formas de nutrição propostas para a jovem civilização atlante, que tinha já duas

iniciações ou que devia tratar de fomentar e educar o plano emocional. Seguindo as correlações com os Planos acima dados, estas são as bases nutricionais de cada Raça-raiz:

- a. Ciclo Lemuriano carnivorismo
- b. Ciclo Atlante vegetarianismo
- c. Ciclo Áryo frugivorismo
- d. Ciclo Americano granivorismo

Assim, se o padrão nutricional mais denso do ciclo racial que termina hoje é o frugivorismo, então por lógica o novo ciclo deve partir do padrão seguinte, que é o granivorismo, e é a forma mais sutil de alimentação “densa”. O frugivorismo é, repetimos, apenas uma recapitulação dietética da sabedoria do ciclo que concluímos atualmente, com sua ampla capacitação científica e, portanto, naturalista. Por isto os frutos têm acompanhado as imagens idílicas nesta raça, e por isto é tão fácil ser vegetariano em nossos dias, como uma simples recapitulação atlante.

Para uma civilização que inaugurou positivos contatos com energias espirituais e o sentido da síntese, como foi a ariana, realizando a unidade do céu e da terra e forjando a verdadeira imagem do paraíso, nada mais justo que lhe prescrever a dieta perfeita, que é a das frutas. De resto, o seu grau racial, que é o terceiro, está associado ao reino animal (3° Reino da Natureza), e isto significa que a base *animal* do ser humano –que é a dos grandes símios, os quais se alimentam de frutas– deve ser *simbolicamente* reconstituída nesta raça. Assim, se o frugivorismo não é hoje ainda uma positiva evolução alimentar, representa com certeza uma regeneração da dieta humana e a reintegração mais pura com suas bases naturais, colocando-o às portas da sua *mais autêntica condição*, aquela que deverá conhecer doravante, inclusive sob uma modalidade dietética mais estrita; o *granivorismo*. Sendo o frugivorismo a dieta *natural* da raça hoje em extinção, a restituição desta base dietética humana torna-se importante como *preparação* ativa para as novas coisas.

A evolução alimentar depende, estritamente, da capacidade que cada ser humano possui de compensar as suas deficiências naturais. O organismo pode se revelar capaz de produzir muita coisa (as famosas "proteínas animais", por exemplo), mas uma coisa é certa: se ele as recebe pronta, não se dará ao trabalho de fazê-lo.

Esta capacitação está necessariamente ligada à evolução espiritual. Eventualmente, a atividade de certas glândulas poderá ser estimulada (ou até *re-estimulada*), conforme a necessidade. Sabemos que a maior parte de nossas estruturas de DNA, assim como nossa capacidade mental, estão ociosas. E isto, certamente, apenas porque não exigimos de nós mesmos estas atividades, dado o estágio ainda primitivo de evolução em que vivemos. Esqueçamos a tola teoria de que as cadeias abertas de DNA são "lixeriras" da evolução: tratam-se isto sim de *potencialidades latentes*, presentes em nosso Plano arquetípico, feitos que somos à imagem de Deus, embora sem termos alcançado ainda esta integridade. Daí se dizer, também, que usamos apenas 10 % de nossa capacidade intelectual.

A alimentação crudívora está muito em voga em nossos dias, assim como o frugivorismo (sendo modas entre os artistas de Hollywood). Outra acepção mais esotérica é a "alimentação prânica", à qual daremos também alguma atenção nesta obra, embora a ênfase recaia amplamente no frugivorismo e à profunda revolução cultural que por sí só representa para o ser humano, numa

espécie de coroação de seu plano de perfeição natural, de modo que tudo o que diga respeito ao "além disto", se tratará já de positiva "transcendência" das necessidades naturais.

O frugivorismo, com sua qualificação *ternária* (mental, árya) determina, pois, um ponto de mutação no quadro da energia humana e, até por isto, certamente requer todo um aprendizado e uma adaptação a fim de poder ser positivamente sustentado. Aqueles que vivem num clima quente estarão talvez mais naturalmente inclinados a isto, mas os restantes podem desenvolver fórmulas compensatórias, tais como as que este livro oferece.

No plano institucional, o frugivorismo representa independência, liberdade e simplicidade, revelando que o ser humano encontra suas origens e poderes em estreita relação com a Natureza. E nisto, a vocação do presente trabalho surge como um complemento natural ao *Evangelho da Natureza*, título da obra em que tratamos de apresentar o plano da *Criação* como o novo grande foco de revelação espiritual do mundo, vinculado às energias do Espírito Santo e da ordem institucional perfeita, associado assim ao deus Brahma do Oriente (fonte dos *Manus* ou avatares raciais-civilizatórios).

O esclarecimento da importância do frugivorismo como forma de minorar os males da terra, não serão a menor virtude deste livro. Nem que seja como um elemento de estímulo para a pessoa sair do carnivorismo, seguindo a chamada *lógica do menor*, como elemento dinamizador, onde vale a premissa segundo a qual, para seguir algum plano, é preciso traçar um plano mais básico de ação. Neste caso, torna-se mais fácil a um carnívoro se converter ao vegetarianismo, quando compreende que aquilo que deveria praticar é, na realidade, o frugivorismo.

Que o estudo deste trabalho, possa trazer ao leitor tanta satisfação quanto trouxe ao autor em escrevê-lo, representando a promessa de uma forma de vida mais livre, iluminada e próxima do Éden almejado.

Parte I
EM BUSCA DO IDEAL

O Novo Passo da Evolução

Ao longo de sua evolução e dentro das diversas civilizações que suscitou, o homem tem expressado vários quadros alimentares, e de forma mais sistemática chegou ao experimento do vegetarianismo (num sentido amplo) na Idade de Ouro árya, também previsto na Bíblia. Mas hoje, com o desenvolvimento da ciência, ao tratarmos o tema da nutrição do homem não podemos deixar de debruçarmos detidamente sobre o *frugivorismo*, por representar uma daquelas verdades últimas sobre a dieta humana, e também uma atitude revolucionária no seu modo de viver, capaz de trazer perspectivas realmente novas, dada sua profunda integração com a Natureza.

Sempre sustentamos que, por suas características psico-fisiológicas, o homem é a rigor um ser *frugívoro*, à semelhança de outras espécies a ele aparentadas, e que o vegetarianismo representa "apenas um meio-termo e uma adaptação do carnivorismo primitivo e profundamente danoso, para o frugivorismo perfeito e plenamente indene" (Luís A. W. Salvi, *O Evangelho da Natureza*, Capítulo 13).

Diz A. Balbach em *As Frutas na Medicina Doméstica*:

A julgar pelo seu instinto natural, não pervertido, e pelos órgãos do seu aparelho digestivo, especialmente pela configuração dos seus dentes, o homem não é onívoro, mas sim frugívoro. (pg. 42)

Assim, e na medida em que o ser humano se inspira na ciência concreta para buscar os seus caminhos, ele deve se inclinar decisivamente pelo frugivorismo. O propalado "onivorismo" humano é apenas a percepção da imensa capacidade humana de adaptar-se ao meio, assim como das várias etapas culturais pelas quais ele tem passado em sua evolução como espécie. E nisto tem ora progredido e ora regredido, conforme ascendem e decaem os ciclos culturais da humanidade.

Hoje, no entanto, sob o desafio de assumir uma civilização planetária, o homem deve não apenas recolher a melhor experiência das Idades, como também avançar na sua caminhada rumo à sua Verdade essencial. Adotar uma vez mais o frugivorismo, já proposto nos mitos originais da Civilização, representa reencontrar os seus melhores valores e o seu equilíbrio na face da Terra, permitindo que todas as coisas convivam em paz, e até ensaiar um novo passo na evolução.

Uma obra como esta, verdadeiro libelo à *simplicidade*, é muito mais de reflexão que um receituário, buscando uma mente livre dos preconceitos que adquirimos através de hábitos culturais e alimentares arraigados. Complementa aquilo que muitos vegetarianos já sabem sobre a natureza humana, embora nem sempre compreendam que ainda empregam muitos artifícios em sua dieta e que estas complexidades sustentam um estilo de vida muitas vezes comprometedor com a harmonia própria e global, especialmente quando não seguido à risca.

E mesmo que não possamos ainda contar com tantos exemplos humanos ilustres como ocorre entre os adeptos do vegetarianismo –até por ser o frugivorismo algo novo, diríamos–, temos no

entanto o apoio da razão, dos sentimentos e também o exemplo de certas espécies animais que se alimentam de frutas, às vezes até exclusivamente, dentre elas algumas muito próximas do homem, como são os primatas.

De resto este não é um trabalho apenas teórico, pois basea-se na experiência própria (como será melhor visto no Apêndice desta obra) e de outras pessoas. Ainda assim, muito do que apresenta poderá parecer utopia; mas se verá tratar-se de uma proposta séria e até necessária se o homem deseja seguir evoluindo. Com sempre tem acontecido, ao menos certo número de indivíduos deverá assumir de início este projeto de perfeição, por amor à terra e à vida, servindo de modelo e demonstrando ter chegado um novo momento da evolução humana e planetária; pois estes são também os que irão guiar a Terra de algum modo em sua nova etapa evolutiva, porque Deus apenas concede os seus maiores dons àqueles que fazem plenamente a sua Vontade, obedecendo às suas leis.

Esta forma de nutrição seria, pois, o *passo adiante* para a humanidade, para além do lacto-vegetarianismo corrente na Índia e que vem sendo rapidamente adotado pelo mundo ocidental, graças à grande semelhança alcançada com a dieta tradicional. O frugivorismo já inclui uma inequívoca dimensão interior, além de levar a idéia da *ecologia* a um plano mais universal.

E da mesma forma como em *O Evangelho da Natureza* anunciamos que o vegetarianismo é apenas um "meio-termo" em termos de qualidade nutricional para o ser humano, e uma preparação para a verdadeira dieta humana que é a frugívora, também agora, apresentando vários aspectos do universo do frugivorismo, anunciamos o passo seguinte na forma do *granivorismo*, a nutrição através da energia vital e dos elementos presente nos grãos.

Desde já, saibamos, portanto, que o frugivorismo representa uma reprogramação alimentar *pacífica*, mas com poderosos efeitos psíquicos, pois permite um retorno à natureza num elevado grau de integridade. É como se o homem estivesse fazendo mais que meramente deixar de fazer o mal, mas estivesse fazendo o bem.

Em sua obra *Evolución, Degeneración y Regeneración Alimentarias del Hombre*, o dr. Scola, Martín G. deixa claro o que entende como o ideal alimentar humano, primando pelo frugivorismo. Neste caso, na acepção árya, parcialmente válida ainda, *degeneração* significa carnivorismo, *regeneração* significa vegetarianismo e *evolução* significa frugivorismo. Este quadro, porém, está rapidamente mudando, para dar lugar ao granivorismo, ao qual concedemos um Capítulo, adiante. Para termos bem claro, este novo quadro será, pois, o seguinte: *degeneração* = vegetarianismo, *regeneração* = frugivorismo e *evolução* = granivorismo. Com isto o vegetarianismo cai positivamente como dieta saudável, ao passo que torna o carnivorismo algo totalmente insustentável, aquém da própria ignorância, próprio unicamente dos bárbaros e das feras, mesmo quando empregado num entorno ritualístico específico como tirar o sangue ou selecionar "tipos" de carnes.

Muitos se assustam com as possibilidades alimentares sutis do granivorismo, há muito usado pelos yogues, porque afinal não era para todos. Quê dizer do chamado "granivorismo" que, de físico, emprega apenas água? Mas eis aí o frugivorismo que, bem entendido, não oferece nenhum risco à saúde ou qualquer desafio à razão, e ainda assim é objeto de inúteis controvérsias e preconceitos, a ponto de quase não se mencionar a sua possibilidade, apesar de ser praticado por várias espécies de animais na Natureza! É que quase inexistem ainda sociedades humanas adeptas desta saudável prática, e isto por simples falta de virtude e veraz racionalidade.

Por esta razão ele nos coloca às portas para novas dimensões de experiência, misteriosas mas visceralmente vitais à condição humana. Por esta razão incluímos neste trabalho certas informações sobre etapas ulteriores para as quais *ele abre as portas*, seja visando o grau da iluminação mediante o granivorismo, como para aqueles que estiverem se preparando para a experiência da ascensão, através do pranivorismo, a nutrição diretamente efetuada pela luz.

O frugivorismo é, positivamente, um salto além do vegetarianismo. Pois, ainda que possa ser enquadrado dentro deste, o frugívoro não emprega os vegetais no seu todo, mas apenas as frutas, que são a última etapa de evolução. É como se o ser humano mal tocasse a Terra e quase dela nem dependesse, razão pela qual as religiões enfatizam o sistema de *coleta* como um ideal áureo de humanidade, coisa de resto apenas possível num ambiente equilibrado e, talvez, com reduzida população.

Devido a isto, o frugivorismo introduz o ser humano num processo nutricional superior através da *direta assimilação da energia cósmica*, contida no alimento vivo, na medida em que inicia um padrão cultural de perfeição e unidade. Isto poderá conduzir ao seu tempo ao granivorismo e depois ao *pranivorismo*, conclusão natural do frugivorismo ao nível da hierarquia, que mencionamos parcialmente na presente obra, até porque supre certas necessidades do regime frugívoro, tal como o incremento de calorias (ou de energia), muito embora o tema seja aprofundado em nossa obra *Nutrição Etérica*, a qual tal como *O Livro dos Chohans*, está dedicada ao universo dos Mestres e seus códigos de Ascensão.

O plano humano é mais humilde, contemplando necessidades físicas reais, mas ainda assim muito belo —e menos sacrificado. Mas o ser humano apenas pode pretender retornar ao Paraíso quando fizer as pazes com a Natureza. E nisto o frugivorismo traz uma imagem promissora, porque desta forma ele já não necessita suar para se alimentar, nem gerar conflitos sociais ou conjugais, ou sofrer da morte-em-vida pela ausência de saúde.

O homem do amanhã certamente será um ser que desejará voltar a mergulhar profundamente na natureza em busca de caminhos para a sua existência. O materialismo terá esgotado suas promessas, revelando uma vez mais que a "matéria", tal como entendida, é algo importante, mas limitado em suas possibilidades, e que deve ter seu lugar disposto num conjunto dinâmico de energias cósmicas. O novo homem será um amante do sensível, e nos meandros da Natureza ele encontrará respostas às suas necessidades mais profundas.

Além do esgotamento da matéria, a própria evolução da técnica, sempre respaldada em algum grau sobre os recursos naturais e a cibernética natural, também aproximará o homem de suas origens, facilitando a compreensão dos mecanismos biológicos e até mentais.

Ele perceberá novamente que existe muito pouco o que acrescentar à Criação, e se voltará então para dentro de si, ao mesmo tempo em que, com respeito e devoção, procurará empregar seus dons para comungar com a natureza, através das chaves da ciência, da beleza e da harmonia. Ele compreenderá que o conceito de "natureza" pode ser algo muito elevado e puro na medida em que desperte sua consciência para todo o espectro da Criação. A Natureza pode, realmente, oferecer chaves infinitas e eternas ao homem, se ele souber seguir com sabedoria os seus caminhos.

Tratará então de resgatar ou apurar procedimentos que o aproximem das fontes da Criação, ou que possibilitem que a essência do universo esteja ao seu alcance. Um dos caminhos que ele encontrará para isto é o da *alimentação*, com tudo o que ela envolve e representa, reencontrando

então nos antigos textos preciosas indicações sobre as verdades mais sagradas sobre a questão, o que ele confrontará com o melhor da ciência moderna e assim realizará a sua síntese.

O cuidado com a alimentação não é novo na História da humanidade. Remonta a períodos antigos e hoje estamos apenas reconhecendo a importância destes valores, mas também aprendendo novas coisas no contato entre as culturas, que nos permitirão dar o novo passo da evolução.

A raça árya, com sua mentalidade científica, soube apontar o caminho para a verdadeira nutrição do homem. E assim é que os hindus tem se mantido fiéis ao sistema vegetariano através dos milênios, preparando o terreno para um quadro de perfeição futura.

Mesmo economicamente a produção vegetal sai muito mais em conta do que a animal. Porém, mais que isto, a idéia da compaixão por todos os seres foi desenvolvido pelas religiões orientais, em especial. Mas o próprio Genesis aponta claramente que ao homem caberia alimentar-se com vegetais, sobretudo frutos:

Iahweh Deus fez crescer do solo toda espécie de árvores formosas de ver e boas de comer...
(Gn 2,9)

Apesar de também mencionar as "ervas do campo", ao que parece não fala exatamente em plantar e nem estimula a agricultura, de modo que a ênfase estaria antes no sistema de *coleta*, que não seria considerado um trabalho daquela espécie que custa o suor do rosto, como passou a acontecer após a primeira Queda do homem, com a sua expulsão do paraíso. Mesmo então não fora instituído ainda o carnivorismo, o que apenas aconteceu após o Dilúvio, dando início ao derradeiro obscurecimento espiritual da humanidade. Com a primeira Queda teria sido instituída a agricultura como a alimentação da Idade de Prata:

Maldito é o solo por causa de ti! Com sofrimento te nutrirás todos os dias de tua vida. Ele produzirá para ti espinhos e cardos, e comerás a erva do campo. Com o suor de teu rosto comerás teu pão (...) (Gen 3, 17-9)

Nisto estaria implícita a inevitável degradação do solo e o serviço constante, num ciclo vicioso em que o homem vive para comer na medida em que o trabalho pesado também lhe exige maior alimentação.

Caberia destacar igualmente a preferência de Deus pela oferenda de Abel, o pastor, recusando a oferta de Cain, o agricultor (Genesis 4). Enciumado, Cain mata Abel, caindo a humanidade mais um degrau na desgraça, porque isto resulta na sua expulsão do solo fértil, obrigando a buscar continuamente novos solos. Inclui-se aqui uma leitura simbólica no sentido de que o pastor é o homem de religião, e o agricultor é o homem profano preocupado com o amanhã e que "fere" a terra para dela tirar o seu sustento.

Deduz-se daqui que o pastoreio, associado a um sistema de coletas e a uma agricultura rudimentar, seria a fórmula da Idade de Prata. Na Idade de Bronze resta uma agricultura dura e surge o comércio como forma de suprir as necessidades, donde o destino "errante" de Cain, depois que a terra foi amaldiçoada.

Traços dietéticos podem ser observados na forma de alimentação providencial que os judeus conseguiram em sua longa peregrinação pelo deserto do Sinai, com o *manah* celeste, as codornas e a água tirada das pedras. O Alcorão apresenta algumas *suras* que comentam este episódio em termos simbólicos:

E quando Moisés pediu água para seu povo, dissemo-lhe: "Bate na rocha com teu cajado." E da rocha brotaram doze nascentes. E cada tribo soube que nascente lhe pertencia. (2, 60)

Citamos aqui esta passagem porque o tema não deixa de assemelhar-se à passagem do final do Apocalipse onde fala da Árvore da Vida que dá frutos "doze vezes ou a cada mês e suas folhas servem para curar as nações" (22, 2). Literalmente, poderíamos pensar num pomar com espécies selecionadas de tal modo que haja frutas todo o ano. A existência deste pomar seria capaz de conduzir ao trecho seguinte:

E foi-lhes dito: "Comei e bebei do que Deus criou, mas não corrompais a terra." (2, 60)

"Corromper a terra" seria arar e virar para semear e colher. De forma determinante, o homem não deveria plantar visando a agricultura comum, embora pudesse plantar, isto sim, árvores frutíferas de toda a espécie. Porém, o homem raramente se adequa a tão grande ideais, e a própria liberdade parece muitas vezes lhe pesar:

E quando dissestes: "Não suportamos mais este alimento, sempre o mesmo. Pede a teu deus que faça sair do solo o que o solo produz: vegetais, pepino, milho, lentilhas, cebolas." Respondeu Moisés: "Quereis trocar o melhor pelo inferior? Voltai ao Egito: encontrareis o que pedis." (2, 61)

Certamente o melhor são os frutos naturais, e o inferior os produtos da agricultura sistemática. Os hebreus tinham saudades daquilo que possuíam no Egito, daí terem construído o bezerro de ouro que simboliza o comércio, atividade na qual se especializaram já naquela Terra, como mostra as habilidades de José que lhe proporcionaram a mais alta estima do faraó, ao lhe encherem os celeiros. Motivados com tais sucessos, os hebreus ansiavam a fartura e a liberalidade que conheceram no Egito. Mas isto nem sempre é possível ou recomendável. O que fez Moisés foi retomar o destino dos hebreus como povo eleito, sendo que nas condições culturais e ambientais em que se encontravam, a agricultura e o comércio não lhes eram possíveis e nem recomendáveis. Segue a mesma *sura* então:

E o aviltamento e a pobreza se estenderam sobre eles como um flagelo, e a ira de Deus sobrecarregou-se porque rejeitavam os sinais de Deus e matavam injustamente os Profetas, e porque eram desobedientes e transgressores. (2, 61)

Assim, a nostalgia dos tempos de José tornara-se uma quimera. Novamente temos a miséria como resultado da cobiça e da luxúria.

Desvalorizar o valor da fruta é desvaloriza o ato de comer para viver, afastando-se da simplicidade e assim da espiritualidade. Na medida em que sobrevaloriza o paladar, o homem passa a desejar viver para comer, e não o contrário, representando isto uma forma de corrupção de consciência. A agricultura é uma forma onerosa de vida porque *exigia o sedentarismo*, condição que apenas poderia ser aceita pelos profetas hebreus depois que certo degrau de consciência fosse alcançado, embora um dia voltasse a ser abandonado. Muitos naturalmente se rebelavam contra estes austeros ditames superiores, chegando a acontecer revoltas entre eles.

Certamente a condição nômade está vinculada ao frugivorismo –assim como ao frutivorismo e ao crudivorismo. O *Evangelho da Paz* apresenta o pão ázimo não como o fruto do acidente apresentado pelo folclore judeu, de quando os hebreus fugiam do faraó e não houve tempo do fermento crescer; mas como uma prática dietética recomendável e natural: o trigo é colhido, macerado

e a massa resultante é umidificada e levedada apenas com o *Sol* (cujo poder fermentativo é bem conhecido).

Os hebreus estavam francamente em prova no deserto, e por esta razão tiveram que permanecer ali por tanto tempo, até realizar toda uma mudança de geração, havendo Moisés empregado um programa educativo especial para a nova geração, e que poderia ser definido como *Bases para a Conquista da Terra Prometida*, coisa que culminaria com a tomada de Jerusalém, quando um novo modo de vida lhes aguardava, simbolizado pela instituição da monarquia. Os judeus viviam, todavia, entre batalhas, e isto iria perdurar até a chegada de Salomão, o conciliador, mas também o responsável pela perda da unidade racial.

Coleta simples em solo rico ou equilibrado: esta é, pois, a forma de subsistência na Idade de Ouro ou no Paraíso, sendo os frutos aquela etapa final do ciclo da vida, onde a planta oferece os seus trabalhos e procura renovar o seu ciclo. Por ser um regime perfeito, o frugivorismo poderá requerer uma série de condições também ideais. Certamente esta dieta destina-se ao homem completo que almeja a perfeição, o homem pleno enfim, com a mente esclarecida e a sensibilidade do co-ração.

Pois esta mudança inicia por nossos sentidos, nossa razão e sentimentos. Nisto, o que nos move a adotar uma dieta melhor é a compaixão (respeito alheio) e a saúde (auto-respeito).

A nova humanidade tem todos os recursos para alcançar a perfeição contida na natureza humana. A dor do animal cedo pode ser percebida pela humanidade. Mas hoje, graças aos recursos tecnológicos que ampliam (ou aceleram e antecipam) a nossa percepção, sabemos que os vegetais *também* têm sensibilidade e sofrem, sentindo até mesmo as simples ameaças à sua integridade. Trata-se de fato de um reino especialmente sensível, tendo relação com o nosso plano psíquico (emoções, sentimentos).

A Vida Secreta das Plantas, de Peter Tompkins e Christopher Bird é uma obra clássica que trata da "sensibilidade das plantas", inclusive dos importantes experimentos da comunidade escocesa de Findhorn, uma das grandes referências dos movimentos da Nova Era.

Considerar este fato representa um *amadurecimento de nossos sentimentos* (senão de nossos sentidos). Não se trata já de algo bruto e evidente como a dor animal. Significa que também podemos sofrer por simples simpatia e que desejamos ser disto preservados. Respeitando o Reino Vegetal eliminamos o carma psicológico que poderia acarretar (desenvolvemos este ponto em Capítulo apropriado).

Talvez esta atitude não seja de todo nova, e o homem antigo já soube compreender a consciência de todos os reinos. Os povos primitivos e os xamãs são sensíveis a estes fatos. Quando por necessidade colhem uma planta ou matam um animal, pedem desculpas ao espírito destes seres ou às espécies locais. Também pedem licença para entrar em ambientes especiais como uma caverna e em regiões diferentes como outros países.

Assim como o vegetarianismo está associado à aquisição do dom dos sentimentos e da *intensidade*, na completa emancipação do reino vegetal, o frugivorismo representa a reconquista do dom da razão e da *mentalidade*, juntamente à completa emancipação desde a etapa animal. E desta forma vamos recompondo a harmonia entre os reinos

Nossa situação atual é a de implantar uma *nova raça-raiz*, como seus devidos cânones de perfeição. Não podemos voltar nos passos de nossos antepassados. Deste modo, se a raça atlante vegetariana e a árya foi frugívora, caberá à nova raça-raiz ser granívora, porque afinal seus códigos de *iluminação* requerem um positivo desapego.

Até lá, tratemos de recapitular o frugivorismo ou mesmo o vegetarianismo para quem ainda não o fez. Assumir o frugivorismo é ter paz com a *razão* que nos mostra que esta é a verdade *natural* do homem, no que diz respeito à sua nutrição. E é também ter o *coração* tranqüilo sobre aquilo que nos cabe eticamente cumprir.

Este é o sinal positivo de uma Nova Era, na qual as referências de auto-realização não se limitam ao palpável, de modo que ele pode tocar com delicadeza as coisas tangíveis, porque seus valores estão equilibrados com respostas e estímulos em outros níveis.

Sem esta espécie de valor a humanidade não terá salvação. Existem outros mundos e corpos à espera de serem utilizados pelo homem, mas enquanto ele *carregar* demais no material, ficará preso a ele, comprometendo a sua integridade, a sua essência e o seu propósito real de existência.

O homem tem a tendência de suicidar-se cotidianamente, até porque não sabe bem o que fazer com a saúde, a energia e a lucidez. Deveria na verdade empregar a energia sobrando em atividades espirituais construtivas, tais como a da meditação; mas por falta de cultura e de disciplina, sua existência vazia o leva a buscar compensações em coisas densas, entre elas as comidas pesadas. Deve ele perseguir novos valores e, nesta busca empregar todas as ferramentas necessárias, as quais são, classicamente, e de forma básica, o auxílio do *Mestre*, da *Doutrina* e da *Comunidade*. Engana-se quem julga poder obter resultados positivos de outra forma.

Enfrentar um novo *sentido* para a vida é uma das tarefas que o novo homem deve empreender, sob pena de destruir irremediavelmente o seu próprio ambiente, como tem feito ao longo de sua história. Muitos desertos na Terra são tristes heranças humanas, e os perigos hoje são imensuravelmente maiores, apesar da sua também grande capacidade de *curar* as feridas deixadas ao longo de sua evolução.

Por isto todo um processo global deve ser feito para reeducar-se. Não teria muito sentido, por exemplo, assumir um naturismo estrito sob um urbanismo violento. Tais condições dificultariam muito a adoção de tal regime plenamente *sensibilizante*. Mas sob o Cânone da Perfeição – *Espiritualidade, Fraternidade & Ecologia*– esta medida tem o seu lugar de honra e coroa um processo de retorno à Verdade natural.

É um importante passo na evolução adotar o frugivorismo, e tal coisa deverá acontecer plenamente na nova humanidade (tal como a anterior *massificou* o vegetarianismo), representando o seu *resgate do Éden*. Através desta verdadeira *Dieta do Paraíso*, o homem poderá se aproximar uma vez mais da Perfeição e esperar solucionar por fim as conseqüências de sua Queda original, a qual gerou desarmonias em quatro níveis: pessoal, conjugal, social e espiritual.

Nos próximos Capítulos vamos observar como esta dieta pode auxiliar a sanar estas quatro maldições.

Capítulo 2

O Alimento Perfeito

Os frutos são a última etapa dos processos pelos quais passam os seres vivos, encerrando o seu ciclo biológico e por vezes até mesmo o seu ciclo vital. A simbologia resultante é que se trata do que de mais avançado existe, podendo até mesmo oferecer bases para uma evolução real, como a que realizam as espécies quando se acham em transformação e adaptação.

Em certo sentido, os bebês também são frutos da evolução humana, e eles representam igualmente a renovação desta espécie. Num outro sentido, a criação artística e a evolução cultural são frutos *abstratos* da criatividade humana, culminando com a iluminação espiritual, que representa uma analogia espiritual da geração física.

Uma dualidade também se apresenta no conceito *nutrição*. De modo que, inicialmente, devemos saber discernir entre "frutos" e "frutas".

"Fruto" é por definição todo o produto da flor. E nisto incluem-se várias espécies de produtos como sementes, legumes, vagens e frutas. A dieta baseada nestes grupos chama-se *frutivorismo*.

"Fruta" é um produto específico, que pode ser carnoso ou seco. Constitui-se de pericarpo (também chamado "ovário maduro" da flor) e semente. São geralmente doces, perfumados e atraentes. Mas também pode-se incluir as nozes e castanhas. A dieta baseada neste grupo especial chama-se *frugivorismo*.

Nas frutas os alimentos necessários ao homem estão presentes de forma perfeita e balanceada: vitaminas, fibras, açúcares, óleos, proteínas, etc.

Além disto, as frutas apresentam muitas funções reguladoras e medicinais. De resto são bonitas, limpas e perfumadas; enfim, sempre muito atraentes.

O homem nada necessita a não ser frutas, e a busca por outros produtos se deve amplamente à insuficiente valorização das frutas. O camponês que tem um pomar farto e pensa poder passar fome se não comer carne, vive uma triste ilusão que empobrece ainda mais a sua vida.

As frutas secas fornecem especialmente carboidratos, fibras, sais minerais e vitaminas.

Castanhas e nozes são ricas em proteínas e óleos, devendo-se dar preferência àquelas que podem ser bem digeridas cruas, como a castanha-do-Pará, as nozes e as avelãs.

Como o frugivorismo implica no crudivorismo e, preferencialmente, na ausência de condimentos, pode-se perguntar sobre as calorias necessárias ao homem. Adiante vamos aprofundar este tema, mas adiantamos que as próprias frutas realizam fartamente a provisão necessária de açúcares e graxas. Quase toda a fruta é rica em açúcar ou óleo, como o abacate e a banana, que são alimentos bastante completos.

Seu açúcar (frutose ou levulose) é um dos únicos saudáveis ao homem. Não dá cáries e é de fácil assimilação.

E sua gordura é equilibrada e natural. Não se trata de óleos refinados empregando o artifício do aquecimento ou outros procedimentos estranhos e nefastos.

Com tudo isto, no frugivorismo procura-se suplantar de vez os "pecadilhos" ainda remanescentes no lacto-vegetarianismo, a saber: farináceos, verduras, condimento, laticínios, cozimento e refino.

Os farináceos são produtos pastosos, especialmente quando cozidos, modificando assim a sua natureza. Comidos crus e como grãos a sua conotação é distinta (mas isto dificilmente se enquadra no caso presente). Em larga escala e para ampla assimilação, o cultivo do grão é algo trabalhoso, mas para fins de nutrição crudívora, pode ser difundido pela Natureza ou encontrado em estado natural.

Muitos feijões são nocivos à saúde, especialmente aqueles que contém alto teor de uréia. Pitágoras era inimigo dos feijões.

Os óleos são refinados e também excessivos. Seu cozimento (presente desde a extração, a não ser nos casos de extração a frio) traz sempre algum grau de saturação e toxidade.

As verduras não raro são insensas, sujas e pertencem a um reino vivo que *também merece ser respeitado*. Seu consumo costuma requer cozimento.

Os condimentos são no geral nocivos e excessivos. Açúcares e sais abundam nas frutas, mas refinados ou concentrados suplantam as necessidades naturais. Por isto podem acarretar em diabetes e hipertensão. São *conservantes naturais*, tendo sido empregados originalmente em conservas e carnes secas. O sal também acumula água em excesso:

O sal é irritante e o corpo deve expulsá-lo para ver-se livre da sua prejudicial presença. Daí a urina, as lágrimas, e todas as nossas secreções serem salgadas. (M. Lazaeta Acharan, *Medicina Natural ao Alcance de Todos*, pg. 138, Hemus)

Não é preciso insistir no fato de que o livre-arbítrio humano favorece uma série de artificialismos e anomalias. Fala-se, por exemplo, que a carne e o sangue humanos são adocicados, atraindo insetos como os mosquitos e até as feras.

Observamos ainda que além de poupar mais o sistema digestivo, o frugivorismo permite certo relaxamento com os dentes. A eliminação dos açúcares nocivos é um grande passo, e sem o amido diminui a necessidade de cuidados.

Segue-se a completa eliminação dos laticínios, sempre putrefativos em algum grau. Na etapa do frugivorismo eliminamos totalmente os derivados lácteos, especialmente o queijo (os monges comumente desprezam os laticínios). O mito da proteína animal pode ser atacado já na etapa vegetariana. Quando o leigo pergunta-se onde conseguir a "proteína animal", ele logo pensa em carnes, ovos e derivados do leite. Mas, de onde a vaca tira esta proteína? O fato é que as proteínas são produzidas *pelo próprio metabolismo do corpo*. Tal mito, amparado pelo "onivorismo" humano (que apenas revela a capacidade de *adaptação* deste reino altamente evoluído), oculta muitas vezes o simples apego pela carne.

De fato, atualmente vêm se multiplicando tanto os adeptos do vegetarianismo por todo o mundo, e sempre com resultados tão positivos, que a Ciência apenas não a proclama como o regime mínimo aceitável para a saúde do corpo e da mente, por simples medo de mudança. Afinal, está provado que

esta dieta não comporta nenhum radicalismo, sequer gerando maiores consequências em termos de comportamento, a não ser salutares melhoras.

Estes "cientistas" deveriam explicar, por exemplo, porque é que os símios, inclusive os de grande porte como o orangotango, a preguiça, o gorila e o chimpanzé, tendo um sistema digestivo tão semelhante ao do homem, se recusam a caçar e a comer qualquer tipo de carne, fugindo assim à classificação de "onívoro" que os cientistas atribuem ao homem...

Infelizmente, parece que os médicos ocidentais ainda são mais amigos da doença do que do doente. O dia em que eles receberem para *manter* a saúde e não para curar a doença, como se faz no Oriente, então as coisas irão mudar. Um dos grandes crimes humanos é o da comercialização da saúde.

Para falar a verdade, tornou-se tão facilitado ser vegetariano hoje, sob uma oferta tão ostensiva e uma qualidade tão avançada de produtos (inclusive "substituindo" e até "imitando" a carne, como a soja e o glúten), que o verdadeiro guerreiro da luz deveria olhar positivamente para diante. Já não se pode considerar uma virtude cuidar da saúde física e poupar os animais. O buscador da evolução deve hoje cuidar da saúde psíquica e poupar também as plantas.

Este passo representará algo realmente significativo na evolução da sensibilidade humana, porque se dirige para algo que o homem não percebe com os sentidos físicos. Ele tem a sorte de contar com os indícios da ciência no tocante à sensibilidade dos vegetais (preparando-o assim para uma revelação de ordem *mental*), mas isto apenas serve para confirmar aquilo que ele pode saber por si, que tem no seu coração e que foi ditado por Deus no início da Criação: *ele foi feito para comer especialmente frutos e grãos*:

Eis vos dou todas as ervas que dão semente, que estão sobre toda a superfície da terra, e todas as árvores que dão frutos que dão semente: isto será o vosso alimento." (Genesis 1, 29).

Não fala, portanto, em agricultura sistemática, mas em aproveitar os grãos das ervas naturais "que estão sobre toda a superfície da terra", e até dos frutos, quase dando ênfase especial aos grãos ou às sementes. Muitas destas ervas realmente não são comestíveis, mas sim os seus grãos, que podem ser aproveitados de muitas formas, mas com especial valor nutricional quando ingeridos crus, mesmo se *germinados*.

Capítulo 3

Observando a Natureza

O frugivorismo é um regime que nos leva a observar muito detidamente o comportamento dos seres vivos, a fim de discernir qual a sua verdadeira natureza.

Analisemos então sucintamente os seguintes ítems: *fonte* de alimentação, *tamanho* do animal, *volume* alimentar e *forma* de alimentação.

Iniciando com as *fontes* de alimento dos grupos de animais, podemos associar os *tipos* principais de dietas segundo a alimentação que praticam, classificando-os em termos gerais como carnívoros, herbívoros e frugívoros.

No entanto, tal como nas opções de dietas humanas, a regra geral é igualmente a dieta *mixta*. Muitos carnívoros também pastam, como o urso. O grande panda é inclusive totalmente vegetariano, comendo apenas brotos de bambus. Muitos herbívoros comem frutas, quando as alcançam. E muitos frugívoros comem folhas tenras e pastam, ou até devoram outros animais pequenos. Granívoros como os pássaros também apreciam frutas e insetos.

O *tamanho* dos animais é no geral uma característica destas dietas. Ainda assim, existem animais de todos os tamanhos em cada classificação.

Como as plantas são a forma viva mais básica e abundante, os animais herbívoros foram os primeiros a surgir na face da terra e também constituem os mais pesados e robustos. Os dinossauros eram em geral vegetarianos, tanto os primeiros, de pequeno porte, como os maiores que vieram depois.

Mais tarde surgiram aqueles que passaram a comer estes seres vivos. Necessitando de mais mobilidade para perseguir, caçar e matar, eram no geral animais de porte médio, com grande habilidade e agressividade.

Por fim surgiram aqueles que se alimentaram especialmente dos frutos, hábeis e aptos a subir em árvores e, portanto, de porte menor.

Os pássaros surgiram diretamente destes dinossauros. Muitos eram carnívoros, como as chamadas aves de rapina de hoje. Mas depois a maioria tornou-se frugívora por gozarem de especial intimidade com as árvores. De constituição frágil, sentiam-se ali protegidos e abrigados.

Neste sentido, existe certa primordialidade em relação ao vegetarianismo. Os animais herbívoros podem ser equiparados ao elemento Terra, situado na base de tudo.

A *quantidade* ou o volume de alimento a ser ingerido em cada dieta também deve ser observado. A disponibilidade do tipo preferencial de alimento pode variar.

O carnivorismo é um tipo de alimentação concentrada, e sua obtenção pode ser difícil. O vegetarianismo é um tipo de alimentação abundante, mas a obtenção tende a ser mais fácil. O frugivorismo é um tipo de alimentação média, e sua obtenção é relativamente fácil.

Finalmente, devemos observar a *forma* de comer em cada espécie. Os herbívoros comem abaixados, pastando. Os carnívoros comem agachados, agarrando o alimento. Os frugívoros comem de pé ou sentados, tendo nas mãos o alimento.

O ato de abaixar-se para comer é a forma mais primitiva. Os carnívoros agarram os seres vivos que estão *no seu nível*, por assim dizer. E os frugívoros procuram os frutos no alto das árvores.

Nisto tudo existe uma distinção especial dos *membros*. Os herbívoros têm pouca ou nenhuma habilidade especial com seus membros, empregando-os meramente para se locomover ou como defesa.

Certos carnívoros usam suas garras para ferir, rasgar e agarrar. Os frugívoros têm mãos para segurar objetos e frutas.

Os macacos são uma das poucas espécies que podem andar em duas e quatro patas. Outras também podem elevar-se e fazer uso das mãos dianteiras para agarrar as coisas com certa habilidade. Mas nenhuma se compara ao homem. Nisto, é atribuída uma importância capital ao *polegar* humano. Graças a ele o homem é capaz de manusear objetos com especial destreza.

O homem é a *única espécie da natureza plenamente ereta*, na qual as mãos jamais são empregadas na locomoção, a não ser na tenra infância, enquanto se desenvolve o corpo. Isto torna a coluna humana um ponto delicado, suscetível em atividades não naturais, como esforço excessivo, tenso e repetitivo.

Para o ser humano, abaixar-se para agarrar, semear e colher um alimento (agricultura) é um esforço perigoso. Tratar com animais (criação) também é sempre complexo e arriscado. Estes tampouco gostam de ser domados, ainda que certos povos selvagens consigam um controle mais natural sobre eles. Os animais não querem morrer e matá-los é uma agressão terrível. Apenas a coleta de frutas parece lhe ser menos onerosa e daninha. O homem colhe as frutas limpas e perfeitas, pendentes de seus pedúnculos, como ofertas da Natureza.

O homem carnívoro se identifica com o espírito das feras que *caçam*. O homem vegetariano se identifica com o espírito dos herbívoros que *pastam*. O homem frugívoro se identifica com o espírito dos animais que *colhem*.

Ainda assim, podemos fazer uma análise criteriosa do organismo humano, e observando a posição vertical do homem, as suas enzimas digestivas alcalinas (próprias aos vegetais), o tamanho de seu intestino e a sua sensibilidade a odores, já não teremos dúvidas sobre a verdadeira nutrição humana.

A Ioga Alimentar

A palavra *yoga* significa "unir", sendo nisto semelhante à "religião", do latim *religare* que significa "união". Neste sentido, o frugivorismo representa plenamente aquilo que poderíamos chamar de "yoga alimentar".

O frugivorismo pode ser enquadrado como uma dieta yogue. Sri Sivananda confirma isto em *Ciência do Pranayama*, afirmando que "uma dieta consistente apenas de leite e frutas, constitui um esplêndido menu para os estudantes de yoga". Podemos sem dificuldades substituir o leite ou simplesmente abandoná-lo. O autor considera ainda esta a dieta ideal para a atividade intelectual e espiritual:

A dieta de frutas exerce uma suave e benigna influência no organismo e constitui um tipo de dieta muito apropriada para Yoguis. (...) As frutas são grandes produtoras de energias e constituem uma forma natural de dieta. As frutas ajudam a concentração e o enfoque mental.

Adotando o frugivorismo estamos respeitando estritamente às leis que regem a nossa fisiologia e, portanto, sendo obedientes à vontade do Criador. Além disto, por sua simplicidade, preserva o meio ambiente e confere ao homem uma liberdade e uma qualidade superior de consciência.

Representa um passo importante para revogar as maldições trazidas à humanidade pelo pecado de desobediência à vontade de Deus, que proibira que o homem comesse do fruto da Árvore do Bem e do Mal que, em última instância, significa fazer pleno uso de seu livre-arbítrio, indo contra as leis naturais.

Na vida tudo está regido por leis. O homem pode usar o livre-arbítrio para obedecer ou desobedecer às leis naturais. E em caso de desobediência deve pagar as consequências, porque apenas assim ele conhece os resultados de seus atos e pode numa futura oportunidade procurar as vias corretas.

A razão disto é que ao homem muito é dado: ele é a Imagem manifestada do Criador! Por isto deve manifestar responsabilidade, uma vez que, como Criatura-Modelo, se destina a co-administrar a Criação!

Ainda que os caminhos espirituais sejam repletos de mistérios e subjetividades, temos a possibilidade de manusear os procedimentos físicos necessários à nossa sobrevivência, e fazê-lo de forma sábia para que não comprometa a nossa saúde e disposição.

Assim, tendo com instrumento aquilo que é básico, podemos iniciar a jornada de forma científica e racional, manipulando os recursos externos. Isto é importante quando queremos tomar conta de nossa integridade.

Muitas religiões podem tender a colocar isto em segundo plano, por não ser o homem exatamente o seu corpo. Com isto se pretende sugerir a possibilidade de "sublimar" os alimentos menos saudáveis. Mas nisto reside na verdade uma dicotomia patológica.

É, pelo contrário, aperfeiçoando a dieta que o homem dá mostras concretas de que realmente não se identifica tanto com o corpo. Do contrário sua dubiedade pode soar a hipocrisia, mais ou menos como o sujeito que afirma ser celibatário, mas dorme em cama com mulher.

Até porque, no final não basta ser, também é preciso *parecer*. Estes argumentos condescendentes servem aos mais fracos, embora por vezes empreguem aqueles realmente sublimados que, neste caso, na verdade apenas ocasionalmente quebram suas regras, para não chamarem atenção sobre suas pessoas ou acerca de questões eventualmente polêmicas diante de pessoas não preparadas.

Tratam-se, pois, do encontro de casos extremos. Mas se pretendemos evoluir positivamente como indivíduos, não há como deixar de lado o respeito às leis naturais. Apenas neste caminho ele pode aspirar por conquistar o seu destino *individual*, e não permanecer dependente dos iluminados para a sua salvação. Além disto, trata-se também de um serviço à evolução. Se ele pretende se tornar um dos luminares que a humanidade necessita, será também por este caminho de perfeição que irá ascender.

O frugívoro é aquele que encontra as oportunidades ideais para comungar com a Criação. Ele não participa dos ciclos que violentam a terra, o homem e os outros reinos. É um yogue natural, a própria personificação da unidade (*yug*), e propõe-se a difundir a Verdade natural porque sabe ser ela também sagrada.

Ao adotarmos o frugivorismo não fazemos apenas por ascetismo ou como medida de saúde. Trata-se também de respeitar as leis naturais e a nossa própria constituição, assim como o Plano geral a que, como homens, estamos destinados a cumprir. Sem administrar com competência as nossas bases físicas, dificilmente poderemos ascender aos outros mundos como necessitaríamos.

Com isto não estamos dizendo que o naturismo dispensa atitudes espirituais. Pelo contrário, ele as estimula e necessita. Serve justamente para incentivar o surgimento de outras leis que não aquelas meramente físicas e exteriores pelas quais o homem surgiu, mediante uma economia especial de energias e pelo seu refinamento natural.

O naturismo representa uma liberação destas condições físicas originais, da mesma forma como a criança deixa o berço e o homem abandona os seus pais.

A unidade com as leis naturais, significa que o homem se capacita a adentrar em outro nível de leis, no caso as supra-naturais. Enquanto ele não honra a Natureza, acha-se na condição sub-natural e a natureza representa para ele uma contínua fonte de desafios. Já aquele que acata as leis naturais pode empregá-las como fator de transcendência. Neste sentido, a saúde física é apenas a mais elementar das provas.

O Homem Natural

Se o homem evoluiu no seio da natureza, ela também é regenerativa para aquele que perdeu o contato com suas origens. Até porque a natureza não é apenas matéria. Ela é também sentimento e conceito, assim como luz e mistério. Os mistérios da natureza não são simples e nem estão plenamente assimilados pelo homem, de modo que ela tem muito a oferecer em termos de caminho e crescimento. As leis naturais permanecem na base da linguagem dos Mistérios e dos mitos que envolvem as mais elevadas concepções.

O "guerreiro-viajante" da mística tolteca de Castañeda convive intensamente com a natureza e os seus mistérios. É nela que encontra os seus caminhos eternos e infinitos. E o ensinamento da Agni Loga recorda que "Jesus e Buda fizeram os seus milagres dentre as belezas da natureza."

Mas quando pensamos hoje no conceito do homem natural e suas virtudes, logo nos vêm à mente as idéias do "bom selvagem" de Rousseau e as imagens dos índios desnudos evocando a inocência do Paraíso original, como os europeus encontraram no Brasil.

Nem todo o selvagem é assim bom, mas muitos realmente o são. E a simplicidade é uma de suas virtudes. Tampouco todo o índio anda nu, sem que isto altere substancialmente o seu modo de vida.

O naturismo, entendido como nudismo, tende a ser uma prática salutar na medida em que desmistifica o corpo. Em alguns casos o nudismo realmente comporta elementos simbólicos.

Na Índia existem certas seitas nudistas, como a facção jainista dos *digambaras* ("vestidos de nuvens"). No Apocalipse 10,1, Jesus é apresentado como "vestido por nuvens", talvez à imagem do Adão original (*Kadmon*).

Os gregos, no seu hedonismo tradicional, chamavam a estes jainas de *gimnosofistas* ("amigos do corpo"), sem compreender o sentido ascético e despojado da atitude oriental, semelhante à da seita medieval dos Adamitas.

Estes ascetas buscam lugares quentes, onde o despojamento lhes é facilitado, mais ou menos como no caso dos índios. Os cientistas modernos afirmam que o Sol representa um poderoso afrodisíaco. Mas sem dificuldades podemos estimar que, no caso dos místicos, afeitos ao espiritual, a energia solar adquire outra conotação. Prova disto são as práticas levadas a cabo por iogues e místicos avançados empregando a energia solar.

Seja como for, o naturismo permite a confluência do simples e do belo, já presente nas frutas, sempre um símbolo de perfeição, idílio e liberdade.

Índios e hindus têm em comum a simplicidade e o despojamento. Na existência natural dos índios, os malefícios à Natureza externa e interior nunca chegam a ser grandes:

Os índios do Xingu não põem fogo em suas matas, não caçam indiscriminadamente, raramente comem carne. (Edilson Martins, *Nossos Índios, Nossos Mortos*, pg. 107)

Mas as soluções meramente naturais terminam se esgotando. As tribos se dividem, mas a natureza tem limites. Logo faltará comida e sobrá gente outra vez. E então iniciam os crimes contra a Natureza.

Por isto é necessário desenvolver padrões culturais mais avançados e satisfatórios, sendo a agricultura e a pecurária apenas alguns destes recursos. Neste quadro, os hindus enriquecem o comportamento com medidas filosóficas. Porém, a abstinência sexual não é mera conveniência material, mas uma sabedoria espiritual.

Semear paraísos é uma das soluções. Mas o Paraíso não é apenas um lugar externo. A Bíblia mostra que ele apenas existia enquanto a atitude interior do homem era digna. Hoje mesmo o ser humano tem muitas habilidades para gerar lugares idílicos. No entanto, ele segue semeando desertos. O verdadeiro problema está no *coração* do homem; de modo que é ali que deve ser sanado antes de tudo.

No caso dos índios, a nudez se deve à várias causas, como a ausência de recursos e a falta de necessidade de maiores abrigos. É verdade que certos índios se vestiram em função do clima, mas no geral a questão climática não é determinante. A vida natural tem suas próprias compensações.

Poucos índios da Amazônia usavam roupas, e esta condição se estendia a quase toda a população indígena "oriental" da América do Sul. Apenas aqueles que viviam nos Andes ou próximos como os da Amazônia peruana, ou mais ao sul como os do Chaco paraguaio e os pampeanos, é que adotaram as vestimentas, basicamente ponchos, certamente sob a influência dos povos andinos.

Os Andes são realmente um lugar frio. Mas outras partes do Con-tinente a temperatura também cai razoavelmente. Ali os índios se abrigavam nas malocas e ao fogo. Muitas vezes eles até se adaptaram ao frio intenso, como certas tribos da Patagônia (os *yamanas* e outros) entre as quais o uso de roupas fazia mais mal que bem. A roupa guardava umidade e esfriava os seus corpos, além de trazer problemas de higiene, e até virus perigosos quando dadas pelo homem branco.

Na América do Sul o homem apenas se vestiu quando se tornou realmente necessário. Talvez isto tenha se repetido em outras partes do mundo. Nossos antepassados europeus vieram do frio Norte na Europa. Mas tanto eles como os Mediterrâneos e os africanos se vestiam apenas em parte. Os semitas (judeus e árabes) é que sempre fizeram um amplo uso de roupas.

Fora o aspecto moral, a vestimenta teve origem em povos montanhese ou setentrionais. Porém, a própria civilização também teve origem nestas regiões.

A ausência de pelagem no corpo humano deve ser visto como algo muito especial. Podemos pensar que, se o homem devesse cobrir-se, ele teria mais pelos. Sua pele exposta representa um fator de sensibilidade, que não deve ser comprometida ao ser fustigada continuamente sob os elementos. Por outro lado, pode ser justamente a possibilidade de *confecionar* a roupa que permite este progressivo despelamento. Assim, em caso de necessidade ele pode fazer roupas, ainda que, em princípio, não deveria necessitar usá-las. De fato muitas vezes o asceta apenas se veste "socialmente". Pessoalmente, a roupa nada significa para ele, que não reconhece o pudor e nem necessita de proteção.

Mas a nudez absoluta tampouco é a marca da perfeição. O Paraíso não é meramente um lugar quente. É também um lugar de gente que se adapta razoavelmente às circunstâncias climáticas. Haverá problema em vestir-se unicamente por pudor? Qual a fronteira entre a vergonha e a modéstia? Na verdade isto pouco importa. Pois o verdadeiro homem natural não é aquele que vive num lugar fisicamente afável, ou aquele que se protege do frio.

O homem natural por excelência é aquele que, vestido ou desnudo, convive intensamente com os ciclos da Natureza e faz deste convívio uma condição de crescimento, sem excessos de qualquer parte.

Neste sentido, a experiência das Estações é sempre enriquecedora. Aqueles que não conhecem o frio e o calor, por razões artificiais ou mesmo naturais, perdem uma oportunidade de vivenciar plenamente os ciclos naturais e de experimentar os movimentos *internos* que o clima provoca no ser humano.

Nos casos mais elevados, aquele que aceita este mundo como tal, abre a porta da convivência com os outros mundos. No *Evangelho Essênio da Paz*, que é a regra naturista de São João (Batista), temos uma passagem tocante a este respeito:

...se cumprirdes os mandamentos de vossa mãe-terra, então, quando o vosso corpo estiver demasiado quente, ela vos enviará o anjo do frio para refrescar-vos. E quando o vosso corpo estiver demasiado frio, ela vos enviará o anjo do calor para aquecer-vos de novo. (XXXI)

É possível que um *batismo* preliminar de Natureza deva ser procurado em regiões mais quentes. Mas, assim como os verdadeiros iogues, procuram as alturas dos Himalayas para se provarem, os grandes iniciados também começam a se provar em latitudes mais baixas. Este caminho – independente do uso de roupas – sinaliza a evolução do homem natural, pois assim como o homem tropical é em média mais simples, o iogue iniciante também é menos evoluído.

De um modo geral, os povos que vivem no *centro* dos hemisférios (regiões subtropical e temperada) têm a oportunidade de realizar este convívio com os verdadeiros ciclos da Natureza, sendo muitas vezes uma ocasião para serem celebrados.

Nas regiões quentes (Equatorias) ou frias (Polares), o clima é mais ou menos constante e as variações se dirigem mais desde um polo (Verão ou Inverno) até o equilíbrio (Primavera ou Outono), do que a realmente oscilar entre os opostos.

Mas nas áreas amenas (Temperada), os climas podem chegar a graus bastante baixos no Inverno e elevados no Verão. Tais contrastes seriam fatais se fossem diretamente confrontados. Mas, neste caso, e presença das Estações intermediárias, Outono e Primavera, servem de preparação para a chegada daquelas de clima extremo.

O ser humano dificilmente suporta grandes variações de temperatura. Mas a presença de quatro Estações bem definidas permite o aclimatamento progressivo, de modo que quando chegam as Estações mais rigorosas o corpo e a mente se encontram preparados.

De modo que as Estações vêm e vão, e o habitante desta região não chega a ressentir-se da mudança, e até se habitua a conviver com ela e a lhe apreciar. Por isto tais regiões representam verdadeiras *pirâmides climáticas*.

Esta condição é especialmente favorável à formação de um caráter humano *íntegro*. Como o reino humano é o quarto, o convívio constante com os quatro elementos através das quatro Estações lhe permite desenvolver o seu *plano interior* com mais facilidade.

Ao aceitar e vencer este desafio, ele começa a se identificar com a totalidade dos ciclos da Natureza e a se tornar rico e diversificado. Sabe que o mundo pode mudar à vontade, mas ele mesmo representa um núcleo interno, fixo e inalterável, dotado de um poder próprio que transcende os elementos, de modo que alcança naturalmente uma *quintessência*. Pode-se mesmo dizer que os

Quatro Temperamentos são desenvolvidos e integrados, gerando um novo de caráter central e fixo, como numa *mandala humana*...

Assim, este ambiente é também muito útil para a *iniciação*, onde o homem deve aprender a manejar energias contrárias, visando uma síntese.

É preciso notar que as regiões mais identificadas aos "paraísos" situam-se nesta faixa central da Terra, como o Egito, a Mesopotâmia e a Índia setentrional, que foram com certeza os grandes polos de fundação da Quinta Raça-Raiz, associada à mencionada quintessência humana ou espiritual.

Nas Américas também temos este ambiente favorável à síntese humana, especialmente no Sul. O homem dos pampas é robusto e vigoroso, mas não meramente em função do regime carnívoro que adotou no passado sob a economia de pecuária, como pensava Saint-Hilaire. É preciso considerar o conjunto do seu *modus vivendi*, que é extremamente telúrico, ao conviver intensamente com as mudanças climáticas e temperar o seu espírito e o seu corpo sob a variedade enriquecedora da Natureza.

No Sul estes extremos são ainda reforçados por fatores naturais ou artificiais, como os ventos frios que vêm da Patagônia (Pampeiro, Mínuano) aumentando a sensação térmica, ou o calor gerado pela poluição, o desmatamento e o ambiente urbano. Apesar disto o gaúcho tempera a sua alma nas suas tradições e na força da natureza que o acolhe.

Os povos vizinhos não entendem porque os riograndenses quase não usam calefação ou refrigeração. Quando o argentino chega ao Rio Grande do Sul, ele se pergunta porque o gaúcho não usa calefação. Mesmo os nortistas estranham o calor que pode fazer ali, no verão, sobretudo na Capital.

Apesar de fazer bastante frio e calor nas estações extremas, nesta área não existe uma cultura de frio ou de calor. O ser humano local simplesmente se adapta e suporta aquele período que, de resto, é sempre fugaz (e ainda por vezes nem sempre caracterizado, sobretudo hoje em dia quando os climas andam tão alterados, no geral, mais aquecidos).

As Estações extremas não duram o suficiente para assustar. E quando se começa a acostumar, o clima já está mudando. Assim, cada estação é vivida como uma aventura e experimentada como algo a ser aproveitado, do qual se deve procurar tirar o melhor proveito. De resto, sempre existe o refúgio natural das praias no verão (a costa gaúcha é fresca e ventosa), e do fogo da lareira no inverno (a opção das serras, às vezes com neve, é também apreciada). São tradições que o gaúcho cultiva e que substituem as medidas artificiais, onerosas e desnecessárias.

É realmente boa a sensação de vivenciar os ciclos da Natureza. Significa também que existem mais opções de atividades. O indivíduo pode se programar para realizar cada tarefa em sua estação, e até aguardar com certa ansiedade a sua chegada.

Este quadro representa, pois, o máximo do homem natural, numa visão *civilizatória*, que de tão integrado e adaptado se capacita a *superar* a própria Natureza, na medida em que os seus ciclos já não representam um desafio. Na verdade, a palavra mágica aqui é *equilíbrio* e centralidade, enquanto unidade-na-variedade, ou numa palavra, *universalismo*. Neste ambiente cultiva-se uma bela harmonia com os elementos, através da *comunhão*, sem cair em maiores artificialismos. Aos índios bastavam as fogueiras, as peles e as malocas (por vezes eram abrigos subterrâneos). A natureza era relativamente farta: frutas, pinhões, peixes, caça; e de resto alguma roça.

É diferente de um clima limitado que apresenta poucos ou excessivos desafios. O calor extremo é exteriorizante e o frio extremo é interiorizante; são importantes como experiência, mas não por todo o tempo, senão simplificam em demasia o caráter. Com isto temos os exemplos extremos dos povos tropicais e dos povos árticos, regiões nas quais dificilmente se pode edificar verdadeiras civilizações. Não que seja impossível ali a cultura superior, apenas que exige maiores investimentos e a colheita nunca será tão pródiga quanto nas faixas temperadas.

Mas tudo isto pode ser apenas *uma* das necessidades gerais do homem –a mais perfeita com certeza, aquela que coroa um quadro completo de possibilidades.

É uma grande benção poder contar com várias regiões climáticas mais ou menos definidas, especialmente no mesmo país. Isto favorece o progresso e o enriquecimento humano ao ampliar alternativas, não apenas climáticas, como também de variedade natural: flora, fauna, minerais, temperamentos humanos, etc.

Uma das características dos grandes polos mundiais de cultura é, justamente, abrangerem territórios com latitudes que vão desde o Equador, até o centro do Hemisfério, no paralelo 30 (na nova raça, também o paralelo 40). E uma das funções dos impérios, é justamente abranger tal amplitude. Atualmente tal coisa apenas acontece na Índia e no Brasil.

É sempre prazeroso viajar por este imenso país, convivendo com o seu povo. A população do interior, relativamente isolada, costuma receber bem os viajantes. Esta hospitalidade natural é reconhecida internacionalmente. A vastidão do Brasil se reflete na generosidade da alma de seu povo. Temos até um ditado oportuno: "Calma que o Brasil é grande", alusivo à tragédia política do país.

Os amplos espaços das regiões interiores (hoje sobretudo os grandes parques nacionais), são um ambiente para refletir sobre a imensidão e até sobre as forças da Natureza. Estes lugares são capazes de proporcionar um "batismo natural" como poucos no mundo.

Não só os temperamentos, mas os próprios reinos, planos e elementos estão bem caracterizados em tudo isto.

No Serrado transparece a força *mineral*. Ali se encontra o geo-magnetismo mais forte do planeta.

Na Amazônia transparece a força *vegetal*. Ali se acham as reservas de bio-massa mais extraordinárias da Terra.

No Pantanal transparece a força *animal*. A bio-diversidade e a abundância de vida ali é assombrosa.

E nos Pampas transparece a força *humana*. A riqueza interior do homem pampeano é especial em função da variedade climática já mencionada.

Assim, cada um pode procurar experimentar estes ambientes tendo em vista o desenvolvimento de energias análogas. Trata-se esta de uma *cosmologia* especialmente desenvolvida para o Brasil, onde cada região serve como base para uma *iniciação*. Tal coisa também pode ser vista em termos de latitude:

01° a 10° = 1° grau *elemento terra* materialidade.

11° a 20° = 2° grau *elemento água* psiquismo.

21° a 30° = 3° grau *elemento ar* mentalidade.

31° a 40° = 4° grau *elemento fogo* intuição.

Este tema é melhor desenvolvido em nossa obra *Geografia Sagrada da América do Sul*, onde no elemento Ar dispomos aos Andes (contíguos ao Pantanal), posto que as montanhas se relacionam à simbologia do Terceiro Grau. No Brasil também existem montanhas, mas as maiores (com 3 mil metros, metade dos picos andinos portanto) acham-se no Norte, na fronteira com a Venezuela, uma região bela mas inóspita e remota, com amplas savanas que já foram o leito de oceanos.

Assim, nos cerca de 40° que mede o Brasil em cada direção, podemos tecer um completo quadro evolutivo contemplando a totalidade do ser humano. E isto permite o surgimento do *homem natural* por excelência, o ser humano completo e íntegro no seu próprio nível.

A Natureza Como Caminho

Aquilo que a natureza tem a oferecer é realmente magia e libertação. Força, saúde, beleza e alegria são consequências naturais de uma comunhão intensa com a criação. O simples contato com os animais silvestres é uma experiência maravilhosa. Mas também contatos especiais com os seres sutis da natureza estão reservados ao homem desperto em sua sensibilidade e que busque um ambiente preservado, onde não será difícil contatar os chamados *seres elementais* e ouvir a sua maravilhosa sinfonia. Ali onde existe abundância de vida silvestre, estes reinos também estarão aflorando.

Certamente não podemos esperar alcançar uma comunhão mais profunda com a Natureza num meio-ambiente deteriorado e repleto de artificialismos. Mas também é possível regenerar o ambiente, como se realizou em Findhorn.

O excesso de artificialismo sempre termina por degenerar amplamente o ser humano. Suas energias se deterioram no excesso de facilidades e comodismos, forjando uma condição oposta à barbárie, mas igualmente inadequada.

E neste caso, ele apenas pode se regenerar entregando-se às leis naturais e abrindo-se ao novo, inclusive o aqui-e-agora, experienciando a criação viva.

O homem deve aprender com a força dos elementos; deve saber dominar estas energias em sua expressão mais pura. Ele tem dentro de si estas forças, e é no contato com suas expressões naturais que alcança controlar estas tendências universais.

O iniciado que controla os elementos a partir de um centro de transcendência é chamado *dragão*, e este processo é consumado na 5ª Iniciação. O dragão é aquele animal fabuloso que sente-se à vontade em todos os elementos. Ele tem escamas de anfíbios, asas de pássaros e patas de mamíferos, além de cuspir fogo.

Tudo isto significa poder real e liberação, assim como ciência, amor puro e criatividade. São os atributos do Adepto, o Mestre de 5° grau.

Em seu próprio nível, o homem apenas preserva a sua condição natural de consciência como *nômade*, sem fixar-se à terra e sem criar raízes materiais. Com isto ele toma literalmente a Natureza como caminho.

O nomadismo tende à saudável rusticidade, e a auto-imagem não se fixa e nem é fixada pelos outros muito fortemente. As incertezas e os desafios geram um estado de alerta e de humildade. Por isto os nômades muitas vezes têm orgulho de sua condição.

A raiz é importante para a evolução, mas apenas quando ela está saudável. De resto, "raiz" não é sinônimo de fixação material, podendo abranger uma cultura complexa.

Sob condições adequadas, o homem também pode cultivar este nomadismo de forma harmônica com o sedentarismo. A civilização árya, precisamente, alcançou esta condição.

Para que ele possa usufruir dos melhores frutos do sedentarismo, necessita sujeitar-se a um controle central, tal como ofereciam certas cidades-estado na Antiguidade.

Por outro lado, a ausência completa de raízes pode se tornar um mal. Não é sem razão que São Bento, o criador do monasticismo cristão, afirmava que os piores monges são os itinerantes. Eles não criam raízes e nem entram no ritmo comum; não conhecer bem o indivíduo pode sujeitar a situações perigosas como a dos falsos monges, ladrões e vagabundos. A fama dos ciganos demonstra bem a situação.

Ocorre, porém, que é também entre estes viandantes que se pode esperar encontrar os melhores monges. Jesus e Buda não teriam alcançado afirmar a consciência divina sem terem assumido a condição de peregrinos e andarilhos. Por isto São Paulo estimula o bom acolhimento, dizendo: "Muitos acolheram anjos sem o saber".

É preciso sentir-se livre sobre a terra para expressar a verdade da condição humana –a de peregrino eterno; a de um ser cósmico.

Mais ainda, numa época *matriarcal* como a que estamos entrando, o homem (especialmente o gênero masculino) deve reaprender a amar com plenitude e integridade. Ele necessita restaurar a sua masculinidade, e isto apenas fará confrontando-se com o mistério do desconhecido, e deleitando-se com as belezas naturais.

No passado patriarcal recente o homem estava acomodado em sua postura machista, cujo domínio alcançou patamares de verdadeiro terror; mas agora isto está mudando.

O *amante-viajante* é a imagem masculina que o futuro aprovará. As grandes culturas que desenvolveram os mistérios do coração foram de origem atlante. Novamente esta energia se acende no mundo, requerendo atitudes corajosas e generosas, pois os homens já começam a perder terreno, inclusive para as novas "amazonas".

Para fazer frente aos desafios do Novo Mundo, ele deve tornar-se um amante-viajante – e vice-versa. Aquele que não sabe viajar é incapaz de completar uma mulher, e aquele que não respeita a Terra não pode ser um bom amante.

Amar, inclusive de forma conjugal, será no Novo Mundo mais que uma opção pessoal, mas um caminho sagrado de Totalidade. Não se trata apenas de um sacramento formal de noivos buscando as bênçãos de uma Igreja a fim de conseguirem conviver melhor, mas da complementaridade cósmica entre duas metades predestinadas, tal como Platão descreve o mito das almas-gêmeas.

Neste caso as promessas áureas de convivência apesar da pobreza, da enfermidade e dor, pode se realizar de forma plena, motivada pelo próprio amor sagrado do casal.

O homem deve tratar de assimilar a energia lunar positiva, que representa profundidade, continuidade e intensidade. O novo *Yang* deve afirmar-se em contato com o *Ying* universal. Isto significa que a natureza oferece os elementos necessários para este aprendizado, que depois poderá ser completado pela religião superior. O viajante pode eleger uma rota de peregrinação e uma meta a alcançar, de preferência com um sentido simbólico que vincule o sagrado ao feminino, tal como um santuário dedicado à Virgem, uma cidade em especial, etc. Outra boa sugestão para o legítimo andarilho, é começar sua jornada em regiões mais quentes e ir descendo rumo às temperadas.

Para tomar a Natureza como caminho, devemos literalmente *caminhar* dentre as belezas naturais e aceitar os seus desafios, humanos e naturais. Aquele que vence as intempéries com recursos naturais e até sobrenaturais, pode se considerar um vitorioso sobre si mesmo e pronto para os relacionamentos humanos de qualquer natureza.

Aquele que realiza o rito da renúncia alimentar abala as estruturas da convivência vulgar dentro e fora de si. Já desde o frugivorismo torna-se *proibitivo* coabitar nas cidades. E isto nos apresenta o seguinte paradoxo: acaso não vinculamos sempre o frugivorismo à raça árya, a qual é a própria *responsável pelo padrão urbano de vida*? Sim, e a explicação é a seguinte: Referimo-nos como *verdadeiramente áryos* a padrões urbanos bastante superiores aqueles hoje existentes, de tal modo que nos é praticamente impossível imaginar. Tentemos fazê-lo, no entanto –façamos uma viagem no tempo!

Pensemos numa cidade clássica e grandiosa, sem ruídos e repleta de beleza arquitetônica, com miríades de templos, de praças e ruas arborizadas, com universidades onde se ensinam as leis superiores e tudo oscila em torno da harmonia cósmica, sendo a própria cidade um retrato do céu na terra: doze portas representando os signos zodiacais (como na Jerusalém celeste de São João ou como República de Platão), quatro divisões aludindo às direções do espaço e às classes sociais (como na Tenochtitlan asteca), etc. Estamos no Egito, na Babilônia, na Pérsia, na Índia, na China, no México, no Peru? Não importa, em toda a parte imperava a mesma visão grandiosa de unidade céu-terra. E como isto seria contrário à uma nutrição que leve o homem para além da simples terra?

Repetimos, portanto, o que temos apresentado em algumas partes desta obra: a comunidade pode, sim, servir de esteio para a prática frugívora, e até além. Certamente mesmo aqueles que desejam "viver de luz" –na verdade, de *água*, ao que é importante a meditação na luz–, tal como se daria num agrupamento de mestres, podem encontrar na comunidade uma base salutar e sólida.

Por isto, ao contrário do que talvez se poderia pensar, neste Capítulo tampouco vamos fazer uma crítica simplista à "civilização", em função daquilo que se observa hoje nas grandes cidades e seu *modus videndi*, que representa antes de tudo um quadro final de decadência, sugerindo talvez até o próprio esgotamento de todo um modelo social. Antes, vamos observar a forma como a urbanidade pode ser empregada, pois a ordem civilizada também tem (ou teve) o seu papel no quadro evolutivo humano. Mesmo estando nos direcionando hoje para uma cultura pós-urbana, o que tampouco significa *não-urbana* –e certamente muito mais do que apenas colocar mato dentro das cidades: que tal uma síntese, empregando os avançados recursos modernos?

De fato, é preciso reaprender o que seja "civilização". E na verdade não é tão fácil definir o que seja "civilizado". A palavra sugere algo que prima pela cidadania e até pela cidade.

Na época positivista tinha-se o conceito de que a civilização se caracteriza por edificar habitações permanentes e sólidas. Há certo tempo se percebeu, porém, que tal concepção comportava um preconceito, visto a variedade cultural dos povos e as diversas condições às quais devem se adaptar. Hoje se enfatiza a existência de um Estado central, de moeda etc.

Ainda assim, a idéia do urbanismo não é de todo errônea. Afinal, as cidades apenas surgiram como algo permanente, depois que apareceu na Terra uma sabedoria superior capaz de afirmar o sagrado para além dos cânones naturais e até humanos. Tal coisa aconteceu a partir da Raça Árya, há cerca de 5 mil anos atrás, onde os iluminados se capacitavam a chegar à Quinta Iniciação.

Por isto, ao falarmos de "civilização", também estamos em princípio nos referindo ao urbanismo, e de preferência através de edificações permanentes.

A cidade está associada ao conceito de *centro*, simbolizado pelo número 5 e pela cruz de braços iguais ou *mandala* (exaltada na Quinta raça-raiz). Até então somente eram permitidas as aldeias e o

nomadismo, para representar a fugacidade da vida material e a mobilidade dos elementos naturais, sem maiores concentrações de poderes.

A ordem tribal é algo provisório, meio-termo entre o nomadismo e a cidade, e muitas vezes resulta da decadência das civilizações antigas. A tribo pode se deslocar e mudar com facilidade, e isto é feito no ritmo do desgaste ambiental. Assim, sempre resta algo de *predatório* neste sistema.

O sistema dos índios amazônicos é bastante lógico, embora limitado. Trata-se de coleta, caça e pesca, assim como um pouco de agricultura de subsistência em solo pobre que não oferece muitas colheitas. A matéria-prima para a confecção de suas habitações está facilmente disponível, mas sendo perecível, não costumam ser refeitas no local, porque seu ciclo coincide aproximadamente ao do esgotamento dos recursos naturais do ambiente (solo, caça, pesca, coleta, etc.), quando então a tribo se muda para outro lugar.

Deve-se ver que o sistema não comporta condições indefinidas de ampliação. O controle de natalidade é natural ou inexistente (o controle com ervas preventivas ou abortivas não deve ser inteiramente chamado de "natural"). E quando a tribo cresce também se divide. Os grupos se multiplicam e terminam lutando pelo espaço. Não são guerras de extermínio como as modernas, e as mulheres e crianças tendem a ser reagrupadas aos vencedores. Muitas vezes as guerras visam justamente ampliar a população de uma aldeia, com a busca de mulheres e crianças.

A cidade é algo perigoso porque mobiliza uma estrutura complexa. As redondezas se esgotam e se necessita toda uma rede comercial e infra-estrutura de produção. É preciso ter instituições sólidas para tentar este tipo de organização, especialmente um poder central reconhecido. Não raro tudo isto resultará em alguma espécie de tirania e alienação, como a do homem moderno que, extremamente domesticado, assiste passivamente na sua televisão a destruição do mundo e a opressão dos povos, apresentadas como notícias corriqueiras. Na decadência das civilizações proliferam o tédio e o ócio, dando margem à toda a forma de imoralidade.

A existência urbana é de certo forma uma situação especial que apenas pode ser realmente saudável num contexto sagrado. Facilmente o sedentarismo acarreta em sérias consequências para o homem não-fixado na consciência superior. Hábitos e rotinas artificiais se acumulam, o espaço e o tempo se tornam opressivos. Por fim, estas sociedades se encerram em si mesmas e passam a ver as outras como inferiores e rivais. Acumulam riquezas em demasia, não raro às custas de outros povos.

O homem urbano, comodamente instalado em sua rotina, esquece da passagem do tempo e deve ser por vezes sacudido por algo que lhe demonstre a fugacidade das coisas, como uma enfermidade ou uma catástrofe natural – muitas vezes meras reações da Natureza às suas atitudes. Caso não mantenha a sua consciência vinculada às verdades eternas, com o auxílio de sacerdotes e valores superiores, inevitavelmente se corromperá. A cidade necessita contar com um centro-reitor perfeito que mantenha as coisas em equilíbrio. Tendo esta possibilidade, então se abrem as portas para os caminhos superiores e a urbe passa a adquirir um sentido transcendente, tornando-se uma verdadeira *mandala social*, com superiores possibilidades.

A cidade-estado foi uma fundação árya associada ao conceito de centro, o qual era por sua vez uma extensão do *rei*. Os judeus apenas adotaram um rei quando se mudaram para Jerusalém.

Assim, o conceito de cidade apresenta na sua base a *ordem solar*. Os homens são como planetas que gravitam em torno do Sol real e tudo isto conforma um *cosmos*.

Nele se acha devidamente organizada a ordem social com um sentido bem definido. Tudo ali é claro, cada um conhece a sua função para a harmonia do todo e participa deste pacto. Do contrário ele se afasta, por sentir-se melhor, pior ou apenas diferente do que existe ali –o que não significa que não possa haver certo espaço para um dinamismo transformador no seio da civilização e da cidade.

O fato é que, sem um fundamento espiritual, a cidade facilmente se converte num antro trevoso. As pessoas se reúnem por razões apenas materiais e a anarquia se instaura, devendo ser contrabalaçada pela "ordem armada", os guardas e vigias da ordem estabelecida. Este é o quadro atual, em nossas cidades abarrotadas e enfermas com a criminalidade, a imoralidade, a fome e a poluição. Todos estão engaiolados em suas casas e teme a cada um nas ruas.

Por isto, considerando que a cidade teve a sua implantação legitimada no passado, e que representa algo que se acrescenta ao panorama cultural do mundo (não devendo, porém, como um monstro predador, exterminar os outros sistemas, sobretudo a Natureza), o que podemos fazer é questionar a *função* que a cidade vem tendo e qual o direcionamento que lhe deve ser dado.

Na sociedade capitalista, a cidade é uma espécie de *curral-de-consumo*. As pessoas refrescam as suas neuroses na tela da televisão e simulam o conhecimento assistindo ao noticiário. Enquanto alguns trabalham cansativamente para meramente sobreviver (pão & circo), outros acumulam riquezas que jamais poderão usar, enquanto muitos carecem das mais elementares condições de dignidade.

É neste quadro pervertido que a humanidade está caminhando para a sua mais triste hecatombe. Os *próprios cientistas* são céticos quanto às possibilidades de se reverter a crise ambiental, tal é o acúmulo de destruição já realizada. Ainda assim não se dá um basta a tudo. Então a própria natureza tratará de fazê-lo, de forma drástica como uma enfermidade que deseja expulsar um vírus. Ai daqueles que maltratam a Terra!

E após tudo isto, quando o homem começar a organizar de fato a Nova Ordem, verificada as causas da alienação, as grandes cidades serão consideradas lugares secundários, destinadas às massas incultas –até porque a informação, cada vez mais massificada, terá um valor relativo no novo universo racial onde o que soma é a *experiência*. As cidades serão como redutos de barbárie, mais ou menos como se consideravam as selvas antigamente –selvas de pedra, agora.

Mas se as cidades fizeram parte da evolução, como um elemento sagrado, não haveremos agora de renegá-las de todo. Elas terão sua parte como uma das bases evolutivas do homem, e serão encarradas como um dos elementos importantes na estruturação das sociedades.

Ainda assim, novos modelos de organização social surgirão à luz. As pessoas vivas procurarão a vida, e isto elas encontrarão na natureza. Se reunirão em ambientes onde possam desfrutar o natural e o sensível, ou onde quer que possam fomentar a vida, mesmo que nos desertos, que poderão ser recuperados, como nos *kibutzin* israelenses.

Para efeitos gerais, o *modus vivendi* semi-urbano será o ideal. Com isto se vislumbra até mesmo uma nova síntese. Na verdade, este caminho surge na esteira de todo um conjunto de medidas-de-equilíbrio, entre elas a adoção ampla do vegetarianismo e ainda além. O dharma de Maitreya hoje revelado oferece toda uma programação de síntese e harmonia para ser descoberta e cultivada pelo

novo homem. A população deve estar metade nos campos, e a experiência rural-mística-fraterna deve ser obrigatória por ser única e íntegra.

Os novos núcleos humanos estarão organizados segundo cânones astrológicos, reunindo pessoas afins tendo em vista um quadro de integração pleno. O conceito de "natureza" será interiorizado e enriquecido pelos *arquétipos* psicológicos que regem as estruturas sociais e individuais. O fato de os signos zodiacais estarem comumente representados através de animais sugere coisas muito concretas.

Estes centros estarão situados naquelas regiões de clima temperado, pelas razões antevistas. Alí se realizará um intenso programa de seleção psicológica baseado nos arquétipos astrológicos das pessoas. Tal como os pré-colombianos nomeavam os indivíduos pelos signos e os hindus casavam-se segundo os seus horóscopos, as pessoas serão reunidas segundo estes e outros dados semelhantes.

Tais colônias –chamamo-lhes *Aldeias Vaikuntha**– serão onde as pessoas se agruparão segundo os seus códigos psíquicos, oferecendo as mais amplas possibilidades de integração e auto-realização social.

Para isto, o treinamento alimentício será um dos ingredientes, uma vez que as frutas também participam do mundo dos arquétipos reais da humanidade, naquilo que se refere à sua nutrição.

* Ver nossa obra *Vaikuntha – O Cumprimento das Profecias*.

Capítulo 7

A Vez das Vitaminas

O frugivorismo é o regime vitamínico por excelência. Sabe-se que as frutas representam a principal fonte de vitaminas que existe.

As vitaminas ativam os processos vitais: "As vitaminas são para a nutrição o que o arranque é para o automóvel." (A. Balbach, *op. cit.*, pg. 53). Ativam o sistema imunológico e são muito importantes para estimular o metabolismo, sendo particularmente úteis no crescimento. Daí que as crianças deveriam fazer um uso especial das frutas.

Diz o dr. Luiz Carlos Costa em *Viva Melhor com a Medicina Natural*:

Dentre todos os nutrientes orgânicos, são as vitaminas, indubitavelmente, as mais importante para desenvolver, preservar, vitalizar e transformar ou outros nutrientes energéticos e protetores em força motriz para o corpo humano.

Os nutrientes orgânicos são especialmente as proteínas, os açúcares e as vitaminas, encontrados nos reinos animal e vegetal. Para cada tipo de dieta existe um elemento especial que representa a sua principal fonte de energia-motor.

O carnivorismo dá ênfase à *proteína*. Este tipo de dieta é rica em proteína animal e dispensa o corpo de produzi-la. A energia não vem da própria proteína, mas de outras substâncias que acompanham a carne, como gorduras e adrenalina.

O vegetarianismo enfatiza os *carboidratos*. (açúcares e gorduras) Aqui são os farináceos que levam a palma. Além disto, os vegetarianos consomem diversos tipos de açúcares e também de óleos.

E o frugivorismo coloca ênfase na *vitamina*. Para o frugívoro em especial, a palavra *vitamina* pode ser traduzida como "mina de vida". É a fonte física mais direta de energia natural, assim como a menos danosa. Consta ainda que, dada sua sutileza, as vitaminas são melhor assimiladas quando suas propriedades são devidamente conscientizadas.

O granivorismo situa-se numa etapa ulterior, e nele a força impulsionante da vida vem da energia latente nos grãos, a qual se dimensiona de uma forma impressionante quando brotados, adquirindo milhares de vezes mais vitaminas e sais minerais. A rigor, esta dieta é complementada por energias superiores que o indivíduo contata nesta etapa. Os principais animais granívoros são os pássaros, os quais têm analogia com os anjos (ver mais sobre o uso dos *brotos* no Capítulo sobre Granivorismo, adiante).

Ou seja:

- a. O carnivorismo é rico em *proteína*.
- b. O vegetarianismo é rico em *carboidratos*.
- c. O frugivorismo é rico em *vitamina*.
- d. O granivorismo é rico em *sais minerais*.

Assim, os três primeiros são mais ricos em nutrientes orgânicos, embora o último também tenha em abundância, representando, todavia, um regime de transição para as dietas inorgânicas dos seres mais evoluídos que os humanos (os mestres de todos os escalões).

Não obstante, devemos lembrar que não se trata de usar apenas um tipo de alimento, e tampouco de "dar preferência" a algum deles. A questão é antes *cu-mulativa*, ampliando-se relativamente conforme seja mais densa a dieta. E na medida em que evolui o regime, se começa a subtrair ele-

mentos – e é claro que, ao nos deter-nos num dado tipo de alimento, naturalmente iremos explorar melhor as possibilidades existentes, em termos quantitativos e qualitativos. Assim, na polo mais denso, o carnívoro pode ingerir todo o leque de alimentos: carnes, vegetais, frutas, cereais –aqui o homem emprega todo o seu declarado "onivorismo". Ao passo que no outro polo, o granivorismo emprega apenas os cereais (ou os grãos).

As vitaminas dependem da ação do Sol para amadurecer. Por isto devemos oferecer a refeição ao Sol para ativar simbolicamente as vitaminas. Com isto despertamos o nosso próprio metabolismo e assimilamos com perfeição o alimento, que se torna fonte segura de saúde.

A luz está vinculada às plantas através da fotossíntese, e à consciência humana através do trabalho espiritual. A luz é a síntese maior da vitalidade, e é através dela também podemos sintetizar as vitaminas como fazem as plantas. O homem conhece hoje a importância do Sol para processar e ativar a vitamina B, mas muitas outras podem ser elaboradas através de um metabolismo mais sutil e dinamizado, buscando diretamente a energia vital.

Não vamos perder de vista, afinal, que não estamos tentando voltar a ser primatas. Se o frugivorismo é a dieta dos animais dos quais proviemos, isto significa apenas que representa a *base mínima* pela qual seguiremos positivamente a nossa evolução como espécie –isto é, considerando a Teoria da Evolução como válida e compatível com a Teoria do Creacionismo, como postulamos ser possível, à moda do genial Teilhard de Chardin.

O frugivorismo representa então o verdadeiro *retorno à Natureza*, e através dele contornamos o desvio histórico que a humanidade tomou em sua involução crítica após a Queda. Não se trata, porém, de um retorno à nossa natureza *humana*, a qual se encontra para além de toda a fisicalidade. É apenas o regresso à nossa natureza *física*, sem esquecer que como homens somos muito mais do que isto. A verdadeira condição humana é essencialmente luminosa e transcende a matéria. A essência do homem é a *consciência*, que na sua pureza corresponde mais à dieta granívora.

A síntese da vitamina prepara para isto e até mais, para o pranivorismo final, no caso daqueles que desejam tornar-se mais que homens e até mais que mestres. Pois isto já significa ver além dos desígnios bíblicos de que o homem original deveria se alimentar de frutos, sementes e ervas. O Hierarca deve (pode) alimentar-se realmente de luz! As dietas elementares iniciam com os elementos mais densos (minerais) e terminam nos mais sutis (luminosos), passando pelos líquidos e gases (ver em *O Cânone do Paraíso*, adiante)

Estas formas de nutrição poderão ser adotadas de forma proporcional e progressiva. No rumo deste processo encontraremos no frugivorismo um caminho seguro. Ninguém deveria aderir ou experimentar dietas inorgânicas sem ser antes frugívoro e crudívoro por algum tempo. A maioria daqueles que têm tido algum sucesso eram ao menos vegetarianos.

Como é feita esta transição? Existem seis grupos de vitaminas, e o Ensino da Agni Ioga considera que a *luz* possa ser a "sétima vitamina":

Talvez a sétima vitamina seja o Fogo. Já foi afirmado claramente que o ar puro fornece muito mais nutrição essencial do que o ar da cidade. Mas por pureza deve-se compreender uma saciedade ardente especial. As pessoas nas montanhas podem viver mais tempo sem comida e necessitam menos sono. A nutrição do espírito, ou Agni, pode satisfazê-las sem necessidade de

alimentos pesados. Deveriam ser feito estudos da nutrição pelo prana nas alturas. (Helena Roerich, *Mundo Ardente*, I, # 404)

Ora, isto não quererá dizer que se trata de uma *vitamina sintética*, capaz de reunir e substituir todas as outras? Acaso a luz não é também um meio universal de cura? É com ela que os grande curadores espirituais atuam. O seu poder vitamínico universal ativaria assim os metabolismos necessários aos processos de cura.

Aliás, se as vitaminas necessitam da luz solar para serem processadas, é porque de algum modo elas estão vinculadas aos processos luminosos. É esta luz que desencadeia o seu poder, o qual ativa, por sua vez, o metabolismo. Será que o corpo não pode fazer tudo isto apenas pela assimilação consciente da energia solar?

Como vitamina refere-se à energia *viva*, trata-se de tema com certa sutileza. Podemos observar o efeito das vitaminas nos frutos vivos que se acham ainda junto às árvores. Seu teor vibratório é muito distinto após colhido, quando as vitaminas começam a perecer, e a unidade com a terra e sua fonte vegetal vai se esvaindo. A fruta começa a murchar e a perder a tonicidade.

A fruta recém colhida mantém uma qualidade *vibrante* que logo se perde, como se observa na rápida depauperação que certas frutas sofrem a partir do momento em que são colhidas. Existem muitas frutas que sequer se prestam ao armazenamento e, portanto, ao comércio. Não amadurecem fora do pé e uma vez maduras logo apodrecem. Daí a importância de empregar a fruta da estação e da secagem das frutas. Se aberta ou transformada em passa a sua essência vitamínica se perde grandemente, mantendo, porém, outras virtudes. Para o comércio, elas são muitas vezes colhidas verdes e até amadurecidas artificialmente, mas tudo isto impede o afloramento natural das vitaminas e até do sabor, do aroma e do perfume das frutas, o que impede a muitos o conhecimento de seu verdadeiro sabor e valor.

É claro que existem alimentos especiais e sintéticos em todos os reinos. O Ensino da Agni Ioga enfatiza que as resinas são como as secreções glandulares do homem, representando assim um nutriente sintético.

A flexibilidade do organismo e a força psíquica da mente são atestadas pelo dr. Chopra ao verificar de que forma os placebos ou medicamentos inócuos são capazes de atuar. Sua conclusão é a de que "o corpo é capaz de produzir qualquer reação bio-química, uma vez que tenha sido dada à mente a sugestão apropriada" (pgs.70-1).

"A Natureza fica de certa forma imobilizada com seus pensamentos uma vez que o seu padrão foi fixado; as estrelas e as árvores seguem um ciclo de crescimento que passa automaticamente pelos estágios de nascimento, desenvolvimento, decadência e dissolução. Nós, contudo, não estamos presos dentro do nosso ciclo vital; tendo consciência do que se passa, participamos de cada reação que tem lugar dentro de nós." (Deepak Chopra, *Corpo sem Idade, Mente sem Fronteira – A Alternativa Quântica para o Envelhecimento*, pg. 34)

Outra forma de observar a força das vitaminas é em alimentos que as contenham em grande quantidade. São os casos notáveis da cebola (vitamina A) e do amendoim (vitamina B), que apesar de não serem frutos, mas bulbo e leguminosa respectivamente, exemplificam pelo alto teor energético que proporciona suas vitaminas, tanto que costumam ser considerados "afrodisíacos" –trata-

se porém meramente de casos em que a *energia segue a mente*, sendo em si fontes de energias "limpas" ou não-tóxicas.

Seja como for, como as frutas são mais equilibradas, elas não oferecem tais situações. Entre as frutas mais fortes em termos de vitaminas, podemos mencionar o limão, a manga, a acerola, o caju e a groselha. Entre os frutos se destaca o pimentão.

Também existem ervas e raízes com grande teor vitamínico, mas é na frutas que encontraremos o leque mais amplo de vitaminas.

A vitamina é particularmente beneficiada pelo *crudivorismo*. Não é por acaso que, ao mencionar a nutrição do homem, a Bíblia não fala do uso do fogo. O seu uso teve início com a necessidade de cozinhar a carne, vindo portado em situações inferiores de vida. A clorofila das plantas possui uma composição química quase idêntica à das células vermelhas do sangue, e as cores verde e vermelha são complementares.

Para se obter um composto completo de vitaminas, pode-se observar a velha fórmula da *mesa colorida*. Na sequência apresentamos um quadro com os nove tipos de vitaminas (havendo seis principais), com suas funções e onde podem ser mais facilmente encontradas (fontes vegetais).* Estão representadas por letras do alfabeto:

1. *Vitamina A*. Presente no globo ocular e no sistema epitelial (pele e mucosas); promove resistência contra infecções. *Fontes*: cenoura, espinafre, repolho, beterraba, agrião, aipo, brócolis, abóbora, abacate, broto de alfafa, acelga, espinafre, cenoura, escarola, salsa, caju-vermelho, mamão, manga, pêssego, caju, melão, etc.

2. *Vitamina B*. Estimula o apetite, atua no desenvolvimento físico, equilibra o sistema nervoso e é importante para a saúde do sistema digestivo. A Vitamina B se subdivide na verdade em cinco tipos, chamado "complexo B". *Fontes*: tomate, espinafre, abacaxi, salsa, aipo, repolho, beterraba, coco, cenoura, uva, levedo de cerveja (contém todo o "complexo B"), melado, pimentão, amendoim, castanha-do-pará, brócolis, abacate, feijão, batatas, arroz integral, aveia, soja, etc.

3. *Vitamina C*. Mantém sadios tecidos, dentes, músculos, sangue mucosas, ossos e dá imunidade e resistência à doenças. *Fontes*: frutas cítricas, repolho, cenoura, aipo, maçã, abacaxi, espinafre, tomate, agrião, mamão, cereja, chucrute, kiwi, acerola, caju-amarelo, goiaba, alface, pimentão, rúcula, alho, cebola, salsa, couve-flor, etc.

4. *Vitamina D*. Reunindo também um grupo de três vitaminas, permite a assimilação do cálcio e do fósforo. Por isto, é essencial para os nervos, os ossos e os dentes. A luz do sol é fundamental, e a ela se podem expôr as próprias frutas pela manhã para aumentar o teor de vitamina D. *Fontes*: (luz do sol,) iogurte, aipo, espinafre, mamão, etc.

5. *Vitamina E*. Atua sobre os processos reprodutivos e na gestação, assim como no metabolismo muscular. Ajuda a evitar a anemia. *Fontes*: agrião, aipo, espinafre, beterraba, laranja, alface, abacate, nozes, derivados de soja, banana, couve, germe de trigo, óleo de germe de trigo, óleo de amêndoas, etc.

6. *Vitamina G*. Evita e corrige a pelagra, sendo essencial para o crescimento normal. *Fonte*: beterraba, repolho, cenoura, maçã, espinafre, agrião, toronja.

7. *Vitamina H*. Atua na saúde da pele e na coordenação motora. *Fontes*: arroz integral, banana, iogurte, levedo de cerveja, etc.

8. *Vitamina K*. Anti-hemorrágica por excelência, apresenta dupla função no sistema circulatório: assegura a coagulabilidade sanguínea e protege os vasos sanguíneos de distúrbios em geral. *Fonte*: Em princípio, basta a quantidade de vitamina fornecida ao ser humano pelos micróbios de seu intestino. Mas ainda: cebola, cenoura, couve, couve-flor, espinafre, repolho, soja, algas, iogurte, etc.

9. *Vitamina P*. Atua nos vasos sanguíneos e na pele. *Fonte*: frutas cítricas em geral.

* Cf. as obras *Viva Melhor com a Medicina Natural*, Luiz Carlos Costa; *Os Campeões são Vegetarianos...e Você?*, M. Charlotte Holmes, e *As Frutas na Medicina Doméstica*, A. Balbach. Ver também Bibliografia, ao final.

Parte II

O RESGATE DO PARAÍSO

Capítulo 8

O Fardo Leve

O alcance do frugivorismo é tal, que representa por extensão o resgate das quatro bênçãos do Paraíso e se acha nelas contextualizado: saúde perfeita, harmonia social, harmonia conjugal e imortalidade da alma. Este será então o tema dos próximos Capítulos, que poderiam também ser reunidos sob o título *Jardim do Éden*. Este primeiro ítem está particularmente relacionado à *Harmonia Social*.

As frutas são o único produto que pode ser tomado diretamente da natureza e ingerido com prazer. Sob condições naturais, se encontram limpas e protegidas. Sua existência é um libelo contra o cozimento e o condimento, assim como à caça, à pecuária e até à agricultura sistemática, pois mostram ao homem que tudo aquilo que ele necessita está ali, à mão, pronto para ser consumido, sem necessidade de maiores esforços.

Se a agricultura ostensiva já é penosa, o trato com o gado é uma lida rude e anti-natural que embrutece o homem. Não vamos tergiversar dizendo que estas tarefas cabem a pessoas rudes, num mundo onde as castas serão sempre necessárias face à necessidade da diferenciação de tarefas e do próprio grau evolutivo dos indivíduos.

Longe de qualquer elitismo suspeitoso, nosso ideal passa antes por *certo* anarquismo espiritual. Pois existem muitas atividades realmente úteis pesadas antes de chegarmos a tais níveis, que não chegam a constituir contradições reais. A própria melhoria e manutenção da vida natural, exige trabalho árduo, mas seus frutos são evolutivos e libertadores. São investimentos duradouros como o de uma árvore, que custa a crescer, mas também beneficia muita gente por muito tempo. Além disto, existe muito trabalho a ser feito no sentido de se recuperar a terra após tanta sujeira e depredação —é tarefa para muitas gerações ou até para uma civilização inteira.

Não, o *Homem do Paraíso* não é um preguiçoso, ele apenas compreende que "a vida é mais que o alimento e o corpo é mais que a roupa" (Lc 6, 25). O reino de Deus é a promessa desta liberdade. Nele os buscadores da luz serão respeitados e tudo será feito para que possam ter sucesso em suas tarefas libertadoras.

Se fosse diferente, provavelmente o homem evoluído se rebelaria contra o Criador, queixando-se contra a necessidade de tanto esforço e indústria para prover meramente a nutrição básica, quando o que ele realmente necessita é simplicidade e autonomia nas coisas materiais. É realmente o próprio homem primitivo que complica, porque a Natureza tudo dá.

Felizmente as frutas proporcionam todo o necessário, e a possibilidade de secá-las ao Sol nos permite inclusive armazenar para as Estações em que não produzem. De qualquer forma, em cada Estação teremos a sua fruta, que é aquela que deve ser então preferida, uma vez que também supre as necessidades em questão. Existem frutas que, sob condições favoráveis, produzem o ano todo, e entre elas se encontram algumas que, felizmente, são alimentos muito completos, como o mamão, a banana e o côco: "A banana e o abacate... por sí só formam uma refeição completa ou equilibrada." (Ricardo Weber, *Naturismo para os Dentes*, pg. 9). "Está provado que o côco é um alimento completo, sendo que nas regiões tropicais um homem pode viver comendo nada mais que um coco por dia." (A. Balbach, *op. cit.*, pg. 167). Tais possibilidades facilitam a tendência tropical ao ócio ("criativo" ou não), posto que é sobretudo em regiões quentes que frutificam melhor —como é o caso dos cocos e das castanhas em geral, apesar de nas regiões frias as suas calorias serem ainda mais necessárias.

Com a adoção ostensiva do frugivorismo, o *trabalho*, tendo em vista a produção de alimentos, diminui muito. O ciclo de vida das plantas frutíferas são longos (sobretudo as naturais; as enxertadas nem tanto). A manutenção não é por demais trabalhosa, e tampouco a colheita. Por isto também se diz que no paraíso o homem ganhava o seu pão sem suor.

É natural que, aquele que se alimenta de frutas, não pretenda um trabalho muito pesado. A dieta frugívora tampouco estimula a glotonaria, preparando antes o espírito para a contemplação e a meditação. O frugivorismo é a dieta do filósofo, do artista e do homem moderno, voltado para a atividade mental. Don Juan Matus, mestre de Castañeda, afirmava que "o guerreiro come apenas quatro bocados", embora os repita em diversos momentos. Já o Buda prescrevia apenas uma refeição diária, a ser tomada às 10 horas da manhã, uma hora central no longo dia tropical. Como sua regra proíbe aos monges alimentar-se após as 12 horas, por vezes eles fazem uma refeição muito cedo e outra às antes das 12 horas; outras vezes à tardinha tomam um lanche muito leve, como um chá ou sopa.

Certamente uma única refeição pode ser o suficiente, especialmente para monges e filósofos. A "fome" que o trabalho pesado proporciona pode se acrescer por um componente "psicológico", reflexo de angústias por esforços demasiados.

"Pular" refeições diárias não se enquadra como "jejum", sendo apenas um "descanso" do organismo, que irá agradecer a pausa (adiante desenvolveremos o tema).

Com a evolução da humanidade, cada vez mais os meios de produção se tornam *intelectuais*, e doravante serão especialmente *artísticos*.

O frugivorismo é uma dieta extremamente favorável à atividade cerebral, como pode observar aquele que adota o vegetarianismo. Com menos toxinas no corpo, a mente se torna mais limpa e ágil, sendo uma das razões pela qual a UNESCO pode constatar que os hindus –que são na maioria vegetarianos– representam o povo de mais elevado QI (quociente intelectual) no mundo, e certamente não seria diferente com o seu QE (quociente emocional). Imaginemos se eles fossem frugívoros!

Neste quadro, é natural que nos adaptemos às necessidades reais, as quais exigem alimentos que proporcionam uma qualidade mental e uma sensibilidade cada vez maior.

Com menos trabalho material, o desgaste físico é menor e o homem pode preservar sua saúde e procurar educar-se superiormente. A elevação das energias e a diversidade de interesses representa menos instinto e procriação.

Até porque, o Novo Homem estará em busca de novas realizações, inclusive por sua alma-gêmea, e para isto ele sabe que deve se preservar e desenvolver a sua integridade. Não desejará gerar carma unindo-se a parceiros que sabe serem provisórios ou inadequados. Na busca de sua carmetade única, valorizará a sua individualidade, e nisto não desejará misturar sua energia em combinações imperfeitas, e nem correr o risco de contrair enfermidades.

Poderá trabalhar em comunidades-de-base inicialmente, onde se produzem em abundância os alimentos perfeitos e se cultivam valores nobres e libertadores. Ou poderá peregrinar livremente sobre a Terra, adotando plenamente a imagem do guerreiro-viajante. Diz um ditado berbere: "a casa é o túmulo dos vivos".

Cain era o agricultor que foi preterido por Deus ao seu irmão pastor, Abel, "motivando" o primeiro homicídio da história. Talvez deveríamos ver nisto a questão trabalhador-material *versus* trabalhador-espiritual (isto é, o pastor *de homens*, tal como mais tarde São Pedro foi convertido em *pescador de homens*). Em muitos momentos vemos admoestações de Jesus em favor da ocupação *espiritual*; o caso de Maria e Marta não é o único.

A quantidade excedente é importante para a exportação e para o próprio equilíbrio do meio-ambiente. Se permanecem alguns frutos nas árvores, atrairão animais, e os que caírem enriquecerão o solo, renovando o ciclo de produção. Naturalmente o homem poderá adubar o solo sem maiores esforços, mas as próprias árvores tendem a fazê-lo. De resto, o simples ato de manter criações no pomar ajuda bastante.

Havendo fartura de alimentos diminuiu-se grandemente os riscos da guerra e da fome. O homem que mantém um pomar variado no fundo da casa terá uma importante independência desde o ponto de vista material.

O fardo é leve também porque a dieta frugivora não pesa no organismo. Todo o sistema digestivo se mantém mais limpo e tonificado, desde os dentes até os intestinos.

Neste sentido, o homem fica liberado para afazeres mais elevados. A digestão de frutas é rápida e econômica. Não requer muita energia e nem desvia a mente para coisas excessivamente densas.

O trabalho será redirecionado para outros setores, que poderão incluir a tecnologia. Mas pensamos antes que este novo homem preferirá desenvolver a sua *tecnologia interior*, e preparar os seus veículos para vôos entre as estrelas e para contatos mais profundos entre os seres e os reinos.

Todos os recursos externos que o homem desenvolve hoje, como naves interplanetárias e meios de comunicação apurados ("informática"), são meras referências sobre uma tendência mundial que será coroada quando o ser humano alcance realizar estes prodígios *sem* o concurso de artifícios.

Por ora o homem vai desenvolvendo estas habilidades pelos meios de que dispõe, que são exteriores. Mas na medida em que se desenvolva, irá despertando os recursos *internos*, e isto será feito também através da própria intimidade com a máquina, que irá sendo desenvolvida, até que todos se dêem conta de que nada pode substituir o cérebro que cria todas estas maravilhas.

O frugivorismo é um belo sinal de "regresso à casa do Pai", do Criador que a tudo fez segundo leis precisas. Por obedecer estas leis é que Jesus pode dizer: "o meu jugo é suave e o meu fardo é leve" (Mt 11, 30).

O homem não é exatamente "onívoro" como querem os cientistas. Ocorre que, com o seu livre-arbítrio, ele é capaz de fazer muitas coisas (inclusive perniciosas, como se vê). O seu aprendizado está justamente em entender aquilo que *realmente* lhe cabe, expressando nisto a sua liberdade única. Apenas aceitando estas leis é que ele poderá ascender de posição no universo. E nisto ele leva sobre os outros reinos a vantagem da sabedoria, a grandeza de ser responsável e, assim, divino também.

Ao mesmo tempo –porque o homem é um ser multidimensional–, seu onivorismo lhe permite sobreviver sob condições muito variadas, coisa essencial para um reino tão importante e estimado por Deus, uma vez que foi feito "à sua imagem e semelhança".

Simplicidade e Ecologia

O segundo aspecto do *Jardim do Éden* diz respeito à *Saúde Perfeita*, baseada na simplicidade de vida e no respeito à ecologia interior e exterior.

São tantas as vantagens frugivorismo, que ele quase poderia ser considerado uma espécie de "elo perdido" da cultura no rumo da Perfeição. O quadro de harmonia e simplicidade que implanta é capaz de conduzir o homem uma vez mais ao paraíso.

A simplicidade de vida não é um retrocesso cultural. A natureza realmente confere o essencial e o mais importante. Todo aquele que deseja a liberdade final deve buscar a essencialidade, como forma de não sobrecarregar-se materialmente para dar margem ao novo.

O frugivorismo também deveria implicar numa outra medida importante: o *crudivorismo*, levando-nos assim ao naturismo estrito.

O uso do fogo teve início com a necessidade imperiosa de cozinhar a carne –já vimos que, na Bíblia, originalmente nada se fala sobre *cozinhar* alimentos. De fato, quando Deus criou o homem ele não lhe mandou trabalhar, mas recolher o que havia no mundo. Foi depois do pecado que Deus decretou que o homem viveria doravante com o suor de seu rosto. Perdera a visão pura original, o desapego e a simplicidade, e o apelo dos sentidos lhe faria valorizar volume e qualidade (esta última cada vez mais relativa, é verdade, pois do frugivorismo original, iria para o vegetarianismo e, assim que dominasse o fogo, também para o carnivorismo).

Na passagem da etapa carnívora para o frugivorismo, o homem passa necessariamente pela agricultura. Os opostos –carne e frutas– são antípodas tão grandes, que a humanidade necessitou criar alimentos intermediários.

Apenas depois que o homem perdeu o Paraíso é que lhe foi autorizado arar a terra e tirar o sustento "com o suor de seu rosto". No Éden prevalecia um pacto pelo qual o homem se comprometia a alimentar apenas com aquilo que a natureza espontaneamente lhe desse, ainda que pudesse aprimorar ou restaurar esta Natureza tendo em vista possibilitar a coleta simples.

Esta é uma das razões pela qual Deus preferiu as ofertas de Abel à de Cain. Abel seria um pastor coletor e não-carnívoro, uma fórmula apropriada para aquela região e o momento evolutivo da humanidade. Foi morto porém por Cain, o agricultor, que por sua vez foi almaldiçoado com a aridez de suas terras, restando-lhe a caça e outros ofícios. A morte repete-se como consequência direta do pecado original.

A carne, além de cozida, também necessita ser temperada, até para afastar o inevitável odor de podridão que o olfato saudável percebe; além, é claro, da necessidade de conservação que é o emprego original do sal e outras especiarias.

Todo este *requinte* foi então repassado aos vegetais, que sob tal tecnologia culinária passaram a ser muito mais aproveitados: cereais, legumes, verduras e hortaliças, em si pouco atrativos, uma vez cozidos e temperados (ou seja, *adaptados*) tomavam outra figura. Mas o fogo em excesso empobrece enormemente o sabor e o conteúdo dos alimentos, que deveriam neste caso ser cozidos *a vapor*.

Tudo ao contrário da fruta, que é por si só um produto natural equilibrado e saboroso. Aquilo que o homem mais deveria ingerir são frutos e nozes. Com isto ele está suprindo todas as suas reais necessidades de caloria, líquidos, sais minerais e vitaminas.

Um dos aspectos mais importantes a ser considerado é o da *economia da energia*, tanto produtiva como digestiva.

O chamado "fogo digestivo" é um dos principais responsáveis pela degeneração da energia humana. O superesforço necessário à longa e pesada digestão, concentra altas energias na região do ventre e do baixo-ventre, superestimando estes centros e, com isto, incentivando atividades inferiores ou instintivas. E esta é certamente uma forma do "trabalho suado", acarretando em maior necessidade de produção e de assimilação.

A sabedoria ensina que deve-se comer pouco e aos poucos; como fazem os guerreiros toltecas na busca da iluminação, ou como os budistas que se alimentam apenas uma vez ao dia, seguindo a orientação do Buda, aquele que pregava o "caminho-do-meio".

Com esta postura de desapego e de simplicidade, o ser humano dificilmente luta contra alguém. Ele não possui ambições e nem prega as posses. Poderá, outrossim, pregar este modelo de vida e reivindicar um sistema que dê espaço para a liberdade e a singeleza, contrário ao consumismo e à alienação dos valores espirituais.

O fogo digestivo é também uma *extensão* do fogo do cozimento. A eliminação do fogo do cozimento implica também na eliminação do fogo digestivo –ou seja, o seu excesso. As comidas cozidas tendem a ser pesadas. Elas apenas são cozidas porque cruas costumam ser inapetecíveis ou intragáveis. A sabedoria sugere então que não se adapte a situação, pois isto não vai realmente auxiliar nos resultados. Seria apenas mais uma forma de adaptação alimentar, e não a solução. A comida cozida perde a tonicidade e a vitalidade. Geralmente os cientistas examinam o teor e a natureza dos alimentos crus, e baseado nisto os nutricionistas os recomendam, sem considerar as profundas transformações que irão sofrer tanto no processo de cozimento como no digestivo. Somente as frutas permanecem mais fiéis aos vaticínios médicos.

Tem sido verificado que os alimentos cozidos produzem *leucocitose*, aumento de glóbulos brancos, comum durante a digestão e a gravidez. Os glóbulos brancos são responsáveis pela proteção do organismo, de modo que representa um sintoma importante de muitas doenças, especialmente as infecciosas. Isto significa que o organismo enfraquece e dá sinais de suscetibilidade a agentes patológicos.

Com tudo isto, não surpreende que o crudivorismo esteja hoje em dia "em alta", especialmente nos Estados Unidos (cerca de 60.000 adeptos no ano 2002), onde já existem redes de restaurantes especializados oferecendo refeições cruas requintadas. Esta dieta tem se revelado também importante como regime para emagrecer, afinal pode apresentar até 1/3 a menos de calorias. Stephen Arlin, um dos modernos "papas" do movimento, afirma em seu livro:

"Originalmente, a alimentação básica do homem é a crua, como a natureza oferece. Comida cozida perde suas propriedades." (em *A Primeira Lei da Natureza –a Dieta da Comida Crua*)

Como pode se imaginar, os benefícios não se limitariam ao físico. Em matéria sobre o assunto, uma publicação afirma:

A filosofia (...) prega que a prática melhora o lado emocional, física, espiritual e mental da pessoa, visto que os alimentos crus tem mais 'força vital' do que os cozidos ou de origem animal – estes, ingredientes 'mortos' e que podem intoxicar o organismo. (*Revista Veja*, 11/12/2002)

As frutas são os alimentos mais saborosos para serem comidos crus, e até apresentam certo "tempero natural", além das graxas e proteínas que muitas vezes faltam a outros vegetais. Trata-se, porém, de algo tão simples, perfeito e revolucionário, que dificilmente se tornará um novo "modismo" urbano (embora em certa medida isto também esteja acontecendo), simplesmente porque *não há nada o que fazer para melhorá-la*, em termos de preparações minuciosas e artifícios maquidores. Uma salada de frutas, por exemplo, pode ser algo muito simples e saboroso, mas nem por isto é muito recomendado. Trata-se meramente de *ser ou não ser*.

Assim, as implicações ecológicas e terapêuticas do frugivorismo são estupendas. A simplicidade que acarreta representa independência e liberdade. O frugivorismo quebra vários tabus culturais, ou que passam a ser reconhecidos como tais.

De início, não necessitamos de cozinha ou de restaurante. Comumente gasta-se horas cozinhando, e mais outras horas digerindo, para não falar dos custos. Pois requer a compra de várias espécies de alimentos, assim como produtos de limpeza. Assim, cada refeição se torna uma epopéia, inútil, porém, à razão e ao bom senso, porque apenas força o organismo, e tudo para satisfazer a um hábito.

Tudo isto termina por colocar uma carga totalmente desproporcional na tarefa da alimentação, e o homem passa quase a viver para comer, ao invés de comer para viver, comprometendo sua integridade. Diz Morya com cortante objetividade:

O tempo para comida deve ser diminuído, para poder preservar o aspecto humano. (Helena Roerich, *Folhas do Jardim de Morya, II*, # 316)

A simplicidade é libertadora, e ninguém vai se prejudicar por simplificar a sua vida –pelo contrário! Se se tratam de meros hábitos arraigados visando atender a questões secundárias, e se temos necessidade de seguir evoluindo, podemos pensar em abandoná-los, tomando as medidas necessárias para isto.

O homem necessita ascender a outras dimensões e para isto deve reduzir a sua materialidade ao essencial. Por isto o ensinamento da Agni Ioga apregoa o abandono à providência, recomendando: "Afirmai primeiro o desapego pelo alimento" (Helena Roerich, *Signos de Agni Ioga*). Reunimos na continuidade algumas citações deste Ensinamento acerca do tema do jejum, incluindo amiúde citações sobre a energia psíquica, o prana e Agni.

Não pensem no alimento. Aquele que jejua, mas em seu coração deseja comida, tem pouco mérito. Não com feno vós preparais o vosso organismo. Mas pelo crescimento de vosso espírito, vós realizareis. (*Folhas do Jardim de Morya, I*, # 185)

Um milagre é melhor aceito quando o estômago está vazio. O amor do mundo se ajusta melhor num cérebro limpo. Desdenha a comida, assim como as disputas. (*Op. cit.*, # 438)

O alimento terrestre pode ser reduzido a pequenas porções; o corpo não pedirá mais quando o Agni estiver inflamado. Não se deve pensar que tais transportes ardentes sejam características só de certos Rishis. Cada um que conscientizou o poder de Agni pode, de maneira absolutamente natural, recorrer a esta energia inexaurível. (*Mundo Ardente, I*, # 494)

Mais ou menos na ordem dos grãos, os ensinamentos iogues sempre visam o produto sintético. Como seria de se imaginar, no Oriente foram feitos muitos experimentos a respeito da privação alimentar e formas de substituir a comida através de nutrientes sintéticos. Ao lado do almíscar e das

emulsões de ervas, este Ensinamento dá grande importância a outro produto sintético vegetal na forma das resinas naturais. Vejamos:

(...) com a absorção de almíscar não se precisa de muita comida; do mesmo modo, esfregar certa emulsão de sete ervas dá energia, a qual proverá nutrição por muito tempo. (*Agni Ioga*, # 582)

A mesma propriedade (das secreções glandulares) possuem as secreções das árvores, cujas resinas podem trazer através dos poros da pele o mesmo fortalecimento para os nervos mais próximos. A resina purificada (sobretudo pelos raios solares) podem ser tomadas internamente. (*Hierarquia*, #222)

Aquele que faz emprego de nutrientes orgânicos, presentes nas dietas humanas, não deve se preocupar muito com nutrientes sintéticos, embora estes cresçam em importância na medida em que a dieta evolui, passando a ser essenciais nos regimes inorgânicos da hierarquia.

E neste quadro de nutrientes sintéticos não podemos talvez excluir a *luz*. Existem seis grupos de vitaminas, e o Ensinamento da Agni Ioga considera que a luz possa ser a "sétima vitamina". Ora, isto não quererá dizer que se trata de uma vitamina sintética, capaz de reunir e substituir todas as outras?

Tampouco se poderá esquecer a importância de buscar as melhores condições para a digestão. Ambiente e estado de ânimo tranquilos, assim como boa mastigação –e portanto *tempo* para isto– são fundamentais. O repouso após a refeição pode ser bem recomendado. Grande é a energia empregada na digestão, e sob más condições facilmente resultará em transtornos digestivos.

No caminho da sutileza nos deparamos com a necessidade de superar o apego psíquico pelo paladar. Os iogues combatem este desejo jogando cinza na comida, o que não representa uma medida sábia porque as cinzas comportam toxinas (sendo por isto usadas como antibiótico).

Finalmente, a própria "densidade" da atmosfera influenciaria na necessidade de absorção de alimentos densos e também de sono:

(...) nas grandes altitudes pode-se quase não dormir, e a questão da comida exige consideração diferente. As montanhas são significativas como um princípio que liberta das baixas condições terrenas. (*Agni Ioga*, # 73)

E que parece o fato de o frugivorismo não produzir lixo –problema que perturba tanto a mente do homem moderno? Podemos listar alguns dos muitos benefícios desta dieta:

- Digestão levíssima;
- Economia financeira;
- Economia de tempo;
- Economia de energia;
- Redução da necessidade de repouso;
- Poluição nula;
- Liberação mental;
- Sensibilização psíquica;
- Sensibilização degustativa;

- Capacitação olfativa;
- Evacuação facilitada; etc.

A Reativação das Glândulas

Podemos ver a natureza como um *mandala* capaz de reorganizar o nosso organismo e a nossa mente. Por isto aconselha o dr. Chopra:

Planeje gastar um período de tempo em contato com a Natureza; não há modo mais saudável para descarregar energias acumuladas. O sistema mente-corpo lança fora suas energias em excesso espontaneamente quando você sai dos limites artificiais do mundo material e retorna à Natureza. As células do seu corpo estão delicadamente sintonizadas com os ciclos da lua, do sol e estrelas. Quando você se embebe de Natureza através de seus sentidos, esta conexão invisível é fortalecida. (Deepak Chopra, *Op. cit.*)

Seria talvez melhor dizer que a natureza permite uma melhor *redistribuição* de energias, pois, do contrário parece que perdemos algo. Mas é interessante observar que Chopra define a vida urbana como "material", atribuindo por consequência à vida natural um poder "espiritual".

A Natureza serve, pois, como um reorganizador do universo humano. É também o que temos definido como *Psico-Ecologia*, ou seja, a influência terapêutica da Natureza sobre a globalidade humana.

Com o trabalho espiritual as glândulas superiores também são reativadas. E isto estaria provado no fato de que o remédio do Iogue são as secreções glandulares, capazes inclusive de curar outras pessoas. Comenta-se muitas vezes que, por acúmulo virtudes, a saliva de Jesus tinha propriedades medicinais.

“O remédio de um Iogue não é de farmácia e não contém narcóticos, mas sim, as secreções das glândulas, que fortalecem a substância dos nervos, como alimento.” (*Hierarquia*, #222)

“Alguns Iogues consideram que as secreções da saliva e do suco gástrico são de natureza purificadora e, portanto, úteis. Até certo ponto estão corretos. Durante a tensão ardente, a energia do fogo estimula três vezes mais a atividade excretora das glândulas. Desta maneira, sob pressão do fogo, as glândulas excretam e expulsam uma grande quantidade de partículas venenosas.” (*Mundo Ardente*, II, # 361)

Deste modo, um iluminado poderia produzir até mesmo certos medicamentos externos. Existe a "água benta" e conhece-se os famosos "papeizinhos" de orações dadas por santos. Por outro lado, as secreções emitidas sob energias negativas também são negativas, posto que as emanções glandulares representam poderosos concentrados químicos. Por isto se trata de proteger o estômago numa crise de acidez motivada pela tensão, para não acarretar em úlceras.

“Os centros nervosos e as secreções das glândulas indicam as futuras esferas da medicina. Através destas esferas a humanidade aproximar-se-á do descobrimento da mais sutil energia que, para simplificar, nós ainda chamamos de espírito. O descobrimento das emanções desta energia será o próximo passo no desenvolvimento da cultura.” (*Agni Ioga*, # 42)

Diz-se que estas energias são "emanadas pelo espírito" porque elas apenas atuam plenamente quando o ser humano está sob a "jurisdição" de uma energia espiritual. A simples proximidade de um grande Ser, assim como nossa aproximação a Ele através da fé –ou de outra energia por Ele emitida, como conhecimento e poder–, contribui na ativação pessoal destas substâncias curativas e elevadoras. Dentre elas estão secreções capazes de dar grande capacidade física, ainda mais puras que a adrenalina.

É notável que o atrofiamento das glândulas superiores como o timo e a pineal, ocorrem na mesma medida em que se desenvolvem as energias instintivas autônomas no ser humano, tal como a de natureza sexual. Neste sentido, o ioguismo prega que o controle e a disciplina destas secreções permite a reativação das atividades glandulares superiores. O timo, responsável pelo crescimento, volta a trabalhar estimulando a regeneração do corpo físico.

“Com referência à questão da nutrição, deve-se notar que é necessário comer alguns vegetais crus ou frutas todos os dias; leite cru é também preferível, se a vaca for conhecida, e também pão de alguma farinha integral. Assim pode-se obter suficiente quantidade de vitaminas sem aumentar demasiadamente a quantidade de comida. Deste modo, não se deve preocupar com o pensamento sobre comida, porque tal pensamento com frequência obscurece muitas aspirações valiosas. Aquele que encontrou o equilíbrio entre as necessidades físicas e espirituais já está à beira da compreensão do Mundo Superior.” (*Mundo Ardente, I, # 484*)

E isto acontece juntamente a outras expressões de degeneração da consciência.

Simplicidade e Austeridade

A decadência e a alienação pode ser tanta, que compromete o próprio equilíbrio social e até mundial. É por esta razão que os impérios são por vezes abalados por hordas de "bárbaros" mantidos à margem dos grandes focos de civilização, a ponto de seus líderes se intitularem emissários dos deuses. Foi o caso do rei persa Dario que conquistou Israel; os próprios profetas judeus o consideraram um enviado de Iahweh face ao estado de corrupção em que se encontravam os hebreus. Átila (chamado *Exel* entre os germânicos) ficou conhecido como o "flagelo dos deuses", e Gengis Khan (*Temujin*) se considerava um instrumento da Providência. As justificativas para as suas campanhas que varreram o mundo civilizado são apresentadas nos seguintes termos podemos num édito por ele deixado na China:

O Céu cansou-se dos sentimentos de arrogância e de luxo levados ao extremo pela China. Eu, Gengis, permaneço na região selvagem do norte onde o homem encontra condições que impedem o nascimento de cobiças e desejos; eu volto à simplicidade e retorno à pureza; condeno a prodigalidade e me conformo com a moderação; quer se trate das roupas que uso ou das refeições que como, tenho os mesmos andrajos e a mesma alimentação que os boiadeiros e os palafreiros; vejo o povo como um filho muito jovem e trato os soldados como se fossem os meus irmãos. Em meus projetos, estou constantemente atento aos homens; quando chefiar as miríades de minhas tropas, coloco a minha própria pessoa à frente; quando estive presente a cem batalhas, jamais cogitei se havia alguém atrás de mim; no espaço de sete anos, realizei um

grande trabalho, e nas seis direções do espaço tudo está submetido a uma só regra... Recebi, pois, o apoio do Céu e obtive a dignidade suprema...

Por ter alcançado realizar este "trabalho", vencendo tantos povos sedentários e decadentes, muitas vezes lutando em verdadeiras vendetas sangrentas contra aqueles que o desprezavam desde o alto de suas riquezas e ciências, o Khan sentia-se como um justiceiro e libertador. Afinal, ele encontrou a decadência amplamente instalada no seio destas civilizações. Não que seja o certo apenas destruir, como fizeram tantas vezes os povos belicosos das estepes, incapazes de compreender e de administrar uma ordem universal. Na verdade, tais coisas apenas acontecem como uma forma extrema de restaurar o equilíbrio. Certamente antes disto terão sido enviados muitos sinais e mensageiros clamando pelas mudanças pacíficas e pela regeneração, mas se isto não acontece, se a voz da Providência não é escutada, então a tragédia da guerra se torna inevitável. Uma cirurgia é sempre uma intervenção dramática que pode cobrar a vida do paciente. O bom médico apenas a aplica em último caso. Mas sabe também que é melhor perder uma parte do corpo do que toda uma vida.

Hoje em dia observamos muitos sinais preocupantes que lembram os últimos séculos do Império Romano. De um lado, a corrupção endêmica solidamente instalada no seio da civilização, e de outro lado povos inteiros marginalizados ao ponto do abandono dos recursos mais elementares de sobrevivência. Não nos assombremos, pois, que a Natureza ou a Providência traiga sobre a Civilização flagelos semelhantes àqueles que surgiram no passado. Eles vêm sendo gestados em seu próprio meio e no entorno.

Curiosamente catástrofes naturais parecem também incidir sobre focos moralmente infectados. Não se sabe ao certo que fim tiveram Sodoma e Gomorra, mas sabemos hoje que Pompéia e Herculano eram cidades que se davam ampla liberdade morais. Dificilmente suas prevaricações despertaram a ira do Vesúvio, mas em nossos dias a alienação poderá gerar catástrofes ecológicas terríveis.

O frugivorismo é nisto tudo uma forma de reduzir a decadência moral, atendo-se ao real necessário, ao natural e ao elementar. O frugívoro apenas amplia o respeito que o vegetariano exerce sobre o mundo e sobre si mesmo, levando às últimas consequências a harmonia ecológica do indivíduo com o meio e consigo próprio.

O frugivorismo é o sistema natural que permite com que se contemple aquela parcela de integridade que cabe ao homem buscar nesta etapa da evolução. Positivamente, o frugivorismo representa *o início do resgate da imagem humana*, livrando-o dos véus e das camadas de conceitos e sentimentos que separam o ser humano da vida.

Nada pode ser mais simples e limpo do que tomar algumas frutas e comê-las com um mínimo de esforço.

Sem a necessidade de cozinhar, reduzimos ao mínimo os utensílios. Panelas são diretamente descartadas. Talheres e pratos passam a ter um uso circunstancial, assim como vasilhas e fontes.

Dispensando o combustível para cozinhar, se preservará as florestas e os minerais, como os gases e a própria água, que também será menos usada para cozinhar e lavar, ou mesmo para acompanhamento e suprimento, na medida em que as frutas contêm o líquido necessário.

As frutas têm "embalagem" e proteção própria. Com tudo isto, a produção de lixo também cai. Além disto, o seu ciclo de duração é relativamente longo, podendo dispensar maiores recursos de conservação; dispensam as geladeiras. Se necessário, muitos frutos podem ser colhidos ainda verdes, permitindo uma estocagem considerável; para não falar de sua secagem como passas.

O Ágape Natural

Porém, não existe nada melhor que dirigir-se diretamente ao pomar e gozar do momento mágico de tomar a fruta de sua fonte. A nosso ver, este é um dos grandes momentos de integração que o homem pode ter na vida; por isto o *pic-nic* na natureza é sempre tão repleto de beleza e significado.

Não se trata de mero lirismo: como vimos, uma fruta colhida diretamente de pé apresenta um teor vitamínico muito superior à fruta estocada. E como a energia-motor do frugivorismo é a *vitamina*, esta medida é importante de ser observada.

O homem também pode manter animais em seus pomares, e sempre terá a companhia de outros reinos. Eles inclusive auxiliarão no equilíbrio ecológico, fertilizando a terra. Se poderá, por exemplo, ter ovelhas, macacos, esquilos e pássaros por perto. Com isto nos aproximamos das profecias de Isaías que apregoavam que no final dos tempos os reinos voltarão a conviver pacificamente.

De fato, este pode ser considerado como um verdadeiro *rito moderno*. Se o ágape judaico era espiritual e o ágape cristão era fraternal, certamente o ágape da Nova Era será *natural*. O frugívoro certamente está profundamente identificado ao espírito franciscano de simplicidade, caridade e amor à Natureza. A convivência de todos os reinos produz certamente uma festa completa aos olhos de Deus!

Tratando de frutas, logo temos que considerar também a *árvore* de onde elas provém. E o significado da árvore em si é igualmente excepcional. São elas que proporcionam o oxigênio, que é o alimento mais importante. Através do processo da *fotossíntese*, as plantas em geral empregam a luz para reagir quimicamente, como quando absorvem o gás carbônico para produzir oxigênio.

As árvores têm muitas utilidades, como matéria-prima inclusive. Servem de moradias e ambientes para os animais, fornecem combustível, são empregadas para fazer papel, dão proteção contra as intempéries, refrigeram o clima e muitas outras coisas. Muitas vezes se pode usar a madeira sem derrubar a árvore (uma poda proporciona alguma lenha). De resto, as árvores também voltam a crescer se bem cortadas.

Se o homem veio fisicamente dos primatas ou de alguma espécie aparentada, então ele já teve nas árvores o seu principal *habitat*. Não é preciso dizer que o frugivorismo representa um estímulo enorme para a plantação de árvores, especialmente as frutíferas. A fruticultura significa um investimento a médio e longo prazo. Semear algumas árvores, ainda que a colheita tarde mais, representa um esforço bem menor do que a agricultura convencional em seus ciclos de adubar, arar e colher; além de serem as frutas alimentos mais nobres, especialmente para aqueles que adotam o regime. O frugívoro inevitavelmente trabalhará para o futuro, e já nisto a fruticultura comporta uma dimensão transcendente e futurista. Por isto o frugívoro é verdadeiramente um *semeador de paraísos*. De resto, as árvores são há muito um símbolo do Sagrado. A figueira, a oliveira e o carvalho são emblemáticos.*

Numa época em que a ecologia surge como um valor vital, o frugivorismo representa um esteio apenas comparável à visão da Natureza como algo sagrado.

* Vale lembrar que o sistema zodiacal celta empregava árvores para sinalizar os signos.

Beleza e Sensibilidade

A terceira faceta do *Éden* reside no aprimoramento da sensibilidade e no amor renovado à estética ou à beleza.

Afirmamos acima que tudo o que se necessita para tornar-se frugívoro é um grande amor pela Natureza e suas belezas únicas. E este regime lhe irá ampliar ao máximo os sentidos e proporcionar momentos especiais de comunhão com o Natural.

O idílio natural existe, antes de tudo, para o frugívoro, que sabe respeitar e valorizar a Natureza. A ele a Criação revela todos os seus mistérios e, sobretudo, a sua unidade.

Pois esta integridade está resumida na própria fruta. A perfeição, a harmonia e a abundância sempre foram simbolizadas pelas frutas, com destaque para as uvas, que à parte sua beleza, variedade e sabor, também permite fazer o vinho, outro símbolo de deleite e gozo.

O universo da fruta é perfeito em si mesmo. Como a flor, de onde nasce a fruta após ser polinizada, a fruta também apresenta muitas vezes perfume, sendo este precisamente um dos grandes sinais que oferece para sinalizar o *ponto* em que deve ser colhida. Os outros são a textura e a firmeza em que se prende à árvore: o certo é o *intermediário* entre uma textura muito dura ou muito mole, e entre estar muito presa ou muito solta ao galho.

Seu perfume é como um convite para ser provada ou colhida, um gesto de *amor*, portanto, semelhante ao desabrochar da Alma. É claro que, romantismos à parte, o primeiro propósito da planta é a sua própria perpetuação, tal como ocorre também no amor carnal. A fruta contém a semente que irá multiplicar a planta. E uma vez caída na terra, a sua polpa contém umidade e nutrientes que enriquecerão o solo, tornando-o favorável à brotação da semente contida no fruto. Muitas sementes de frutas não costumam ser comestíveis cruas. Tendem a ser amargas, como se a Natureza pedisse para deixá-las ali. Ainda assim, muitos animais as difundem pela natureza. Alguns pássaros se especializam em enterra certas sementes, como o pinhão (que não é exatamente uma semente), ocasionando a sua germinação.

É tudo tão perfeito e equilibrado neste nível, que até a sensualidade deve antes ser ali antes chamada de *sensibilidade*. Neste ambiente puro a Alma fala de sensibilidade e até de sensualidade sem vergonhas, e o homem se desnuda sem pudor, porque neste nível tudo pode acontecer com pureza. O coração do homem se abre para novos mistérios, ocultos no seu ser, mistérios que apenas os puros são capazes de contemplar. Afinal, indo além das frutas entramos positivamente num universo de entropia: o granívoro emprega um alimento sintético e sem paladar atrativo, de modo que pertence já a um plano de abstinência *positiva* (ou seja: *física*, e não psicológica), coisa que as frutas não representam necessariamente. E antes de se aventurar em dietas mais rarefeitas, as pessoas deveriam fazer a experiência do frugivorismo, que de resto representa uma excelente preparação a elas. Da mesma forma, aqueles que se empenham em disciplinas várias, poderiam vir a descobrir que o frugivorismo é capaz de facilitar seus esforços e redobrar seus resultados –inclusive na área sexual, afetiva ou amorosa.

Como a energia já não se concentra no baixo-ventre em função do “fogo da digestão,” o frugivorismo abre as portas para formas mais elevadas de relacionamentos, ou mesmo para a

própria castidade. E como empregamos no frugivorismo um mínimo de artifícios, antes colhendo aquilo que a natureza nos oferece, a sensualidade nestas condições pode ser pura, como caminhos legítimos de felicidade, gozo e unidade. Quê poderia ser mais importante que revogar o Pecado Original?!

É claro que a sensualidade natural pode ser muito forte, como se vê pela sexualidade animal. Mas o frugivorismo representa uma concessão à natureza profunda, onde podemos ver esta intensidade revertida em padrões mais perfeitos, através de uma complementaridade superior. Ele contém uma dimensão de sacrifício (*relativo*, repetimos, porque não realmente físico) e de sacralização, posto ser a Natureza sagrada.

Como não estamos adaptando as coisas ao nosso gosto pessoal, existe certa medida de sacrifício e equilíbrio. E tal coisa pode abrir portas de transcendência que permitam superar o personalismo e os condicionamentos sociais e históricos, enfim, os vícios e as carcaças artificiais que nos separam do real e do simples.

Com isto estamos nos aproximando da solução de outra das consequências do Pecado original, que é a desarmonia conjugal, a diferença de ritmos e naturezas. Sintomaticamente, Adão e Eva não tiveram filhos antes do pecado: a alimentação superior não favorece, não induz e nem justifica estes processos. Seu amor era puro, ainda que não necessariamente platônico, algo que para a maioria representa certamente um grande mistério. No entanto, se visto a fundo, veremos que representa a única lógica possível para a existência humana. Ou seja: viver o amor de forma inocente e sem o ônus do pecado. Os iniciados conhecem várias facetas do assunto, entre as delícias da magia sexual e o prazer puro das almas-gêmeas.

O *refinamento* energético dos frugívoros –pois não falamos de *escassez* de energia, porque consideramos injusto–, favorece uma intimidade sutil e equilibrada. Na sua forma de ser, o frugívoro tende a ser sensível, forte e delicado, uma combinação especial. Nunca devemos esquecer que, segundo a teoria evolucionista de Darwin (contra a qual não temos maiores objeções, ao modo de Teilhard de Chardin), foi este o regime que propiciou a evolução das espécies que resultariam um dia no *homem*. Com isto, podemos mesmo dizer que a verdadeira condição humana *somente é resgatada com o auxílio do frugivorismo*. Seria este o seu *ponto de partida*, por assim dizer, e o que possibilita a expressão da consciência real do ser humano a nível biológico. Através disto ele se torna capaz de explorar aqueles mistérios únicos velados em sua especial condição, alcançados através do *equilíbrio dos opostos* e que representam os *Caminhos da Sabedoria*.

A *sensualidade* no frugivorismo apresenta já um alto grau de pureza. E nem por isto é pouco intensa, como se observa pela beleza, variedade, perfume e sabor das frutas. Por alguma razão o Pecado Original foi representado por uma fruta –naturalmente se trata apenas de um símbolo, de resto a Árvore da Vida também dá seus frutos (inclusive a descrita do Apocalipse –ver adiante).

Afinal, a simbologia da fruta corresponde à Vênus à luz da astrologia, da seguinte forma: Saturno = raiz; Júpiter = tronco; Marte = galhos; Vênus = frutas; Mercúrio = folhas.

O frugívoro pode explorar todos estes aspectos, montando belas mesas com frutos de cores e espécies variadas, junto a uma variedade de nozes e castanhas também disponíveis, além de passas e frutas cristalizadas, também múltiplas.

A variedade de frutas existente hoje é muito grande, num mundo unificado que intercambia as suas produções. Muitas podem ser cultivadas em solos próximos. Certamente existem regiões mais propícias para a produção, e certas frutas requerem climas definidos. Neste aspecto, a diversidade

climática tende a gerar o quadro mais favorável. Por isto os "Jardins do Éden" situam-se no centro dos hemisférios, na faixa sub-tropical ou "amena".

E o intercâmbio cultural multiplicou em várias vezes as possibilidades nativas. As Américas, com seu vasto território e variedade climática, ostentam hoje uma produção muito diversificada.

A banana, o côco e a manga vieram da Ásia, assim como a tangerina, a laranja, o pêssego, a lima, a maçã, a jaca, a nêspera, a noz, a melancia, o melão, o caqui, a carambola, o damasco, o pêssego e a amêndoa.

A azeitona, a ameixa, a cereja, o marmelo são provenientes da Ásia Menor ou do Oriente Médio.

O figo, a castanha, a framboesa e a pêra vieram da Europa.

Da África vieram a romã e a tâmara, e das Antilhas a fruta-do-conde.

As Américas exportaram por sua vez o tomate, o mamão, o abacaxi, a goiaba e o abacate, além do feijão e do milho.

Além destes, temos no Brasil muitos frutos nativos mais conhecidos em certas regiões. Por seu vasto território e longitude, o Brasil é realmente o país que se destina a ostentar a melhor produção frutífera do mundo.

Muitos identificam a antiga Atlântida, que trazia a imagem do paraíso perdido, ao Brasil ou às Américas:

A terra desse país ultrapassava, dizia-se, em fertilidade todas as outras, de forma que a região era capaz de nutrir um grande exército, isento dos trabalhos da terra. E eis um testemunho de sua existência. O que hoje subsiste é sem par quanto à veracidade e à qualidade dos frutos e quanto à excelência das pastagens que oferece a toda espécie de gado. Mas além de sua qualidade, também apresentava frutos em quantidade infinita. (Platão, *Crítias* ou *A Atlântida*, 110)

A imagem faz realmente lembrar as tantas gerações de índios que subsistiam quase unicamente da coleta, da caça e da pesca, nas matas brasileiras.

Aliás, esta variedade e as possibilidades nacionais fazem lembrar a profecia do Apocalipse onde trata da "Árvore da Vida" que frutifica doze vezes ao ano, oferecendo, portanto, os seus frutos mensalmente.

Naturalmente se trata inicialmente de tema simbólico, ainda que de algum modo relacionado ao frugivorismo, como o fato de que este regime associe-se a uma cultura de profundidade tal, que permita ao homem existir sob a luz de seus Arquétipos originais.

No entanto, também podemos associar ao fato de que neste país podemos colher frutos variados durante todo o ano, e alguns até com duas ou três safras ao ano. Facilmente teremos, de fato, não uma, mas *várias* qualidades de frutos em todos os meses.

Diz-se que no Brasil "em se plantando dá", e isto não é exagero desde o ponto de vista da extensão territorial.

Mas este não é o único motivo pelo qual anunciamos que este país representa o novo "Jardim do Éden" da civilização. Existe, ao mesmo tempo, uma confluência racial particular que se destina a sediar uma nova humanidade, na qual se deverá implantar também padrões culturais próprios que renovarão os valores do mundo. Assim, à mistura climática e à riqueza material, inclui-se a variedade racial e cultural. É este arco-íris que conduz finalmente ao pote de ouro...

A Imortalidade da Alma e do Corpo

O quarto e último aspecto do *Jardim do Éden*, se relaciona à Imortalidade, o supremo e o mais complexo dom do Paraíso, assim como a última e a suprema conquista da humanidade.

Esta Imortalidade deve ser inicialmente entendida a nível *espiritual* –apesar das expectativas do cidadão "médio" serem surpreendentemente materiais (sobretudo no Ocidente), dando margem talvez à idéia da Reencarnação, o que explicaria a popularidade do Espiritismo entre nós.

Existem também facetas adiantadas no enfoque "material" da Imortalidade, como veremos adiante. Não obstante, devemos partir da idéia da Imortalidade *espiritual*, como algo a ser mais correntemente buscada. Este patamar de consciência nos confere uma base ética mais sutil.

Tudo isto diz respeito a planos evolutivos existentes na Terra. O homem comum deve realmente poder contar com a teoria reencarnacionista. Mas o iniciado ou o verdadeiro expoente racial, deve buscar as leis da ressurreição da Alma, através da reeducação ou da iniciação, visando evoluir o máximo nesta mesma vida. É para estes que servem os ensinamentos mais avançados dos Mestres.

O frugivorismo é aquela dieta que favorece com que o homem retome o contato com a sua integridade, de uma forma mais completa e avançada.

Ao adotar a perfeição alimentar e o perfeito equilíbrio nutricional, o frugívoro impede que o corpo pese sobre a alma e permite que alce os seus vôos para a Eternidade.

Assim, por natureza o frugívoro tem a sua consciência polarizada na Alma. Torna-se assim capaz de alimentar também a esta e fazê-la crescer, até o ponto, quiçá, em que o corpo abraça o espírito e a consciência alcance a Iluminação e a Imortalidade, tal como é de sua destinação, especialmente na humanidade atual.

Apenas aquele que se dispõe a tocar sutilmente na Terra pode manter-se fiel ao frugivorismo, a dieta predeterminada por Deus à humanidade nas suas Origens.

Também por isto, o frugivorismo prepara para vôos ainda mais altos, permitindo a manutenção física mais prolongada possível e até mesmo a sua possível estabilização definitiva, pela completa conscientização em planos mais perenes. A quantidade de luz absorvida em nossos átomos (que são 99,9% vazios segundo a Física moderna) é que determinam a sua polarização.

A adoção da dieta de vitaminas utiliza os corpos conduzindo para as fontes mais elevadas de energias, que é a própria luz em suas várias formas e graus de sutileza: *prana* para os planos etéricos, *akasha* para os planos psíquicos, e *fohat* para os planos mentais. Na língua ocidental não temos correspondentes para estes termos, a não ser apelando para equivalentes aproximados da energia, como brilho, glória e esplendor.

Podemos pensar que, se o corpo físico tem um plano cronológico, os outros corpos também terão uma *idade* determinada. Gostamos de pensar que esta idade amplia-se em cada corpo, e isto assim ocorre, mas apenas em termos relativos. Como as coisas acontecem cada vez com maior velocidade e liberdade na medida em que a consciência se expande –razão pela qual as iniciações são cada vez mais curtas–, o tempo cronológico é na verdade menor, ao passo que as experiências vividas são progressivamente multiplicadas.

O ápice deste processo é alcançar a Inexistência. Mas isto tampouco é o Nada Absoluto, como se traduz por vezes o *Nirvana*. De fato, este *Pralaya* ou adormecimento, quando alcançado, é sempre relativo, porquanto apenas nos joga nas praias de uma Existência Maior. A Imortalidade, para qualquer organismo, significa meramente *identificar-se a um organismo maior*, aniquilando a individualidade menor. Para a gota, a salvação está em ser incorporada ao Oceano.

Com o frugivorismo o ser humano integra a perfeita harmonia com a Criação, e começa a se despedir da matéria, se o desejar, de forma natural e soberana, através da morte física voluntária ou, numa etapa adiante, pela completa reincorporação à luz. Esta dieta fornece, pois, as bases para o salto final do homem no rumo de seu Destino cósmico.

Toda a possibilidade da Imortalidade física está relacionada a uma vigorosa polarização da consciência com os planos superiores, realizando o chamado *processo de Ascensão* no todo ou em alguns de seus aspectos.

Esta elevação consciencial permitirá a seu tempo a sutilização completa do corpo e a sua integração na luz, mas isto deve ser iniciado na consciência, através de recursos de progressiva sutilização. E entre estes elementos se encontra a eliminação de toda a forma de alimentação densa, iniciando pelos recursos artificiais, que tem na sua base o *fogo*.

Como estamos tratando de uma *hierarquia de nutrientes*, relacionada aos Quatro Elementos, não devemos encarar a idéia da nutrição prânica como um "não-comer", a não ser de forma relativa.

Vamos adotar aqui, portanto, duas premissas mais ou menos bem conhecidas:

1. *Os recursos alimentares podem ser classificados em termos de hierarquias*. Existe uma hierarquia alimentar à disposição do ser humano. Os nutricionistas comumente elaboram "pirâmides alimentares" que não deixam de ser também uma hierarquia. A hierarquia de que tratamos pode envolver a diferentes aspectos dos alimentos, tais como densidade, qualidade e quantidade. Quanto mais elevado o ser humano, mais ele enfatiza os recursos sutis e dispensa os densos.

Assim, a alimentação prânica direta é apenas o corolário de um processo nutricional, onde a energia é alcançada diretamente da luz (*prana*), sem passar por estágios mais densos (*carbono*).

Apenas aprendendo a retirar os recursos nutricionais diretamente do universo e das fontes primeiras é que o ser humano pode pensar em termos de imortalidade de toda a ordem.

2. *Toda a forma de alimentação é cíclica*. Toda a nutrição envolve necessariamente os processos de absorção e eliminação. Isto é bem conhecido com os alimentos sólidos, líquidos e gasosos. Mas o mesmo também acontece com as energias prânicas, através das emanações nervosas e outras, que podem ser de diferentes qualidades e ainda afetam os corpos de forma bem definida. Neste plano deveríamos falar da "qualidade da aura" e das emanações mais ou menos sutis que todo o ser humano produz. O ser humano comum absorve *prana* continuamente, e isto é feito, sobretudo, pela respiração. E é durante o sono que, através de respirações especiais, que o homem médio se rebastece de energias sutis. O iogue aprende este método natural e o utiliza no estado de vigília, ampliando assim seus recursos vitais e até eliminando maiores necessidades de repouso.

Apenas quando encaramos seriamente a nutrição prânica, com qualidade e quantidade apreciáveis, e o circuito prânico equilibrado e saudável, com os *nadis* (nervos sutis) abertos e integrados, é que podemos pensar em abandonar os ciclos mais densos e desagradáveis da existência, buscando com isto eliminar os desgastes naturais em todos os nossos mecanismos.

Para alcançar tudo isto o frugivorismo (passando depois pelo granivorismo) representa uma excelente escola, reeducando a vontade e os sentimentos dos homens, conduzindo até as portas

desta experiência final que é a alimentação prânica, na qual se pode experimentar a própria esfera da imortalidade física que existe para além dos ciclos da matéria.*

A alimentação sutil deve necessariamente trabalhar com a *economia de energias*. Mais que buscar energia nos alimentos, o sábio cada vez mais evita desperdiçar a energia que acumula, ao mesmo tempo em que trata de buscá-la em fontes sutis.

E nisto ele ainda encontra nos grãos uma fonte sutil mas substancial, especialmente se lhes permite germinar. Esta é uma experiência que todo o contemplativo deve experimentar. Uma vez dominado este princípio, ele pode definitivamente pensar em se alimentar de energia direta.

Pois ocorre também que cada tipo de alimentação atua em uma dada dimensão ou nível de grandeza do corpo, de forma progressivamente tópica ou circunscrita:

O carnivorismo é uma alimentação *corporal*.

O vegetarianismo é uma alimentação *orgânica*.

O frugivorismo é uma alimentação *celular*.

O granivorismo é uma alimentação *atômica*.

Se a fruta é um símbolo da célula, o grão é um símbolo do átomo. Apenas depois de aprender a liberar a energia do átomo é que se pode pensar em nutrição luminosa direta. Mas, no geral, o granivorismo corresponde já à dieta dos imortais, sendo também o regime da nova humanidade. No Capítulo seguinte vamos aprofundar este tema.

* Ver mais sobre o tema da longevidade na abordagem sobre *Sublimação Alimentar* e no Capítulo sobre jejum em nossa obra *Nutrição Etérica*.

O Cânone do Paraíso

Em nossa obra *O Evangelho da Natureza*, anunciamos dois tipos de Cânones: o *Cânone da Perfeição* e o *Cânone do Paraíso*. Ambos se assentam originalmente sobre as energias da Trindade. Não obstante, em termos *programáticos*, o *Cânone da Perfeição* se expressa numa triplicidade inferior, enquanto o *Cânone do Paraíso* representa uma triplicidade superior. Juntos formam o "arco-íris" do nosso sistema solar espiritual e evolutivo.

O primeiro, dito "de Perfeição", integra os chamados *Três Mundos de Esforços Humanos*, –os Planos Físico, Emocional e Mental (emanações do Ego Causal)– e visando uma síntese final que conduz além da Criação, deixando o ser humano às portas da iluminação. Já o segundo, dito "do Paraíso" é irradiante, atuando desde a triplicidade espiritual *Mente Superior, Intuitivo e Átmico-Espiritual* e *Monádico* (emanações da Mônada Divina).

N'O *Evangelho da Natureza* a diferença entre ambos os Cânones está assim definida:

"A diferença entre tais Cânones, é que a Perfeição representa um sendeiro ascendente de aspiração, busca e conquista, e o Paraíso expressa a realização descendente da realização, da entrega e da bênção. É a tradicional relação existente entre o místico e o sagrado" (ou entre o psíquico e o espiritual). (L. A. Weber Salvi, *op. cit.*, pg 30)

A idéia de Perfeição também se acha presente na escola Mahayana do Budismo, dedicada ao desenvolvimento da compaixão universal. Ao passo que a idéia de Paraíso estaria mais vinculada à escola Vajrayana e seu culto à divindade pessoal.

O Cânone básico trata do *aperfeiçoamento* do ser humano –daí a sua base ética e as técnicas de purificação –, outorgando os caminhos de seu *Sendeiro de Ida* (para Deus). A idéia de Perfeição também se acha presente na escola Mahayana do Budismo, dedicada ao desenvolvimento da compaixão universal.

E o Cânone superior trata da sua realização verdadeira, de suas atividades como um ser livre, referentes a todo um ciclo pós-nirvânico, por assim dizer, quando o ser humano passa a atuar de uma forma soberana no *Sendeiro de Retorno* (para o Mundo), agora livre dos miasmas algo inerentes aos planos da criação. A idéia de idílio estaria mais vinculada à escola Vajrayana e seu culto à divindade pessoal.

Este duplo movimento está contemplado na *Tábua de Esmeraldas* de Hermes Trismegisto: "Sobre da terra ao céu e desce do céu à terra, e deste modo terás as forças do superior e do inferior e as trevas se afastarão de ti."

Naturalmente, a passagem de um Cânone ternário para outro representa um grande acontecimento, e este acontecimento é nada menos do que a iluminação, base do Cânone Superior, mas também uma transição entre ambos, juntamente com o Plano Mental Abstrato que, a rigor, integra igualmente as energias monádicas.

No entanto, é esta passagem que estamos atualmente vivenciando como humanidade espiritual, posto estar sendo formada agora a Quarta Raça Sagrada (mais conhecida como a Sexta Raça-Raiz),

assim chamada por se encontrar sob a custódia da Quarta Dinastia de Shambala (é este vínculo que dá um caráter superior à humanidade e a permite evoluir de forma regular). Por isto, apesar do frugivorismo integrar ainda o ciclo de Perfeição (coroando-o em seu nível), vamos tratar aqui de expôr já padrão do Paraíso, a fim de, de maneira providencial, apresentar os seus fundamentos. Na sequência vamos tratar de analisar a ambos os Cânones.

O Cânone da Perfeição

Inicialmente, o "Cânone da Perfeição" parte da idéia de que a perfeição humana é alcançada mediante a consecução da unidade de três princípios universais: Espiritualidade, Fraternidade e Ecologia. Correspondem às expressões da Trindade divina, em termos de Pai, Filho e Espírito Santo. E vistos como Criador, Criatura e Criação, também derivam da trimurti hindu de Shiva, Vishnu e Brahma.

Este é, portanto, um cânone de perfeição porque visa a evolução pessoal, o aperfeiçoamento e promove a integridade do ser humano, pela reunião dos elementos essenciais do universo através de Espírito, Alma e Corpo.

Através de seus princípios, todos os grandes elementos da *ética* universal são reunidos e o homem pode esperar colher os melhores frutos de sua existência. A exclusão de qualquer elemento desta tríade compromete a integridade dos atos humanos, especialmente em nossos dias, quando alcançamos a sagrada lei Trinitária, fazendo com que este cânone necessite ser expresso por todos.

É claro que se pode enfatizar aspectos. Mas o fato é que a luz (espiritualidade), o amor (fraternidade) e a ciência (ecologia) formam uma unidade.

Quando realmente desgarrados de seus elementos, eles passam a revelar uma face sombria e negativa. A luz se transforma em trevas, o amor se converte em luxúria e o conhecimento se degenera em malícia.

Assim, os três fatores apenas são realmente fecundos quando reunidos e purificados. O elemento espiritual é uma essência superior que apenas pode ser de fato contatada sob um sentido coletivo e ancorado na matéria. A espiritualidade, sem um entorno humano de serviço, e sem uma participação nos elementos naturais, pouco pode proporcionar, talvez até a alienação. Por sua vez, a sociedade é um princípio que apenas encontra a sua sublimação, beleza e pureza, sob a luz superior do espírito e mediante o trabalho na matéria. De outra forma o que temos é o uso indevido do próximo tendo em vista interesses pessoais, num quadro que em nada difere da lei da selva.

O espírito e a alma necessitam de um corpo saudável para expressar as suas energias. Mas a saúde física também requer por sua vez um sentido de sublimação e integração para despertar as energias reguladoras.

O homem isolado das forças cósmicas, das forças sociais e das forças naturais, nada representa senão potencialidades. A existência do homem tem suas estações e as sementes adequadas a cada etapa devem estar presentes. O Cânone da Perfeição oferece a síntese destas sementes para serem tomadas em qualquer tempo, suprimindo o ser humano de todas as suas necessidades.

Nele, atendemos as três grandes Leis da Unidade.

A primeira delas é aquela que diz "amarás a Deus sobre todas as coisas". Esta a Lei da Hierarquia (ou da Espiritualidade).

A segunda grande Lei reza: "Amarás o próximo como a ti mesmo". Este lei é de Irmandade (ou da Fraternidade).

E a terceira Lei de Unidade diz: "Amarás a Natureza como um reflexo de tua própria alma". Esta é a Lei de Ecologia (ou do Meio Ambiente), apresenta, porém, uma alternativa espiritual: "Amarás a Verdade como um reflexo de tua própria alma."

A forma mais prática e efetiva de concretizar este tríplice ideal é através da *comunidade mística ecológica*. Trata-se de um agrupamento localizado em ambiente natural, tendo em vista compartilhar o amor, a luz e a saúde, cultivando a beleza interior, a beleza exterior e a beleza da unidade.

Chamamos de "comunidade" porque ali as pessoas têm as coisas em comum –ou pelo menos *várias* coisas em comum, como o espaço físico, não havendo espírito competitivo, mas sim fraternal, assim como comunhão de idéias e objetivos.

Este ambiente representa, pois, a expressão ideal para que todas as coisas boas e belas possam ser experimentadas. Nele podemos encontrar a liberação de nosso espírito, de nossa alma e de nosso corpo.

Nosso espírito se libera sob a possibilidade de poder amar o supremo de forma plena, comungando com o infinito e com o conhecimento verdadeiro.

Nossa alma se libera pelo contato com a natureza que nos convida a sentir e comungar, inclusive com os irmãos de jornada na busca da eternidade.

E nosso corpo se libera pelo trabalho proveitoso em favor da evolução, e pelo fato de ali não necessitarmos de posses para existir, podendo assumir a justa imagem de peregrinos sobre a terra.

A comunidade é, pois, também uma boa uma forma de "abandono à providência". Nela podemos pelo menos transcender o eu estreito e a busca particular. Comungando os bens, os trabalhos e os cultos, passamos a gozar de uma dimensão coletiva e nos aproximamos da perfeição, porquanto equilibramos o *eu* com o *outro*, investindo ativamente na sociedade.

Estes três pilares também são reunidos na prática e apresentados através de um Mestre, que os têm sedimentados em suas realizações pessoais. Este Mestre dará ensinamentos sobre tais princípios (preferencialmente de forma integrada), e ele também procurará viver num ambiente desta natureza, que será o seu *ashram*. Ali ele transmitirá os ensinamentos necessários e todos encontrarão o ambiente adequado para realizá-los, não apenas pela presença do Mestre com sua energia, seu conhecimento e seu amor, mas também porque se acham cosmicamente integrados em um plano que atenda à harmonia universal através da tríade de princípios espirituais, fraternais e ecológicos.

Assim, a rigôr a Comunidade e o Mestre formam uma unidade, que tem nas pessoas o veículo central de dinamização. A Sociedade espiritual é o meio pelo qual o Mestre pode construir o Paraíso.

Em si, o Mestre representa aquele princípio original, relacionado à hierarquia e à Primeira Lei de Unidade.

A Sociedade, por sua vez, representa a expressão própria da fraternidade, que é a Segunda Lei de Unidade.

E o ambiente da Comunidade, por fim, é o meio onde desenvolvemos as leis da ecologia, associada à Terceira Lei de Unidade.

Este ambiente de perfeição é notadamente propício ao regime frugívoro.

Sob a Primeira Lei, instaurada por Moisés, as carnes eram toleradas por diversas razões, inclusive a falta de alternativas. O cordeiro que substituiu Isaque no seu sacrifício, seria o centro da refeição judaica. E então, sob os beneplácitos da Religião, os cordeiros seriam sacrificados em nome do Altíssimo, numa concessão especial. Ainda assim, se deveria extrair o sangue porque, como diz a Bíblia, nele se encontra a essência anímica dos seres; razão pela qual o sangue é ostensivamente empregado hoje nos ritos, especialmente na *magia negra* (um conceito que muda com o tempo). Os judeus empregavam então este sangue em seus ritos, que visavam antes de tudo conferir à sociedade como um todo o dom do Espírito, porquanto apenas como grupo podiam ser salvos; ao passo que as carnes lhes serviam para alimentar o corpo. Apenas os sacerdotes podiam servir-se dos benefícios pessoais da Alma. O Eu é sacrificado em favor da massa e do coletivo. Com isto o Espírito integra os trabalhos de perfeição e a Alma grupal entra em processo de purificação.

Com a Segunda Lei, a Eucaristia repõe o vegetarianismo como base principal, tal como havia sido apresentado por Melquisedec a Abrahão, eliminando da mesa a carne sacrificada. O pão e o vinho é que deveriam passar a representar o corpo e o sangue do cordeiro sacrificado, que neste caso estava já personificado em Jesus Cristo. Agora, sob os beneplácitos da Justiça, a idéia da Alma seria, pois, reincorporada pela sociedade, e os ritos antigos estavam abolidos. Com isto o sacerdócio passa a ser estendido a todos. A salvação se torna um dom individual, a Alma passa a integrar os trabalhos de perfeição e a Personalidade dos homens entra em processo de purificação. O Eu é depurado passa a se harmonizar com o coletivo.

Hoje, sob a Terceira Lei, o Ágape especial é o fruto natural da Criação, consagrado sob o entendimento da sacralidade de todas as coisas, especialmente sob a harmonia natural, integrando o bem estar das Criaturas e o respeito ao Criador através da harmonia na Criação. Sob os beneplácitos da Ciência, as leis naturais serão assimiladas na sua totalidade. A salvação agora é um dom real, não apenas místico, mas universal. E a Personalidade passa a integrar os trabalhos de perfeição. O Eu já não é expurgado, mas aperfeiçoado e exaltado em sua expressão de pureza.

O Cânone do Paraíso

Detivemo-nos algo demoradamente no Cânone da Perfeição, porque o frugivorismo (tema da presente obra) integra a rigôr ainda este Cânone, muito embora o coroe (e assim de certo modo o resume) e represente por isto a preparação *limiar* para todo um novo Cânone ternário.

Toda esta explicação prévia é necessária para apresentar o Cânone do Paraíso, que coroa o Cânone da Perfeição. Pois se este representa a *conquista* da integridade humana, o Cânone do Paraíso significa a livre *expressão* desta integridade desde um plano espiritual.

Sob certos aspectos a humanidade adentra hoje nas energias próprias ao Cânone do Paraíso, e o faz especialmente pelo portal de natureza quaternária (energia quadridimensional e consciência atemporal) existente na esfera da *iluminação*.

Por ser a raça emergente a quarta, seu plano de evolução se radica também no quarto grau. Assim sendo, a hierarquia que a coordena possui o seu teto na sexta iniciação, incluindo os mestres de quinto grau nos seus quadros de serviço.

Deste modo o *ambiente* racial será matizado pelas questões da quarta iniciação, e toda a cultura humana espiritualmente válida terá por base os seus mistérios, caracterizado pelo espírito religioso (ou sacerdotal), pela arte e a magia, pelo humanismo superior e pelo amor humano ideal (tal como aquele entre almas-gêmeas).

Isto não significa, pois, que todos terão a quarta iniciação, mas sim que a *civilização* estará matizada pela cultura de base quaternária, tendo como perspectiva a sua consumação no final. Não obstante isto deverá acontecer em definitivo, por ser esta a quarta raça *sagrada*, e não a quarta raça-raiz (que foi a atlante). A nova raça americana coroa a Quarta ronda planetária, destinada à formação do reino humano –*iniciado* positivamente na raça atlante–, de modo que ela *consume* positivamente todo este plano cósmico. Cabe observar que por isto o quarto plano de consciência (chamado "intuitivo"), embora "informe", é ainda humano.

Outras sociedades que não desejem este tipo de cultura, estarão fora do novo plano racial.

O Cânone do Paraíso é um reflexo do Cânone da Perfeição e vice-versa. Mas, como demonstramos no Capítulo 19, cada Plano possui a sua dieta especial. O nível de Perfeição prevê o carnivorismo (seleto e de fundo ritual, como na religião judaica), o vegetarianismo e finalmente, o frugivorismo. Estas são as dietas da esfera da Hierarquia. Ao passo que o Paraíso inicia no granivorismo, passa pela dieta mineral e culmina na dieta líquida. Estas são as dietas da esfera da Hierarquia. Depois seguem-se dietas realmente "abstratas", nas quais se empregam apenas gases e luz, mas isto diz respeito aos mestres da esfera de Shambala (isto é, aos avatares).

Assim, o que vem depois do grão não é exatamente "luz pura", e nem mesmo o regime que vem sendo hoje conhecido como "pranivorismo" assim o é de forma pura, tratando-se antes de uma dieta à base de *água*, com um mínimo de alimento sólido e, é claro, muita meditação (com o *prana*), inclusive como fonte de calorias.

Existem, pois, dois grandes grupos de dietas: o das *dietas alimentares* e o das *dietas elementares*. Os fundamentos energéticos dos quatro primeiros graus são chamados *elementos*, e o dos quatro graus seguintes são chamados *éteres*, que são por assim dizer formas *luminosas* (ou "transfiguradas") dos elementos.

O primeiro grupo é composto por nutrientes complexos e orgânicos; integrando aquilo que melhor se considera como os quatro *alimentos* lunares:

1. Carnes = 1° elemento ("terra lunar"),
2. Ervas = 2° elemento ("água lunar"),
3. Frutos = 3° elemento ("ar lunar"),
4. Grãos = 4° elemento ("fogo lunar").

Assim, o quarto grau é ainda alimentar, e a ingestão de grãos não oferece grandes mistérios, embora seja uma arte evitar de cozinhá-los (ver mais sobre o tema no Capítulo seguinte).

E um segundo grupo, composto por elementos simples ou inorgânicos; os quatro *elementos físicos** compondo aquilo que mais objetivamente poderíamos denominar como os quatro *éteres* solares (o tema é desenvolvido em nossa obra *Nutrição Etérica*):

5. Minerais = 1° éter ("terra solar"),
6. Líquidos = 2° éter ("água solar"),
7. Gases = 3° éter ("ar solar"),
8. Luz = 4° éter ("fogo solar").

O duplo emprego do termo "elemento" pode confundir. Esclareçamos portanto: no primeiro grupo, os quatro elementos são simbólicos ou espirituais ("alquímicos"), mas no segundo grupo a palavra diz positivamente respeito a *estados da matéria* (sólido=terra, líquido=água, gasoso=ar), com excessão do "íneo", porque se trata do fogo sutil (prana, etc.); embora o iogue também possa aqui desejar se aproximar de fontes *físicas* de calor.

É nestes graus que começamos realmente a sutilar o alimento. Ainda assim, o que vem depois do grão não é exatamente "luz pura", e nem mesmo o regime que vem sendo hoje conhecido como "pranivorismo" assim o é de forma pura, tratando-se antes de uma dieta à base de *água*, com um mínimo de alimento sólido e, é claro, muita meditação (com o *prana*), inclusive como fonte de calorías. E aquilo que às vezes é considerado uma "preparação" para o regime de "luz pura", corresponde na realidade à dieta existente em certas etapas de iniciação (lembramos aqui que, quando é o caso, os graus superiores podem ser tomados muito rápidos), como se alimentar por certo tempo de frutas ou ingerir apenas sucos.

Comentemos rapidamente estes quatro últimos graus.

5° grau: Mineralismo. No quinto grau, teríamos de início a ingestão direta de minerais ou de *pós*. De início alguns farináceos ou grãos triturados e ervas maceradas, e depois apenas pós minerais e nutrientes simples ou inorgânicos, sempre acompanhado de líquidos.

6° grau: Fluidorismo. Depois, no sexto grau, a ingestão exclusiva de *líquidos*; de início sopas e sucos, depois apenas água (que é também um mineral).

7° grau: Gaserismo. Logo, no sétimo grau, a assimilação exclusiva e realmente sutil de *gases* – um grau onde o olfato adquire imensa importância portanto.

8° grau: Fotorismo. Para finalizar, no oitavo grau (inexistente em nosso sistema solar), apenas luzes ou *energias*, naquilo que representa já a condição dos Budas.

Este segundo ciclo de elementos, é acompanhado de trabalhos meditativos especiais. A consciência deve estar efetivamente polarizada no Ser, sendo dominante a apreensão de matérias sutis para ser processadas em organismos extremamente sensíveis e aperfeiçoados.

O maior desafio segue sendo em relação às chamadas "calorias" (na presente obra vamos encontrar um Capítulo dedicado ao tema), porque, a exemplo das dietas superiores, também inclui idealmente o *crudivorismo*.

Não obstante, o Cãnone superior atua através de regimes diretamente vinculados ao *fogo*, não um fogo material (chama), e nem um fogo simbólico ou subjetivo (calor) como aquele presente na composição do elemento Ar. Este fogo positivo (e os éteres), sutil e espiritual, surge pelas seguintes medidas:

1. economia de energia ou ética superior;
2. meditação objetiva de consumo consciente de energia sutil;
3. meditação subjetiva de aceleração de nosso átomos.

Na triplicidade inferior, a energia (luz) é definida como *chama, calor e claridade*. E triplicidade superior ela é definida como *glória, brilho e esplendor*.

O *prana* solar é a energia do 4° plano, responsável pelo mar-de-fogo do sistema solar. O *akasha* é a energia do 5° plano, razão pela qual se diz existirem nele os "registros" dos saberes eternos. E *fohat* é a energia do 6° plano, expressando a unidade monádica.

Estes três planos, com suas iniciações e mistérios, integram o Cânone do Paraíso. Acerca dos planos superiores e imateriais, informações sobre dietas sutis (e outras questões) também estão sendo veiculados.**

* O duplo emprego do termo "elemento" pode confundir. Esclareçamos portato: no primeiro grupo, os quatro elementos são simbólicos ou espirituais ("alquímicos"), mas no segundo grupo a palavra diz positivamente respeito a *estados da matéria* (sólido=terra, líquido=água, gasoso=ar), com excessão do "ígneo", porque se trata do fogo sutil (*prana*, etc.); embora o iogue também possa aqui desejar se aproximar de fontes *físicas* de calor.

** Ver nossa obra *Nutrição Etérica*, setor intitulado *Dietas Elementares*.

Sobre o Granivorismo

O Cânone da Perfeição culmina, pois, com o frugivorismo, mas tudo isto até poderia ser considerada uma matéria algo consumada, não fosse a necessidade de certa *recapitulação*. O frugivorismo apenas pode ser considerada uma "nova dieta" de forma relativa, posto ter formado uma raça hoje no seu ocaso, ao passo que o granivorismo sim, representa um padrão alimentar que deve se universalizar, com efeitos realmente positivos e criativos para a nova evolução do ser humano.

Não obstante, devemos partir das bases que possuímos, e disto o que temos de mais avançado ainda é o vegetarianismo, que é a chamada dieta *atlante* por excelência, posto incrementar a consciência de nível emocional e enfatizar o reino vegetal; e dado ser a energia predominante nesta ronda a quaternária. É uma dieta amplamente difundida no mundo, especialmente na Índia, através de religiões como o hinduísmo, o budismo e o jainismo. Por isto, na sequência o que devemos esperar realmente num primeiro momento é a difusão do frugivorismo mesmo, ainda que os mistérios e os elementos da quarta iniciação, presentes na base do Cânone superior, sejam aqueles que hoje devemos *de fato* adotar.

Como mencionamos, a principal característica dos grãos é a sua riqueza em sais minerais. Na sequência apresentamos um quadro sobre os minerais mais importantes para o organismo, juntamente com suas funções principais e algumas fontes vegetais (bibliografia: *Viva melhor com a Medicina Natural*, Luiz Carlos Costa; *Os Campeões são Vegetarianos...e Você?*, M. Charlotte Holmes).

Cálcio. Representando cerca de 1/3 das necessidades minerais do organismo, o cálcio integra as estruturas ósseas e os dentes, além de atuar na manutenção a alcalinidade e da circulação do sangue. *Fontes:* cenoura, repolho, espinafre, agrião, alface, aveia, salsa, salsão (aipo), beterraba, batata-doce, cebola, couve, espinafre, laranja, milho, etc.

Fósforo. É o segundo mineral mais importante, respondendo por 1/4 parte do total necessário. Essencial para os ossos, nervos e tecidos, auxilia na absorção de glicose e de vitaminas. *Fontes:* aipo, tomate, espinafre, levedo de cerveja, castanha-de-caju, amêndoas, aveia, abacaxi, etc.

Potássio. Atendendo por 10% das necessidades minerais, atua no metabolismo proteico, na manutenção de tecidos e do coração, regula o equilíbrio hídrico do corpo. *Fontes:* castanhas, aveia, abacaxi, tomate, laranja, cevada, arroz integral, germe de trigo, couve, pepino, água-de-coco, banana, cenoura, salsa, agrião, etc.

Sódio. Alcalinizador do corpo, ajuda na manutenção das funções. *Fontes:* aipo, cenoura, beterraba, etc.

Ferro. É o formador dos glóbulos vermelhos do sangue, responsável pelo transporte de oxigênio pelos tecidos. *Fontes:* beterraba, abacate, lentilha, grão-de-bico, feijão, melado, espinafre, cebola, repolho, ervilha, uva, tomate, salsa, etc.

Iodo. Concentra-se especialmente na tireóide, sendo essencial para impedir a gota e o envelhecimento precoce; atua sobre os nervos e a atividade sexual. *Fontes:* cebola, sal, aveia, couve, repolho, espinafre, agrião, salsa, aipo, tomate, etc.

Manganês. Atuando sobre vários órgãos e glândulas, auxilia no crescimento e na manutenção da estrutura óssea, assim como no metabolismo. *Fontes:* chicória, couve-flor, maçã, espinafre, uva, pepino, etc.

Flúor. Além de atuar na estrutura dos dentes, previne a gota e o reumatismo. *Fontes:* agrião, couve-flor, maçã, beterraba, feijão, brócolis, trigo, cebola, etc.

Enxofre. Atua sobre o cabelo e estimula a digestão. *Fontes:* cenoura, repolho, espinafre, agrião, etc.

Os Brotos

Grãos cozidos podem ser usados de inúmeras maneiras: quentes, frios, em sopas, em saladas, em pastas, bolos, pães, etc. Ainda assim é comum se alegar dificuldades para ingerir certos grãos, especialmente crus. Como acontece com todo o tipo de alimento, nem todo grão apresenta boa digeribilidade. Quando frescos (ou "verdes") não existe maior dificuldade porque estão macios. Mas quando secos será preciso no mínimo hidratá-los para sua ingestão, a menos que se espere que isto ocorra durante a digestão, o que não seria muito recomendável.

A forma ideal de granivorismo é também através do crudivorismo; cozinhar o grão seria um retrocesso anterior ao frugivorismo. Por isto, os brotos são uma forma delicada e sábia de se alimentar de grãos, que os orientais desde há muito observam. Muito tradicional é o uso do broto de bambu no Extremo Oriente, um broto grande, é verdade, que serve até de alimentação para certos ursos.

O uso de grãos e sementes, umedecidos ou germinados, tem sido uma antiga dieta dos iogues da Índia. Em sua obra de divulgação *Vivendo com os Mestres do Himalaya*, o Swami Rama descreve seu encontro com um importante swami-iogue de nome Brahmananda Saraswati, agraciado com o título de Shankaracharya e que mais tarde seria o mestre do guru Maharishi Mahesh Yogue (muito conhecido no Ocidente por suas ligações com os Beatles). Diz Swami Rama no Capítulo dedicado a Brahmananda:

Costumava alimentar-se apenas de sementes germinadas de grão-de-bico misturadas a um pouquinho de sal. Vivia numa cavernazinha natural, sobre uma colina pequena, perto de um lago entre as montanhas. (pg. 237)*

Alimento sumário e "sintético", os *brotos* representam um alimento especialmente energético:

...a semente, ao dar o broto, irradia uma tensão especial de energia psíquica. Do mesmo modo, a vida despertada da semente, como a manhã, manda suas emanações de oração. (H. Roerich, *Agni Ioga*, # 606)

Os grãos podem ser encontrados numa enorme quantidade de vegetais, embora aqueles considerados úteis para a cozinha tradicional sejam limitados. E a brotação é a forma de *dinamizar* os nutrientes dos alimentos. Diz M. Charlotte Holmes:

Fazer brotar sementes é um dos métodos ou meios mais rápidos de melhorar o valor nutritivo da alimentação. Algumas das sementes que podem ser brotadas são alfafa, salsa, rabanete, centeio, arroz, milho, aveia, trigo, cevada, lentilha, grão-de-bico, feijão, soja, ervilha, etc.

Este processo aumenta a quantidade de algumas vitaminas tais como vitamina A, B, C, D, E e G. H. Fazer brotar é fazer 'uma horta' em sua cozinha. Especialmente quando os produtos frescos são raros, fazer brotar é o meio mais econômico e nutritivo de adquirir vitaminas. Além disso, as nossas verduras, hoje em dia, são pulverizadas com tantos venenos, e fazer brotar evita isto. (*Os Campeões são Vegetarianos...e Você?*, pg. 88)

Cabe cuidar, é claro, em se conseguir sementes sem veneno, até porque estas também serão mais fracas. Com a demanda do público isto se torna cada vez mais fácil. De todo modo, sempre existem grãos que usam menos pesticidas e adubos químicos.**

O Simbolismo do Grão

Sendo esta uma obra sobre frutas e frutos, como inserir um Capítulo sobre grãos? Ora, alguns grãos se inserem nos rol dos frutos. Além disso, grãos e semente são aparentados. Tal com a semente está dentro do fruta, o tema sobre grãos se acha dentro desta obra sobre frutas e frutos. Tal como o elemento Ar está dentro do elemento Fogo, ou vice-versa. Tudo isto nos leva à importante simbologia espiritual existente no grão.

A semente ou o grão serve aqui mais uma vez como o símbolo do sacrifício e do renascimento, conforme a parábola de Jesus no sentido de que se o grão não morre a vida não aparece, aludindo à sua própria expiação espiritual. É também na escuridão que o germe coloca o seu broto, alusiva à compaixão que nasce na "noite negra da Alma". É por uma razão simbólica que os grãos são usados nos colares e nos rosários dos místicos. Convém ao sacerdote ter sempre em mãos este símbolo supremo de sua condição seminal e transcendente. Nesta esfera ocorre a definitiva polarização da quantidade para a qualidade, surgindo elementos únicos da existência, como o próprio indivíduo tornado em entidade perene (através da iluminação), e o encontro de referências sociais únicas (através da alma-gêmea), enfim, marcas incontestes de nossa predestinação.

É preciso observar, com relação à simbologia do grão, que este, visto como semente, é como o *coração* do fruto. A Ciência Oculta ensina que no coração existe uma partícula divina –a *Mônada*–, que é igualmente como uma semente ou como um átomo indivisível: trata-se da *semente do Logos*.

Nisto, o próprio fruto poderia ser o coração (o centro que deve ser buscado pela nova humanidade), e o grão este germe divino oculto. Do germe brota toda uma nova planta, tal como da tríplice Mônada saem todos os princípios universais.

Ora a semente é efetivamente uma *base*. É dela que nasce toda a árvore, a qual, como nota René Guénon, simboliza o *eixo do mundo* –e é na árvore *axial* que os deuses são sacrificados–, um aspecto perfeitamente *central* portanto, e que tem a semente por base:

(...) a semente é o centro; a árvore que dela sai é o eixo, proveniente desse centro, e, através de todos os mundos, ela estende os seus ramos sobre os quais vêm pousar 'as aves do céu' que, como em certos textos hindus, representam os estados superiores do ser. (em *Os Símbolos da Ciência Sagrada*, cap. 73)

A semente germinada tem, pois, esta conotação de *princípio axial*. Tal como a hierarquia tem por base a humanidade –é desta que saem os mestres–, ou tal como a iluminação tem na sua base o sacerdócio. Na obra mencionada de Guénon lemos o seguinte:

O Princípio divino que reside no centro do Ser é representado, na doutrina hindu, por um grão, ou por uma semente (*dathu*), e por um germe (*bhija*), pois de certo modo só está virtualmente nesse ser, enquanto a 'União' não estiver efetivamente realizada. (cap. 73)

A palavra *bhija* (germe) tem também o significado do som-semente, que é o OM, chamado *bhija-mantra*. Diz também Guénon neste sentido:

No sânscrito, a palavra *dhatu* (semente) serve também para designar a raiz verbal como a "semente" cujo desenvolvimento dá nascimento à linguagem como um todo (em *O Homem e seu Devir Segundo o Vedanta*, cap. 11).

É com este sentido seminal-logóico –isto é, monádico– que o autor aborda a letra hebraica IOD colocada no centro do coração (até *três vezes*) em certas representações:

O *iod* no coração é, de certo modo, o germe envolvido pelo fruto. (...) O Espírito divino (*Âtma*), sendo o Princípio único de todas as coisas, ultrapassa toda a existência. É por isto que se diz que ele é maior que cada um dos 'três mundos', terrestre, intermediário e celeste (os três termos do *Tribhuvana*), que são os diferentes modos da manifestação universal, e também maior que o conjunto desses 'três mundos', pois está além de toda manifestação, por ser o Princípio imutável, eterno, absoluto e incondicionado. (Guénon, *Os Símbolos da Ciência Sagrada*, cap. 73)

A lógica é simples: aquilo que é gerado de algo apenas pode ser inferior à sua Fonte, mesmo sendo esta apenas "virtual" ou "potencial".

O granivorismo, muito difundido entre os iogues da Índia, ainda é pouco conhecido nos seus princípios, e nos limitamos a dar aqui algumas poucas indicações. Símbolo do reino mineral, o grão é considerado uma dieta algo "abstrata". Que alimento poderia ser mais sintético? Apenas os gases, os líquidos ou os próprios minerais (usados pelas plantas) o seriam, fora, é claro, a luz direta.

Mas o frugivorismo nos prepara para este verdadeiro novo passo da evolução. Mais fácil e efetivo no presente quadro mundial é desvendar (ou recordar) os caminhos do frugivorismo, que não soam tão desafiadores levando em conta a enorme variedade e o fascínio das frutas, assim como sua relativa facilidade de obtenção. Não fosse assim esta não seria hoje uma dietas da moda, juntamente com o crudivorismo.

O regime de grãos crus pode ser considerado uma dieta "ascética", porque o grão não possui o encanto aparente das frutas. Não obstante oculta uma ampla vitalidade interior. Por isto é também uma dieta própria ao ascetismo e corresponde ao regime do renunciante (*sannyasin*) e à atividade sacerdotal (*brahmane*).

Habituaos que estamos a ver no alimento uma importante fonte de prazer, certamente o granivorismo soará como uma dieta algo "insípida". Isto é uma verdade –mas não convém apelar muito aos nefastos "temperos" para "remediar" a situação.

Ocorre, porém, que nesta etapa o ser humano passa a viver de uma forma esplêndida a sua *vida interior*. Este é, afinal, o *plano da iluminação*, devemos sempre nos lembrar. Isto basta para nos sugerir sobre um plano de esplendor e vida superior na existência do ser humano, o surgimento de novos valores (tão necessários nesta terra consumida) e energias insuspeitadas ao homem comum (ou ao ser humano atual).

Algo característico desta esfera (que é a do *coração*) é o amor não meramente carnal, mas também espiritual. Não exatamente platônico, mas tampouco passional –ou ambas as coisas ao

mesmo tempo, naquilo que podemos definir como o amor perfeito das almas-gêmeas. Trata-se de uma relação com um equilíbrio dificilmente concebível. O amor é evidente em si, sendo distinto de tudo o mais. Mas a sua manutenção é delicada como uma flor. É importante a concentração das energias na *alma*, onde existe a verdadeira identificação do Outro.

O apego ao paladar simboliza o gosto excessivo pela forma externa, o que pode prejudicar o contato com a essência. A renúncia exterior na forma do *usar-sem-ter* soa preparatório neste quadro –ou seja, estar liberto da posse ou do Ter–, embora o amante ideal manifeste o Ser, tendo inclusive conquistado os mecanismos da magia sexual.

O centro do coração é aquele que deve ser atingido pela nova humanidade, a qual mira hoje o coração como o Cupido com sua flecha. Ela deseja ardentemente se apaixonar, e o fará na medida em que seu coração amadureça –galgando a *iniciação* e conquistando a *nobreza* espiritual– e que lhe sejam reveladas certas verdades superiores acerca do amor. Deve saber, por exemplo, que "o coração é um órgão coletivo", isto é, que o amor verdadeiro é abrangente: na palavra "amor" se conjuga todos os pronomes: Eu, Tu, Ele, Nós, Vós, Eles.

Apenas aquele que trabalha o *arco-íris do coração* é capaz de conhecer a grande Síntese (ou a Dualidade sagrada) original do Sol e da Lua, anterior às divisões da energia primordial nas instâncias planetárias. Se considerarmos que o Segundo Raio (chamado *Amor-Sabedoria*) é a fonte dos restantes, teremos no TU (ou o Outro, o cônjuge, ou a "Eva" original) o sentido máximo de todas as coisas. No entanto, não podemos pretender apreender diretamente esta síntese: é preciso galgar degraus.

Podemos dizer que o mundo das almas-gêmeas também representa um universo espetacular de prazer e realizações, sobretudo porque puras e legítimas. Não existe talvez a fantasia do desejo concentrado no fetiche exterior. O que há é um intercâmbio sutil e uma fusão direta de energias, e que abre a alma para as belas comunhões, com tudo e com todos. É este amor ideal que tem movido a evolução da humanidade e inspirando os mais belos atos de heroísmo, sem excluir as maiores conquistas espirituais. Ignoramos ser possível viver esta rara experiência sem a marca do heroísmo, que regra geral parece estar nela incluída, porque seria afinal até *inerente* à própria qualidade deste elevado grau de intimidade. De resto, os mistérios que envolvem a iluminação tratam da superação da morte pelo *enfrentamento*.

Portanto, este capítulo é importante de ser incluído nas perspectivas dos futuros mestres. Entre a iniciação e a liberação, todo o mestre tem o encontro *predestinado* de sua alma-gêmea (por mérito), seguido talvez pelo desencontro *providencial* (por serviço) e pela esperança de um reencontro *cármico* final (quando *volta* a merecer).

Considerando ser esta uma das mais belas realizações possíveis a Terra (superando talvez a própria iluminação), pode servir de estímulo para os aspirantes dos caminhos superiores. Mais precisamente, trata-se de uma característica da *via dos Bodhisatwas* ou do Sendeiro de Serviço na Terra.

Que tudo isto possa dar uma idéia do que vem após a experiência frugívora (e da iniciação), a qual devemos levar a sério, porque, como afirmamos, ajuda a nos recolocar de modo recapitulatório na senda da evolução atual, preparando-nos positivamente para as coisas do futuro.

Sacerdote significa "aquele que sacrifica". Mas, como diz Morya (na *Agni Ioga*), "sacrifício significa maior-inclusão". Aquilo que se busca é o *verdadeiro* equilíbrio, entre o ser e o ter, por exemplo (sempre afirmamos que a iluminação é na verdade o encontro ou o equilíbrio entre matéria e espírito). No plano da alma-gêmea também é exatamente o que isto significa. Esta experiência apenas pode ser vivenciada a partir do plano da *alma*, ou a meio-caminho entre matéria e espírito, entre apego e renúncia, ou através do *amor*. Se nos falta força de vontade, seria talvez o caso de abandonar-nos em algum lugar ermo e com um mínimo de recursos.

A arte e a beleza, com sua cota de abstração, formam a *linguagem* deste plano, que é o do planeta Vênus. A verdadeira arte tem a função de traduzir o insondável aos sentidos. É o campo da intuição, trazido para o mundo tangível.

Este tema avançado, embora historicamente pertinente em termos *preparatórios*, destoa de certa forma do espírito da presente obra, que é essencialmente *recapitulatório*, tendo em vista que o frugivorismo (assim como a iniciação solar e o dom da mentalidade), é uma dieta racialmente *consumada* e, portanto, isenta de verdadeiros desafios para esta humanidade científica. Não seria fácil aceitar a presente obra, se se puder contar com a boa vontade dos homens? Pensamos que sim. Coisas muito mais radiais existem e que até têm encontrado foro em muitas culturas ao longo da história.

* Na tradução deste trecho existente na obra biográfica do Maharishi, de Paulo Mason, lemos "grãos de grama". O autor também afirma que a caverna de Brahmananda ficava "sob uma cachoeira".

** No Capítulo 21, "Dicas Finais", o leitor poderá encontrar uma orientação para realizar a sua brotação.

Parte III
PREPARANDO O REGIME

O Carma Residual

Cada regime está associado a um dos "Três Mundos de Esforços Humanos": o carnivorismo ao plano físico, o vegetarianismo ao plano emocional e o frugivorismo ao plano mental. E existe ainda o granivorismo que se associa ao plano intuitivo e pertence de certo modo a outra escala.

Deste modo, cada regime *ênfatiza* um tipo de carma. Porém, tudo isto é também é cumulativo. Assim, o carnivorismo sustenta o carma dos três planos: físico (exemplo: violência), emocional e mental. O vegetarianismo libera o carma do corpo físico mantendo o emocional (exemplo: paixão) e o mental. E o frugivorismo libera também do carma emocional, mantendo apenas o carma mental (exemplo: orgulho). Com o granivorismo se esgota o carma humano e tem início o carma espiritual, que já é outro assunto.

É natural que o indivíduo comece a sua *desidentificação* pelo plano físico. Afinal, é aquele que mais fortemente traz as marcas da transitoriedade. Por outro lado, é o único realmente "palpável", daí a necessidade de uma preparação completa para se chegar a isto.

Karma significa literalmente "ação". De modo que tudo isto tem a ver com a tarefa de cada condição humana. Conhecendo os aspectos negativos de cada estágio fica mais fácil controlá-lo. É importante neste sentido tratar de *neutralizar* o carma alimentar.

Existe uma classificação tradicional hindu dos alimentos em termos de *gunas*, qualidade ou ritmos: *rajas* (impulso) *satwa* (equilíbrio) e *tamas* (inércia):

Uma área fundamental da ciência védica está em sua classificação da energia e da matéria em termos de *gunas* ou qualidades: *sátvico* (puro), *rajásico* (energético) e *tamásico* (impuro). Continua sendo uma prática comum na Índia classificar os alimentos de acordo com este código. O alimento tamásico é aquele cozido demais ou muito processado, enquanto o rajásico são os mais apetitosos e saborosos, temperados e codimentados, mas de baixo valor nutritivo. Uma dieta sátvica incluiria naturalmente frutas, vegetais frescos; legumes, cereais e derivados de leite. (Paul Mason, *O Maharishi*)

Nesta definição, o alimento *rajas* é estimulante e o alimento *tamas* desvitalizado, ao passo que o *satwa* é equilibrado. Porém, o valor destas classificações é sempre relativo. Os *gunas* estão na base não apenas de toda a matéria, mas de toda a manifestação, mesmo a sutil. Por isto, no *Bhagavad Gita*, os deuses da *Trimurti* (composta por Brahma, Vishnu e Shiva) são chamados *gunavatares*. Segundo nossas classificações, podemos definir o alimento carnívoro como rajásico, por deter amplo condimento e ainda toxinas estimulantes (adrenalina), assim como a comida não integral (como o açúcar branco acidificado). No seu oposto estaria o frugivorismo, de extrema pureza, apesar de poder ser classificado como tamásico, por ser uma dieta contrária à muita atividade. Num ponto sátvico ou de equilíbrio estaria o vegetarianismo, o regime mais comum na Índia, com todos os ingredientes acima mencionados.

Observemos, porém, que tudo isto serve para *qualquer* classificação ternária. Assim, se incluimos o granivorismo, este é que será o tamásico, o frugivorismo será o sátvico e o vegetarianismo será o rajásico (na Índia tempera-se muito o alimento vegetariano). O carnivorismo

ficaria fora desta classificação, mais ou menos como os sudras são excluídos das castas "duas vezes nascidas".

Neste aspecto, existem dois regimes extremados e não exatamente naturais, situados em polos opostos da evolução material: o carnivorismo de um lado, e o granivorismo de outro lado. Nada mais natural, afinal, que se alimentar de frutas, verduras e laticínios, os quais dispensam algo facilmente o cozimento e até o tempero.

Pois, a rigor, nestas classificações o carnivorismo entra como um acréscimo artificial. A "seleção das espécies" não inclui na verdade o devorar-se uns aos outros como premissa, e sim como *sobrevivência*.

A evolução não conta necessariamente com o carnivorismo a não ser como uma medida extraordinária e emergencial, pois ele pode ser visto antes como suicídio ambiental, especialmente quando introduzido no reino humano, onde o equilíbrio pode ser precário face ao abuso do livre-arbítrio. Os animais carnívoros não possuem muito instinto gregário, até porque não têm quase do quê se defender. Ao nível humano não existe qualquer justificativa plausível para este sistema cruel, duro e artificial, a não ser também aquelas emergenciais. Como diz o Genesis, ao homem foi dado comer sementes, ervas e frutos. Por esta razão, o regime carnívoro é altamente cármico, pois *precede* à realidade humana.

No outro oposto, num certo sentido a única coisa mais evoluída que o frugivorismo, e capaz de liberar de toda a espécie de carma material, seria o *granivorismo*, ou seja, ingerir apenas *grãos*, que neste caso seriam crus (podendo ser hidratados e germinados), entrando nisto também as nozes. Na Índia muitos yogues costumam empregar este regime, o qual libera também do carma mental. O granivorismo é uma espécie de abstração profunda da materialidade. Não há quase preocupação com o paladar. A sua analogia é com o reino mineral, simbolizando aquele nível no qual se ativam a Mônada divina (a "Jóia no Lótus"), no plano intuitivo, através da Iluminação. Trata-se de certo modo uma alimentação simbólica que, por esta razão, se aproxima também ao *pranivorismo*. O *Evangelho Essênio da Paz* ensina a fazer pão com trigo moído sem fermento e sem cozimento artificial, apenas com o do Sol. Hoje em dia se usa muito o Sol, fonte do *prana*, na confecção dos medicamentos florais.

O sentido geral disto, é que o homem vai cada vez mais se afastando do *suicídio como espécie*. O carnivorismo em si pode ser considerado uma forma de antropofagia. Os cientistas classificam o homem como um "animal racional", e ele realmente está biologicamente enquadrado neste reino. Destruí-lo é pois arruinar ou agredir o próprio ambiente no qual o homem foi gerado, sendo o que de mais anti-ecológico pode existir.

Além disto, o sentido de auto-destruição surge também pelo ônus que este regime cobra ao homem. Comparativamente, o vegetarianismo é menos oneroso, o frugivorismo menos ainda, e o granivorismo quase nada custa o próprio organismo e nem aos reinos da criação.

Se o frugivorismo é o que se poderia definir como *a perfeita expressão da inocência*, o granivorismo transcende a tudo e entra definitivamente numa outra categoria. É o que se poderia definir propriamente como *ascetismo*. Já não se trata de uma forma de existência ou de se relacionar com o mundo e com a vida, sendo antes uma forma de *inexistência* (*nirvana*, *pralaya*), por assim dizer, de transição para o outro mundo, razão pela qual a luz também pode ser usada como alimento efetivo. Regra geral, pode ser útil quando nos preparamos para deixar este mundo, de modo que sua

prática deve iniciar nas etapas finais da vida (a do *sanyasin* ou renunciante). Mas aqueles que almejam um completo desapego da matéria e dos sentidos físicos, tendo em vista as experiências em outros planos, também vão encontrar neste regime severo e restritivo uma base importante. O *Evangelho Essênio da Paz*, embora aceitando o leite, é crudívoro e granivorista, empregando amplamente os recursos mágico-angélicos.

Este é o estágio em que também se atua plenamente com o *prana* ou energia vital (solar, etc.), através do pranivorismo, ingerindo grãos e "fogo vivo", buscando o definitivo esquecimento dos sentidos físicos e o fortalecimento do *corpo espiritual* do ser humano. Outro aspecto tradicionalmente associado a tudo isto é o *sêmem*. O prana emitido pelo Sol, ou energia vital difundida na natureza, é de natureza físico-etérica e perfeitamente visível a olho nu, assemelhando-se a sementes ou a espermatozóides luminosos presentes na atmosfera do planeta. Estas partículas de luz vital devem ser conscientemente direcionadas pelo nosso Espírito (pela Mente-Vontade) para a nossa Alma (ou aura), a fim de dinamizar e alinhar os nossos corpos.

Temos demonstrado que cada dieta ostenta o seu próprio quadro de equilíbrio. Apresenta o seu fator energético particular e a sua cota de esforços definidas, permitindo também certo gasto energético, direcionado em certa direção.

Podemos associar assim estas dietas aos Quatro Elementos, os quais também representam *forças em equilíbrio* (ou combinações múltiplas dos princípios vitais). A dieta da carne está no nível *Terra*; a dieta vegetariana está no nível *Água*; a dieta frugívora está no nível *Ar*; e a dieta granívora está no nível *Fogo*.

Abaixo temos esquematizado este quadro. Naturalmente existe uma série de regimes de transição. Descreve-se aqui os regimes em termos gerais e segundo suas principais classificações, inclusive segundo os planos a eles associados (igualmente genérico é o efeito do carma atribuído).

REGIME	CARMA	ELEMENTO
a. Carnivorismo	Físico (-Psíquico-Mental-Intuitivo)	Terra
b. Vegetarianismo	Psíquico (-Mental-Intuitivo)	Água
c. Frugivorismo	Mental (-Intuitivo)	Ar
d. Granivorismo	Intuitivo	Fogo

Temos assim dietas regulares, apetitosas e substanciosas nos três planos ditos materiais: físico, emocional e mental. Além disto tem início a sublimação real ou o ascetismo verdadeiro.

Sendo o carma um atributo material, quanto mais evoluído o regime, menor o carma residual. E no quarto e último estágio ("granivorismo", associada ao *pranivorismo*) acaba todo o carma *de fato* pessoal. Ali existe um controle completo sobre o corpo, as emoções e os pensamentos, de modo que o indivíduo está pronto para deixar o plano físico, após haver aprendido todas as suas lições. Ele é um imortal, por assim dizer. E isto se reflete historicamente na evolução individual e também coletiva:

O *carnivorismo* é a nutrição da Idade de Ferro e do Iniciante.

O *vegetarianismo* é a nutrição da Idade de Bronze e do Iniciando.

O *frugivorismo* é a nutrição da Idade de Prata e do Iniciado.

O *granivorismo* é a nutrição da Idade de Ouro e do Iluminado.

Pois estes processos não devem ser apenas manifestações externas. O regime deve ser antes de tudo uma expressão do *interior* do indivíduo e da sua etapa evolutiva, devendo ser adotados preferencialmente sob a orientação de um bom médico ou de um guru.

Ainda assim se podem dar prescrições gerais. Genericamente falando, a fim de afirmar a nova etapa de evolução racial, devemos estender a nossa compaixão aos *vegetais* (evitando-lhes causar ainda mais males), e ao mesmo tempo aprimorar a nossa alimentação ingerindo estritamente alimentos naturistas, ou seja, aqueles que realmente não fazem mal ao ser humano e lhe dizem respeito inquestionavelmente, inclusive sem os artifícios do fogo.

A recompensa que o homem terá será elevada, pois com isto ele passa a se identificar *de fato* com o Arquétipo humano, num quadro de muitas conseqüências positivas.

A Adoção do Regime

Pergunta-se então o que é necessário para alguém se tornar frugívoro. O principal é um grande amor pela natureza e pela vida. Se alguém sente muita afinidade com a Criação, ele terá o principal elo para se tornar frugívoro.

Na prática da mudança de regime alimentar, pode-se elaborar um programa completo adaptado a cada caso, mas sempre é bom observar o histórico pessoal de cada indivíduo e sociedade.

Não se trata de impôr um critério universal e classificar os regimes em termos de bom e ruim. Cada dieta obedece a um padrão e a um momento cultural, e nisto mantém certo equilíbrio importante para aquele tipo de cultura e mentalidade. Quando houverem condições de evoluir, então este passo se dará mais naturalmente.

Por exemplo. Sabemos que a carne contém muitas toxinas, entre elas a adrenalina. Mas termina por haver um equilíbrio entre a adrenalina contida na carne e a necessidade energética necessária à sua digestão. Ou seja, a própria adrenalina serve de estimulante para processar a carne ingerida. E esta digestão também pode ser estimulada pelo usual acompanhamento de farinhas cruas ou tostadas, como se emprega no sul, onde a dieta fortemente carnívora surgiu da extensão da cultura pecuária. No entanto, Porto Alegre hoje se destaca pelo grande número de restaurantes vegetarianos e seus habitantes buscam bastante este tipo de regime. Isto é muito positivo porque a região está tradicionalmente relacionada à energia da síntese ou do poder (paralelo 30), e nisto a ingestão da carne, relacionada sob vários aspectos à agressividade, desequilibra o caráter do povo e induz à violência. Sob um regime mais ameno e natural, a energia reinante pode ser melhor canalizada em atividades criativas e superiores.

Muitas vezes o argumento da saúde é rebatido pelos carnívoros e até pelos fumantes com a resposta de que os seus avós viveram "tantos anos" praticando tais coisas. Mas se tratam quase sempre de indivíduos que tinham outros padrões culturais, ritmos e perspectivas. Hoje a própria Medicina enfatiza cuidados alimentares, sobretudo para os idosos e os doentes.

O frugivorismo é um sistema importante de ser implantado em tenra idade (está provado inclusive que existem frutas que substituem o leite materno, como a água do coco). Do contrário, exigirá várias etapas de adaptações. O ideal é ser educado com ele, pois assim se evitam os vícios de paladar e outros hábitos adquiridos que podem dificultar na hora de adotar o frugivorismo. O adulto que tem um paladar natural, jamais aceitará ingerir coisas tão pesadas e fortes (por vezes até malcheirosas) como carnes e doces.

O tempo para transição pode obedecer a certos critérios. Caso o indivíduo tenha sido carnívoro de início, seria recomendável a fase intermediária do vegetarianismo. Nisto, seria interessante um período *proporcional* para cada etapa.

Exemplo: se um homem foi carnívoro nos seus primeiros 20 anos, ele pode permanecer como vegetariano outros vinte anos, para somente depois tornar-se frugívoro.

Caso ele tenha sido vegetariano desde criança, poderá passar direto para o frugivorismo e em qualquer momento que se deseje.

Desde a etapa carnívora o homem pode atravessar várias etapas até chegar ao frugivorismo. Existem muitas classificações dietéticas, e abaixo vamos explicar algumas delas. Não significa que devemos experimentar todas, mas provavelmente iremos transitar pelas principais, que são os grupos *carnívoro*, *vegetariano* e *frugívoro*.

A evolução da dieta do homem contém também o seu histórico cultural, nos processos pelos quais têm passado a civilização.

É claro que, em princípio, onde se pode caçar também se pode criar. E onde se pode criar também se pode plantar. Da mesma forma, onde se pode colher também se pode coletar. Tudo é uma questão cultural e o homem deve evoluir para aperceber-se de suas possibilidades. Cabe aos sábios e aos profetas, aqueles que têm a visão do futuro, dirigirem a sociedade nos melhores rumos.

O carnivorismo é uma dieta baseada na carne, sendo a mais primitiva. Deriva das etapas caçadora e pecuarista do ser humano nômade e pastoril. A necessidade é o principal motor desta espécie de dieta.

No exercício da coleta e pela criação de aves, o homem primitivo também encontrava no ovo um alimento especial, pois lhe dava as proteínas de que necessitava em sua rude labuta.

O ovo é pois um produto muito valorizado na etapa carnívora mas deve ser abandonado junto com a carne, pois suas desvantagens são quase sempre maiores que as vantagens. É um forte meio ecopatogênico, ou seja, torna o sangue propício ao desenvolvimento de bactérias e vírus. Ovos representam um dos meios mais putrefativos que existem, sendo por isto usados para a confecção de vacinas. As claras de ovos representam os melhores ambientes para a cultura de colônias de bactérias. Mas isto se estende a outros produtos animais. Por que razão os laticínios provocam ampla mucosidade? Ora, esta mucosidade é gerada precisamente pelas defesas orgânicas expulsando os invasores que se proliferam nestes meios. Por isto, a ingestão destes produtos diminui em muito a resistência do organismo.

O vegetarianismo apareceu com os estabelecimentos tribais, quando o homem sentiu-se seguro e o meio lhe ofereceu condições de permanência no local. Mesmo tendo razões econômicas externas, é também o que se pode definir como uma *opção cultural*, daí a sua importância espiritual. O homem já não está meramente sujeito às leis da necessidade, e tampouco à ignorância de sua natureza.

O vegetariano pode de início manter os *laticíneos*, com excessão do próprio leite, que não é apropriado ao ser humano, enfatizando então o iogurte. Esta dieta é rica e variada, podendo ser mantida por largo tempo. Tem sido a principal dieta da sociedade hindu em seus milênios de existência.

Já no vegetalismo o indivíduo se alimenta exclusivamente de vegetais como legumes. Não sendo uma dieta equilibrada deve ser usado apenas ocasionalmente ou a título de transição.

A macrobiótica combina o vegetalismo ao cerealismo. Porém ao enfatizar excessivamente o cozimento (mesmo que no "ponto correto"), este regime não costuma apreciar as frutas, com raras excessões (como a do *bendito* mamão). Por isto se torna desequilibrado por falta de vitaminas e seus adeptos apresentam muitas vezes a tez amarelada.

O frutívoro emprega frutos, grãos e farináceos, sendo igualmente cozívoro.

O frugívoro também é granívoro, pois nozes e castanhas são sementes, mas cruas. Esta é pois uma outra etapa realmente definida da nutrição humana, porque o uso do fogo representa algo determinante. Aqui todo o resquício do artifício alimentar, como o cozimento e o tempero, pode ser

definitivamente abandonado. A sequência de adaptações que o ser humano teve que sujeitar-se para sobreviver tem seu fim, podendo finalmente empregar apenas aquilo que realmente lhe cabe, e assim também abrir as portas para outras dimensões, uma vez que terá saneada as suas bases físicas e se *reconciliado com a Natureza*.

Restam ainda dietas que podem ser tidas por vezes quase como *simbólicas*, tais como o granivorismo, que corresponde à forma de alimento mais sutil e espiritual, apresentando vínculos com o *pranivorismo* ou a nutrição não-física. O granivorismo é um aspecto do frutivorismo e é expressamente *crudivorista*, não devendo ser confundido com o cerealismo, que pode empregar meios artificiais de cozimento. O granivorismo é por isto denominada a *dieta dos pássaros*, os quais são *experts* em alimentação granívora.

Como o regime está associado a etapas evolutivas, não se deve saltar etapas sob pena de gerar desequilíbrios e comprometer processos. Cada um deve seguir o seu próprio programa evolutivo e procurar conhecer o seu Plano de vida.

Mas, desde já, deve-se saber que a dieta dos *mlechas* (carnívoros) cabe apenas a uma condição primitiva e infantil, assim como antiquada e inconsciente de vida, sendo uma forma de nutrição obtida por indução e influência familiar e social, e nunca como uma opção consciente aceitável ao homem evoluído.

E como veremos, o vegetariano também está ainda sujeito a muitos "pecados". Afinal, ele se acha apenas na metade do caminho. Somente o frugivorista, que integrou 2/3 do caminho, pode fazer a balança pender decisivamente para a virtude (ou para o *verdadeiro* caminho-do-meio).

Por isto o vegetariano ainda está sujeito a desvios de caráter pronunciados. Tampouco todo o frugivorista será necessariamente virtuoso ou vice-versa. Mas certamente ele seleciona bem mais os candidatos, assemelhando-se a uma espécie de *sacerdócio da natureza*. O frugivorismo não é para pessoas desequilibradas e ambiciosas. É antes uma atitude de pessoas corajosas, arrojadas e amantes da verdade.

Como o vegetarianismo é um regime de transição, a definitiva pendência favorável ao Bem começa na metade de seu percurso. Este momento pode ser calculado como a metade do tempo anteriormente gasto na etapa carnívora. Por exemplo: se um homem foi carnívoro por 20 anos, a balança do carma começará a pender para virtude ao término dos primeiros 10 anos de vegetarianismo. Este momento poderá ser demarcado por acontecimento importantes (até mesmo a *iluminação*, em alguns casos), conforme a natureza do treinamento que o indivíduo venha realizando. Diria-se de qualquer modo que ali inicia o "Caminho de Retorno" à natureza pura e original, primeva mas não primitiva, ideal e não circunstancial, dármica e não cármica.

E isto será coroado através do frugivorismo, quando todas as sementes jogadas ao solo do trabalho interior poderão ser colhidas e *expressas* –porque manifestar a virtude é uma etapa posterior a conhecê-la.

Assumir o frugivorismo é como depurar o livre-arbítrio até fazermos não somente aquilo que *queremos* fazer, mas igualmente aquilo que *devemos* fazer, ou seja, sequer subordinando realmente o direito ao dever, mas meramente equilibrando as coisas. É expressar o sagrado dom da obediência ao Criador numa medida exata de equilíbrio.*

A obediência às leis é o que concede o poder sobre os planos materiais. Paradoxalmente, apenas respeitando as leis é que adquirimos o dom do mundo e alcançamos as condições de suplantá-lo. E assim podemos seguir para as etapas seguintes.

Os limites desta medida de sabedoria apenas poderão ser o céu.

* A palavra *bodhisatwa* (o divino Renunciante), significa algo como "alma equilibrada". Aqui o equilíbrio suplanta o plano físico, caracterizando as iniciações de 4º grau em diante. É quando o caminho-do-meio começa a ser realmente conhecido, pela união da matéria e do espírito. Um dos símbolos desta etapa sacerdotal ou de renúncia, é a possibilidade de adotar o *granivorismo*.

Dinâmica Dietética

Vamos tratar agora de aspectos da dinâmica que pode surgir em torno da dieta do fugívoro, segundo suas várias ordens, seja de natureza inferior ("indulgência"), neutra ("necessidade") ou superior ("tolerância", "sublimação") –aspectos estes que não raro se fundem. O tema levará muita luz sobre os recursos do organismo, especialmente o do ser humano.

Adaptações Alimentares

Inicialmente, não devemos confundir a capacidade de *adaptação alimentícia* que por vezes manifestam as espécies por necessidade, com o seu *verdadeiro* quadro alimentar.

No entanto, é exatamente este o erro o que cometem os cientistas quando supervalorizam o "onivorismo" humano, cabendo antes ver tais coisas sob o ângulo da *evolução antropológica*, como apresentamos nos Capítulos anteriores.

Ocorre que, em todos os reinos, existe a possibilidade de adaptação tendo em vista a necessidade de sobrevivência. A natureza não pode se dar ao luxo de que as espécies sejam extintas pelo fato de não encontrarem a alimentação ideal e adequada na quantidade suficiente em certas épocas e regiões. Prevê assim a possibilidade de que nutram-se sob várias condições, ainda que de modo temporário.

E não seria o homem –situado no topo da cadeia evolutiva–, que haveria de ser menos adaptável que os outros animais. Pelo contrário, ele é de todos o mais versátil, sob certos aspectos, sem que isto faça dele um "onívoro" real e pleno.

Os próprios homens vegetarianos têm inspirado adaptações nos outros reinos, atuando quiçá já no plano da *evolução alimentar*. Em Findhorn aconteceram importantes experimentos com vegetais. E muitos homens vegetarianos alimentam animais –sobretudo cães e gatos– de forma praticamente vegetariana, sem maiores consequências para seus organismos. No mesmo sentido, é que o *pranivorismo* representará um grande avanço sobre o quadro nutricional denso do ser humano, permitindo-o nutrir-se diretamente de energia – e não seria esta a coroação do propalado *onivorismo* humano?

Por isto, para realmente se conhecer a natureza e a excelência nutricional de uma espécie, é preciso observar não apenas as condições de seu organismo, como também a *preferência* de cada ser, e isto não meramente pelo aspecto externo, mas por sua *natureza essencial*. E também saber observar a natureza de cada espécie e seus hábitos gerais.

Não apenas o ser humano, mas até os animais podem sofrer deformações alimentícias, por hábito ou necessidade. Para conhecermos realmente a opção natural, teríamos que observar os seres em seus meios também naturais e com todas as possibilidades à vista.

Assim, sabemos que quando as feras matam um animal para comer, eles preferem as vísceras, não apenas por serem mais macias, mas por conterem ali vegetais em processamento. Carnes são fibrosas, tóxicas e pesadas.

E os pássaros optam por comer frutos a insetos, como é natural. Insetos são duros e amargos, por vezes mesmo fétidos.

Uma opção "alternativa", comum entre os primatas, são as folhas tenras das árvores, encontradas na ponta dos galhos. Certamente não se comparam às frutas em termos de sabor e de nutrientes, mas podem ser encontradas com relativa facilidade. As ervas e folhas de árvores possuem amplos recursos medicinais, mas também alimentícios, sendo relativamente abundantes.

Aquele que vaga pela Natureza, desejoso ou necessitado de alimentar-se com frutos, poderá ter em conta isto, que o complemento natural dos primatas são as folhas tenras das árvores. Não é necessário subir em árvores. Além das ramas baixas, é possível encontrar muitas espécies de folhas mesmo em arbustos e folhagens, em áreas úmidas, mas é importante conhecer um pouco do assunto, pois ninguém deve tentar ingerir uma folha de samambaia, por exemplo. Na falta de outra fonte de informação, deve-se observar se os animais e os insetos consomem uma dada folhagem, tal como fazemos com os frutos.

Não se deve pensar que as pessoas comem carne por causa da pobreza. Com o mínimo de esforço, pode-se obter uma dieta de vegetais; além disto, muitas ervas e raízes muito nutritivas não são utilizadas. Pode-se aprender muito com certos animais, eles sabem mais sobre alimentos naturais do que o homem. (Helena Roerich, *Mundo Ardente*, I, # 482)

O fato é que o ser humano sustenta excessivos requintes de paladar. Como existem alimentos naturais muito saborosos, ele naturalmente trata de adaptar outros menos apetecíveis ao seu gosto, seja como forma de variar, seja para compensar a ausência dos nutrientes necessários, nas estações em que as frutas escasseiam.

Ora, sendo o ser humano onívoro –mesmo que "por adaptação"–, ele pode a rigôr dispôr de toda espécie de alimentação! Ele não necessita matar animais se pode colher ervas e folhagens. Os grandes herbívoros (paquidermes, dinossauros) dão mostras que a vida pode ser forte e abundante sob as condições adequadas, que são basicamente a fartura vegetal. Ingerir folhas e ervas pode ser às vezes algo sacrificante ao paladar, mas será menos oneroso ao organismo (e ao espírito) do que ingerir carnes.

Por isto devemos sempre ter em mente sobre o *preço* da adaptação. Partindo da idéia de que o ser humano é frugívoro, e que recursos como a carne e vegetais em geral apenas podem ser absorvidos com algum tipo de ônus, devemos fazer a opção mais sábia, caso se faça necessário empregar recursos complementares ou substitutos.

Se o caso é a adaptação, um de seus grandes recursos reside no *cozimento*, através do qual se torna possível aproveitar inúmeros elementos da natureza. Em termos de nutrientes, o cozimento é sempre empobrecedor, sendo, todavia, às vezes importante. A própria carne seria dificilmente absorvida sem isto, restando o trabalho de picotar ou mesmo esperar a deterioração das fibras para torná-las mais brandas. O mesmo se refere a vários outros elementos da Natureza, onde a única outra forma de compensar sua rigidez ou intragabilidade, seria picando-os de forma a serem digerido sem muito esforço. Ainda podem ser temperado ou misturado a outros alimentos.

Em sua obra *Evolución, Degeneración y Regeneración Alimentarias del Hombre*, o médico argentino Martin G. Scola opta pela designação "plantívoros" e "animalívoros", uma vez que os her-

bívoros também comem outras espécies de plantas que não ervas, e os carnívoros comem outras partes dos animais que não carnes.

É verdade que a palavra "adaptação" pode soar por demais neutra. Pois se é verdade que existe um quadro de estabilidade e um valor a ser respeitado em cada regime, também é um fato que existem vantagens e desvantagens em cada um. E neste caso deveríamos falar também de regenerações e degenerações culturais. A obra de Scola trata deste enfoque, demonstrando em detalhes como a fisiologia humana foi feita para o frugivorismo.

Já em nossa obra *O Evangelho da Natureza* damos um exemplo sutil deste processo, através das mutações verificadas no homem através da "Psico-Ecologia", demonstrando a forma como a energia humana pode oscilar sob o impacto do ambiente. Assim, se de um lado a Natureza convida o homem a *sentir*, permitindo à sua alma desabrochar e ampliar suas faculdades, o meio urbano tende a reprimir (e deprimir) esta sensibilidade, que se contrai como forma de auto-defesa. E tal "introjeção de energias" (para usar uma expressão de C. G. Jung em *Símbolos da Transformação*) irá dinamizar aquilo que conhecemos como *libido*, ou os instintos de um modo geral.

Esta repressão ocorrida sob o impacto ambiental, não pode ser meramente vista como adaptação, ainda que o seja forçosamente. É preciso acrescentar também um *juízo de valor*, e neste caso somos obrigados a reconhecer que estamos *reduzindo* a nossa sensibilidade superior em função do meio, algo que a sabedoria não deveria aceitar facilmente, porque se trata de sacrificar algo positivo, dando margem à geração de sentimentos negativos e reprimidos.

A atitude correta será mudar **de** ambiente ou mudar **o** ambiente, tratando de preservar a natureza humana intacta em todos os níveis.

A mudança *de* ambiente poderá ser definitiva ou provisória. Muitos procuram as praias e o campo quando têm tempo livre, especialmente nas férias. O mesmo se diga na busca pelas praças, que se tornam cada vez mais abarrotadas de gente nas capitais, assim como os percursos de caminhadas. Tais medidas são vitais para a manutenção da saúde física, psíquica e mental. A experiência mais longa num ambiente rural, porém, será o melhor, especialmente em se tratando de um mosteiro ou de uma comunidade-rural-mística. Neste meio podemos procurar a síntese que definimos como o *Cânone da Perfeição*, integrando Espiritualidade, Fraternidade e Ecologia, expressão da divina Trindade, portanto, e sob a qual podemos realmente esperar progredir existencialmente.

Ao mesmo tempo devemos mudar *o* ambiente. Podemos buscar maior harmonia entre as pessoas e elaborar recantos menos conturbados (o *Feng Shui* trata amplamente do tema). E podemos engajar-nos em alguma luta ecológica tendo em vista a melhoria ambiental. Chegará um tempo em que esta luta se torne inevitável, e este tempo está chegando para aqueles que não podem mudar *de* local.

Mas estas mudanças também devem incluir a *ecologia interior*, para serem coerentes e eficientes. E neste caso devemos abranger a alimentação, o sentimento e o pensamento.

Daí que, além de aprimorar nossa alimentação e fazer exercícios físicos, podemos cultivar bons sentimentos por todos, e reservar um tempo para meditar, talvez até deixar uma peça da casa especialmente para isto, a qual será o nosso "templo".

Tudo isto representa já o *caminho de retorno* à verdade natural, que é também uma adaptação "às inversas".

Neste sentido, iremos perceber que, se o vegetarianismo permite uma regeneração do homem em sua natureza, o frugivorismo já lhe possibilita uma verdadeira evolução de consciência e na sua postura sobre a Terra. Como uma atitude arrojada, o frugivorismo se presta positivamente à aquisição de novos valores, porque ultrapassa de todo a atitude de *matar*.

Uma cultura pode sofrer adaptações tendo em vista o aprimoramento de seus valores e a ampliação da sua consciência. Demos acima um exemplo de como isto vem ocorrendo no Sul; embora o mesmo se estenda hoje a muitas partes do mundo ocidental, sobretudo os países culturalmente mais adiantados. Na Inglaterra o porcentual de pessoas vegetarianas já é significativo.

Tal coisa não compromete necessariamente a essência de uma cultura, estando antes associada ao próprio dinamismo interior destas culturas. Foi assim que os tibetanos, originalmente um povo xamânico, extremamente belicoso e habitante de uma região pobre e árida, terminaram por dar origem à uma das mais religiosas, pacíficas e idílicas das civilizações, apenas empregando o *refinamento da cultura*, sobre a base de seus valores naturais.

Cada cultura pode evoluir e depurar o seu espírito, conservando os seus melhores valores. Na obra *Geografia Sagrada da América do Sul* oferecemos várias sugestões sobre a forma como estes elementos culturais podem ser preservados como *símbolos*, gerando com eles uma linguagem superior, preservando assim a identidade cultural e avançando no território da Civilização.

Concessões Alimentares

Seguindo estas linhas de adaptações, em cada regime também se podem fazer certas "concessões" provisórias, especialmente no que se refere a *produtos intermediários*. Estas concessões representam processos de adaptação e por isto devem ser eliminadas ou reduzidas com o tempo

O vegetariano costuma fazer "concessões" aos derivados lácteos, como queijo e iogurte. Ovos e leite desaparecem mais naturalmente, por seus evidentes malefícios: o ovo é altamente putrefativo e patogênico e o leite é indigesto para o ser humano.

Já as "concessões" do frugivorista, não devem ir muito além do emprego do *mel*, um produto não-naturista porque dá cáries, além de ser um poderoso laxante, face seu elevado teor de açúcar. Assim como alguns poucos alimentos como o *milho*. Criado pelo gênio humano, o milho pode ser colhido sem se agachar, como um fruto, e até pode ser ingerido cru (representando nisto um banquete para o granivorista). Além de ser um alimento excepcional, o milho é um produto desta região: é o "cereal das Américas", tal como o arroz é o do Oriente e o trigo é o da Europa. A cevada é um alimento muito importante, sendo a base alimentícia dos tibetanos. É tão importante valorizar os alimentos locais, quanto valorizar os alimentos da estação.

Na América do Sul temos ainda a benção do pinhão, um fruto gráceo que representava uma das bases da alimentação dos índios, que inclusive o conservavam para empregar em outras estações.

Alguns poucos alimentos cozidos representam, pois, as concessões que o frugivorista pode se permitir, especialmente se for da família dos frutos. Pães e iogurtes, não sendo em princípios necessários, deveriam participar raramente da dieta frugivorista.

Qualquer tempero que o frugívoro venha a empregar, o fará com muita moderação. O frugívoro se ressentido dos temperos e gostos, tanto quanto o vegetariano se ressentido dos odores.

Para inibir a necessidade psicológica de paladares mais fortes, o frugívoro pode ingerir eventualmente caldos e chás.

Voltaremos ao tema das concessões na abordagem da adoção do regime.

Tolerância Alimentar

Quando a alimentação alcança o seu ponto maior de equilíbrio, ela pode permitir certa mobilidade. Isto é fruto da natureza do caminho-do-meio, no qual se pode abarcar os opostos com certa facilidade. A perfeição do equilíbrio permite a mobilidade do viajante, habilitando-o a manobras mais ousadas. Equilíbrio é, afinal, exatamente sinônimo de domínio ou controle. Nele torna-se possível a habilidade que caracteriza os grandes artistas e os gênios.

Na dinâmica da vida, é possível que nem sempre possamos fugir de todo a certos extremos; ainda assim podemos nos esforçar para empregar o menos possível medidas artificiais, como temperos que deformem o paladar, ou usar excessos de temperaturas que também induzam ao desequilíbrio orgânico, ou volumes de alimentos despropositados com as nossas reais necessidades, ou ainda alimentar-nos de forma desregrada e sem de ritmo; ou fazê-lo com pressa ou ansiedade, ou finalmente sem observar as combinações alimentares harmônicas e a sequência devida dos alimentos. Estas atitudes constituem os *Sete Passos da Nutrição Perfeita*. A alimentação deve ser tomada como um *rito*, com tranquilidade, gratidão, atenção, respeito, inteligência e discernimento. De modo que todos os planos devem participar da refeição: o físico, o emocional e o mental.

Se a refeição não fosse algo de importância universal, ela não seria empregada como ágape pelas religiões elevadas. A alimentação física representa a base pela qual o homem sobrevive, fornecendo uma imagem da própria criação (e manutenção) do mundo.

Pois o ágape é na verdade um ato-de-comunhão, de modo que a refeição em si é apenas o ato mais elevado deste rito de vida. O rito completo inicia no processo de preparar a terra, seguido pela etapa de lançar a semente, das capinas e regas, depois a colheita e o preparo, para finalmente se chegar à comunhão agápica. Para muitos povos antigos todo este processo era realizado com um verdadeiro sentido religioso. Seus grandes paralelos são o rito da missa e o rito nupcial, que devem ser sempre protegidos e consagrados.

Em si a alimentação faz parte da manutenção do corpo, de modo que representa um processo de restauração das fontes alimentares, donde o nome *restaurant* dados aos locais onde as pessoas se alimentam. Mas também não deixa de ser um ato de prazer o gesto de sanar a fome e de apreciar o sabor do alimento. Finalmente, a alimentação deve ser um ato racional e organizado em todos os sentidos, cabendo toda uma ciência (ainda que também possa se tornar algo muito simples). De modo que a alimentação corresponde a um processo que envolve muitas energias, razão pela qual ele deve ser sacramentado a fim de dar os melhores frutos.

Sempre que possível, devemos tomar nossas refeições ao ar livre, buscando comungar com toda a criação. A refeição em si resume o ato de comunhão com o todo, pois a criação dela participa através de seus elementos. Após prepararmos o nosso prato, devemos elevá-lo até o Sol (como

símbolo de Deus), pedindo que abençoe esta refeição com sua luz. Com isto estamos definindo um verdadeiro ágape, ao consagrar a Deus este ato de comunhão.

Neste nível começamos realmente a nos desprender das formas, fato que tem seu reflexo num estado de desapego que permite inclusive maior flexibilidade. Quem for capaz de observar os *Sete Passos: paladar, temperatura, volume, ritmo, atenção, combinação e sequência*, pode eventualmente quebrar regras sem maiores problemas, se a vida assim o exigir.

O verdadeiro frugívoro trata de manifestar o desapego, e se com isto nada busca de artificial, tampouco foge obstinadamente de certas situações, antes aceitando-as até certo ponto como sacrifícios de outra ordem ou imposições do carma. Isto pode ser ilustrado pela estória hindu do yogue acusado injustamente de gerar uma criança. Esta lhe é entregue e ele, sem problemas, a recebe e cria. Em certo momento, vêm os pais verdadeiros e reivindicam a criança. Sem problemas, mais uma vez, ele simplesmente a entrega.

Pois o *fugir* deve ser diferenciado do *buscar*. Podemos cultivar a consciência de *evitar* algo sem, no entanto, nos tornarmos fanáticos. Isto pode ser feito por pessoas evoluídas que não caem na armadilha do "materialismo espiritual" (ou da formalidade), e que especialmente tem levado o equilíbrio a um grau tão alto, que são capazes de sujeitar-se a certas excessões, como se fossem capazes de *sublimar* certas coisas em nome de algo maior.

Se estamos firmes no caminho-do-centro, podemos abarcar os opostos com maior facilidade e sem correr riscos de recair nos extremos. Se estamos totalmente entregues a Deus, sequer necessitamos de religião porque nos encontramos diretamente *religados* à Fonte. Por isto Jesus combateu o templo e daí a Nova Jerusalém do Apocalipse de São João não prevê a existência de um templo. A Idade de Ouro é a sociedade sacramentada em Deus. No Paraíso, Adão estava profundamente vinculado à Deus através da obediência à Sua Vontade revelada pela Hierarquia. É isto que representa a desnudez de Adão. Foi apenas quando ele pecou que teve necessidade de roupas ou véus, símbolos das leis externas, da moralidade formal e da religião. Na Índia, a religiosidade foi tão profundamente semeada no coração da sociedade, que o povo hindu é "naturalmente" educado e civilizado.

Se não buscamos hábitos debilitantes de forma proposital e nem somos sistematicamente indulgentes com eles, podemos pensar em acatar certas excessões menos nocivas, inclusive como forma de não escandalizar ou ofender o próximo. São Paulo manifestou sua preocupação em adaptar-se ocasionalmente a certos costumes judeus como forma de não criar uma barreira desnecessária entre ele e seus ouvintes.

Representa também uma atitude sábia de modéstia ocultar certas virtudes as quais aqueles que contactamos se acham muito longe de poderem compartilhar e entender. E mais ainda isto se aplicaria ao pranivorista, que mesmo sem nada ingerir regularmente, poderá fazê-lo apenas como forma de não chocar as pessoas com suas formas incompreensíveis de existência para a média.

Considerando a profunda consciência que tem o frugívoro de que ele "tudo pode mas que nem tudo lhe convém", fará de sua alimentação uma disciplina e mesmo um aspecto de seu sacerdócio. Com isto ela poderá entrar em seus votos de forma progressiva, eliminando cozimentos, temperaturas artificiais, temperos, etc. E nisto ele não necessita fazer demonstrações de suas práticas à vista de todos, sob o risco de passar por arrogante ou presunçoso. Poderá atenuar seus hábitos como forma de não criar barreiras demasiadas. Se lhe é servido uma bebida quente, que pelo

menos não o adoce ou que não o termine. Tragar a bebida insossa ainda poderá ser uma penitência, e abrir mão de terminar algo prazeroso será estoicismo. Assim, podemos encontrar soluções bastante razoáveis no trato da vida, visando manter a ordem e a harmonia geral.

O buscador naturalmente poderá incluir a opção alimentar no rol de seus "sacrifícios" espirituais. Fará então votos internos de adotar certa modalidade de dieta. Neste caso, poderá desejar manter este voto consigo, sem alarde e nem fanatismo. Trata-se talvez de uma atitude algo difícil. Ainda que em nada de essencial prive o homem, o frugivorismo tende a ser considerado um grau elevado de "ascese". Assim, compreendendo que sua renúncia pode chocar outros, tratará de manter seus votos sem extremismos. Se possível buscará os subterfúgios necessários para *não quebrar* seus votos, e nunca o oposto.

Por outro lado, mesmo com tais esforços nota-se que as expectativas do público variam e nem os mestres conseguem ser compreendidos. É difícil "agradar a gregos e troianos", e nem todos conseguem entender a grande harmonia interna de um Mestre. O julgamento exterior é comumente falho e preconceituoso.

Jesus foi acusado de "comer e beber" (ao contrário de certos ascetas de sua época, como o próprio precursor João Batista), e no mesmo sentido também foi acusado de relacionar-se com certas *personas non gratas* pela sociedade judaica (publicanos, pecadores). No entanto, Jesus –que talvez nem necessitasse de alimentos!–, orava e jejuava frequentemente, e de início era um autêntico judeu. As seitas essênias costumavam empregar o peixe fresco como sua única carne, mas algumas eram estritamente vegetarianas, até mesmo crudívoras e totalmente indenizantes. Mas em todas elas, o rito alimentar era observado como um verdadeiro sacramento.

Buda abandonou o ascetismo (que previa o jejum) em troca de seu caminho-do-meio, adotando a refeição única como forma de não debilitar o corpo. Provavelmente também aceitava ofertas de seus anfitriões. Curiosamente, se diz que ele morreu envenenado por comer carne de porco deteriorada. Como ele era vegetariano, comer carne seria uma extrema indulgência da sua parte, de modo que possivelmente esta estória possa ser tão simbólica como a lenda que, em uma vida anterior, o Buda teria alimentado uma tigresa com a carne de seu próprio braço.

Nada pode ser mais sábio e maravilhoso que o *equilíbrio*. É ele inclusive que nos permite observar as excessões contidas nas regras e sem as quais estas se tornam letra morta. Quando alcançamos este ponto, então podemos realmente empregar o *dharma* como um barco a ser abandonado quando chegamos à outra margem (*paramita*) do rio. O sábio sabe distinguir o caminho e a meta. Pode assim acatar as excessões sem correr o risco de abandonar a regra, compreendendo que por vezes esta seria ainda mais traída pelo fato de não abrir espaço às excessões que a caracterizam como tal: uma regra sem lugar à excessões é a própria imagem do fanatismo, porque não segue a dinâmica da vida, que é de tal modo vesátil, que a excessão não trai a regra (ou seu *espírito*), mas a rigidez sim.

Obviamente, é apenas indo até o fim de um caminho que permite ir além dele. O verdadeiro guerreiro-viajante é aquele que se tornou um com o caminho. E a contraparte ou complemento do não-fanatismo é a busca dos caminhos da Lei com todas as suas consequências. A libertação outra coisa não é que o esgotamento de todas as possibilidades –e com isto não nos referimos a aberrações de qualquer natureza, outro ponto que apenas a arte do equilíbrio pode ensinar. Apenas com integridade podemos ter as experiências certas no tempo correto.

Sublimação Alimentar

Se, de um lado, o homem superior, uma vez fortemente estabelecido em sua consciência, é capaz de se permitir ou conceder pequenas excessões a fim de levar a cabo a sua missão espiritual, seja para que "o alimento não escandalize o irmão", seja como forma de sobrevivência própria, então ele também poderá voltar-se numa outra direção e privar-se de toda a forma de alimentação sempre que necessário ou conveniente. A prática da adaptação, a concessão e a tolerância terminam por permitir a forma mais alta de nutrição, que é a sublimação de todo o nutriente físico e a alimentação direta com o prana.

Aqueles que estabelecem sua dieta para um longo período de tempo, agem insensatamente. Sendo combustível, a comida deve primeiramente depender das necessidades. Mas estas necessidades se manifestam de acordo com as correntes cósmicas. A manifestação de certas correntes cósmicas pode quase eliminar a necessidade de encher o estômago, ou o contrário. Durante a tensão das correntes, a comida é especialmente prejudicial. Ela pode causar doenças do fígado e rins, e câimbras intestinais. (*Mundo Ardente, I, # 361*)

Pois, naturalmente, este desapego inclui a faceta da adaptação superior. Diz-se que Jesus "bebia e comia", sendo por isto recriminado às vezes. Mas ele também jejuava, por vezes longamente. O fato é que sua consciência ascensa não via qualquer impedimento para experimentar qualquer coisa ou para deixar de fazê-lo (são comuns os faquires que ingerem veneno para provar sua imunidade). Ele era realmente livre para adaptar-se a todas as circunstâncias da vida, sem se molestar pela falta ou pela presença de nada. Seu treinamento de Bodhisatwa inclui esta flexibilidade como forma de sobreviver na Terra para cumprir a sua missão e tudo o que esta requeria em termos de desapego, elevação e serviço.

Se o *Evangelho Essênio da Paz* de João Batista, representa um grande libelo naturista, os ensinamentos de Jesus podem ter ido por vezes além, alcançando planos de completa ascensão vibratória. A ode ao despojamento contido nos Evangelhos conclui com estas palavras: "Se Deus veste assim a erva do campo, que hoje existe e amanhã será lançada ao forno, quanto mais a vós, homens de pouca fé! Não busqueis o que comer ou beber; e não vos inquieteis! Os profanos é que andam em busca destas coisas: vosso Pai sabe que tendes necessidade disso. Pelo contrário, buscai o Reino e essas coisas vos serão acrescentadas." (Lucas 12, 28-31)

Esta passagem costuma ser interpretada como um "abandono à providência", de modo que, se "o trabalhador é digno de seu sustento", ele inevitavelmente conseguirá o necessário à subsistência. "Buscar o Reino" pode ter vários sentidos. Pode ser o reino *interno*, como é dito nos Evangelhos, ou o reino *externo* sob a justiça social: "os mansos herdarão a Terra", diz outro segmento.

Nesta altura, seria importante acrescentar que tais asseverações podem conter alusões à *nutrição prânica*, própria dos Seres Ascensos e essencial no comportamento de Mestres como Jesus. Ou, pelo menos, uma sugestão sobre as variadas possibilidades à disposição dos verdadeiros iogues.

Deus alimenta de forma direta àqueles que estão ao seu serviço, e nisto podemos ver igualmente uma alusão ao *maná* do deserto colhido pelos hebreus em sua longa peregrinação pela península do Sinai. Também chamado de "pão do céu", a palavra *maná* possui relação com a mente (*manas* em sânscrito), de modo que se trata de um nutriente sutil que estimulava ou permitia a sua jornada –

quicá mais que conhecimento e orientação espiritual. O *prana* possui um vínculo mental, porque a mente é capaz de acumulá-lo e dirigir suas manifestações. A respiração consciente emprega este princípio.

Em seu jejum de 40 dias no deserto, ao ser tentado pelo diabo (ou pela "fome psicológica") para transformar pedra em pão, Jesus respondeu dizendo que "nem só de pão vive o homem, mas de toda a palavra que sai da boca de Deus." (Mt 4,4) Conhecimento e Verdade também são alimentos, talvez ainda mais importantes que o alimento físico.

E ali no deserto os hebreus também encontraram "água das pedras", fator que pode ser associado por sua vez ao elemento psíquico e afetivo. Temos nisto tudo, enfim, outro prenúncio da Eucaristia do pão e do vinho. É de se destacar que a santa Teresa Newman "alimentou-se" durante 36 anos apenas de uma óstia diária.

Esta prática, verdadeira *evolução* no quadro nutricional humano, deve ser preparada aos poucos, com jejuns e dietas. Ingerir apenas líquidos seria um passo, pois habituaría o corpo a extrair deles aquilo de que necessita. Depois, quem sabe se poderia eliminar também a isto, de modo que passaríamos a nutrir-nos diretamente dos gases atmosféricos, mais ou menos como fazem as plantas. E nisto cada vez mais nos compensamos com energias sutis, até que estaremos vivendo totalmente de *prana*...

O primeiro passo para viver sem comer, é comer para viver, e não viver para comer. Eliminando o desejo artificial, estaremos diante da possibilidade de controle superior. E neste processo, o jejum entra como uma prática fundamental, purificando-nos de energias condicionantes que nos mantêm atados a crenças ilusórias.

A idéia de que necessitamos alimentar-nos fisicamente é apenas isto –uma idéia, mais uma crença que nutrimos. Pois a rigôr não somos este corpo. No caminho espiritual, nós apenas o habitamos, para fins de serviço e quicá de certos deleites espirituais. Nossa consciência –ou nossa *essência*– parte de fontes mais sutis, porque o pranivorista deve identificar-se com outras Fontes que não a Criação: ele está polarizado com o próprio Criador, é um raio deste Manancial eterno e infinito.

Servindo a Mesa

Para aquele que está acostumado à uma "mesa farta", a dieta frugívora poderá parecer às vezes "pobre", "simples" ou "monótona". No entanto, não podemos considerar o frugivorismo como uma espécie de "monodieta". Trata-se de um regime completo e balanceado em si mesmo. Devemos apenas aprender as suas leis e conhecer os seus recursos.

É verdade que dietas mais populares apresentam maior variedade, mas apenas na medida em que abrangem mais elementos. O "onívoro", por exemplo, emprega em tese mais alimentos que o frugívoro. Porém, para chegar a fazer uso sistemático de toda a espécie de alimento, teria que valer-se um volume muito grande de nutrientes, o que ultrapassaria mesmo todo o necessário. Além disto, a alimentação sábia evita misturas em demasia, alimentos em excesso e combinações imprudentes.

De fato, o onivorismo representa uma adaptação alimentar que não se dá necessariamente em favor de uma qualidade de vida. Trata-se de simples manutenção *física*.

Ocorre que, se o frugivorismo contém certo desprendimento em termos materiais, isto é também uma expressão de equilíbrio, no sentido de que se aspira por incluir outros valores, além de se valorizar a Natureza de uma forma especial. Se o homem polariza a sua consciência com outros valores e enriquece a sua existência com novas referências, ele não se preocupa tanto com a diversificação da comida.

Na verdade a mesa frugívora pode ser também bastante rica e completa. No entanto, sabemos que um excesso de misturas nunca é recomendável. A refeição do homem comum é que constitui-se num ritual extravagante, uma orgia irracional e dispendiosa. O frugívoro tende a ser também frugal. Ele é verdadeiramente aquele que come para viver, e não vive para comer. E nem por isto passa necessidade reais.

O materialista necessita aperfeiçoar os seus recursos físicos porque é tudo o que ele tem na vida e porque vive para a matéria. Seus recursos são em geral reduzidos e ele necessita eliminar o excesso de energia. Seus investimentos materiais são de pouca serventia, pois nada disto ele levará para o outro mundo –para o qual poderá tampouco ir, afinal, porque seus valores são transitórios. Neste aspecto, o apego à matéria representa um suicídio espiritual, acarretando-lhe na chamada "segunda morte".

A ciência pouco ajuda neste sentido. A famosa "pirâmide alimentar" dos nutricionistas é praticamente uma Torre de Babel. Ilustra apenas os valores atuais da civilização, desequilibrados como ela mesma.

A refeição do homem comum inicia com uma salada (geralmente de hortaliças cruas e temperadas), seguida por algum cereal, legume ou verdura cozidos e pelo "prato principal" (geralmente carnes e massas), terminando com a sobremesa adocicada, que podem ser frutas ou doces variados. O "acompanhamento" é feito por sucos, água, refrigerantes ou vinho. Por vezes também têm-se os "aperitivos", que podem ser queijos, conservas ou até uma bebida alcólica. E não raro ainda temos para finalizar o "cafézinho".

Em termos digestivos, esta sequência não apresenta muita lógica, à parte os alimentos em si serem geralmente desequilibrados e refinados. Além da bebida que dilui o suco gástrico (mas que

ajuda a "descer" a comida seca e, sobretudo, equilibra o paladar em função do excesso de temperos), o doce ou a fruta ao final prejudica toda a digestão, ainda que por outro lado termine por acelerar artificialmente este difícil processo, com prejuízo para a sua assimilação. Tais "tira-gostos" e recursos digestivos têm valor questionável; sabe-se que frutas devem ingeridas *antes*, havendo poucas de real valor digestivo, como o melão e o mamão.

Ainda assim formam-se inevitavelmente ciclos viciosos. A dieta pesada destonifica os intestinos e estes custam a processar a massa alimentar. Quando o alimento volta a ser ingerido ele encontra um intestino flácido. Tudo isto vai onerando o organismo até que ele se enferme ("entra em greve") e exija por si o repouso necessário.

Este pequeno suicídio diário cobra grandes preço em termos de saúde e qualidade de vida. A digestão é pesada e lenta, consumindo e rebaixando a energia enormemente. Trata-se assim de um processo *anti-enonômico* antes, durante e depois da refeição. Faz-se um excesso de alimentos que não será aproveitado pelo organismo, e este tem muito trabalho para tentar assimilar toda esta comida desequilibrada.

O vegetariano aprimora este quadro introduzindo alimentos mais balanceados e melhorando as combinações. Porém a *estrutura geral* ainda é semelhante à do carnívoro, no que se refere ao conjunto de artifícios e adaptações: farináceos, óleos refinados, temperos concentrados e cozimento, à excessão das carnes que desaparecem completamente (isto é, caso não se mantenham as carnes brancas ou o peixe).

Existe ainda todo o ritual do preparo, do corte, do tempero e do cozimento, para não falar de outras etapas também complexas que existem antes e depois da refeição em si, como compras e limpeza.

Apenas o frugívoro sublima todos estes pecados e entrega ao organismo somente aquilo que ele pode facilmente processar.

A mesa do frugívoro traz então, por sua vez, três bandejas com várias opções:

1. Na primeira delas encontram-se a ampla variedade de frutas frescas existente.
2. Na segunda bandeja estão as frutas secas.
3. E na terceira bandeja existem as nozes e castanhas.

Eventualmente acrescenta-se algo especial –brotos por exemplo. A brotação estimula 20 mil vezes a vitalidade da semente, e traz hemoglobina e clorofila processados do sol, importantes para o organismo refinado. Hoje em dia está na moda o chamado "sol líquido", que é suco de clorofila, considerada energia concentrada.

Pode-se elaborar um rico *musli* misturando vários elementos. O ideal seria ingerir uma coisa de uma vez, mas também se podem fazer misturas não muito problemáticas, especialmente entre passas e entre nozes e castanhas.

Deve-se, porém, ter certo cuidado na mistura das frutas. Algumas não se adequam a certas combinações, ou a nenhuma como o caso da melancia, por ter uma velocidade digestiva muito rápida.

Por ter um tempo de digestão bem mais lento, as nozes e castanhas devem ser comidas depois das frutas doces, e inclusive das passas ou frutas secas, que podem também ser ingeridas como sobremesa.

Se se deseja salada, o frugívoro pode contar com frutas e frutos, como o pepino e o tomate.

Na elaboração de um prato principal e composto, podemos misturar abacate (em pequena quantidade) e banana amassados, "temperado" com passas de uva e "borrifado" com castanhas de caju trituradas ou côco ralado, e talvez levemente adoçado com mel ou pó de frutose. A granola é uma opção secundária. Este poderá ser o "feijão-com-arroz" do frugívoro, ou seja, a sua alimentação básica.

Segue-se um rodízio de passas secas, doces e ácidas. A variedade é grande e satisfaz qualquer paladar.

E depois um rodízio de nozes e castanhas, cuja variedade de qualidade e paladar também pode ser significativa.

Alguma fruta seca pode encerrar a refeição como sobremesa, embora um pouco de mamão fresco também seja útil e muito saboroso. A papaína contida no mamão é uma poderosa enzima digestiva –coisa que o frugívoro provavelmente poderá dispensar enquanto tal (o yogurt também contém bactérias favoráveis à digestão, mas este provavelmente já terá sido deixado pelo frugívoro).

Em outro momento, podemos ingerir frutas mais suculentas como cítricos, abacaxi, melancia e melão. Água de côco é um importante mineralizante e um verdadeiro soro tonificante.

O aspecto climático e a hora também devem influenciar a dieta. Durante o dia faz-se a refeição mais substancial, dando preferência às frutas frescas, que são mais volumosas e também refrigéreas. À noite –se for o caso de comer nestas horas–, enfatizamos as nozes e castanhas, por serem concentradas e caloríficas.

O Horário da Refeição

Em função do *relógio biológico*, que é um reflexo do relógio solar, existe um horário ideal para as refeições, que seria em torno do meio-dia, quando o Sol se acha no seu ponto mais forte e existe o máximo de energia na Terra, permitindo ao organismo empregá-las para os processos digestivos.

Baseado nisto o Buda prescrevia uma única refeição diária, que deveria ser tomada em torno das 10:00 h da manhã; e de qualquer modo nunca depois do meio-dia.

Não tem muito sentido alimentar-se logo pela manhã, quando o corpo está repousado. Da mesma forma, seria contraproducente ingerir qualquer coisa pesada à noite, até porque a refeição noturna seria inteiramente *contrária* ao relógio biológico, por estar o Sol no outro lado do planeta, razão pela qual a digestão torna-se muito mais lenta e pesada. A noite é feita para o repouso e a contemplação. O corpo sutil deve liberar-se neste horário, e para isto é necessário todo o acúmulo de energia possível, *especialmente na região do plexo solar*. Esta é também a posição do yoguismo hindu. Diz Sri Sinavanda:

Os estudantes de Yoga podem fazer uma refeição completa às 11 horas; um copo de leite pela manhã, meia taça de leite e dois tomates ou duas banas ou duas maçãs pela noite. As comidas noturnas devem ser muito leves. Se o estômago se acha sobrecarregado sobrevem de imediato o sono. (*Ciência do Pranayama*)

Sabemos que existem muitas etapas de sono, com e sem sonhos. Se o sono profundo vem de imediato, perante a requisição de todas as energias para a digestão, perde-se a trajetória natural, progressiva e ascendente de energias, e com isto também boa parte das possibilidades sutis da consciência. E existem também razões de economia de energia como *fonte de calor corporal*, como veremos adiante.

Mas tudo isto necessita certamente ser adaptado ao modo de vida do indivíduo. O que se diz acima serve especialmente para os monges e os yogues, assim como os intelectuais, refletindo uma condição próximo a um ideal humano de vida. Aquele que tem uma rotina mais pesado e desgastante poderá sequer ter dificuldades para privar-se de um alimento mais pesado à noite ou pela manhã –dificilmente se justificará uma necessidade física de mais de duas refeições diárias, e neste caso a segunda refeição deve ser feita preferencialmente pela manhã, reservando para a noite algo muito ténue, de preferência um simples chá ou sopa rala.

O Local da Refeição

Como já demonstramos, a mesa ideal do frugívoro situa-se no pomar ou no mato no caso de frutas silvestres (pitanga, guabiroba, araçá, goiaba, jabuticaba, butiá...). Este pode se constituir num belo café da manhã, caso se sinta necessidade desta refeição.

Se pode ter um galpão aberto próximo ao pomar. Dali se pode alimentar pequenos animais ou o gado com restos. As cascas servem de adubo, que podem integrar um composto ou ser depositadas junto aos troncos, o que também atrairá animais.

Vimos que as frutas contém todos os nutrientes necessários ao ser humano. Além de tudo, apresentam muitas funções reguladoras e medicinais. Chás também são importantes, mas simplesmente respirar profundamente o ar da vegetação tem um efeito semelhante ou superior. A fitoteapia respiratória é pouco conhecida e valorizada mas fácil de verificar os efeitos na saúde. É uma das grandes explicações para a boa saúde daqueles que vivem junto à natureza, ao lado do contato com os outros elementos.

As frutas são ricas em vitaminas, e é sempre preferível comer a fruta à extrair o seu suco, porque em questão de minutos as vitaminas sofrem processo de oxidação e são perdidas. De resto, a necessidade de tomar sucos é muito reduzida entre os frugívoros. No geral, apenas por comodidade se pode preferir extrair o suco, que deve ser então tomado em seguida:

É possível assinalar muitos remédios úteis, no mundo vegetal, mas a maioria deles é melhor no estado puro, quando a energia básica a eles inerente, mais do que as assim chamadas vitaminas, não tiver sido perdida. O suco das cenouras ou rabanetes, ou dos morangos, é melhor no estado puro, cru. Daí poder-se compreender porque os antigos Rishis se alimentavam com estes produtos naturais. (H. Roerich, *Fraternidade – Signos de Agni Ioga*, # 201)

É importante, porém, incluir as cascas, trituradas (após ser bem lavadas), pois nelas muitas vezes se encontram a parte principal dos princípios ativos das frutas. Felizmente, a popularidade dos sucos naturais vem crescendo rapidamente no mundo.

Na composição do cardápio frugívoro, as frutas podem ser dispostas tendo vista a sua variedade de *cores*. Isto costuma ser um sinal de que existe um equilíbrio de vitaminas. Também devemos equilibrar frutas ácidas com alcalinas, assim como doces com amargas.

Mas os efeitos podem não ser aquele que aparentam. Limão e laranja, por exemplo, embora sejam ácidas, alcalinizam o organismo (graxas e açúcares produzem o oposto). A alcalinização é preferível à saúde, e as frutas e os vegetais (menos os cereais) têm esta tendência, ao contrário dos produtos de origem animal (com excessão do leite) e dos cereais (e, portanto, dos farináceos), que provocam acidez.

Porém, para terem realmente propriedades alcalinizantes, as frutas devem estar no ponto certo de maturação. Verdes ou excessivamente maduras tornam-se acidificantes, pois seus açúcares estão não-formados ou transformados.

No Capítulo seguinte vamos desenvolver o tema dos recursos energéticos à disposição do frugivorista.

Parte IV
ASPECTOS COMPLEMENTARES

As Calorias

O frugivorismo está naturalmente associado ao crudivorismo, embora se possa cozinhar muita coisa entre frutas e frutos. Por isto a questão calórica gera certa preocupação –em parte desnecessária, em função do elevado teor de *açúcar* das frutas.

Por isto, seria importante conhecer inicialmente a quota calórica que os diferentes tipos de alimentos podem oferecer. Consta que os de origem animal são os mais caloríficos, enquanto verduras e vegetais são os menos caloríficos; as frutas ocupam uma posição intermediária:

(...) 100 gramas de carne geram acima de 200 kcal. A mesma quantidade de frutas libera entre 50 e 100 kcal. Uma porção comparável de verduras produz somente entre 10 e 20 kcal. (William R. Leonard, *Alimentos e Evolução Humana*, Scientific American (BR), pg. 79, Janeiro de 2003)

Por isto, verduras é realmente a melhor dieta para quem deseja emagrecer e a carne a pior. Consta, porém, que o cozimento aumenta substancialmente a caloria dos vegetais, seja por aumentar a sua capacidade de absorção, seja por ter temperatura mais elevada se ingerido quente. A própria carne se beneficia disto, pois sequer se considera a possibilidade de comê-la crua.

No entanto, até onde se sabe, o uso do fogo pelo homem não supera os 200 mil anos, o que é bem pouco diante dos 1,8 milhões de anos de existência dos primeiros hominídeos, considerados basicamente vegetarianos, à exemplo dos grandes macacos. Assim, se de um lado alguns até julgam que o alimento cozido foi responsável pelo aumento do cérebro humano, ao permitir gastar menos energia com digestão, de outro lado existem importantes correntes científicas afirmando que "muitos dos problemas de saúde enfrentados pelas sociedades modernas seriam conseqüências de uma discrepância entre o que ingerimos e o que os nossos antepassados comeram" (W. R. Leonard, *op. cit.*, pg. 77)

Nisto tudo, o frugivorismo surge então como uma dieta equilibrada e universal, capaz de manter o organismo no tônus energético necessário, e sem maiores necessidades de cozimento.

Um Outro Mito

Assim como existe o "mito da proteína animal", também existe o "mito da caloria" (entre outros). O mito da proteína animal pode ser destruído pela simples menção dos paquidernes e dos grandes símios.

E quanto à propugnada necessidade de calorias? Trata-se novamente em boa parte apenas de outro mito. Dizem os "nutricionistas", por exemplo, que as dietas cruas hoje em voga nos Estados Unidos fornecem apenas 1/3 das calorias necessárias ao organismo. Afirmam isto consultando velhas tabelas erigidas em torno de dietas cozidas, e sequer perguntam àqueles que adotam o crudivorismo como se sentem, e muito menos se detém para fazer pesquisas e experimentos com estes adeptos visando conhecer "novas verdades".

Neste caso, destruímos este outro mito com um procedimento igualmente simples, porém ainda mais básico e eloquente: que se olhe para *toda a Natureza*, e se verá que nenhum ser vivo se alimenta de alimentos cozidos, à exceção do ser humano. Há até quem diga ingenuamente que o cérebro humano começou a se desenvolver a partir do uso do fogo. Como explicariam então que um dos grandes argumentos dos crudivoristas é justamente em favor do aumento da inteligência?

A UNESCO percebeu que o povo mais inteligente do mundo é o indiano. Certamente isto está ligado ao vegetarianismo. Não existe ainda um povo frugívoro ou crudívoro para se fazer as contas, ou se existe elas não foram feitas. Mas certamente o uso do fogo está ligado ao consumo da carne, a qual é intragável de outra forma.

A Medicina, como sempre, parte de pressupostos, sem levar em conta o dinamismo do organismo e, sobretudo, do *espírito*, ao qual o corpo está sujeito. Assim como a Ciência e a Indústria –duas coisas atreladas com lamentável peso na última– apenas aos poucos vão cedendo à busca de fontes energéticas *ecológicas* para o mundo *externo*, elas também tardam em investigar recursos "alternativos" para o mundo *interior*.

Por isto, para aqueles que pensam em experimentar o método crudívoro, tampouco podemos descartar a necessidade dos processos de adaptação e de mudança de paradigmas pessoais. Toda a mudança exterior deve ser acompanhada pela mudança interior.

Vejamos agora a questão das calorias em termos práticos, em que medida e de que forma elas podem ser obtidas numa dieta *crua*.

As Fontes Calóricas

As calorias merecem também uma abordagem toda especial numa dieta que prima pelo crudivorismo, até porque principia por requerer técnicas outras que a da mera alimentação física.

O "calor" em si pode vir de muitas fontes, mas a caloria em si se encontra nos alimentos graxos, no amido e nos açúcares. Como eles são abundantes, não devem ser grande motivo de preocupação. O açúcar é bastante difundido nas frutas. O amido se apresenta especialmente nos tubérculos. E a gordura prevalece nas sementes.

É verdade que a enxertia tem comprometido a qualidade, a durabilidade e a resistência das plantas, a ponto de se dizer que a banana, que proporciona a metade das necessidades calóricas para 1 bilhão de pessoas na Ásia e na África, pode estar com seus dias contados, devido à falta de resistência das plantas enxertadas. Como tudo o mais, são problemas culturais não previstos que o homem apressado por lucros capazes de gerar verdadeiras calamidades.

Ainda entre as frutas, o abacate também tem sido considerado uma frutas completa. Possui especialmente uma salutar gordura monossaturada, abundante cálcio e vitamina C. E detém propriedades anticancerígenas. Um pé de abacate produz frutas por vários meses por ano, sendo a única fruta que pode ser colhida em menor tamanho que o final, sem prejudicar sua capacidade de amadurecimento.

As nozes e as castanhas, e especialmente o amendoim e o gergelim são altamente caloríficos. O amendoim é um tubérculo e seu paladar cru não é dos melhores. Quanto ao gergelim, pode-se usar

também a sua pasta, o famoso *tahine*, puro, com alguma fruta seca ou ainda com uma pitada de mel ou de sal para acentuar o paladar, se for o caso.

Assim como a castanha-do-pará, a noz do côco babaçú é também muito saborosa e rica em óleos e proteínas. Uma das vantagens naturais destes frutos é que, quando seus côcos caem, duram muito tempo antes de apodrecer (uma das razões a espessura e a dureza de suas cascas). Por isto podem ser encontrados durante todo o ano. Neste caso, ainda que devamos nos dirigir ao solo para coletá-los, a sua origem é "aérea". Na verdade nem é necessário agachar-se. Os povos da floresta empregam um instrumento rústico, mas eficiente, para colher o ouriço da castanha. Trata-se de um pedaço de taquara ou bambu rachado na extremidade inferior, e que pressionado contra a bolota se abre apreendendo o ouriço. Depois é só agarrar com a mão e jogar na cesta que carregam às costas.

Mas para encontrarmos estas fontes de proteína e caloria no seu estado natural, devemos dirigir-nos às regiões equatoriais do país.

Os côcos de coqueiro se acham com mais abundância nas praias do Nordeste, embora também se encontrem a partir da região Leste. A casca da noz do côco é um excelente combustível.

O babaçú é uma palmeira distribuído pelas regiões Central e Norte. Sua amêndoa é saborosa e grávida, e além de seu saboroso óleo, dela se faz uma farinha. Seu côco é difícil de romper, e uma das formas mais eficientes para quebrá-lo é bater com precisão com o lado cego do machado. A sua casca é também um excelente combustível. A palmeira fornece um palmito e a folha é muito usada para fazer casas: as paredes e os telhados com este material duram cerca de três anos, sem problemas de infiltração mesma sob as fortes chuvas amazônicas.

As castanheiras são árvores imensas encontradas na região Norte. O ouriço da castanha-do-pará tem quase o tamanho do côco, sendo de dureza também elevada (os ribeirinhos do Rio Amazonas colocam porcos "para dormir" arremessando-lhes estas bolotas na cabeça).

Nestas regiões existem muitos frutos e frutas nativos, além de outros que crescem ali com facilidade, como nos casos da manga e da banana.

Caberia destacar ainda a carnaúba, uma palmeira encontrada em vastas regiões do Brasil, do Paraguai e da Argentina. Semelhante a uma azeitona, serve de complemento alimentar às populações nordestinas em épocas de seca.

O buriti é outra palmeira da região amazônica com frutos comestíveis e dos quais se extrai um óleo comestível.

O dendezeiro, de origem africana, é mais empregado pela extração do óleo de seu fruto.

O fruto da jaca é outro grande alimento, e suas sementes (do tamanho da amêndoa) dão um bom cozido.

A castanha-de-cajú, muito saborosa na sua forma industrial (sobretudo quando temperada), entra numa categoria especial por necessitar ser processada ou tostada. Embora seja também mais difundida pelo seu suco a fruta do caju é uma das grandes delícias tropicais.

Sempre que possível, é recomendável adquirir as nozes com suas cascas. Além de ser mais econômico, o ato de descascar, mesmo empregando um quebra-nozes, é um ritual que impõe um ritmo importante de ser observado (o mesmo valeria para o amendoin). As nozes são alimentos "pesados" (gordurosos) que exigem o seu tempo de digestão e de assimilação. Não será o caso de

todas as formas de castanhas, pois algumas são de difícil extração ou ainda integram grandes porções na natureza (como o pinhão e a castanha-do-Pará).

O alimento cozido ou assado será uma concessão na dieta frugivorista, que pode também ingerir chás quentes, com destaque para os extraídos de frutas, como o de maçã. O popular quentão é uma excelente bebida calórica.

Na busca de calorias, eventualmente se poderá assar algum alimento no fogo, na brasa ou na chapa (assar é melhor do que cozinhar, a menos que se o faça no vapor), como batata, milho, pinhão e aipim.

Já tratamos do milho: é o cereal das Américas, um fruto e uma bela adaptação humana.

Não sendo a batata uma raiz, mas um tubérculo (como o aipim), a sua extração não prejudicaria diretamente a planta, caso não se arranque as ramas e as raízes. Como isto é difícil de fazer, além de exigir um trabalho sistemático no solo e ao nível do solo, a batata mais adequada é o cará aéreo, cujas ramas são trepadeiras. É uma batata saborosa, limpa e bonita (por vezes ela se parece a uma borboleta) que dá quase como fruto. Batatas como o inhame são bulbos, de modo que seu uso já requer a destruição de toda a planta.

A araucária, de onde sai o pinhão, é encontrado desde o Rio Grande do Sul à Minas Gerais, havendo também uma espécie semelhante na Patagônia. Uma vez caído no solo, o pinhão dura algum tempo antes de apodrecer, podendo ser colhido na natureza de forma bastante livre. O "nó-de-pinho" da araucária é um excelente combustível, sendo geralmente desenterrado no solo, pois, devido à sua extrema dureza, chega a durar séculos após cair da árvore.

Tradicionalmente, o aipim (mandioca) é o tubérculo mais empregado pelos sul-americanos nas regiões de florestas, posto que nas altas montanhas dos Andes prevalecem as batatas. Usar raízes pode matar a planta, sim, mas *nem sempre*, porque também podemos deixar algumas raízes na terra. Particularmente no caso do aipim, pudemos testemunhar que, no Mato Grosso, o aipim é um arbusto tão grande (quase uma árvore), que se pode arrancar apenas uma única raiz para alimentar toda uma família. Já a folha do aipim é rica em cálcio, ferro e nas vitaminas A e C (aconselha-se muito hoje em dia adicionar o seu pó em sopas, molhos e feijões). Extrair algumas folhas tampouco mata a planta, e é mais fácil comê-las cru do que a raiz.

Alimentos quentes ou cozidos fugiriam ao crudivorismo e ao naturismo estrito, entrando numa outra categoria, a ser vista a seguir.

Outros Recursos

A vida necessita dos Quatro Elementos na sua base. O calor é um destes elementos –o fogo–, pois sem ele a vida não prolifera. E a fim de preservar o calor sob condições menos favoráveis, através dos ciclos de calor e frio determinados pelo dia e noite e pelas estações, os seres vivos geraram recursos especiais que não os diretamente alimentares, através de seus organismos ou de suas capacidades mentais e intuitivas.

O frio induz à atividade, e uma forma elementar de aquecimento são os *exercícios físicos*; uma simples caminhada pode gerar muito calor, e o frugívoro extrito poderá encontrar dificuldades especiais na vida sedentária. Intuitivamente geramos atrito com as mãos e fazemos exercícios como forma de aquecimento.

O movimento físico é uma fonte elementar de calor, mas podemos encontrar outros recursos, podendo-se dividi-los em recursos *internos* e recursos *externos*, assim como em recursos *mixtos*.

O homem, em especial, não apenas elaborou agasalhos para si, como também chegou ao ponto de domesticar o *fogo*, habilitando-se com isto a viver em quase toda a parte do globo e a processar uma ampla gama de alimentos.

A simples presença do fogo parece ter um efeito calorífico considerável, talvez de natureza psicológica, apresentando um poder quase mágico. Como reza uma velha teoria, talvez por indução os elementos ativem uns aos outros, dentro e fora de nós.

O mesmo se pode dizer do Sol, e os animais entregam-se prazerosamente ao seu calor. Pois o Sol pode conferir calorias, e muito. Para termos uma idéia, toda a classe dos lagartos (ou dos répteis), não possui mecanismos calóricos internos e depende inteiramente da captação de *energia solar*, daí se exporem continuamente ao Sol.

Seria de investigar se mera a exposição humana aos raios solares também não contribui para o acúmulo de calorias, tal como favorece a assimilação de certas vitaminas. Por conceder vitalidade já aquece os seres vivos, e isto seria tanto mais efetivo quanto for consciente a habilidade do indivíduo em assimilar seus raios benéficos. Conta que o ser humano pode realmente carregar-se como uma verdadeira bateria solar, e nisto a presença do Sol seria bem mais do que um estímulo psicológico ou um símbolo, ainda que este também sirva de *modelo* para a energia interior. Haveria neste caso um momento especial? Eis o que diz a Agni Ioga:

O sol da manhã, depois do símbolo do *pralaya* da noite, age com especial vitalidade, ao evocar a energia psíquica. (H. Roerich, *Agni Ioga*, # 606)

Vemos como os pássaros cantam ao amanhecer. Os seres celebram o raiar do dia como uma renovação da vida. O símbolo da escuridão é o do recolhimento e da insegurança. A idéia da refeição matinal de Buda não está longe disto. O desgaste energético é compensado pelo vigôr matinal, e ainda se aproveitam as virtudes retidas pelos outros organismos nesta hora.

É sabido que aquecendo uma parte do corpo podemos distribuir o calor para outras partes. Neste sentido, um aspecto sensível são as extremidades, especialmente os *pés*. Há quem diga que aquecer os pés é quase tudo, e nisto pode intervir a simbologia de síntese presente nesta parte terminal do corpo (associada ao signo místico de Peixes, o último do Zodíaco) e que o Do-In explora amplamente. Na outra extremidade do corpo, ou seja, na *cabeça*, encontramos algo semelhante através das *orelhas*, as quais também devem estar aquecidas, até porque representam canais para o interior do cérebro. A Natureza providenciou ali o recurso dos cabelos, praticamente a única parte do corpo humano que a pilosidade corporal vem sendo mantido de forma mais ampla ao longo de sua evolução biológica. Esta depelização é um dos símbolos da nudez paradisíaca. É claro que ela não existe apenas porque ele foi capaz de domesticar o fogo e elaborar agasalhos: também significa a sua independência espiritual a sinaliza evolução da sensibilidade e a liberdade. O tato é um dos cinco sentidos humanos, sendo a pele um órgão e um símbolo especial de sensibilidade. A tonsura dos monges tem entre seus significados a comunhão com o superior. Diríamos que esta sensibilização denota a evolução de um contato mais íntimo e profundo com a Natureza através do sagrado.

Uma medida exterior importante, seria bons agasalhos, que podem ser poucos se forem eficientes. A lã está consagrada nisto, até porque se trata de um produto natural feito especificamente para a proteção contra o frio (em favor dos animais). Os sufis devem seu nome ao uso de roupas de lã. No Peru, as roupas de lã de lhama são suficientes para o aquecimento no frio elevado, contanto que sejam colocadas diretamente contra a pele. É sabido que o papel de jornal, apesar de incômodo, também é útil como forramento; é um recurso eficaz dos mais pobres e desvalidos. A eficácia térmica do papel de jornal é tamanha, que faz dele um dos melhores recursos para amadurecimento de frutas (como o abacate), assim como para manter o calor do cozimento e o frio do congelamento por muitas horas; representando assim uma medida de economia tradicional em certas regiões.

Para o aquecimento, se poderá manter um fogo no inverno para aquecer a si e à água se desejar usar líquidos quentes. Para isto pode-se dispensar o fogão tradicional. Mais útil seria uma lareira ou uma fogueira, que de resto esquentam o ambiente e ainda fornecem um belo espetáculo. Nossos índios têm fogueiras individuais colocadas ao lado ou abaixo de suas redes, medida que os primeiros colonos adotaram.

Um recurso tradicional é aquecer uma pedra ou tijolo para ser colocado junto aos pés; o efeito é semelhante ao da bolsa de água quente. Esta também pode ser colocada nos pés ou no ventre, recurso que, de resto, o próprio corpo emprega. Pode-se observar que o corpo expele muito mais líquido no calor do que no frio. Comumente, a ingestão de líquido –sobretudo quente– numa noite muito fria, não provoca desejo de urinar até a manhã seguinte, porque o organismo emprega os líquidos armazenados como reservas de *calor*.

Este é um exemplo singelo de como possuímos recursos pouco conhecidos. Na busca das calorias, devemos lembrar que toda a busca apenas exterior é anti-ecológica. Devemos também fazer *economia*, e isto implica em conhecer e explorar os recursos internos.

Uma das medidas mais importantes está justamente na adoção do jejum ou, pelo menos, de uma dieta *racional*. A concentração de calor na área do estômago através da digestão é apenas parcialmente produtiva, e nunca será a medida mais econômica. O naturalista chileno Manuel Lazaeta

Acharan forjou a expressão "febre intestinal" para designar o quase permanente estado de aquecimento do aparelho digestivo dos organismos dos seres humanos, devido à extensa e má qualidade de alimentação, propícia à fermentação intestinal e servindo como um meio de proliferação de vírus e bactérias. Acharan considera que este calor deveria estar junto à *pele*, sendo todavia artificialmente removida pelo excesso de atividade que se dá aos órgãos internos, sobretudo estômago e intestinos. Naturalmente este calor epidérmico significaria uma fonte de aquecimento. O calor é enviado através da atividade aos órgãos que são requeridos. A pele também é um órgão e os órgãos reagem a estímulos, sendo a temperatura um estímulo, seja calor ou frio. O encrestamento da pele (o ficar "arrepiaado" ou, como dizem os castelhanos, "la piel-de-gajina") é uma reação ao frio: nos animais o eriçar do pelo ou das plumas possui um efeito térmico protetor. Outra reação é o suor, desta vez com efeito refrigerativo.

O seguinte exemplo ilustra esta realidade. Poucos sabem que, o impacto da água fria sobre a pele representa uma verdadeira "vacina" contra a friagem –como que a confirmar o princípio homeopático de que o "semelhante cura o semelhante"–, e todos que cultivam este hábito possuem amplas garantias de saúde. Uma forma profunda de aquecimento pode ser obtida através de *banhos frios*. Trata-se de uma espécie de choque térmico aplicado para a saúde, levando uma carga especial de sangue aos órgãos internos, que assim recebem oxigênio e calor. Contudo, esta energia retorna à pele visando esquentá-la, aquecendo assim todo o corpo. Tal prática não faz mal porque é natural. Os índios não adoeciam enquanto estavam desnudos, mas sim depois que os brancos os forçaram a se vestir e a sustentarem roupas encharcadas e gélidas nas suas andanças pelas florestas chuvosas. Mesmo no inverno rigoroso no sul havia muitas tribos que andavam desnudas. Não se tratavam de ascetas orientais conhecedores de técnicas ocultas; mas seria de observar se as escoriações ou raspagem da pele praticadas ainda hoje por certas tribos no Mato Grosso não visa também fortalecer a resistência física ao frio.

Este choque térmico não é diferente, portanto, da febre intestinal que retém a energia no intestinos, à diferença de que a digestão requer longos períodos na sua execução. Esta energia calorífica intestinal deve ser transferida para outros centros através de diferentes formas de alimentação sutil, seja a respiração, o estudo ou a meditação. Podemos observar que todo o mau uso dos processos orgânicos acarreta em extração de reservas, seja o oxigênio por má respiração, seja o sangue por má circulação. Pela proximidade física, a energia digestiva pode estimular a atividade sexual e através disto ser perdida em definitivo, requerendo realimentação, num círculo vicioso.

O resfriamento excessivo do corpo tende a produzir o resfriado e a gripe. Mas isto depende também da resistência física de cada um, que pode ser ampliada através de banhos frios e de um modo de vida que não abale as defesas naturais do organismo, tal como uma existência austera e uma alimentação natural e regulada. O vegetariano e especialmente o frugívoro terá uma grande resistência à gripe e ao resfriado. Por isto o primeiro passo é purificar o organismo para fortalecer as defesas naturais com seus *anti-corpos*.

Buda pregava o caminho-do-meio. A sua refeição única representa um equilíbrio entre o jejum e o excesso. Esta refeição também deve ser bem elaborada na qualidade e na quantidade. Não adianta comer demais se o corpo não irá assimilar, apenas gastando suas energias. Ao mesmo tempo, ela deveria ser "limpa" de condimentos e tão natural como possível. Finalmente, um horário é estabelecido (10:00 h), porque a alimentação também deve ser disciplinada. A rigôr, se trata de uma

dieta para filósofos, e não para ascetas, os quais devem comer menos e coisas ainda menos "apetecíveis", como grãos (ou mesmo praticamente nada de puramente físico). Comumente os iogues colocam cinzas e até terra na comida para não sentir qualquer prazer, porém deve-se evitar tais substâncias por serem tóxicas.

Sabemos que o vegetarianismo não é exatamente um caminho-central, mas básico, porque a carnivorismo pode ser inteiramente descartado. Mas mesmo o vegetarianismo pode ser depurado através do *crudivorismo* e pela crescente indenidade aos reinos. Não propomos as atitudes dos bonzos de andar com uma vassoura para não matar formigas; mas tomemos como um exemplo científico os resultados do abandono dos condimentos. Esta medida reabilita a sensibilidade dos sentidos, e se passa a usufruir com mais intensidade o paladar natural das coisas. E este fato tem certamente reflexos espirituais.

Também em relação à temperatura dos alimentos, o frugívoro deve evitar alimentos excessivamente quentes ou frios. O ponto ideal seria o do próprio organismo, sendo esta uma das grandes regras do Naturismo (sempre a pauta pelo caminho-do-meio). Aquele que honra as leis não deve temer, porque ele conta com o auxílio de outros reinos, e suas possibilidades são distintas. O *Evangelho Essênio da Paz* ilustra este quadro:

Evitareis tudo o que for demasiado frio ou calor, porque é a vontade de vossa mãe-terra que nem o frio nem o calor danem vosso corpo. E não permitireis que vosso corpo receba mais calor ou frio do que aquele que lhe dão os anjos de Deus. E se cumprirdes os mandamentos de vossa mãe-terra, então, quando o vosso corpo estiver demasiado quente, ela vos enviará o anjo do frio para refrescar-vos. E quando o vosso corpo estiver demasiado frio, ela vos enviará o anjo do calor para aquecer-vos de novo. (XXXI)

De modo geral, as frutas não requerem mudanças de temperatura para serem processadas: elas se encontram em estado "acabado" na Natureza para serem assimiladas sem qualquer espécie de adaptação. São por isto indicativas da não-necessidade de fogo. Pode-se supôr sem dificuldades que as vitaminas, na medida em que ativam o metabolismo, ajuda a ativar mais poderosamente os recursos caloríficos do organismo. Sem dúvidas, aquele que se entrega a Deus tudo alcança. "O Senhor é meu pastor e nada me faltará". Aquele do qual tudo provém, certamente providenciará o necessário.

Poderíamos observar inicialmente que o uso de medidas artificiais tende a fazer adormecer certos recursos que tem o organismo e até a alma humana. Nisto podemos refletir que glândulas como a pituitária e a timo não apenas têm funções pouco conhecidas, como também começam a perder suas funções na adolescência, e este fato não se deve apenas ao fato de que nesta época o crescimento começa a declinar e elas se tornam desnecessárias, mas também à realidade de que o espírito (ou a consciência) começa a entrar numa outra fase, a qual poderíamos mesmo definir como mais materialista.

Como afirmam os yogues, o retorno consciente à *pureza* reativaria estas glândulas, as quais atuam como veículos dos "anjos" na existência humana. Afinal, a questão das glândulas também está associada aos centros energéticos do ser humano chamados *chakras*. Neste sentido, existe uma interessante coincidência no fato de que as secreções glandulares desconhecidas pela Ciência, corresponda às das glândulas associadas àqueles centros energéticos inativos na humanidade atual, especialmente o coração e o alto-da-cabeça –dois centros aliás bastante relacionados entre si. Sabe-

se que a pituitária, por exemplo, regula a atividade das outras glândulas, atuando deste modo sobre o metabolismo em geral, o que a coloca como uma glândula-diretora cujo papel não deveria jamais esmorecer.

A pureza e a intensidade capazes de ativar estes centros, advém da tomada de caminhos-de-equilíbrio e de justeza. O ser humano necessita de equilíbrio, e por isto os opostos sempre procuram se harmonizar. O calor leva a requerer o frio e vice-versa; o salgado demanda o doce e vice-versa; o excesso requer a privação (jejum); e assim é sempre com todos os extremos. Melhor que estas gangorras permanentes que apenas levam à destruição, é a busca do *estado* de equilíbrio em si, o chamado caminho-do-meio, e este está antes de tudo no *frugivorismo*.

Em termos de economia de energia (e já que devemos considerar todos os fatores), é também muito fácil perceber que a atividade sexual gera perda de calor e energia. Isto tem um primeiro fator físico, posto que a ejaculação dispense muita energia. O celibato possui um aspecto econômico fundamental, atuando também sobre a saúde física.

Nosso próximo passo é estudar os vários recursos da *respiração*. É preciso entender que o sistema respiratório é um aquecedor completo do organismo, interno e externo, e até oculto através de recursos especiais, se formos entrar em temas místicos e ocultistas.

Vale lembrar, inicialmente, que oxigênio é um *combustível* e representa a principal fonte de calor do corpo. A mera respiração profunda é bastante calorífica: lembremos que a glândula timo, associada ao elemento fogo, situa-se nesta região.

Mas nisto, tampouco podemos esquecer que a respiração é não apenas uma fonte de calor interno mas também *exterior*. Pode-se empregar a respiração como um "aquecedor natural". O calor expelido pela respiração, ao invés de ser simplesmente perdido, pode ser reaproveitado e mantido na área do corpo, numa forma de compensar o ar frio inspirado.

Para isto deve-se inspirar o oxigênio puro resfriado e expirar o oxigênio aquecido e impuro para dentro das roupas ou das cobertas, tal como o empregamos para aquecer as mãos de forma tão eficiente. Trata-se de uma fonte de calor apreciável e até importante em certos casos.

Muitos recursos exigem um estado de vigília. Mas devemos poder contar com recursos especiais para o sono. Se trata de preparar o ambiente de repouso. O importante neste caso, é a geração inicial do calor, quiçá quebrando o frio das cobertas e elevando a temperatura do corpo, para interromper a luta exercida contra o frio epidérmico.

Boas cobertas e agasalhos, bolsa de água quente ou chá, são eficientes. Mas nem sempre se pode contar com eles. Neste caso, "mergulhar" dentro das cobertas é uma medida útil, para aquecer o ambiente interior. Devemos para isto adotar posição semi-fetal para gerar um bolsão de ar, como numa pequena caverna. Não devemos nos preocupar muito o ar saturado, porque ainda haverá algum ar puro, ou porque será um processo transitório, até aquecer o corpo e este assim se manter (também pode-se manter uma pequena fresta).

Técnicas de Respiração

Aquele que não dispõe de muita gordura armazenada pode ressentir-se da falta de calorias no jejum. A falta de energia ocasionada pelo jejum, pode ser compensada pela meditação criativa, especialmente pela captação de *prana* (energia sutil), que além de ser a possível síntese das vitaminas, é também uma fonte calórica importante. Cabe lembrar que a nova Física condiciona todas as coisas à luz; embora esta também pareça estar sujeita à certas leis de reciprocidade, como ao se curvar no espaço-curvo, como foi recentemente comprovado. Uma coisa é certa: a pranificação ativa o metabolismo e os processos de cura, da mesma forma como o faz a captação de ar puro e repleto de aromas vegetais.

É sabido que os ascetas hindus e budistas desenvolveram muitas técnicas respiratórias que auxiliam a combater o cansaço, o frio, a fome e a sede. Existem vários procedimentos preliminares para o *pranayama* (controle do *prana*), alguns deles com o intuito de limpar os canais físicos e sutis, assim como para o necessário aquecimento físico daquele que deverá permanecer várias horas em meditação. Dentre estes podemos citar o *kapalabhati*, o *bhastrika* e o *bhramani*.

Bhastrika significa "fole" em sânscrito, pois sua prática imita o movimento de um fole através de uma respiração rápida e necessariamente curta, e seria produtora empregada como base técnicas de *kapalabhati* e *ujjayi* (movimento rítmico do estômago). A quantidade prescrita é em princípio de 3 vezes 10 respirações, mas alguns yogues estendem estes ciclos. Diz Sri Sivananda:

Algumas pessoas prolongam a prática exaustivamente. Se transpirará profusamente. Caso se experimente vertigens, detenha-se a prática e realize algumas respirações normais, continuando o exercício uma vez que a vertigem tenha se dissipado. O *Bhastrika* pode ser realizado no inverno pela manhã e à tarde; mas durante o verão realize-o somente durante as horas frias. (*Ciência do Pranayama*)

Vê-se assim que este simples expediente respiratório seria muito útil para o aquecimento corporal. Todos estes métodos se baseiam em movimentos naturais do corpo. A verdade é que o ser humano emprega naturalmente uma série de técnicas respiratórias no seu cotidiano, e o faz de forma tão natural que nem se dá conta dos recursos que possui. Apenas através de séculos se foi capaz de descobrir e explorar estes dons naturais. Um dos recursos naturais mais impressionantes é aquele obtido através do bocejo, recurso algo emergencial capaz de acessar uma importante quota de vitalidade e afastar a crise do sono. As várias etapas do sono trazem consigo métodos especiais de energização.

A técnica do "fole" é semelhante à respiração ofegante, que tem o propósito de prover ampla oxigenação ao corpo, a fim de recompôr calorias gastas com o exercício físico. *Ujjaya bandha* é semelhante aos vigorosos movimentos de contrações estomacais que buscam expelir os conteúdos intestinais como forma de purificação, quando o organismo rejeita algo.

Devemos observar, pois, os métodos naturais especiais de oxigenação que o corpo realiza sob condições especiais, tais como no sono, sob a fadiga e na atividade sexual.

Parte do efeito calorífico do exercício físico se deve à ampla oxigenação assim obtida; à parte o "atrito" muscular gerado pelos movimentos. O sono apresenta uma respiração profunda grandemente relaxante e revitalizante. E a sexualidade também oferece uma forma especial de respiração, semelhante à respiração com ruído das técnicas de pranayama denominadas *sitkari* e *sitali*.

Certos *pranayamas* também imitariam certos sons de animais, que devem ser vistos como símbolos de atividades místicas: "O *Sitali Kumbhak* é uma imitação da respiração da serpente" (Sivananda, *op. cit.*, pg. 91), podendo-se entender isto como a atividade sexual, precisamente, na qual se estimula (e controla) a energia da serpente interna *kundalini*. Neste caso, os efeitos do pranayama serão de refrigeração, vigôr e superação de fome e sede, além de muitos outros. Inspira-se pela boca mantendo um ruído sibilino e expira-se por ambas as fossas nasais. Sabemos que se a atividade sexual é de um lado altamente calorífica, também dispender muito calor quando consumada. Por isto os orientais ensinam métodos de estimular a energia sexual sem consumir o ato. Apenas dormir junto a outro corpo parece aquecer bastante, e alguns valem-se nisto até de animais.

O *bhramani* imita, por sua vez, o som da *abelha*; considerado altamente calorífico, se diz que este pranayama pode conduzir à iluminação (o "som das abelhas" é comumente comparado nos tratados tântricos à sonoridade do coração místico, *sabda bhahman*).

Uma passagem esotérica que trata das Sete Respirações pela qual o Logos criou o mundo, denomina o seu Quinto grau de **Respiração do Fogo**, vinculada ao plano mental e considerada a "nota dominante do sistema solar". (Alice A. Bailey, *Cartas Sobre Meditação Ocultista*, pg. 55 ed. orig.)

Procurar o equilíbrio sob condições extremas é diferente de meramente manter a harmonia, mas ainda assim devemos buscar as alternativas sutis. Por isto melhor ainda são as medidas místicas e esotéricas, não apenas como recursos emergenciais, mas para efeitos permanentes. Aqui é possível considerar métodos ocultos como os descritos em obras de Alexandra David-Neel, onde mostra como os ascetas tibetanos desenvolveram um sistema chamado *tumo*, através do qual aqueciam seus corpos a ponto de derreter a neve, valendo-se de forma especial da imaginação e da respiração. Nas escolas espirituais dava-se ênfase ao despertar do fogo *interior*. O uso sistemático do fogo estava interdito nos *ashrams* hindus, embora fosse regular nos lares comuns.

Junto ao oxigênio se encontra também o *prana*, que alguns identificam às fugidias partículas luminosas que sem muitas dificuldades se enxerga no ar. Acrescentada pela visualização, o *prana* se concentra e pode gerar um calor substancial (a glândula pituitária situa-se no cérebro), além de proporcionar outros efeitos procurados na meditação. Diz uma insígne ocultista:

Os recursos do fluído prânico (presentes no corpo etérico) são ilimitados e pouco compreendidos, e na sua compreensão apropriada jaz o segredo da saúde perfeita. (Alice A. Bailey, *op. cit.*, pg. 185 ed. orig.)

Certamente as *localidades* também possuem influências energéticas, sendo possível estabelecer toda uma ciência a respeito. Por exemplo:

O prana puro não é alcançado na terra, exceto nas alturas, onde poucos ousam permanecer. (H. Roerich, *Agni Ioga*, # 606)

Nos Capítulos seguintes trataremos de ampliar as considerações sobre estes recursos especiais.

Aspectos Psíquicos

Vamos analisar agora um fator de ordem "psicológica", por assim dizer, completando tudo o que apresentamos até aqui.

Uma preocupação especial diz respeito às necessidades do *cérebro*, considerado hoje como a fonte primordial da vida: enquanto houver atividade cerebral, um organismo não pode ser realmente considerado morto –embora a atividade consciente seja importante para qualquer reação dinâmica, tornando insustentável e artificial a manutenção da vida inconsciente por recursos apenas mecânicos.

Consta que o cérebro humano emprega nada menos que a *quarta parte* de nossa energia disponível, em estado de *repouso* (cf. William R. Leonard, *op. cit.*, pg. 78). Pensamentos errantes e sentimentos descontrolados aumentariam significativamente este gasto, produzindo a necessidade de consumo de doces e outros alimentos altamente calóricos. Naturalmente seria insustentável manter uma mente descontrolada basicamente por meios meditativos. Em nossa obra “Nutrição Etérica”, no Capítulo sobre *Gaseirismo*, escrevemos o seguinte:

O oxigênio é o *alimento cerebral* por excelência. Por isto é importante respirar bem e, sempre que possível, de forma *consciente*. É possível, porém, que a energia prânica seja mais *volátil* que a armazenada na forma de gordura. Assim, se o uso da *mente* é importante para captá-la, a mente desregrada também pode desperdiçá-la melhor. Por isto qualquer alteração significativa no "modelo energético" deve ser acompanhada de toda uma mudança no modo de vida.

Mente e psicologia são questões sempre associadas. O frio é gerado pela falta de energia; o medo, sentimento de vazio e a insegurança são semelhantes ao frio e drenam nossas forças. Mas também maus sentimentos, nervosismo e temor têm efeitos semelhantes. Lembremos que os instintos estão associados ao temor, e já analisamos como os dois principais –sexo e alimentação– podem retirar calor físico, sobretudo se praticados em excesso.

Quando temos apegos, abrimos a fuga de energia para o exterior e nos esvaziamos. Esta perda pode ser percebida sem muitas dificuldades na região do estômago, que pode até roncar em certos casos. Ocorre que, como dizem os toltecas, nos relacionamos com o mundo através de fios de energia emanados a partir desta região. As artes marciais dizem coisas semelhantes sobre o centro *hara* ou o *tanden*, situado mais ou menos ali e vistos como o "centro de nosso corpo".

É preciso pois impedir a evasão da energia interna através destes fios, e os toltecas ensinam técnicas específicas para isto, paliativas ou definitivas. Os meios paliativos apenas têm sentido, quando ao mesmo tempo se ataca o problema em suas raízes. Do contrário é como a sina infeliz de levar uma pedra montanha acima, sabendo que ela sempre descera. Os métodos paliativos se tornam definitivos quando associados a medidas profundas, como aquelas de natureza *ética*. Por isto, o principal é entender que a forma de impedir a fuga da energia apenas pode ser pela economia, pela disciplina e pela bravura –ou seja, através de uma "vida de guerreiro". Aquele que sente-se preenchido, pleno e seguro está também repleto de calor. O amor espiritual, a abnegação e o serviço impessoal também podem ter efeitos "calorífico" ou "refrigerador".

A energia interna está associada à força da *vontade* (ou à *volição*), misto de disciplina e de economia. Como mostra a filosofia oriental e tolteca, o seu centro principal situa-se no plexo solar. Captar a energia solar especificamente por este centro confere os melhores resultados.

Comentamos como a região inferior e a atividade sexual são notáveis fontes de calor. Mas também afirmamos que a energia segue o pensamento ou o lugar estimulado de algum modo. Ora, existe na verdade um vínculo especial do fogo com outro centro, o do *coração*. A "economia" psico-energética dos centros inferiores permite uma quantidade de energia capaz de ativar os centros superiores, que são desta forma aquecidos. Coração e sexo são duas formas diferentes de energia focal. O texto abaixo acrescenta interessantes analogias:

Do mesmo modo como o Sol é o centro de nosso sistema, também o coração é o ponto focal para o calor microcósmico; semelhantemente, como a Terra é vitalizada pelo mesmo calor e é, para nossa cadeia (planetária), o ponto de matéria mais densa e do maior calor físico, assim também os órgãos procriativos inferiores são, na maioria dos casos, o centro secundário para o fogo interno. (Alice A. Bailey, *op. cit.*, pg. 184 ed. orig.)

A analogia existente entre o amor e o calor não é simbólica ou casual. O coração realmente representa um fator calorífico, não apenas "psicológico", tendo relação com o Sol.

A atividade do fogo, está baseado na ação de *elementais* ou seres sutis chamados popularmente com nomes como *salamandras*, empregados em certos trabalhos de magia.

Os elementais do fogo são conhecidos, no microcosmo, em certa medida, pelos pensamentos-forma conjurados e vitalizados pelo homem cujo poder de pensamento consegue fazer isso. Tais pensamentos-forma, construídos pelo homem que pode pensar fortemente, são vitalizados pela sua vida ou capacidade para **aquecer**, e duram tanto quanto ele tenha poder para assim animá-los. (Alice A. Bailey, *op. cit.*, pg. 185 ed. orig.)

Esta interessante passagem é concluída com a afirmação de que este poder mental ocorre raramente na humanidade atual, por causa da natureza do ciclo em questão. Mas que a Terra está na iminência de entrar num ciclo relacionado a esta capacidade, a Quinta Ronda planetária: "No quinto grande ciclo, que nesta cadeia verá a culminação do quinto princípio da mente, esta correspondência será melhor compreendida."

De passagem, cabe incluir nesta realidade psicológica a questão *cromática*. Sabe-se que as cores induzem uma atmosfera de temperatura. Provavelmente, o amplo uso da cor vermelha no Tibet também tem uma função *calorífica*.

Os climas são acompanhados de cores —o calor é vermelho e o frio é azul, e na verdade assim são consideradas tais cores, corroborado inclusive por suas *vibrações*. A vibração lenta do vermelho produz uma energia de atrito ou "frictiva" e calor físico, enquanto que a vibração veloz do azul produz uma energia elétrica e poder mental. Num meio termo psíquico, o amarelo ou o verde tem energia magética "solar" força anímica. É possível que cores "mágicas" como o violeta e o róseo, produzam uma síntese superior e se associem à energia do plasma ou do éter.

Porque não consultar a experiência? Provavelmente, o amplo uso da cor vermelha no Tibet também tenha uma função *calorífica*, além de sugerir a compaixão e o idealismo do 6º Raio.

O Poder do Verbo

Se existe energia, existe calor. E a energia pode ser obtida pela *meditação*, que atua como uma espécie de "acelerador de partículas", seja extraindo da matéria a energia (processo intra-atômico), seja captando diretamente do espaço.

Tais energias-pensamento são forças vivas que podem ser invocadas através de sons, chamados *mantras*. Alguns destes mantras estão baseados no *canto* dos elementais. É possível também conhecer diretamente estes sons, revelação capaz de ser obtida em lugares muito puros e com alto telurismo, como florestas e cachoeiras. Invocando mentalmente estes cantos também contactamos os elementais. Um aspecto desta energia é o metal, cujo som sempre foi associada ao elemento fogo, e que aparece como elemento na filosofia chinesa, numa espécie de quintessência, ou seja, de um fogo *central*.

Consta que os elementais do fogo são justamente os mais numerosos sobre a Terra, porque estamos na quarta Ronda mundial, associada a este elemento. Isto foi fomentado pelo trabalho dos atlantes, e o Tibetano insinua inclusive que o dilúvio que destruiu a Atlântida foi uma forma de apagar o excesso de fogo atlante (ver Alice A. Bailey, *op. cit.*, pg. 188 ed. orig.)

Estes poderes foram especificamente alcançados através dos *mantras*. A palavra é tida por vezes como a expressão superior da energia sexual, a sua forma de sublimação. A palavra *falada* ou exteriorizada com conceitos está, especificamente, sob a regência da *energia frictiva*, de natureza física, e sua capacidade calorífica é a mais básica e notável. Uma passagem do Tibetano traz uma primeira aproximação do tema:

O segredo do fogo jaz escondido na segunda letra da Palavra Sagrada. (Alice A. Bailey, *op. cit.*, pg. 102 ed. orig.)

Esta letra da "Palavra Sagrada" ou AUM é portanto o U e, por extensão, o M, através dos quais se pode evocar certos mantras assemelhados como o HUM, de resto vinculado à energia da alma e do coração, pertencente ao Segundo Aspecto divino.

Existem várias categorias de mantras com distintas finalidades, associadas às várias modalidades do fogo cósmico. Certos mantras geram uma vibração especial, mas tudo depende da capacidade de concentração. Os tibetanos, necessitados de calor real, desenvolveram muito a concentração tendo em vista este efeito. O verdadeiro efeito do mantra requer vários recursos paralelos e não pode ser feito de forma mecânica. Tudo depende da concentração real sobre seus elementos:

O primeiro passo para obter esses mantras é a aquisição da faculdade da meditação ocultista, pois não é apenas a pronúncia de palavras que traz o fim desejado, mas a concentração mental que visualiza os resultados a serem atingidos. Isso deve ser acompanhado pela vontade que compele aqueles resultados a serem dominados por quem entoia os sons. Essas formas mántricas são perigosas e inúteis, se separadas do equilíbrio mental concentrado do homem e de seu poder para controlar e vitalizar. (Alice A. Bailey, *op. cit.*, pg. 189 ed. orig.)

Na verdade, depois de atingir uma perfeita concentração, se pode dar prosseguimento às recitações *mentalmente*. E nisto é possível inclusive expandir a meditação para níveis normalmente inacessíveis aos recursos físicos.

Sabidamente os tibetanos desenvolveram grande poder de concentração e de visualização, e fala-se de casos graves de geração de entidades através de poderes que ficaram fora de controle. Vários

são os perigos destes recursos, como o desequilíbrio emocional, a destruição do sistema nervoso e da teia etérica interior que bloqueia o acesso a outros planos de consciência.

Resumo

Assim, calor e frio podem ser auto-determinados por diferentes fatores, conforme nossas próprias atitudes. Existem muitas fontes de recursos calóricos, que podem ser dispostas inclusive numa ordem de hierarquia, desde formas mais densas como as gorduras animal e vegetal, até formas sutis como o prana, passando pelos açúcares e vitaminas que envolvem um equilíbrio. O organismo pode ser mantido, pois, por diversos recursos, externos (alimentos graxos) ou artificiais (roupas), naturais (fogo) e internos (dieta) ou místicos (prana). O próprio *som*, como veículo da energia, teria um importante valor nutricional. Como disse Jesus, "nem só de pão vive o homem, mas de toda a palavra que sai da boca de Deus."

De resto, uma fonte de calor se converte *química* ou *alquimicamente* em outra, tal como o amido se transforma em açúcar e o instinto em iluminação. Por isto a alimentação dos centros pode ser praticada de forma indireta, por certo tempo, através de um centro contíguo. De fato, até certo ponto um centro pode compensar o outro, e a própria energia espiritual pode se converter em material e vice-versa, sendo este na verdade um aspecto do ciclo da vida.

Todas essas diferenciações do fogo são, praticamente, diferenciações de uma e a mesma coisa; são basicamente o mesmo, embora se diversifiquem na manifestação. (Alice A. Bailey, *op. cit.*, pg. 185 ed. orig.)

Quando o Tibetano diz que o Adepto refaz seus corpos após a sua destruição na crucificação espiritual, está descrevendo um processo clássico, o da *cura através da energia espiritual*. Esta cura em princípio nem seria completa ou perfeita. O Adepto é um sobrevivente de provas supra-humanas e sua energia advém por esforços, sendo suficiente para meramente sobreviver, permitindo a estabilidade e a manutenção do sistema orgânico sob controle e disciplina. Significa então que a quebra do esforço e da disciplina tenderia a jogar o organismo numa crise e até num colapso. A própria Iluminação surge inicialmente para permitir esta sobrevivência, representando aquela renúncia ao nirvana que os textos budistas atribuem aos Bodhisatwas. A Iluminação quase não lhes representa fator de gozo, mas de mera sobrevivência. E assim ele se mantém até o final desta etapa, e somente quando se torna um Buda, através da perfeita renúncia aos ciclos do tempo ou o devir do Ente, assumindo em contrapartida plenamente as regras do Ser, é que ele alcança a verdadeira liberação.

O Mito do Alimento Abundante

Um dos grandes propósitos do frugivorismo é, precisamente, *afirmar o desapego pela comida*, sobretudo através do crudivorismo e da frugalidade. Não se trata de menosprezar o alimento, mas de dar-lhe apenas o peso que merece, que deveria ser muito pouco. Pois o fato é que muitos praticamente vivem para comer quando deveriam comer para viver. De resto, grande parte do alimento ingerido pelas pessoas é acima de tudo fruto do hábito e mera ansiedade.

Para isto, experimentos com o jejum podem ser instrutivos. Esta obra não trata no geral de verdadeiras *privações* alimentares, a não ser em termos de espécies. Jamais de essência, porque é possível encontrar todo o necessário para o organismo no próprio reino da frutas. Mas sempre é importante conhecer algo sobre o jejum –muito embora o frugívoro tenha bem menos motivos *terapêuticos* para fazê-lo do que os próprios vegetarianos. Ainda assim, por sua própria senda evolucionária, ele poderá se dirigir em algum momento para situações de privação real. Nisto, o presente Capítulo se enquadra no mesmo espírito da abordagem sobre granivorismo, ou seja: um dos *passos adiante* do frugivorismo, considerado como ponto de partida para experimentos realmente sutis.

O frugivorismo é em si um regime puro e superior. É capaz de educar a vontade e torná-la flexível. Por isto esta também prepara de forma adequada para o jejum, seja com fins terapêuticos ou espirituais. No jejum podemos observar não apenas uma alteração em nosso metabolismo, como também em nossa consciência –de fato, as duas coisas andam juntas, sugerindo sobre a unidade dos mundos. O organismo pode ser uma base para a expressão da *consciência*, sem que esta derive dele, mas apenas servindo-lhe de base e como elo de conexão com a terra.

Neste aspecto, uma das revelações mais interessantes é a respeito da *verdadeira necessidade do alimento*, seja pelo volume ou mesmo pela própria natureza do mesmo. Expliquemos.

Observando o nosso metabolismo, vemos que no jejum as excreções excassem, como é natural, pelo fato de não ingerirmos nada. Com isto, também observamos que os eventuais alimentos ingeridos são melhor aproveitados pelo organismo. Ou seja, o corpo está usando melhor estes recursos, ao invés de rejeitar os excessos como geralmente faz. As fezes e a urina continuam a ser expelidas, mas de forma mais concentrada e rala, seja porque está expelindo mais toxinas, seja porque o volume excretável é menor. Dentro deste processo o corpo se purifica, donde a grande importância *terapêutica* do jejum.

Aprendemos então por esta via, que boa parte do alimento que ingerimos simplesmente não é aproveitado. Talvez o corpo tenha que selecionar, da grande massa de alimento que recebe, aquilo que realmente necessita, rejeitando todo o resto, que é certamente a maior parte. Deste modo, entendemos que uma alimentação selecionada e mais rarefeita seria mais racional, poupando muito trabalho ao organismo. E com isto adquirimos sabedoria a respeito do *volume* alimentar necessário. Se é um fato que a alimentação vegetariana deve ser mais volumosa que a carnívora, a nutrição

frugívora pode quiçá permanecer a meio-termo, pois se tratam de alimentos mais vivos, volumosos, leves e nutritivos, enfatizando o elemento líquido, que é a verdadeira essência vegetal, intensamente depositado nas frutas.

Devemos ir ainda mais longe. Após alguns dias de jejum, notamos que simplesmente *não sentimos fome*, e não raro até *estranhamos* o ato de comer, como se fosse algo à parte de nossa natureza profunda e até lhe sendo prejudicial. Com isto, entramos positivamente numa outra faixa de consciência; donde a grande importância espiritual do jejum.

Chega a hora então de explorar outros campos de sensibilidade. Para alguns sábios, o gosto é a porta de saída dos sentidos, significando que representa o mais arraigado dos sentidos. Realmente, a alimentação é considerada a mais básica das necessidades, razão pela qual o instinto que a controla surge como o principal.

Nesta busca por novos campos de experiência, podemos iniciar com uma digressão sobre os vários *elementos nutrientes* do ser humano: o elemento sólido, o elemento líquido, o elemento gasoso e o elemento luminoso –a relação com os Quatro Elementos da Filosofia Sagrada é evidente, pois estes são verdadeiramente *alimentos*, seja em que nível se pretenda vê-los.

O frugívoro deve respirar muito porque sua alimentação está associada ao estágio "gasoso" ou mental da consciência. Mas durante o jejum, ele deve trabalhar de forma intensiva com a energia ou o *prana*. Para isto, o conhecimento da energia vital deve ser incrementado pela meditação e pelo jejum regular.

Esta não é uma obra sobre alimentação prânica (*pranivorismo*), mas pode servir de preparação para ela, por representar o frugivorismo um estágio de suprema purificação e perfeição alimentar. Na medida em que a *disciplina* alimentar frugívora –pois tal dieta pode ser assim considerada– é observada, o indivíduo galga sólidos degraus no desaparego alimentar, na restauração de sua natureza física e ativação de suas faculdades superiores (incluindo na esfera glandular). Concluimos com uma frase retirada de nosso *Nutrição Etérica*:

...no fim, aquilo que todas estas experiências de ampliação dos limites físicos nos ensinam, é sobre a beleza e a liberdade que representa ser... uma alma. Mais ainda, se todas estas possibilidades são reais, é porque na verdade aquilo que somos é esta alma, buscando o auto-conhecimento e os caminhos para a própria libertação.

O jejum e o frugivorismo

Todos os autores que tratam do assunto, concordam que a ingestão de frutas representa a melhor forma de romper um jejum.

É muito interessante observar que o organismo em jejum, aceita bastante bem as frutas, mas bem menos outros produtos. É como se o corpo humano estivesse *naturalmente* apto apenas para digerir frutas, cabendo ser adaptado para assimilar outros tipos de alimentos. Isto confirma o que sempre dissemos acerca do frugivorismo humano, ou seja: o homem é sim um onívoro, mas por essência ele é apenas um frugívoro.

E quanto mais prolongado for o jejum, mais se acentua esta inaptidão para assimilar outros alimentos que não frutas. Assim, surge um vínculo direto entre jejum e frugivorismo, e este tipo de mecanismo não deixa de ser psicologicamente interessante.

Temos colocado que aquele que ingere unicamente frutas, não teria necessidade *física* de jejuar; embora como expediente *espiritual* o jejum sempre seja importante. Também colocamos que o frugivorismo auxilia a fora mental e a meditação

É chegada a hora de dizer, que o jejum dispensa a etapa passiva da meditação, relacionada à etapa de abstração do *Samyama*, e favorecendo enormemente a etapa de concentração, assim como a meditação em si.

Isto porque o desejo está removido e a paz amplamente estabelecida. Por esta razão o jejum favorece a posse de poderes curativos naturais. O jejum representa a ativação positiva da *ordem interna* do mundo, com sua capacidade regenerativa e de subsistência.

E com isto podemos tecer um quadro de *tolerâncias* e predisposições gerais.

O jejum tolera bem as frutas.

O frugívoro tolera bem os vegetais.

E o vegetariano tolera bem as carnes.

Assim, é cada vez mais forte o contraste entre o tipo de alimentação e o jejum. Para o frugívoro, jejuar seria algo tranqüilo, porque a transições são imediatas e sem problemas: fácil de entrar, fácil de sair. Para um vegetariano seria mais difícil, e ainda mais para um carnívoro. De modo que aquele que pretende jejuar com regularidade, é aconselhado manter-se com a dieta frugívora.

Surge então a questão do *granivorismo*. Sendo a fruta este nutriente elementar que se coloca aqui, acaso os grãos (vinculados à *semente* no interior das frutas) serão bem recebidos? Pela lógica deste raciocínio, teriam de ser *ainda melhor assimilados* que as frutas.

Sendo os grãos o alimento mais comum dos iogues, acreditamos que isto seja assim, mas à condição de que sejam *crus*. Como também as verduras, incluídas na tríplice prescrição do Genesis, que seriam neste caso menos digestas que as frutas.

Ingerir grãos crus seria inclusive um *semi-jejum*. Eles não são apetitosos, daí serem ideais no regime iogue de subsistência. Existe uma dieta que inclusive se vale de grãos partidos para purificar organismo, mas aí já é outro assunto.

Os grãos devem ser colhidos tenros na natureza, ou senão hidratados para serem bem mastigados e assimilados. Ou senão, se os triturar e fará uma efusão ou uma solução com a farinha resultante.

A Meditação

Devemos observar o plano em que se insere o frugivorismo no Quadro Geral da nutrição humana, desde o ponto de vista das energias. Para isto podemos compôr uma completa *Cosmologia Alimentar*.

Sempre afirmamos que os Quatro Elementos da Natureza são *alimentos* do homem. E isto se aplica em diversos níveis.

Estes Quatro Elementos não são apenas matérias *químicas*. Eles são também realidades *psíquicas*, associadas aos extratos de consciência que o homem deve construir tanto na sua formação primária, seja pela disposição das necessidades elementares da criança, como em sua evolução espiritual através das quatro iniciações humanas.

E são ainda estados *físicos* da matéria. Nisto, o ser humano necessita prover-se de alimentos em quatro estados: sólido, líquido, gasoso, e luminoso. Ou seja: comida, bebida, oxigênio e luz.

Estes quatro estados são necessários para compôr as necessidades do organismo e do metabolismo, visando nutrir os ossos, o sangue, os pulmões e a mente, assim como os tecidos, os órgãos, as glândulas e os nervos.

O alimento sólido é a preferência do carnívoro.

O alimento líquido é a preferência do herbívoro.

O alimento gasoso é a preferência do frugívoro.

O alimento luminoso é a preferência do granívoro.

Assim como os Quatro Elementos estão reunidos em pares segundo suas polaridades, os quatro estados de alimentos também se encontram agrupados segundo o grau de densidade.

Como os elementos Terra e Água de um lado, e Ar e Fogo de outro lado, representam variantes de um mesmo princípio, os estados sólido e líquido estão intimamente associados, da mesma forma como os estados gasoso e luminoso também estão. Dentro de cada par existe um elemento que faz o papel de *recipiente* (Terra e Ar) e outro que faz o papel de *conteúdo* (Água e Fogo).

Estes dois grupos podem ser classificados genericamente como "material" e "espiritual". Também se pode definir classificações associadas ao Quatro Elementos e seus Planos –Físico, Emocional, Mental e Intuívo–, assim como aos quatro *alinhamentos de consciência*, a saber: Personalidade, Alma, Espírito e Logos.

Regimes Materiais

1. Carnivorismo: "Terra"
(*Físico*, Personalidade)

Regimes Espirituais

3. Frugivorismo: "Ar"
(*Mental*, Espírito)

2. Vegetarianismo: "Água"
(Psíquico, Alma)

4. Granivorismo: "Fogo"
(Intuitivo, Logos)

Como se observa, o grupo "material" vincula-se a Elementos descendentes, e o grupo "espiritual" a elementos ascendentes.

E em certo sentido, os regimes relacionados aos símbolos duplos (ou divididos), Terra e Ar, têm dupla função, incluindo a de *base*. Isto significa que o alimento líquido está contido no sólido, da mesma forma como o alimento luminoso está contido no gasoso. Por isto o carnívoro tende a se tornar vegetariano, e o frugívoro tende a se tornar granívoro.

Nesta atapa vamos tratar do primeiro regime do grupo espiritual, o *frugivorismo*. O frugívoro trabalha apenas com o carma mental (ver adiante) e atua ao nível do Espírito. Ele deve procurar trabalhar ativamente com a mente e desenvolver a sua *respiração*, ou seja, captar ao máximo o oxigênio, adquirir controle sobre os ritmos respiratórios e vitais. Esta é a forma como ele poderá equilibrar a sua existência a partir do regime que emprega. Do contrário o seu organismo poderá não desenvolver os mecanismos equilibrantes necessários e então carecer de elementos.

Este regime é também aquele que melhor possibilita a atividade mental criativa. Por isto representa a base mais proveitosa para o exercício da *meditação*. Vinculado à terceira iniciação, se associa à ashrama de *instrutor* espiritual e à casta dos *guerreiros* ou ao idealismo.

Temos enfatizado que o frugivorismo acompanha a aspiração por novos valores. É no ambiente da perfeição e da integridade do ser humano que o frugivorismo encontra o seu verdadeiro lugar.

Com a adoção do frugivorismo nos liberamos virtualmente do carma emocional/psicológico; tendo já liberado-nos do carma físico/fisiológico na etapa do vegetarianismo. E desta forma ascendemos a um plano de trabalhos relacionado ao nível *mental*.

O cultivo sério e sistemático de um plano de consciência representa a cultura e especialmente a religião ou a yoga. E a yoga do plano mental é a *meditação*.

A energia natural e equilibrada que o frugívoro cultiva é ideal para exercitar a criatividade mental. Ele não está sujeito à energia rajásica (impulsiva) do carnívoro e nem à energia tamásica (letárgica) do vegetariano.

A meditação consiste em dirigir os processos mentais da forma desejada. Mas também inclui a manipulação dos ritmos básicos do corpo físico e dos sentimentos. Assim, a partir deste nível iniciamos um controle completo do organismo e de nossas "faculdades superiores". A palavra "meditar" pode ser analisado como "dirigir-me".

Com isto desenvolvemos as atividades do sistema nervoso voluntário –que é a "Árvore da Vida"– e aprimoramos a nossa volição, que é uma energia relacionada ao sagrado. E criamos assim uma supraconsciência e um corpo paralelo capaz de despreendimentos especiais, o chamado *corpo astral*, que é o veículo que nos permitirá viajar em outros planos e até preservar a consciência após o abandono definitivo do corpo físico, possibilitando uma nova etapa de existência.

Pela qualidade vibratória de sua aura, o frugívoro se capacita a projetar-se astralmente, mas ele também deve exercitar-se de modo a transformar esta potencialidade em atualidade.

No sistema yoga a Meditação (*Dhyana*) é a etapa que segue-se à Concentração (*Dharana*), preparando o caminho para a Identificação final ou *Samadhi*. Este conjunto é conhecido como *Samyama*, e constitui uma espécie de técnica universal da yoga.

Também se costuma dizer, que a Meditação tem duas etapas principais, uma passiva e outra ativa. Pode-se ver ainda a presença uma fase neutra e intermediária, caracterizada pelo "vazio".

Na etapa passiva procuramos abstrair os pensamentos, na etapa chamada de Abstração (*Pratyahara*), alcançada por técnicas como a da concentração nos elementos. Podemos fazer isto empregando a respiração, no método chamado *Pranayama*, que significa "controle da energia". Pode incluir a contagem do número das respirações ou do tempo de cada etapa respiratória, ou seja: inspiração, retenção com ar, expiração e retenção sem ar. E ainda se pode realizar a respiração alternada. Nesta fase, a educação da Palavra representa o controle do *prana*. Quando a energia se torna abstrata graças ao refinamento, conduz à Concentração ou *Dharana*, a base passiva da Meditação (*Dhyana*), passando então à atividade mental criativa que constitui à meditação em si.

O sistema completo da Yoga codificada por Patânjali inclui oito partes, iniciando por uma base ética ("recipiente energético"). É esta, portanto, a sequência dada:

1. *Yama* ou Proibições (não matar, não roubar, não mentir, etc.)
2. *Nyama* ou Prescrições (desapego, castidade, veracidade, etc.)
3. *Asanas* ou Posturas.
4. *Pranayama* ou Controle Respiratório.
5. *Pratyahara* ou Abstração

6. *Dharana* ou Concentração

7. *Dhyana* ou Meditação

8. *Samadhi* ou Identificação

Vimos que o alimento físico do frugívoro é o gasoso. O aprimoramento e o controle respiratório é a forma como o frugívoro pode desenvolver a sua natureza.

A respiração é um fator calorífico importante, e se acrescentamos a imaginação, podemos até mesmo gerar um processo criativo, adentrando oportunamente no campo do *pranivorismo*, a alimentação pela luz, que seria uma esfera superior de nutrição, relacionada à consciência espiritual.

Para isto é preciso praticar inicialmente a Palavra Sagrada, especialmente o *mantra* OM, modulando-o até que esteja forte e harmônico. O treinamento respiratório permite o aperfeiçoamento da Palavra Sagrada, que é a *senha* para outros níveis de energia, dando acesso às energias *akáshicas* ou psíquicas. É de certo modo a fase neutra da meditação, associada à *Dhyana*, a verdadeira Meditação.

No estágio final deveremos encontrar a Palavra Oculta, que será também a Palavra Sagrada desta Sexta Raça-Raiz suplantando ao atual OM da raça árya. Através dela se alcançará a Iluminação e com se definirão os mecanismos de absorção direta de *fohat*, elaborando a base alimentar de todo o

Sendeiro de Retorno, que é a posse da Existência plena alcançada pelos Mestres. Esta é a etapa do *Samadhi*, a Identificação. Segundo Alice A. Bailey, "identificação" é tanto um nome para a yoga da Nova Era (cf. *Tratado Sobre Magia Branca*), como uma descrição dos processos superiores de yoga abordados pelos Mestres nos Sendeiros de Evolução Superior (cf. *Os Raios e as Iniciações*) –ver nossa obra *O Livro dos Chohans*.

Ao mesmo devemos exercitar a mente propriamente dita, através da imaginação, com a qual enriquece e colore os processos acima descritos. Esta energia já diz respeito ao aspecto ativo ou criativo da meditação.

Treinando estes procedimentos e sentimentos, nos capacitamos a entrar em contato com um instrutor, pois "quando o discípulo está preparado o mestre aparece". "Batei e se abrirá, pedi e recebereis".

Pois para tudo isto é essencial um instrutor competente ou um mestre experiente, capaz de servir de modelo, avaliar os nossos progressos e servir de legitimador hierárquico. O guia pode dinamizar nossos esforços de forma única, através de suas energias e habilidades, assim como de sua *compaixão*, a única virtude capaz de fazer com que qualquer evolução consistente tenha lugar. E deve servir de base credenciadora dentro da escala de serviços a que nos dispomos efetuar e em cujo nome unicamente se abrirão as portas de nosso destino superior na Terra.

O Ashram

É certo que a simplicidade do frugívoro pode alçá-lo a um grau de liberdade que ele poderá muitas vezes optar por viajar de forma livre mais ou menos longamente. Não obstante, também se revelarão necessários centros onde os ensinamentos possam ser dados, vividos e compartilhados, sobretudo se a opção for um meio de vida menos sedentário e poluído. O frugivorismo é ainda um sistema social, apesar de sua singeleza. O sacramento é, com certeza, diretamente com a natureza; mas todos poderão compartilhar desta comunhão natural em horários comuns dentro de uma comunidade ordenada que tem entre suas metas a atividade espiritual e o cultivo de plantas para a subsistência e até para algum comércio básico. Assim, para a vivência do sistema frugívoro, será importante a criação de ambientes adequados às suas aspirações, as quais de resto apenas se enquadram em sistemas filosóficos mais amplos.

A mentalidade do frugívoro se expressa pelo desapego e a simplicidade, e esta dieta favorece os altos vôos mentais. Por isto a *meditação* será uma prática associada a esta dieta. Para isto ele deverá buscar uma coexistência grupal, a fim de desenvolver a vida da alma e suas energias *coletivas*.

Difícilmente terá sentido manter-se num ambiente poluído e numa rotina personalista. Isto apenas trará dificuldades ao cumprimento de suas aspirações. Ele deseja a vida mais abundante, e esta ele necessita buscar na religião, na convivência fraterna e na natureza.

O ser humano urbano-sedentário-individualista é alguém que transita celeremente na rota da auto-destruição, porque o *modus vivendi* moderno nada mais é que um grande suicídio grupal. No mínimo, se necessita contrabalançar esta forma de vida com passeios ao ar livre e com serviços à comunidade. Mas manter uma dieta leve e racional de forma mais ou menos regular tenderá a pesar na sua vida.

De fato, não está isento de contradições adotar uma forma natural de nutrição sob a vida urbana estressante. Pelo menos, isto não chega a contribuir para uma consciência espiritual positiva. É como dizemos sempre: hoje em dia é tão fácil ser vegetariano, que este regime já não acarreta em nenhum valor espiritual.

A facilidade que os vegetarianos sentem em conviver com a urbe moderna, é uma grande prova de que este regime se adequa bem ao sistema convencional e pouco tem de revolucionário. Quase pelo contrário, serve para atenuar os males da modernidade e permitir viver melhor dentro do ambiente corrente, mesmo acarretando algumas dificuldades, como certa sensibilidade à poluição de toda a natureza. O vegetarianismo é, com efeito, um meio-termo dietético, mas não devemos confundir isto precipitadamente com um caminho-do-meio: poderá sê-lo unicamente caso a pessoa se integre num conjunto mais amplo de valores e de práticas. Do contrário será ainda o meio-do-caminho, um processo longo e até ilusório, na melhor das hipóteses de fundo *terapêutico*, mas sempre pessoal e isolado; não espiritual, libertador e integrado.

Já o frugívoro sente-se positivamente um ser à parte. Para ele a Natureza deve reinar e não ser um mero ornamento; deve ser o prato principal da vida e não apenas um ingrediente. Ele estranha realmente o contexto urbano e se ressentido profundamente com o ritmo urbano, com as complexidades e o vazio do cotidiano comum. Vê as pessoas vivendo quase à toa, entregues à miasmas e ilusões, desperdiçando suas vidas na alienação profunda, e lamenta que a obra do Criador esteja sendo destruída desta forma por nada. Tanto lixo, tanta afã por nada; é tudo ilusão, é tudo vaidade... Pouco se aproveita de valor em tudo isto, se a Natureza já tudo dá!

Para o frugívoro pouca compatibilidade resta entre a enxurrada de inúteis artifícios modernos e a exuberância do plano da Criação. A felicidade, diz ele, está à mão aquele que se contenta com pouco, e busca a vida simples e magestosa que a Natureza oferece. Como disse um Mestre, todos os caminhos infinitos conduzem à libertação. E a Natureza é um deles.

Respeitamos a ordem urbana como um princípio válido e universal, mas sabemos que hoje ela está decadente, e pouca serventia tem para a evolução futura do ser humano, a não ser na medida em que resgate o seu papel informático tradicional, quando então poderá pelo menos ter um papel administrativo e centralizador para as novas coisas.

Houve um tempo em que as cidades faziam parte de um nobre Projeto racial, destinado a centralizar as sociedades e a dinamizar e difundir a ciência e a sabedoria. Havia reis iluminados e belas moradias, sem afastar o homem em demasia da Natureza, mas trazendo ao ser humano aquele papel que lhe cabe na Criação, que é o de servir de ponte entre o visível e o invisível. As cidades eram protótipos da Ordem cómica –verdadeiras obras de arte portanto, porque o mestre áryo era um artista-centista.

Este projeto tem, no entanto, um limite no tempo e no espaço. Em épocas de decadência moral ou quando o ser humano carece conviver diretamente com os elementos sensíveis –porque a ordem urbana é mais mental e abstrata–, os profetas retiram a sociedade do meio urbano e até sepultam as cidades (comofizeram os maias), para que a ordem urbana não revele a sua faceta degenerada, que é a mais repulsiva que existe porque deixa as sociedades entregues aos tiranos e aos demagogos. Então, numa existência (semi-)tribal digna, o homem é reentregue aos braços purificadores da Natureza, onde ele encontra melhores condições para a elevação moral e para o controle de suas sociedades.

A cidade manterá doravante o seu papel centralizador e cultural, mas não o de polo universal, porque emerge agora um novo conceito cósmico de *consciência* que deve contemplar a Natureza no seu aspecto mais amplo. Para a humanidade ressurgem um telurismo próprio e os mistérios do Amor se fazem presentes na coroação do plano humano de evolução. Nisto tudo a Criação, exaltando o Eterno Feminino, ressurgem como o palco privilegiado.

E um novo êxodo acontecerá, com toda a certeza, na direção dos campos e dos ambientes naturais. Uma nova sensibilidade vem aflorando na epiderme humana, e a simplicidade será um novo *graal* e um caminho para a libertação.

Nisto tudo, a comunidade ressurgirá como o mais viável dos caminhos, harmonizando a liberdade do ser com as vantagens da convivência social. É nela, sob o entorno da natureza e da espiritualidade, que serão encontradas todas as chaves da libertação e os caminhos futuros do homem.

É ali que os mistérios serão de fato conhecidos, no sentido bíblico de *experimentados*, que é mais que a informação de uso dúbio realizada neste ocaso da raça árya e que pode ser obtido em centros urbanos. A vida real e a libertação requer prática e legitimidade. O erro de Prometeu foi julgar que o fogo dos deuses podia ser roubado de todo e impunemente. O resultado é que ficou preso a uma rocha enquanto tinha seu fígado devorado pela águia de Zeus. Ou seja: ficou sujeito ao aspecto material do senhor do Raio (a águia é o veículo de Zeus), que é também o tempo, mesmo o de natureza sagrada, mesmo o iluminado pela ciência. Sua única salvação estava em tornar-se ele mesmo um deus, e foi aí que entrou Hércules para lhe auxiliar.

Por isto é preciso encontrar os *meios hábeis* para realizar as coisas. A meditação feita num ambiente perturbado e espiritualmente pobre é pouco produtiva e acarreta em esforços infrutíferos. O ambiente mais adequado à meditação é o *ashram*. A palavra costuma ser definido como uma colônia de treinamento onde se acha um mestre rodeado por seus discípulos. Mas o conceito pode ser estendido ao de Igreja ou comunidade enquanto *povo de Deus*.

Podemos avaliar melhor o papel do *ashram* tal como empregado na filosofia do Brahmanismo, na Índia antiga. O *ashram* foi uma instituição brahmânica ou nela incorporada pelos áryas. A vivência no ashram propriamente dito está incluída nos *ashramas*, que são estágios existenciais, a serem experimentados em *ambientes produtivos* específicos. A semelhança dos termos que definem as etapas (*ashramas*) e este ambiente produtivo (*ashram*), é sugestiva da importância que ele tem no sistema. Pois das quatro etapas existenciais (*ashramas*) do Brahmanismo, duas delas são desenvolvidas no ashram: a primeira de estudante (*brahmachary*) e a terceira de instrutor (*vanaprastha*). As outras duas etapas são a de doméstico (*grihastha*) e a de renunciante (*sannyasin*). Mas ainda assim se deve manter contato com o ashram através do guru, que às vezes é outro nome para o instrutor, embora também possa corresponder a uma etapa ulterior até mesmo à do renunciante, tratando-se assim de um Mestre que superou a condição humana e alcançou a síntese divina, à imagem do *Manu* (o divino Mentor) que fundamenta todo o sistema do Brahmanismo.

O instrutor certamente deveria praticar o frugivorismo, mesmo que seus discípulos sejam vegetarianos (ou até carnívoros, neste caso sem maior contato pessoal). Assim ele será uma luz de inspiração para todos, testemunhando as verdadeiras possibilidades e os caminhos do homem superior.*

* Ver também sobre a questão do *Ashram* no Apêndice desta obra, para uma experiência concreta.

Dicas Finais

Neste Capítulo vamos oferecer algumas mais algumas dicas para os consumidores de frutas em geral, e especialmente para aqueles que desejam adotar o regime frugivorista.

Lavagem Criteriosa. Hoje em dia já é possível encontrar frutas de boa qualidade organicamente produzidas em muitos lugares. Mas caso as frutas não sejam organicamente produzidas, deve-se proceder à lavagem criteriosa de suas cascas, fruta por fruta. Estes vegetais costumam receber venenos para afugentar a presença de insetos que poderiam prejudicar a produção. Em muitos casos a única solução é descascar a fruta, ou até mesmo evitar o consumo quando a limpeza é muito dificultosa. O morango pode ser um destes casos, mas pode ser lavado em suco de limão.

Devemos optar por frutas organicamente cultivadas e incentivar os produtores a não colocarem venenos, empregando métodos naturais de controle de pragas. Os melhores resultados surgem quando vários agricultores adotam a mesma política de cultivo, uma vez que amplia a área protegida.

Estufa para Secagem. Para aqueles que têm uma boa produção de frutas, sempre será útil construir estufas para a sua secagem. Este expediente é também importante quando o acesso às frutas secas é algo difícil. Vamos então tratar de construir uma estufa para empregar o calor do Sol.

A construção de uma estufa natural de secagem de frutas é simples. Pode ser uma caixa, de preferência metálica, ou um simples painel voltado para o sol. Pinta-se de negro esta base ou põe-se um fundo de papel aluminizado para reter e ampliar o calor.

O painel deve ser rotativo para aumentar as possibilidades de insolação. Mas nem sempre a rotação é aconselhável. Tudo depende do local e da época. A velocidade da secagem é importante, porque a fruta pode apodrecer se for lenta a velocidade, ou ficar ácida se for muito rápida (o açúcar se esvai).

Amadurecimento de frutas. Às vezes necessitamos apressar o amadurecimento das frutas. Não vamos apelar por isto ao carbureto. Empregamos uma caixa de isopor com alguma ventilação, ou as envolvemos em jornais ou cobertores. A exposição ao Sol também é útil, mas dependendo da intensidade do Sol pode ser necessário hidratar periodicamente a fruta, através de um pano úmido. "Por este processo, o amadurecimento se realiza em horas, em vez de dias, e o conteúdo em vitaminas e outros princípios nutritivos não é diminuída." (A. Balbach., op. cit., pg. 63).

Procedimento para Brotação. Coloque uma colher de sementes num pote com tampa, onde os grãos serão inicialmente lavados num e depois serão germinados. O pote deve ser sacudido e trocada a água tantas vezes quanto necessário. Na última vez mantenha a água pela metade e deixe os grãos na água para hidratá-los. Troque a tampa do pote por uma meia de nylon, a ser presa com um elástico. Para os grãos pequenos (gergelim, painço, alfafa, arroz) podem bastar duas horas, e para os grãos maiores (feijão, soja) aumente este tempo. Quando as sementes estiverem inchadas escorra a água e lave-as novamente. Recoloque a meia e deixe o pote virado para baixo para escorrer toda a água. Depois, guarde-os num lugar escuro até começarem a brotar. Então coloque-os onde tenha luz para adquirirem a cor esverdeada. Lave-os de duas a três vezes ao dia, dependendo da temperatura, sem deixá-los secar. Geralmente os brotos estarão prontos em 48 horas.

Use-os na salada ou coma-os puros. O broto tenro é crocante e delicioso. Também se pode colocar na sopa ante de servir ou cozinhar rapidamente com algum tempero.

Medidas Naturistas. O frugívoro é positivamente alguém que está buscando a simplicidade e o natural. Nisto, ele pode aprofundar seus recursos naturistas respeitando os ritmos naturais determinados pelos luminares. Tratará de despertar com o Sol e de adormecer com a Lua. Lembrando sempre que *a noite pertence às estrelas*, pode pensar em empregar menos eletricidade, usando talvez lampiões e velas. O naturista saberá apreciar e respeitar o "manto da noite", seu mistério e magia. Seus recursos adicionais de aquecimento também serão feitos preferencialmente através de lareiras e de fogueiras, evitando ar condicionado e estufas. Por outro lado, não deve se constranger quando realmente necessitar usar eletricidade, como para o computador. O novo homem possui muitos recursos disponíveis, e uma de suas habilidades será o discernimento de quando e como empregar cada recurso. Disto muito dependerá no futuro da humanidade. Não se trata apenas de economia de energia, mas também de saber respeitar e valorizar os ritmos naturais.

Capítulo 24

Conclusão

As vantagens do frugivorismo estão amplamente colocadas nesta obra. No entanto, muitos ainda desconhecem na prática o próprio vegetarianismo que lhe deve servir de base. Por isto, devemos aproveitar esta resenha biográfica para tratar também de algo mais básico, que são os benefícios sentidos na ocasião em que me tornara vegetariano aos 20 anos de idade – e não foi "aos poucos". A decisão se deu após tomar conhecimento desta dieta numa classe de yoga, onde eram apresentadas as diferenças entre os organismos dos seres vegetarianos e dos carnívoros, de modo que o homem estava amplamente enquadrado nos primeiros. O assunto é reproduzido em nossa obra *O Evangelho da Natureza*, de modo que aqui passamos a simplesmente listar os mencionados benefícios (considerando que eu não tinha então problemas sérios de saúde):

- Mais tranqüilidade mental;
- Mais sensibilidade psíquica;
- Maior flexibilidade muscular;
- Maior liberação das juntas;
- Maior sensibilidade degustativa;
- Maior capacidade olfativa;
- Ausência de mau-hálito;
- Ausência de suor fétido;
- Digestão mais leve;
- Evacuação facilitada; etc.

A lista poderia provavelmente ampliar-se e, com tudo isto, não restava dúvida de que estava realizando uma descoberta importantíssima, reencontrando uma Verdade inerente: a minha própria natureza!

Certamente, tudo isto se amplia com o frugivorismo, dieta que adotei após outros vinte anos de vegetarianismo. Afinal, o abandono de farinácios, frituras, cozimentos, tempêros e laticínios diante do frugivorismo, representa um passo tão importante quanto o abandono inicial de carnes, farinhas refinadas e açúcar branco, na adoção do vegetarianismo.

E se aquele passo liberara o plano físico favorecendo o plano emocional (sensibilidade, devoção, romantismo), este novo passo liberaria o plano emocional favorecendo o plano mental (concentração, criatividade, inspiração).

Buscando o Equilíbrio

Em *Os Embaixadores da Luz*, diante da idéia radical de não ingerir alimentos sólidos (aquilo que Jasmuheen chama de pranivorismo ou de respiratorianismo), apresentada a carnivoristas (não dizemos carnívoros" porque o ser humano é onívoro), muitos passaram a ver a perspectiva vegetariana como uma alternativa bastante amena.

Este é, realmente, um "efeito colateral" importante na proposta radical de Jasmuheen. Com isto a autora, saiba ou não, focaliza a Hierarquia com seu pranivorismo, mas atinge a Humanidade com o vegetarianismo (sem descartar o frugivorismo), presente na sua proposta de extinguir a fome do planeta.

Não obstante, as *verdadeiras* alternativas são outras. Interpomos entre todas estas perspectivas – carnivorismo, vegetarianismo e respiratorianismo– no *mínimo* a do frugivorismo, senão a do granivorismo se pretendermos ser radicalmente evolutivos, a nível da Humanidade, a quem se destina esta obra.

A dieta é apenas um dos aspectos de um modo de vida definido, e neste ponto sustentamos sempre que o vegetarianismo não representa nada de muito extraordinário, ao contrário do frugivorismo, algo ideal a clara vista, para quem desejar ver. Em nossa obra *O Evangelho da Natureza*, a proposta dietética era realmente o vegetarianismo, embora já anunciando que ele representava apenas uma etapa em direção ao frugivorismo ideal. Na ocasião também formulamos o **Cânone da Perfeição**, assentado sobre os preceitos unificados da *espiritualidade*, da *fraternidade* e da *ecologia*, enfim, a única fórmula capaz de levar o homem à sua auto-realização integral, por contemplar todas as suas dimensões: a espiritual, a social e a natural.

Agora, em *Os Frutos do Paraíso*, retomamos o tema desde um ângulo mais avançado, propondo mais uma vez todo um *modus vivendi* distinto, já não tanto na direção pró-comunitária (a sociedade vegetariana hindu viveu sempre em vilas, não em cidades), mas sim algo pós-comunitária (como a vida dos ascetas que saíam da sociedade). Ou ainda, correspondendo à ótica do iniciado ou do instrutor, centro da comunidade e seu polo positivo espiritual, enquanto o grupo forma em si o polo negativo ou material (lembramos dos dois aspectos do *ashram*-escola no Brahmanismo: o do aluno, e o do professor). É isto que corresponde à esfera daquele que acata o frugivorismo: a perspectiva da perfeição e da iniciação solar, a integridade, a unidade e a *continuidade da consciência*. E nisto, o mencionado Cânone pode ser visto em termos mais sutis, incorporando também a comunidade de "homens livres" num sentido qualquer. Este padrão já corresponde ao que denominamos n'*O Evangelho da Natureza* de o **Cânone do Paraíso** (ver Capítulo 12, acima).

O frugivorismo, mesmo caracterizando uma raça em extinção (a árya), é ainda uma dieta revolucionária, porque inclui na sua prática o importante *crudivorismo*, algo que remonta positivamente ao idílio bíblico, sendo acompanhada de uma pureza feliz e um dimensão libertária incontestes e definitiva. Já não estamos apenas no campo da terapia e do melhoramento, e sim da

verdadeira perfeição. Se, como afirmam os anais ocultistas, a verdadeira humanidade teve início com a raça atlante, caracterizada pelo vegetarianismo (ver a Introdução), foi esta também a raça que viveu o Dilúvio das paixões. Qualquer imagem de integridade, evolução positiva e idílio real, existente na presente ronda planetária, apenas surgiu sob a raça árya seguinte, de base frugívora. E se, segundo Jasmuheem, os respiratorianos podem praticar sexo "tântrico" (e até ter filhos em alguns casos, o que julgamos difícil e até imprudente), os frugívoros podem com muito maiores perspectivas assumir atividades nesta direção, e voltar a conhecer a verdadeira harmonia conjugal, para além das medidas artificiais usadas em nossos dias e que jamais deveriam ser tomadas como realmente positivas. A Igreja está correta em sua condenação aos anticonceptivos, porque não é este realmente o caminho. Porém, ela não apresenta de modo satisfatório as alternativas "naturais".

Com o frugivorismo temos uma dieta bastante distinta da vegetariana tradicional, como se observa pela simbologia dos Elementos que acompanha as várias dietas no Capítulo 20. O vegetarianismo pode ser visto apenas como um "mal-menor", mas ainda se irmana ao carnivorismo sob vários aspectos e está com este enquadrado nos "Regimes Materiais". É importante observar que o aspecto do *calor* está presente na composição dos elementos superiores (Ar e Fogo), razão pela qual suas dietas dispensam o fogo. Nisto existe uma pista para o mistério da provisão das calorias nestas dietas aparentemente "frias".

Seria por isto um absurdo esquecer –como se esquece comumente– a importância da dieta frugívora, coisa tão mais notável pelo fato dela ser absolutamente natural, eliminando o primeiro dos grandes artifícios, que é o *fogo*, semelhante unicamente à *vestimenta*, duas coisas que soçobram na imagem do idílio perfeito, pois não se apresentam no rol das coisas originais (vide o *Genesis*).

Isto apenas confirma a nossa idéia de ser mais fácil permanecer entre extremos do que seguir uma via de equilíbrio. Como afirmou Coomaraswami, paradoxalmente a simplicidade é uma das coisas mais difíceis de ser enfrentada. Mas se é difícil ser frugívoro, e se as condições psicológicas necessárias são a pobreza, a simplicidade e a vida rural, que tomemos as medidas necessárias para isto, tomando da Terra apenas o mínimo e gerando em nosso interior todo o restante para preencher da forma mais adequada nossas vidas.

Apêndices

Apêndice 1

A Comunidade: *Uma Experiência*

O frugivorismo, apesar de expressar bem a comunidade e de dela se valer com muito proveito, também representa já uma daquelas dietas ideais para o homem "livre" ou não-sedentário. Com o regime das frutas, ele não necessita ser meramente um contemplativo, mas tampouco pode assumir tarefas pesadas.

Não obstante nosso tema presente é a *comunidade* e, portanto, a vida sedentária. Existe, porém, uma sutileza nisto: sempre distinguimos o sedentarismo individualista (especialmente o urbano), do sedentarismo comunitário (especialmente o rural), dada a grande diferença entre a propriedade privada e a coletiva e até a não-possesão espiritualmente libertária.

Temos observado "comunidades", onde existem muitas preocupações na divisão entre o pessoal e o coletivo. Isto é natural, mas a depender da proposta almejada, pode apresentar sérias contradições. É preciso ter em mente a vantagem espiritual que representa a possibilidade da não-possesão, obtível apenas dentro do ambiente coletivo, caso se deseje ainda usufruir de forma regular das coisas.

Muitas vezes, o temor à ingerência alheia leva alguns a pensar na propriedade ou em excesso no particular. Porém, se a idéia for a pequena propriedade, isto até pode ser um desejo lícito, mas já não nos distingue do homem comum e certamente não nos torna um habitante da Terra "vestido de nuvens".

É preciso voltar a ter clara a importância da não-possesão para aqueles que realmente almejam o caminho espiritual, ou uma dimensão libertária e supra-física em suas existências. Num mundo consumista com suas ditaduras materialistas, isto pode exigir coragem, como exige de fato, mas é preciso então mudar as coisas para facilitar o caminho para outros. O mundo pode mudar sim, mas a Verdade não. Sonhar é bom se "o sonho é a realidade do guerreiro".

A Comunidade

O estatuto da *comunidade de idéias*, continua sendo uma das bases da realização existencial ou de todo o verdadeiro ciclo evolutivo. Na sociedade hindu clássica, assentada sobre as instituições do Brahmanismo, a Comunidade estava na base da existência humana e era um de seus principais ambientes "produtivos". Dela restaram nos tempos recentes as vilas (até a época da colonização a

Índia não possuía cidades) e os *ashrams* com seus mestres. Os ascetas e os peregrinos formam um aspecto posterior e são de certo modo o seu fruto.

Em torno do ano 2000, surgiu a oportunidade de realizar uma experiência algo inédita. Motivados por uma série de necessidades, organizamos uma comunidade baseada nos preceitos do *Cânone de Perfeição* e, em parte, também no *Cânone do Paraíso* (ver Capítulo 12 da presente obra). Foi uma grande oportunidade para aprofundar a experiência frugivorista, assim como os estudos, as práticas de meditação e, é claro, as relações sociais.

Inclui-se o presente comentário nesta obra, porque o frugivorismo foi uma das marcas desta vivência em particular, e uma de suas bases de sustentação. De fato, apesar de o importante ser "aquilo que sai da boca e não o que nela entra", qualquer mudança alimentar se revela algo importante para uma comunidade, dado o significado deste elemento em qualquer cotidiano. O alimento pode ser considerado, desde o ponto de vista material, como a mais básica das necessidades, envolvendo-se ainda de fortes aspectos emocionais.

Haveria outras particularidades, como os resultados da meditação sob a inspiração das doutrinas tibetanas e das novas revelações da hierarquia acerca dos códigos de ascensão espiritual. A idéia final era formar uma comunidade de homens-pássaros (termo usado pelos andinos), daí a intensidade das práticas (talvez mais na qualidade do que na quantidade). De resto, existem os frutos preciosos da experiência no geral.

Particularmente, o tema da comunidade sempre nos chamou a atenção, e chegamos a acumular uma experiência significativa na área, ao longo da década de 80. Esta foi uma das bases do mencionado *Cânone*, divulgada originalmente através d'*O Evangelho da Natureza*, onde a comunidade é um dos pilares, juntamente com a espiritualidade e a ecologia, tripé que representa expressões pragmáticas da Trindade, donde a sua "perfeição" ou integridade.

Observamos não ser tão difícil contar com a receptividade das pessoas no tocante à dieta frugívora, especialmente por parte daqueles que se prontificam a compartilhar de uma existência comunitária e espiritual intensa, "balanceada", e dedicada especialmente à meditação e ao estudo. Aceitam-no também, se têm a mente aberta e julgam estar participando de uma nova proposta, além, é claro, de o tema ser apresentado de forma adequada. Por isto, nos Estados Unidos o tema tem recebido crescente divulgação.

O exemplo é sempre uma das bases, sendo a outra a doutrina. O tripé tradicional das sociedades superiores –como o *triratna* ("três jóias") budista– fala da comunidade, do mestre e da doutrina. Este conjunto serve como um barco no qual aquele que chega sente-se capaz de navegar.

Aqueles que desde o início se demonstraram refratários à idéia frugívora, também logo revelaram fragilidade diante de energias mais intensas e das práticas meditativas profundas desenvolvidas.

O dia-a-dia

Nossa rotina –organizada de comum acordo num primeiro momento– era equilibrada e saudável, o que, no caso, quer dizer *leve*, em temos físicos, embora espiritualmente intensa. De segunda a sábado, o dia-a-dia estava dividido em cinco tipos de atividades, da seguinte forma:

- a. 4 (quatro) horas dedicadas a estudos;
- b. 4 (quatro) horas para meditações (e outras práticas psico-físicas);
- c. 4 (quatro) horas para as refeições (incluindo repouso diurno e afazeres pessoais);
- d. 4 (quatro) horas para serviços diversos;
- e. 8 (oito) horas para o sono (embora viu-se que o frugivorista não necessite dormir tanto).

Aos domingos, havia apenas uma cerimônia mais ampla, seguida por estudos, e depois se realizava uma dieta vegetariana estrita, embora farta ou variada, e com caráter de *ágape* (confraternização). Eram comuns neste dia passeios pela natureza.

Em nenhum momento se chegou a propôr jejuns, ou quaisquer privações reais, como sequer se fizeram necessárias. Era como se o padrão de dieta adotado, suprisse já inteiramente as necessidades espirituais, assim como de saúde psíquica e física. Durante a nossa fase vegetariana prévia, observávamos amiúde um dia semanal de jejum, o que se revelava fundamental para a manutenção do *tônus* do organismo. Já sob o frugivorismo, esta pausa se mostrou desnecessária, e ainda favoreceu energias adicionais.

Na área dos serviços, tínhamos como perspectivas imediatas as seguintes tarefas: desenvolvimento de artesanato, ampliação do pomar, elaboração de jardins e canteiros de ervas e, finalmente, a venda de livros, cuja confecção era feita às vezes na própria comunidade, representando uma de suas tarefas artesanais.

Para fins de subsistência, esperávamos também contar com doações, tendo como base a difusão e a busca de novos adeptos – não exatamente para o frugivorismo, mas para o *Evangelho da Natureza* ou para a própria comunidade.

Algumas obras foram realizadas previamente nos imóveis, tendo em vista a adaptação dos ambientes para os recém chegados e para as necessidades gerais. Todos foram adequadamente alojados com espaços suficientes, satisfatórios e individuais. Como perspectiva futura, também havia algumas obras a ser feitas, tendo em vista o crescimento da comunidade e a ampliação de suas atividades, em termos de alojamento, refeitório, sanatório e templo – o projeto deste último era na verdade o de uma *pirâmide*, com materiais leves e/ou transparentes. Em princípio, para tudo isto se pensava em contar com mão-de-obra externa, como foi de início.

De forma provisória, tínhamos um pequeno templo tibetano, embora a filosofia reinante fosse universalista. Mas, como patrono deste templo havia o mestre chamado O Tibetano (Djhwál Khul), cujos ensinamentos estavam na base dos estudos realizados – isto é, a literatura da Escola Arcana (ou de Alice A. Bailey), seguida pela da SUNA.

Ocorrências Especiais

O frugivorismo adquiriu ali uma dimensão toda própria, dado o inédito da proposta e sua dimensão transcendente, e pela aura cósmica que cercava o trabalho em geral na amplitude de suas propostas.

Existe o fascínio da transformação de um ideal, em experiência corrente e prática social regular, verdadeira imagem do Paraíso, portanto.

Ali se pode ver sem espanto a possibilidade do frugivorismo como uma prática regular, mesmo que, como qualquer experimento, necessitasse em certos casos de ajustes. A idéia de que esta dieta deixa o intestino muito "solto", por exemplo, teve suas confirmações, mas também negações. Aqueles que a "confirmaram", julgaram inicialmente que a simples *mudança* de alguns ingredientes poderia sanar o problema, tal como a diminuição de ingestão de gorduras, feita através de abacates, castanhas e, eventualmente, de óleos (em saladas), sobretudo em épocas quentes, quando tais alimentos são menos importantes. De resto, percebeu-se que as *combinações* foram positivamente um ponto que deixou a desejar, posto que, idealmente, não se deve misturar muitos alimentos. Nisto, o emprego eventual do mel no alimento, seria possivelmente outro fator desregulador e de má combinação (quando vinculado à gorduras, por exemplo).

No mais, o ashram pode ser também uma experiência de *luta*, contra as trevas e os inimigos ocultos da humanidade, razão pela qual esteve muito presente a imagem de Gandhi e suas experiências sociais, políticas e espirituais. Nisto, tal como um dia, descobrimos nestas andanças caminhos através de ensinamentos preciosos, seja através da Ioga superior, ou sobre os preceitos eternos da Comunidade, mais uma vez encontramos respostas nas palavras destes mestres. Já sabíamos acerca da "tática adversa" e do "andar sobre o precipício", e agora era chegada a hora de entender claramente conceitos como o de que "os dois pilares da realização é o mestre e o inimigo", tal como formula o ensinamento da Agni Ioga, ditado a Helena Roerich pelo mestre Morya.

A mesma idéia também está muito presente na obra de Castañeda, onde adquire uma função claramente didática, ao nível de "treinamento de guerreiro", através de diversas categorias de "tiranos" úteis ao crescimento espiritual. A idéia final, imaginamos, é a de que o inimigo exterior personifique e até substitua o inimigo interior. O método é também encontrado na cultura tibetana, especialmente na escola Kagyu, a linhagem de grandes místicos como Milarepa, cujo mestre foi o polêmico Marpa. Isto sem dispensar o hinduísmo, na imagem épica e universal de Krishna orientando Arjuna a lutar contra seus inimigos, velados aos seus olhos pelo manto do apego; ele que os via como parentes, se não o eram de fato. Também Jesus disse que vinha trazer a espada e não a paz, dividindo as famílias internamente. O que naturalmente nos remete, por fim, às profecias e às lutas que ainda hão de vir em nome da Verdade.

Conclusões

Como afirmamos no início da obra, este trabalho sobre frugivorismo é fruto de uma experiência prática, e agora o situamos no contexto em que se deu. Isto representou para uns a ampliação de possibilidades, um exercício de vontade, uma revelação e uma libertação, com maior liberdade no uso do tempo e da energia.

Se buscou na idéia da comunidade, uma espécie de irmandade com as estrelas e o resgate de uma forma simples, mas plena de existência. O *ashram* (ou a escola) era visto como um dos três "ambientes fecundos" disponível ao ser humano, juntamente com a família e o mundo —ou sejam, as três bases humanas dos *ashramas* (etapa de vida) do bramanismo—, embora cada um devesse ocupar

a sua própria esfera (e momento), mesmo sendo capaz de abranger um universo próprio. Na realidade, a escola apresenta nisto duas faces (ou surge em dois *ashramas*), a do aprendiz (*bramacharya*) e a do professor (*vanaprastha*). Este fato pode explicar a semelhança entre os termos *ashram* (mosteiro) e *ashrama* (etapa de vida), posto estar na base (aprendiz) e, de certo modo, na coroação do sistema, posto que o *ashram* supremo, o do renunciante (*sannyasin*) e sua condição de sacerdote (*brahmane*), não chegaria a ser realmente contemplado ainda em termos sociais, dada o estágio evolutivo da humanidade, senão de forma algo simbólica.

Era, enfim, a utopia de poder usufruir das coisas sem necessitar possuir, a única solução possível diante do grande impasse e do dilema entre a propriedade privada de um lado, e do completo desamparo de outro.

Os projetos imediatos foram satisfatoriamente preenchidos. Aquele que passasse um dia que fosse sob este regime, saía do local com uma nova experiência e ampliava suas referências. Não se passou fome e havia perspectivas de doações ao curto prazo, e até de ampliação do número de membros. As dependências disponíveis foram ocupadas e as vivências espirituais eram intensas. Mesmo no campo social, houve belos momentos. Assim, apesar dos incômodos, a estrutura do *ashram* e suas fortes propostas, permitiram cumprir o seu propósito fundamental, que era resistir aos desafios externos e preservar a saúde de seus integrantes, servindo de *refúgio* contra os perigos do mundo.

De resto, mesmo as facetas negativas trouxeram importantes informações, entre elas a importância de selecionar melhor as pessoas, face o perigo, por exemplo, de aceitar serviços ou doações daqueles que não manifestam real desapego ou sinceridade. Jesus e Buda devem ter passado por isto, razão pela qual insistiam em que "não saiba tua mão direita o que faz a esquerda", assim como Krishna valorizava sobremodo o serviço desinteressado. No mais, é preciso estar muito atento contra tendências mais graves de comportamento, como o uso de drogas e desvios sexuais, denunciadores de falhas de caráter e geradores de obsessões.

E enfim, até repensar seriamente a conveniência de misturar homens e mulheres numa mesma comunidade, coisa que abalaria seriamente certas ilusões "aquarianas", ou o que quer que se entenda por isto. Ainda nesta linha, o envolvimento de famílias ou casais também se revelou em muitas ocasiões problemática. Praticamente, todos os membros padeciam de problemas desta natureza, sofrendo demandas externas ou prejudicando a dinâmica interna do grupo.

Os mosteiros ou comunidades simples (isto é, não-mistos) é uma solução tradicional e poderá, senão resolver, pelo menos minimizar problemas emocionais, sociais e às vezes até econômicos. Tratam-se, enfim, de coisas extremamente convencionais e tradicionais que, ao que parece, não deixaram de estar presentes nas prescrições e nas atitudes de Buda e de Jesus, os maiores de quem se julgaria que, sob sua influência, homens e mulheres finalmente poderiam alcançar maior liberdade e síntese.

Às vezes devemos pagar um preço elevado pela experiência, e aceitar este preço é a única coisa que diferencia realmente as pessoas entre si, e até os deuses dos homens. Particularmente na via de renúncia iluminada dos *Bodhisatwas* e seu "sendeiro de retorno", os aprendizados são dolorosos e longos, embora misteriosamente *impessoais* porque correspondem à tomada de um carma que tampouco lhes pertence na origem, assumido por compaixão na busca de uma experiência que transcende a esfera particular.

Tradicionalmente existem dois ciclos espirituais: um humano, e outro hierárquico. Aquele que tem vocação para a liderança, deve voltar a realizar os mesmos processos espirituais anteriores, porém numa outra escala. Por isto o *ashram* é um duplo "ambiente produtivo", o do aluno e do professor. O professor também aprende, no caso, ele aprende a *ensinar*.

Os *Bodhisatwas* são seres iluminados que renunciaram aos frutos aparentes da iluminação. Com isto eles *retornam* ao samsara (mundo, tempo), agora misturado com um nirvana (céu, eternidade) oculto. Caracterizam o sétimo *Sendeiro de Evolução Superior*, definido como o de "Serviço na terra", no qual os Mestres ascensos, ao invés de se recolherem ou abandonarem de todo este mundo, seguem no planeta para servir de redentores. E para isto existe um complexo apredizado no qual aqueles mestres, que até então viveram relativamente isolados, devem se misturar de uma forma não raro dramática com o mundo, lutando para não se tornarem mundanos, apesar dos agudos sofrimentos, padecimentos e limitações que sofrem, necessitando refazer sobre si uma depuração em função da tomada deste carma exterior. Daí a idéia de que os salvadores tomam sobre si as dores (e as limitações) do mundo, como Atlas que carrega o planeta às costas.

Boa parte do material conclusivo destas experiências, se acham em obras da época que, à parte a presente obra *Os Frutos do Paraíso—A Dieta do Novo Homem*, incluem *Matriarcado & Nova Era* (onde inclusive se distingue devidamente *feminismo* e *matriarcado*), *As Promessas do Arco-Íris* (compilação das divulgações internas da SUNA), *Vaikuntha—O Cumprimento das Profecias* (um trabalho avançado na área da geografia sagrada) e *O Brahmanismo* (o resgate da filosofia social hindu).

Apêndice 2

A Reforma Urbanística *

Em nossa obra *O Evangelho da Natureza*, manifestamos a preocupação com a forma do ser humano coabitar sobre a Terra, através de Capítulo específico intitulado “Meios de Transporte”, onde apresentamos algumas sugestões de aproveitar recursos logísticos mais racionais. Aqui devemos reforçar o tema, e ainda conferir-lhe um aprofundamento, sobre uma ótica também paisagística, por assim dizer, de modo a sugerir agora uma verdadeira “reforma urbanística”, incluindo formas de habitações.

As “reformas” dos planos urbanísticos sugeridas, se aplicam, sobretudo, ao planejamento das novas vilas e cidades, ainda que possam, sem maiores dificuldades técnicas, ser estendidas às já existentes.

Meios de transporte

De início, cabe dividir nossa avaliação em transporte urbano e rural.

No tocante ao transporte *rural*, o que propomos agora não teria maiores novidades em relação à proposta anterior, já que trata simplesmente de valorizar certas fórmulas que o ser humano vem já empregando, e que são mais racionais comparativamente a outras, como os trens no tocante aos veículos menores. No mais, caberia apoiar, ostensivamente o transporte fluvial. Contudo, os trens de superfície hoje empregam o diesel, e seria importante trocar também para energia elétrica, como são os metrô.

O fato de estes serem subterrâneos, levou os engenheiros a pensar numa forma de combustível não-polvente. Porém, com a ampliação do transporte ferroviário, como é a nossa proposta, conviria que o combustível adotado também fosse não-fóssil. A única forma de combustível aceitável é o *elétrico*, com captação solar e eólica.

Nada justifica o emprego massivo de outras fórmulas, diante destas formas superiores e econômicas, seja para carga ou humana. Sabidamente, um trem substitui centenas de veículos menores.

Existe hoje uma necessidade muito grande de reverter o trágico quadro de mortes no trânsito, que é uma das coisas que mais vítimas produz no país. E nisto, os caminhões são de longe os mais envolvidos. Em alguns estados, pese representar apenas 7% da frota total de veículos, chegam a participar de 26% dos acidentes. A grande razão, estaria no fato de circularem de forma mais ostensiva.

No mais, para espaços abertos e rurais, além dos recursos ferroviário e fluvial, ainda pode haver o transporte rodoviário, sempre que adaptado para motores não-poluentes (a viabilidade do álcool deve ser estudada). O mesmo se aplica aos veículos particulares ou de menor porte, como

automóveis e camionetas, que seriam limitados a categorias especiais e de conteúdo estratégico, como ambulância, polícia, carga e, talvez, *cross* (terrenos acidentados).

Assim, a grande novidade seria no tocante à ordem *urbana*. Sempre fomos contrários ao uso de veículos motorizados de superfície no perímetro urbano. No mais, todo o veículo motorizado deve ser de uso inteiramente *profissional*.

Para o perímetro urbano, teríamos duas sugestões, uma para distâncias maiores e outra para distâncias menores.

Para longas distâncias, o melhor seria um transporte motorizado e, neste caso, *subterrâneo*, como são os atuais metrô. Se trata, é claro, de um recurso oneroso para os cofres públicos. Nas cidades comuns, costumamos mesmo pensar que, toda a cidade que necessita de metrô, é porque já cresceu demais – e esta pode ser de fato uma outra regra. Contudo, o metrô não deixa de ser um recurso atraente desde o ponto-de-vista ambiental, paisagístico e da segurança. Mas talvez a melhor solução seja *evitar construir cidades*, e apenas vilas. Com isto, se anula simplesmente o problema das longas distâncias urbanas; e todo o acesso seria feito *a partir das periferias*.

As cidades teriam um formato circular, e este anel viário daria acesso motorizado a tudo. Além de limitar a expansão da cidade. Poderia haver algumas avenidas radiais em direção ao centro (que talvez não fossem trafegadas por veículos motorizados), resultando num plano urbanístico assemelhado a uma roda. Assemelha-se também a cidade de Platão e também às aldeias indígenas.

Com isto, já tocamos no ponto seguinte.

Para distâncias curtas, caberia um meio de transporte de superfície, mas que, ao invés de ser o automóvel ou o coletivo, seria isto sim os tradicionais riquixás. Ao lado disto, também poderiam haver *esteiras rolantes*, cobertas e protegidas, tal como se observa em alguns metrô ou aeroportos.

Apenas para questões estratégicas, se manteriam algumas poucas vias para veículos motorizados de menor porte, e que circulariam de forma muita espaçada e com grande cuidado, incluindo o uso de sirenes, a fim de alertar os pedestres ou transeuntes.

Assim, em nenhuma hipótese, o ser humano iria conviver cotidianamente com meios de transporte perigosos; os riscos estariam limitados às áreas abertas, e ainda assim reduzidos ao máximo pelas fórmulas adotadas. E com isto, pelo menos metade das vias públicas existentes, poderá voltar a ser arborizado. Quiosques, apenas junto às esquinas.

Formas de habitações

Outro sério problema urbano, diz respeito ao setor imobiliário. Neste caso, deve se proceder à abolição dos prédios altos, com mais de três pisos –isto é, todos aqueles que necessitariam de elevadores. Deste modo, os prédios tampouco competirão com a vegetação e com o próprio ser humano. A luz alcançará mais facilmente o solo, e toda a forma de poluição residual escoará melhor.

Na verdade, idealmente, estes já seriam padrões para os grandes centros administrativos. Os setores residenciais, devem ter apenas casas individuais.

Certamente alguém argumentará a questão do “espaço”, bem mais exigido sob tais circunstâncias. Contudo, *nada pode pretender substituir a qualidade de vida*. A forma de existência empilhada, é desumana e desrespeitosa, chegando a soar como uma fórmula cruel de trato humano, vendo o homem quase como simples peça de uma máquina, e que pode ser depositado em gavetas para recuperar as forças, entre uma e outra atividade produtiva.

Assim, o “problema do espaço”, também será reclamado, de forma consciente ou não, apenas por aqueles que defendem este estado de coisas. Sintomaticamente, a criação de cidades é

incentivada pelos regimes coloniais. Na Índia, elas simplesmente não existiam, até a chegada dos europeus no século XVI. Tudo o que havia até então, eram vilas e aldeias.

O fato é que as cidades são realmente isto, ou seja, simples *depósitos de gente*, e não lugares para se realmente viver. Por esta razão, é que nossas propostas de reforma urbana, apontam para padrões que já se aproximam de vilas.

Isto resume os pontos a serem tratados aqui. Haveria com certeza muitos outros detalhes, como a semeadura de árvores frutíferas, seja para atrair pássaros ou para alimentar os pobres. Assim como formas ecológicas de escoar ou empregar resíduos, assim como de captar energia e recursos hídricos. Porém, já são detalhes técnicos que merecem tratamento especializado, e que já estão sendo encaminhados em setores competentes.

* Esta matéria, tal como a seguinte, foram escritas após 2005, já sob o ideário do Projeto-Exodus, e posterior, portanto, à data de criação do texto central sobre frugivorismo (2000).

Apêndice 3

À Procura da Perfeição Perdida

O frugivorismo é uma das mais belas e equilibradas experiências dietéticas que o ser humano pode realizar. E parece a dieta perfeita para o homem moderno e espiritualizado. No mais, árvores representam hoje (e sempre?) a grande salvação da humanidade ante os problemas ambientais emergentes. A prática ostensiva da agrofloresta será, sem dúvida, a grande salvação da Terra,

E nisto, nos preocupa é claro a qualidade do alimento que ingerimos, a fim de receber os nutrientes necessários, assim como a disposição de árvores fortes e saudáveis para manter esta cobertura vegetal.

Trataremos agora de um ponto que está longe de haver se esgotado no corpo desta obra: o da qualidade dos alimentos, importante nesta época de tantas interferências profundas do homem sobre a natureza.

A interferência do homem na Natureza é quase sempre nefasta. Neste sentido, a geração que hoje se extingue, assistiu a uma transformação histórica na qualidade dos alimentos. Na medida em que a fruticultura passou a adotar em larga escala a enxertia, reduzindo em muito a qualidade dos produtos. Os mais antigos se recordam e sabem a diferença.

Na verdade, muitas são as culturas que vem sofrendo progressivas mudanças no método produtivo, em favor da aceleração e da aparência do produto. Hoje em dia, é coisa rara se ver uma frutífera natural. Elas existem, todavia, até porque sua longevidade é imensamente maior que a do enxerto. A planta natureza é também muito resistente, e até por isto resiste mais.

Quanto à qualidade do fruto, nem deveria ser preciso falar. Mas é importante porque as pessoas hoje ignoram este fato, e porque o frugivorismo pode vir a ser adotado em larga escala amanhã, quando então já não teremos as plantas naturais para gerar as matrizes.

Estamos, pois, na busca do resgate da antiga qualidade e longevidade dos pomares.

Enxertia & transgenia

Pioneira dentre as técnicas agrícolas manipuladas pelo homem, a enxertia foi a precursora daquilo que hoje se conhece por transgenia, o polêmico método de alterar a estrutura genética das plantas na intenção de contornar a debilidade natural do sistema de monocultura frente às pragas.

A fruticultura é uma daquelas atividades que leva o homem a pensar além de sua própria geração. Contudo, com a enxertia, até se esqueceu o velho preceito de todos plantarem para que todos sempre tenham. É a velha fantasia prometeica de fazer o mundo para si próprio.

Uma ruptura na relação do homem com o próximo e com a Natureza, porque a agricultura representa um elo direto na cadeia das relações naturais e culturais.

As plantas de enxertos crescem mais velozes; mas são também mais frágeis e apresentam uma durabilidade muito mais reduzida, até por serem menos resistentes às pragas –como o seus frutos, aliás. Basta cheirar um fruto natural para ver o quão mais forte ele é, sendo nisto capaz de afastar melhor os insetos.

Supostamente, os frutos seriam também mais bonitos. Uma das pretensas virtudes da enxertia, seria justamente a manutenção do padrão da planta e dos frutos. Talvez a única forma de isto acontecer, seja em função do método de reprodução da planta. Ou seja: a árvore na Natureza, está sujeita à polinizações múltiplas, ao passo que a enxertia segue regularmente o padrão das matrizes. Para isto, e tal como na transgenia, as sementes seriam estéreis ou esterilizadas, gerando o monopólio do produtor e a dependência permanente ao fornecedor.

Existe, porém, um preço a pagar nisto tudo. Pois o fruto do enxerto nunca tem a qualidade de nutrientes de uma planta natural. O que se faz, a rigor, é proteger artificialmente as aparências, para encher os olhos do comprador com um produto todavia sem outras virtudes, tal como o perfume e o sabor, e essencialmente pobre em vitaminas e nutrientes.

Recomendações

Pratique a frutificação natural. Estimule-a entre os seus vizinhos.

É hora de levantar esta bandeira, porque do contrário se perderá em definitivo as matrizes.

Quando for colher uma fruta natural, procure retribuir vendo se a planta não carece de algum cuidado, como, por exemplo, a extração de parasitas. Assim se terá mais possibilidade de voltar a colher no futuro.

Uma vez que a enxertia já atende aos preços menores e à produção acelerada que o “mercado” demanda, é preciso pensar em outras alternativas, inclusive como um filão comercial não-explorado.

Não importa que o preço seja um pouco maior. Sempre há um mercado cativo à espera de produtos de qualidade, seja por idealismo, por necessidade ou por ter mais recursos.

Quando for comercializar este produto, apresente o seu caráter natural como um selo-de-qualidade extra. No caso das frutas, a diferença será sensível aos sentidos.

Bibliografia

Arlin, Stephen

A Primeira Lei da Natureza –a Dieta da Comida Crua

Balbach, A.

As Frutas na Medicina Doméstica; EDEL, SP.

Castañeda, Carlos

O Lado Ativo do Infinito, Ed. Record, RJ

Charlotte Holmes, M.

Os Campeões são Vegetarianos...e Você?, Casa Publ. Br., Tatuí, SP, 1988

Chopra, Deepak

Corpo sem Idade, Mente sem Fronteira – A Alternativa Quântica para o Envelhecimento,
Ed. Rocco, RJ, 1999.

Costa, Luiz Carlos

Viva Melhor com a Medicina Natural, Ed. Vida Plena, Itaquacetuba, SP, 1996

Guénon, René

Os Símbolos da Ciência Sagrada, Ed. Pensamento, SP
O Homem e seu Devir Segundo o Vedanta.

João, São

Evangelho Essênio da Paz

Jasmuheen

Viver de Luz; Editora Aquariana
Os Embaixadores da Luz; Editora Aquariana

Jung, Carl G.
Símbolos da Transformação; Ed. Vozes, RJ.

Lazaeta Acharan, M.
Medicina Natural ao Alcance de Todos; Hemus, SP

Martins, Edilson
Nossos Índios, Nossos Mortos; Ed. Codecri, RJ

Mason, Paul
O Maharishi, Ed. Nova Era, RJ, 1987

Platão
A Atlântida (Timeu e Crítias), Ed. Hemus

Rama, Swami
Vivendo com os Mestres do Himalaya, Ed. Pensamento, SP, 1978

Roerich, Helena
Folhas de Jardim de Morya, I; F. C. Avatar, RJ
Mundo Ardente, I; F.C.Avatar, RJ
Fraternidade; F.C.Avatar, RJ
Coração; F.C.Avatar, RJ

Salvi, Luís Augusto Weber
O Evangelho da Natureza; IBRASA, SP.
Geografia Sagrada da América do Sul; IBRASA, SP.
O Livro dos Chohans
Nutrição Etérica

Scola, Martin G.
Evolución, Degeneración y Regeneración Alimentarias del *Hombre.*

Sri Sivananda

Ciência do Pranayama, Ed. Kier. Bs Aires, 1978.

Tompkins, Peter (e Christopher Bird)

A Vida Secreta das Plantas; Círculo do Livro, SP.

Weber, Ricardo

Naturismo para os Dentes; Globo, 1957

A Bíblia de Jerusalém

O Alcorão

Outras obras editadas de Luís A. Weber Salvi

O Evangelho da Natureza, Ed. IBRASA, SP, 2001

Geografia Sagrada da América do Sul, Ed. IBRASA, SP, 2000

Maitreya – A Luz do Novo Mundo, Ed. IBRASA, SP, 1998
Tushita, O Reino da Felicidade, Ed. IBRASA, SP, 1999
O Livro dos Portais, Ed. IBRASA, SP, 1999
A Arte da Unidade, FEEU, P. Alegre, 1991
Jornal PARALELO ☸, FEEU, P. Alegre, 1994-1996
Revista ÓRION de Ciência Astrológica, FEEU, P. Alegre, 1994-2002
A Odisséia de Ulisses, FEEU, P. Alegre, 2000
Nova Albion, Ed. Univ. Agartha, SP, 1999
O Retorno à Tradição Perene, Vol. I, Ed. Univ. Agartha, SP, 1999
Shambhala, Ed. Univ. Agartha, SP, 1998
Decretos de Agartha, Ed. Univ. Agartha, SP, 1999
Os Portais da Luz, Ed. Univ. Agartha, SP, 1999
Eu Sou o Caminho, a Verdade e a Vida, Ed. Univ. Agartha, SP, 1999
O Evangelho da Natureza, Ed. Univ. Agartha, SP, 1999
A Igreja do Novo Mundo, Ed. Univ. Agartha, SP, 1999
O Regresso de Hiran, Ed. Univ. Agartha, SP, 1999
O Ramo de Acácia, Ed. Univ. Agartha, SP, 1999
Cartilha Universalista, Ed. Univ. Agartha, SP, 1999
Tábuas de Zyon – O Livro das Preleções, Ed. Agartha, PoA, 2006
Os Mistérios da Arcádia, Ed. Agartha, PoA, 2006