

CHARLES W. LEADBEATER

# VEGETARISMO ED OCCULTISMO



ASSOCIAZIONE CULTURALE  
AQUARIUS  
PALERMO

# PREFAZIONE

La monografia Vegetarismo e Occultismo fa parte dell'Opera del celebre teosofo Charles Webster Leadbeater (1847–1934) intitolata «Some Glimpses of Occultism Ancient and Modern»(Theosophical Publishing House, London, 1903), consistente in una serie di conferenze tenute dall'Autore negli Stati Uniti d'America nel semestre ottobre 1902 – aprile 1903.

L'Autore, con profonda competenza specifica della materia, sia sotto il profilo scientifico che spirituale, espone l'argomento con la massima chiarezza, in modo da offrire al lettore validi elementi per un suo razionale esame. Valendosi della capacità di osservare gli effetti soprasensibili di ogni azione materiale, mette in evidenza tutte le ragioni che militano a favore di un'alimentazione più razionale per l'uomo.

Le ragioni che l'Autore adduce in favore del vegetarianismo, corroborate da numerose citazioni tratte dagli autori d'avanguardia di quel tempo, sono state pienamente confermate dalle ricerche scientifiche più recenti. Perciò la monografia in oggetto si dimostra di grande attualità.

Il vegetarianismo, che all'inizio del secolo era poco conosciuto e meno ancora praticato, attualmente è diffuso in tutto il mondo e viene considerato come un'essenziale alternativa all'alimentazione onnivora o carnea, anche per ragioni strettamente igieniche, economiche ed ecologiche.

Con l'aumento della popolazione mondiale e la sempre maggiore carenza delle risorse alimentari, specialmente nei Paesi del Terzo Mondo, l'unica possibilità di sopravvivenza consisterà nel radicale cambiamento dell'alimentazione. È noto infatti che per produrre un chilogrammo di proteine animali sono necessari da 10 a 15 chilogrammi di prodotti della terra, che l'uomo potrebbe usare direttamente, anziché indirettamente attraverso il ciclo animale, con tutto quanto ciò comporta. Se l'alimentazione vegetariana venisse adottata universalmente sparirebbero la fame nel mondo, le rivalità tra le nazioni ricche e quelle povere, l'incubo della guerra per il possesso delle risorse alimentari, ecc., poiché la Terra potrebbe

nutrire una popolazione 10-15 volte superiore a quella attuale a parità di suolo coltivato.

L'alimentazione carnea è oggi collegata con numerosi fattori che solo in apparenza sono secondari.

Dal punto di vista economico, ad esempio, l'importazione di carne, sollecitata da un consumo sempre in aumento, contribuisce notevolmente ad accrescere il catastrofico deficit della bilancia commerciale italiana e, conseguentemente, diviene una delle cause del processo inflazionistico in atto e che sta portando al graduale impoverimento del Paese.

L'aumento del consumo della carne, inoltre, costituisce una delle principali cause delle malattie digestive, cardiovascolari e degenerative, e l'aumento di queste malattie ha come conseguenze un notevole danno alla salute dei cittadini, maggiori spese mediche gravanti sul bilancio delle famiglie, degli imprenditori e dello Stato, perdita di milioni di ore di lavoro, ecc.

L'alimentazione carnea, fra l'altro, conferisce una maggiore combattività e pertanto rende l'uomo più irrequieto ed aggressivo, tanto che la curva statistica del numero degli episodi violenti ha lo stesso andamento del crescente consumo di carne. Non si può non osservare il fatto che gli animali più robusti, più longevi, più intelligenti e più pacifici sono erbivori, come l'elefante, il cavallo, il bue, il cammello.

L'alimentazione vegetariana generalizzata porterebbe ad un grandioso incremento agricolo, al risanamento dell'economia, alla riduzione delle spese alimentari, alla soppressione delle malattie digestive, vascolari, mentali ecc. dovute ad errori alimentari, ma soprattutto porterebbe ad un notevole miglioramento morale della popolazione.

Gli accertamenti statistici effettuati nel mondo anglo-sassone, dove l'alimentazione vegetariana è seguita da molti, hanno dimostrato che i vegetariani sono più longevi, meno soggetti alle malattie e agli incidenti e socialmente più impegnati. Queste indagini hanno indotto alcuni grandi Istituti assicurativi a praticare particolari agevolazioni a coloro che praticano sistematicamente il vegetarianismo.

Per quanto riguarda poi il miglioramento dello stato morale dell'individuo che si nutre in prevalenza di prodotti vegetali, esso è confermato dal fatto che l'alimentazione vegetariana induce il ritmo cerebrale «alfa», caratteristico dello stato di pensiero vigile con rilassamento nervoso e senso generale di benessere, analogo allo stato di meditazione, cioè di contatto con la realtà spirituale più profonda.

Non vi è dubbio che il progresso dell'umanità porterà all'abolizione dell'alimentazione carnea perchè immorale, antieconomica, fonte di malattie e di ag-



gressività. Prima l'umanità accetterà queste lapalissiane ragioni e prima riuscirà a superare il circolo vizioso della crisi concatenata che deriva, come una nemesis karmica, dalla macellazione di miliardi di animali in tutto il mondo. Uragani di odio contro l'uomo si sprigionano dagli animali macellati senza necessità, per l'ignoranza delle elementari norme alimentari.

Purtroppo sappiamo che le buone ragioni non servono di fronte agli enormi interessi settoriali nel commercio della carne, all'ignoranza strumentalizzata delle norme alimentari e all'inveterato uso ed abuso che ne consegue. Ma dove non prevale la ragione, tosto o tardi prevarrà la forza della necessità. L'umanità si troverà ad un traguardo in cui, per sopravvivere, dovrà cambiare radicalmente le sue abitudini alimentari o perire d'inedia. Frattanto paghiamo lo scotto con l'inflazione, le malattie, l'aggressività ecc.

– Aprile 1982 –



# Capitolo 1

## VEGETARISMO ED OCCULTISMO

Parlando del rapporto che esiste fra il vegetarianismo e l'occultismo, comincerò col definire i termini. Vegetariano è colui che si astiene da alimenti carnei; qualcuno usa prodotti dati dagli animali, come burro, latte, formaggio; altri si accontentano di legumi e frutta; alcuni preferiscono attenersi ad alimenti crudi, ecc. Sorvolando sulle varie suddivisioni dei vegetariani, chiameremo Vegetariano «colui che si astiene dall'alimentazione che richiede l'uccisione di animali uccelli e pesci compresi».

Come definiremo l'occultismo? Questo vocabolo, che viene dal latino *occultus* (nascosto), significa lo studio del lato nascosto della natura. Grandi leggi agiscono molto più attivamente nel mondo invisibile che in quello visibile e l'occultismo esige una comprensione della natura molto più vasta di quella che si ha. Occultista è dunque l'uomo che studia tutte le leggi naturali di cui può avere conoscenza, che si identifica con queste leggi e che consacra la sua vita al servizio dell'evoluzione.

Qual'è l'opinione dell'occultista sul vegetarianismo? È assolutamente favorevole a questo per molte ragioni, che si possono dividere in due classi: comuni o fisiche, occulte o nascoste.

Sul piano fisico molti argomenti militano a favore del vegetarianismo e le ragioni sono chiare per coloro che si prendono cura di esaminare il nostro tema; ma esse hanno meno importanza per l'uomo ordinario che per l'occultista, il quale ha ragioni ancora più importanti, ragioni che scaturiscono da quelle leggi nascoste che sono così poco comprese dalla maggior parte degli uomini. Divideremo quindi il nostro studio in due parti e cominceremo col trattare le ragioni fisiche o comuni.

\*\*\*

Le ragioni che si possono addurre a favore del vegetarianismo dal punto di vista fisico o comune sono divisibili in due classi: la prima comprende argomenti esclusivamente egoistici; la seconda comprende invece argomenti che si possono chiamare morali e disinteressati.

Studiamo anzitutto la prima classe e vediamo i risultati che essa produce sull'uomo e sul piano fisico.

La prima obiezione che viene sollevata è che il vegetarianismo, bellissimo in teoria, è assolutamente impossibile in pratica, non potendo l'uomo vivere senza carne.

Tale obiezione è irrazionale e basata sullo svisamento dei fatti. Io sono testimone di quanto affermo: da oltre vent'anni evito la contaminazione della nutrizione animale e non soltanto sono sopravvissuto al radicale cambiamento di regime, ma ho sempre goduto di salute ottima, perfetta. Ed il mio non è un caso isolato: conosco migliaia di persone che hanno fatto altrettanto e conosco giovani che hanno avuto la fortuna di non aver mai assaggiato la carne e sono assai meno soggetti alle malattie.

Questi sono i vantaggi egoistici, che sono maggiormente considerati dalla gran parte degli uomini; spero tuttavia che gli argomenti morali che aggiungerò avranno un'influenza maggiore, almeno sugli studiosi di Teosofia.

## 1.1 Noi vogliamo agire il meglio possibile

Nei limiti dei nostri mezzi, nell'alimentazione, come in tutte le cose, noi tutti cerchiamo di agire per il meglio e desideriamo mettere la nostra vita in armonia con quanto riteniamo più elevato; il nostro alimento giornaliero non è cosa da trascurare. Riflettendo, ci accorgiamo che è così che si procede in tutte le cose, nella musica, nella pittura, nella letteratura, ecc. Fin dall'infanzia ci viene insegnato che per diventare buon musicista non si deve ascoltare che della musica buona, musica che, se non sappiamo apprezzare alla prima audizione, dobbiamo ascoltare ugualmente con pazienza ed attenzione, finché la sua bella armonia non penetrerà nel nostro animo. Se desideriamo diventare conoscitori di pittura, non fermeremo i nostri occhi sulle vignette sensazionali che riproducono crimini da Corte d'Assise, né sugli orrori estetici qualificati come «immagini comiche», ma guarderemo e studieremo le opere dei grandi artisti, finché il loro genio non si rivelerà alla nostra paziente contemplazione. Lo stesso si dica per la letteratura. Se vogliamo



formare lo spirito dei nostri figli, non dobbiamo lasciarli seguire l'ispirazione del loro gusto nascente, ma dovremo orientarli verso le belle arti. Cercheremo, inoltre la migliore alimentazione fisica e non sarà per cieco istinto che la troveremo, ma per riflessione, considerando il problema sotto l'aspetto più elevato. Può darsi che vi sia qualcuno che non si curi di elevarsi e che preferisca costruire il suo corpo con materiale grossolano, ma vi sono certamente molti che sarebbero felici di fare il contrario.

Molta gente appartenente alle cosiddette «classi più elevate» ha l'uso di nutrirsi come le iene e i lupi, perchè si è insegnato loro che il nutrimento più adatto consiste in cadaveri di animali sgozzati. Non c'è bisogno di riflettere lungamente per capire che questa alimentazione non può essere pura e che bisogna rinunciare a quest'uso disgustoso se vogliamo elevarci sulla scala della natura, purificando i nostri corpi affinchè divengano degni del Maestro e per poter prendere posto fra le falangi gloriose che si sforzano di raggiungere la perfezione, onde aiutare l'evoluzione dell'umanità.

## 1.2 Il vegetarianismo è più nutriente

I legumi sono più nutrienti di un'equivalente quantità di carne. Questo parrà incredibile alla maggior parte delle persone che sono state allevate nell'idea che non si possa vivere senza mangiar carne, e quest'idea è così universalmente diffusa che riesce molto difficile farla cambiare, anche con la prova dei fatti.

Si sa che i quattro elementi indispensabili per mantenere e riparare le perdite del corpo fisico sono:

1. gli alimenti azotati<sup>1</sup>;
2. gli idrati di carbonio;
3. i grassi;
4. i sali.

---

<sup>1</sup>Terminologia non più esatta in scienza dell'alimentazione; è stata sostituita dai termini «alimenti proteici», essendo le proteine composti che contengono sempre azoto. Oggi, il loro valore nutritivo è determinato soprattutto dal singolo contenuto percentuale di aminoacidi cosiddetti "essenziali", i quali, in numero di otto, sono indispensabili all'accrescimento e alla sopravvivenza dell'organismo umano, al quale devono essere forniti con l'alimentazione, non essendo in grado di fabbricarli da sé.



Tale è, malgrado le recenti esperienze che tendono a modificarla in una certa misura, la classificazione generale adottata dai fisiologi. Tutti questi elementi, indispensabili al corpo umano, sono contenuti nei legumi in quantità maggiore che nella carne.

Il latte, il formaggio, le nocciole le fave contengono una notevole quantità di materie azotate. Il frumento, il riso ed altri cereali, la frutta e la maggior parte dei legumi (eccettuati forse i piselli, i fagioli e le lenticchie) contengono principalmente idrati di carbonio, cioè amido e zucchero<sup>2</sup>. I grassi si riscontrano in quasi tutti gli alimenti azotati e si possono introdurre nell'organismo sotto forma di burro e olio. I sali poi si trovano in maggiore o minore quantità in tutti gli alimenti; essi sono indispensabili per la conservazione del corpo, e la carenza di sali minerali è causa di molte malattie.

Si crede erroneamente che questi elementi siano contenuti in quantità maggiore nella carne, ma ancora una volta affermiamo che ciò è contrario alla prova dei fatti. Le sole sorgenti di energia contenute nella carne morta sono le materie azotate e le grasse, ma queste ultime non hanno nessuna proprietà particolare e non resta quindi che considerare le materie azotate<sup>3</sup>.

Ora, è necessario tenere presente anzitutto che le materie azotate si organizzano esclusivamente nelle piante. Le nocciole, i piselli, le lenticchie, i fagioli ne contengono molto di più della carne. Vi è inoltre il vantaggio che in detti vegetali le sostanze azotate si trovano allo stato puro, racchiudendo di conseguenza la totalità dell'energia accumulata durante la loro organizzazione, mentre nel corpo dell'animale che le assorbe subiscono un processo naturale di decomposizione, attraverso il processo di «assimilazione». Le energie contenute nei foraggi sono state cedute al corpo dell'animale che ne è stato mantenuto in vita. Ma ciò che è servito ad un corpo, non può essere utilizzato da un altro con l'uccisione del primo. Nella carne vi sono molte sostanze prodotte dalla modificazione dei tessuti, come l'urea e l'acido urico, che contengono azoto e sono perciò classificate fra i composti azotati, sebbene non abbiano nessun valore nutritivo. Per essere più precisi scientificamente, dobbiamo dire che esse sono nella maggior parte "materiali

---

<sup>2</sup>Studi successivi, eseguiti con migliori possibilità di analisi, hanno dimostrato che, oltre agli idrati di carbonio, i cereali (frumento, riso, orzo, avena ecc.) ed i legumi (piselli, fagioli, lenticchie ecc.) contengono una buona percentuale di sostanze proteiche, che può arrivare, come nel caso delle lenticchie, fino al 24,5%. La soia contiene il 34,9% di proteine. Sono quindi efficacemente utilizzabili come alimenti sostitutivi dei cibi carnei.

<sup>3</sup>Effettivamente la carne è costituita, in media, per il 20-25% di proteine, per il 70% di acqua e per il restante 5% di grassi, tracce di vitamine e di sali minerali. Le sostanze grasse della carne, che, in alcuni casi, possono arrivare anche al 30%, sono le più nocive, essendo ricche di acidi saturi, che tendono a far aumentare il tasso di colesterolo nel sangue, favorendo le malattie arteriosclerotiche, compreso l'infarto del miocardio.





di rifiuto” e dotate di proprietà tossiche<sup>4</sup>. Osservate quindi che ciò che si ricava dalla carne morta proviene dalla materia vegetale che l’animale ha ingerito per mantenersi in vita; la parte veramente sostanziosa che il nostro corpo può ricavare è perciò ben limitata e quasi sempre accompagnata da materie deleterie.

Molti medici raccomandano l’alimentazione carnea per fortificare il corpo, ma non vi riescono che in misura molto limitata. In realtà essi conseguono tutt’al più **un effetto stimolante**, analogo a quello che provoca l’alcol<sup>5</sup>. Per fortuna però non

---

<sup>4</sup>L’urea e l’acido urico sono composti azotati finali, non più utilizzabili, derivati dal metabolismo delle proteine e destinati all’eliminazione attraverso i reni. A seconda del contenuto proteico della dieta, l’uomo elimina da 15 a 40 grammi al giorno di urea. Sono quindi da ritenere sostanze estranee all’organismo; superando un certo limite percentuale nel sangue; diventano tossiche (uremia, uricemia). È interessante osservare che queste sostanze sono sintetizzate solamente da alcune specie di animali (ureotelici ed uricotelici).

<sup>5</sup>Si usa dire che **la carne è stimolante** cioè che può essere causa di tensione, di inquietudine e di insonnia, e perfino che favorisce l’aggressività. Si afferma anche che coloro i quali seguono il regime vegetariano appaiono più calmi, tranquilli e per nulla o quasi proclivi ai contrasti.

Queste affermazioni, che sul momento possono apparire azzardate o gratuite, hanno invece un fondamento scientifico. Il sangue è il veicolo dei materiali alimentari semplificati dal processo digestivo (zuccheri, aminoacidi, grassi e sali); esso li distribuisce alle varie parti del corpo, sia come prodotti di riserva e sia perchè vengono utilizzati direttamente per produrre energia. Il contenuto salino del sangue ha grande importanza per il suo equilibrio colloidale e per il normale svolgimento delle funzioni cellulari. A questo scopo occorre che ci sia specificamente in esso una determinata proporzione fra gli ioni di calcio, di sodio, di potassio e di fosforo necessari all’armonica funzionalità degli organi. Inoltre nell’individuo sano la concentrazione e la rispettiva reciproca proporzione degli ioni fanno sì che il sangue abbia una reazione globale leggermente spostata verso l’alcalinità ed è necessario che tale spostamento dell’equilibrio acido-basico rimanga sempre tale, altrimenti si possono avere delle pericolose conseguenze per la salute (stati acidotici ecc.). Tale costanza della reazione studi su malattie da carenza del sangue è ottenuta attraverso l’armonico intervento di meccanismi vari, come la respirazione, l’eliminazione renale degli acidi in eccesso, l’alimentazione.

È noto che, mentre il calcio ha un’azione sedativa sul complesso neuromuscolare, il fosforo ha l’effetto opposto, in quanto ne aumenta l’eccitabilità. È pure noto che il nostro corpo, secondo il tipo di alimentazione, riceve sostanze che tendono a modificare o non l’equilibrio ionico del fluido circolante. Così i cibi carnei, essendo molto ricchi di fosfati, determinano un aumento di questi sali nel sangue, turbando il rapporto calciofosforo a favore di quest’ultimo. In questo caso, affinché la suddetta reazione alcalina del sangue rimanga costante, avviene che, attraverso complessi processi biochimici, la quota ionizzata di calcio diminuisce per compensazione, mentre la prevalente quota percentuale di fosforo (fosfati) sviluppa la sua particolare azione eccitante sul sistema nervoso.

A questo proposito sono note le esperienze del Dr. Sir Robert Mc Carrison, citate nel suo libro *Studi su malattie da carenza*. Avendo egli nutrito, sempre allo stesso modo, con una dieta vegetariana, per due anni, milleducento topolini, notò «che nessun animale ebbe a soffrire il minimo disturbo; anzi, alcuni roditori malati, sottoposti allo stesso regime, tornarono in ottima forma. Altri, alimentati con cibo normale degli indiani (essenzialmente a base di riso, ma scarso di latte e dei suoi derivati) e degli inglesi (pane bianco, grassi animali, zucchero, carne fresca in scatola), andarono incontro a un evidente deperimento fisico, cambiando persino il carattere». Mc Carrison testualmente prosegue: «I topi divennero nervosi, manifestarono la tendenza a mordere

tutti i medici sono di questo parere. Il Dottor Milner Fothergill scrive: «Tutti i massacri causati dal carattere bellicoso di Napoleone sono nulla in confronto del gran numero di persone che ha perduto la vita a causa dell'errata convinzione della supposta efficacia del brodo di bue»<sup>6</sup>. Se la scienza dell'alimentazione fosse meglio compresa dall'uomo si risparmierebbero tutti gli innumerevoli svantaggi dovuti al regime carneo.

Permettetemi di dimostrarvi che le mie asserzioni non sono prive di fondamento e di citarvi il parere di medici che portano un nome universalmente conosciuto nel mondo medico. Sir Henry Thompson afferma che «è un errore volgare ritenere la carne indispensabile alla vita. Tutto ciò che è necessario alla vita del corpo umano può essere fornito con vantaggio dal regno vegetale. Il vegetariano trova nel suo alimento tutto quello che è necessario al suo accrescimento ed al suo sostentamento, nonché le sorgenti del calore e della forza. Si osserva continuamente che le persone che si attengono al regime vegetariano sono più forti, più resistenti e di aspetto più sano. Credo che in molti casi il regime carneo sia non solo superfluo, ma una vera sorgente di male».

Citiamo ancora le parole di un membro della «Royal Society», Sir Benjamin Ward Richardson: «Bisogna convenire che la dieta vegetale scelta con cura possiede vantaggi notevoli rispetto al regime carneo. Vorrei vedere l'alimentazione vegetariana e frugivora nel dominio pubblico, ma credo che un giorno ci arriveremo». Il Dott. Alexander Haig, medico e direttore di uno dei più grandi ospedali di Londra, ha scritto: «Le dimostrazioni dei fisiologi non sono necessarie per provarci che è facile sostenere la propria vita con i soli cibi vegetali, quando la stessa maggioranza umana ce ne offre la prova. Le mie ricerche non provano solamente che la cosa è possibile, ma infinitamente preferibile sotto tutti i rapporti, procurando un numero di poteri maggiori tanto al corpo quanto allo spirito».

Il Dott. Francis Vacher, membro del Collegio Reale dei chirurghi (F.C.S.), rileva: «Non credo che ci si trovi meglio fisicamente o intellettualmente con

---

i guardiani, non si adattarono alla comunità e, al sedicesimo giorno dall'inizio dell'esperimento, presero ad uccidere i più deboli fra loro».

**Questo avvicina la carne ad altre sostanze stimolanti, come il vino, l'alcol, che per certi sono lo stimolo indispensabile per ogni attività e per la loro vivacità.**

<sup>6</sup>Secondo la biochimica e la fisiologia, il **brodo di carne** contiene piccolissime quantità di proteine, abbondante gelatina, corpi purinici, sostanze estrattive non azotate, piccole quantità di grasso e sali solubili. Il suo valore alimentare, come apporto materiale ed energetico, è dunque minimo, mentre **la sua principale attività è solo quella di provocare una forte stimolazione della funzione gastrica, motoria e secretoria**. Che, tuttavia, la sua azione sull'organismo non sia così semplice è dimostrata dall'esperienza fatta dal Dr. Magendie nel secolo scorso: dei cani nutriti con albumina, fibrina e gelatina, i costituenti del muscolo di bue (praticamente quasi brodo di carne), morirono in un mese, allorché avrebbero potuto vivere più a lungo se, fossero stati alimentati semplicemente con acqua, come gli animali di controllo.



l'adozione del regime carneo».

Il Dott. M.F. Coomes, nel giornale «American Practitioner and News» del Luglio 1902, terminava così un articolo scientifico: «Attesto che la carne degli animali a sangue caldo non è nutrimento necessario per mantenere i corpi in perfetta salute».

Il decano della Facoltà del Collegio Medico di Jefferson (Filadelfia) dice: «I cereali, è un fatto riconosciuto, allorché si impiegano come nutrimento quotidiano, tengono un posto importante nell'economia umana e gli elementi che contengono bastano largamente a mantenere la vita nella sua forma migliore. Se il valore nutritivo dei cereali fosse meglio riconosciuto, sarebbe una fortuna per l'intera razza. Molte nazioni prosperano con questa sola nutrizione, dimostrando che la carne non è necessaria»<sup>7</sup>.

Ecco due dichiarazioni di scienziati conosciuti che hanno studiato la chimica alimentare: non si può negare che l'uomo possa vivere senza l'escrabile consuetudine del regime carneo e che i legumi non forniscano una nutrizione che fortifica di più di un'uguale quantità di carne morta. E potrei continuare con le citazioni, se non ritenessi più che sufficienti quelle già date.

### 1.3 Molte malattie sono evitate con il regime vegetariano

Molte malattie sono dovute all'uso ripugnante di divorare cadaveri. Il Dott. Josiah Oldfield scrive: «La carne è un alimento contronatura e perciò tende a creare disordini funzionali negli organi del corpo umano; ne derivano delle terribili malattie, come il cancro, la tubercolosi, la gastroenterite ecc. Non c'è quindi da stupirsi

---

<sup>7</sup>L'affermazione del Decano Medico di Jefferson va intesa in modo relativo, ossia nel senso di un'alimentazione a base di cereali, ma non costituita esclusivamente da questi. In realtà, i cereali, specialmente nella loro forma integrale soddisfano quasi pienamente le esigenze nutritive dell'organismo, ma, a lungo andare, una dieta così ristretta potrebbe portare (e spesso porta) ad inconvenienti più o meno seri se non viene completata con vegetali freschi. Fra gli alimenti vegetali, le foglie verdi offrono, come organi di alta dignità funzionale, proteine quasi complete, sono ricche degli elementi minerali che scarseggiano nei semi e nei tuberi (cloro, sodio, calcio), come pure sono ricche di alcuni fattori vitaminici. Il Dr. Mc Collum le pone fra i cibi protettivi, in quanto completano le deficienze delle diete esclusive di semi di cereali o leguminose, diete di per sé insufficienti «... tanto che nessun mammifero può vivere a lungo e prosperare di soli cereali». Anche le ricerche degli allievi di Amantea mettono in evidenza nel ratto, alimentato con una dieta esclusiva di cereali o leguminose, ritardo nello sviluppo corporeo e compromissione delle funzioni riproduttive.



che questo regime sia una delle cause più serie delle malattie che colpiscono una forte percentuale di individui»<sup>8</sup>.

Sir Edward Saunders ci dice: «Tutti i tentativi aventi per obiettivo di insegnare all'uomo che la carne e l'alcol non sono necessari non possono che essere lodati, perché sono di natura tale da favorire la prosperità e la fortuna generale. Seguendo quest'indirizzo credo che vedremo una grande diminuzione della gotta, del mal di

---

<sup>8</sup>Le osservazioni fatte negli ultimi decenni vanno effettivamente orientandosi verso un rapporto alimentazione-cancro. Secondo la World Health Organisation (Organizzazione Mondiale della Sanità), occorre ricordare l'esistenza di **prove precise dimostranti che l'eccesso di carni e grassi, caratterizzante la dieta occidentale, è la causa primaria del cancro del seno e dell'intestino**, le due forme più comuni in Europa e nel Nord America, responsabili di 28.000 decessi l'anno solamente in Inghilterra e nel Galles. La riprova del rapporto carne-grassi/cancro si è avuta da un preciso confronto fra le donne americane e quelle giapponesi: queste ultime hanno le percentuali più basse del mondo di cancro del seno. Per loro l'eventualità di ammalarsi è inferiore di quattro volte, non solo rispetto a quella delle americane, ma anche – e lo si è scoperto recentemente dopo accurate indagini – a quella delle stesse giapponesi in America. Ora si ritiene responsabile della vulnerabilità delle giapponesi emigrate negli Stati Uniti il trapasso da una dieta di riso e pesce ad una dieta americana di carne e grassi. Le incidenze più alte della malattia si riscontrano in Europa, Australia, Nuova Zelanda, Stati Uniti e Canada, Paesi tutti ad alto consumo di carne. Questi rilievi, afferma il corrispondente medico del Sunday Times, potrebbero essere ignorati – dato che si limitano a suggerire una causa dietetica del cancro – se non fosse che sono poi comprovati da esperimenti di laboratorio: diversamente da quelli nutriti con una dieta a base di carboidrati (amidi), nel sangue di topi nutriti con una dieta grassa, per un numero equivalente di calorie, si riscontra la massiccia presenza di «prolactin», un ormone cruciale nello sviluppo del cancro del seno. Nello stesso tempo, egli ricorda che la Scozia, che ha una dieta abbondantemente carnea e molto grassa, non equilibrata da sufficiente verdura fresca, ha la più alta percentuale del mondo di cancro del seno.

La tubercolosi è una malattia infettiva di origine batterica (bacillo di Koch), che contagia l'uomo in epoca variabile della vita e non è ereditaria. La fonte di diffusione dei bacilli di Koch nell'ambiente esterno è rappresentata dai soggetti affetti da forme tubercolari contagiose, ed è favorita dalle scarse condizioni igieniche ambientali. L'apparato digerente, attraverso l'ingestione di cibi inquinati, è una via che i bacilli di Koch possono percorrere, trovandosi essi nel latte e nelle carni di animali affetti da tubercolosi bovina. Malattia un tempo assai diffusa, è oggi molto meno frequente e più curabile. Da ricordare il caso del Dr. Carton, vegetariano, il quale, ricoverato in un sanatorio per tubercolosi, studiando su di sé, l'effetto dei vari cibi, guarì con la dieta vegetariana. Così pure è avvenuto all'Ing. A. Simoneton, il quale, quasi in segno di riconoscenza, scrisse il libro *Radiations des aliments – Ondes humaines et santé*, dimostrando il benefico influsso degli alimenti vegetali sull'organismo umano.

È noto che nel nostro intestino, per la presenza di batteri che vi conducono abitualmente vita saprofitica, avviene il rilevante processo della putrefazione a carico delle proteine. Questa dà luogo a formazione di amine, le quali sono tossiche e svolgono speciali attività stimolanti del sistema nervoso vegetativo, dando così spiegazione di parecchi disturbi nervosi del corteo dei sintomi della cosiddetta «autointossicazione intestinale». È così evidente come tale stato di cose faciliti la comparsa di processi irritativi o infiammatori dell'intestino, che, per la quasi costante compromissione dello stomaco, danno luogo alle gastroenteriti.



Bright, dei disturbi del fegato e dei reni<sup>9</sup>. Dal punto di vista morale avremmo anche altri vantaggi: meno brutalità e meno delitti. Credo che vi sia tendenza al regime vegetariano, che sarà un giorno riconosciuto come l'unico conveniente, e che non sia lontano il tempo nel quale l'idea di una nutrizione animale apparirà ributtante all'uomo civilizzato».

Il Dott. A. Kingsford dell'Università di Parigi dice: «La carne può generare molte dolorose malattie. Non è improbabile che la scrofola, causa feconda di sofferenze e di morte, debba la sua origine ad un regime abituale carneo. Caso strano, la parola “scrofola” è un derivato di scrofa. Dire che qualcuno ha la scrofola equivale a dire, dunque, che ha il male del suino»<sup>10</sup>.

Nella sua relazione al «Privy Council» d'Inghilterra, il Prof. Gamgee fa notare che «un quinto della carne consumata è di animali affetti da malattie infettive». Il Prof. Wynter Blyth scrive: «La carne pericolosamente contaminata assomiglia alla carne sana. Quella di animali affetti da avanzatissime malattie polmonari spesso non presenta alcun carattere anormale esaminata ad occhio nudo»<sup>11</sup>.

Il Dott. Coomes fa queste osservazioni: «Noi possiamo sostituire alla carne molte sostanze che non presentano gli effetti nocivi di questa. Per esempio, i reumatismi, la gotta e le altre malattie cosiddette del ricambio, le malattie delle vene, l'emigrania, sono dovute all'abuso e spesso soltanto all'uso della carne».

Il Dott. J.H. Kellogg rileva: «È interessante notare che gli uomini di scienza nel mondo intero cominciano ad accorgersi che la carne degli animali non è solo

---

<sup>9</sup>Il termine «Morbo di Bright» indica un processo infiammatorio renale, che può arrivare a distruggere in buona parte i cosiddetti «glomeruli», ossia le sezioni specificamente secretorie dell'organo. È naturale che **togliendo i cibi carnei si dia un notevole sollievo ai reni ad anche al fegato**, essendo questi gli organi deputati all'eliminazione delle sostanze che oltre un certo limite diventano tossiche per l'organismo: sono queste l'acido urico e l'urea, derivanti dal metabolismo delle proteine. D'altra parte la carne dà pure origine a tutte le sostanze tossiche derivanti dai processi putrefattivi intestinali, dovuti alla decomposizione delle proteine, che, attraverso la vena porta, sono condotte al fegato per essere neutralizzate. La loro presenza cimenta continuamente la funzionalità dell'organo e un loro aumento può arrivare ad alterarla più o meno profondamente.

<sup>10</sup>La “scrofola” è una forma di tubercolosi delle ghiandole linfatiche superficiali, che colpisce generalmente i bambini. Ha decorso benigno, conservando il paziente un quasi completo benessere e scarsissimo dimagrimento. Essa si localizza soprattutto nei nodi linfatici delle regioni laterocervicali del collo, dove il processo tubercolare può dare luogo a fistole purulente e quindi a cicatrici deturpanti. Bisogna tenere presente che nel secolo scorso le forme tubercolari avevano buon gioco per le cattive condizioni igieniche della popolazione e l'assoluta mancanza di aiuti terapeutici efficaci.

<sup>11</sup>L'affermazione del Prof. W. Blyth, con tutta probabilità, va intesa nel senso che la carne ad uso alimentare non presentava segni riconoscibili di anormalità, anche quando l'animale era affetto da forme avanzate di tubercolosi bovina. Allora non si conosceva ancora esattamente la causa della malattia – R. Koch comunicò soltanto il 24 maggio 1882 i risultati delle sue esperienze – e quindi la sorveglianza veterinaria non poteva essere precisa.



nutritiva, ma è mescolata a sostanze tossiche che presentano l'aspetto di escrezioni e che sono i risultati naturali della vita animale. Il vegetale immagazzina energia. È al mondo vegetale (al legno ed al carbone) che dobbiamo l'energia che fa camminare le nostre macchine, i treni, i battelli e che aiuta l'opera di civilizzazione. È al mondo vegetale che tutti gli animali debbono, direttamente o no, l'energia che si manifesta nella loro vita per mezzo del lavoro muscolare e mentale. Il vegetale immagazzina energia, l'animale la distribuisce. Le scorie, i prodotti tossici risultano dalla manifestazione dell'energia nell'animale o nella macchina. I tessuti animali non possono godere della loro attività che per mezzo della continua epurazione operata dal sangue, questo flusso in eterno movimento, che scorre attraverso essi o attorno ad essi e che asporta i prodotti tossici risultanti dal loro lavoro. Il sangue venoso deve il suo carattere a questi veleni che vengono espulsi dai reni, dai polmoni, dalla pelle o dagli intestini. **La carne di un animale morto contiene una gran quantità di questi veleni, la cui eliminazione cessa con la morte, nonostante che essi continuino a formarsi ancora per qualche tempo<sup>12</sup>. Un medico francese molto conosciuto ha recentemente dichiarato che il brodo è una vera soluzione di veleno.** In tutte le nazioni i medici intelligenti cominciano a riconoscere queste verità e ad applicarle».

Tutte queste osservazioni non sono state fatte soltanto da medici vegetariani: dello stesso parere sono anche molti medici carnivori, i quali tuttavia continuano a prescrivere la carne ... "con moderazione". È necessario tenere presente che la carne non è mai perfettamente salubre come alimento, perchè **la sua decomposizione incomincia immediatamente con l'uccisione dell'animale.**

Nelle vecchie scritture Indù troviamo un passo notevole dove è detto che in epoca lontana certe caste inferiori cominciarono a nutrirsi di carne. Non esistevano allora che tre malattie, di cui una era la vecchiaia. Ma dopo che i popoli ebbero adottato l'uso della carne scoppiarono settantotto malattie diverse. Così si dimostra che già da migliaia di anni si è scoperto il danno che deriva dal consumo dei cadaveri come cibo.

---

<sup>12</sup>**La morte non colpisce contemporaneamente le cellule di tutti i tessuti.** È ben nota, ad esempio, nell'uomo la frequentissima crescita delle unghie e della barba post mortem. Pertanto l'affermazione è pertinente. Si può aggiungere che la successiva morte delle cellule dà luogo, progressivamente, ai processi putrefattivi della decomposizione cadaverica e quindi ad ulteriore formazione di sostanze tossiche.





## 1.4 Il regime naturale dell'uomo è il vegetarianismo

L'alimentazione naturale dell'uomo, dice il Cuvier, se si tiene conto della sua struttura, deve consistere in frutta, radici, legumi, cereali. Il Prof. Lang afferma che «l'uomo non è stato creato per essere carnivoro». Sir Richard Owen scrive: «Gli antropoidi e tutti i quadrumani si nutrono di grani, legumi, frutta succulenta; la somiglianza esistente fra la loro struttura e quella dell'uomo dimostra la natura frugivora di quest'ultimo». Un altro membro della Royal Society, il Prof. William Lawrence, scrive: «I denti dell'uomo non hanno nessuna rassomiglianza con quelli dei carnivori. Esaminando i denti, le mascelle e gli organi digestivi, vediamo che la struttura umana è molto simile a quella degli animali frugivori». Il Dott. Spencer Thompson ha fatto osservare che «Nessun fisiologo potrà negare che l'uomo dovrebbe vivere col regime vegetariano». E il Dott. Sylvester Graham scrive: «L'anatomia comparata dimostra che l'uomo è per natura frugivoro e si deve quindi nutrire di grani, frutta e farinacei»<sup>13</sup>.

Quelli che credono all'ispirazione delle Scritture possono trovarvi argomenti

---

<sup>13</sup>Effettivamente gli studi di anatomia comparata fanno classificare l'essere umano fra i frugivori. Invero le nostre mani sembrano fatte per cogliere, svellere, sgusciare, e per se stesse non hanno nulla dell'arma assassina. Invece le zampe degli animali carnivori sono armate di poderosi e mortali artigli.

La forma della bocca umana non ha le caratteristiche di quella dei carnivori né di quella degli erbivori: le loro robuste strutture diventano inutili quando si usano le mani per offrire il cibo alla masticazione.

Ma ancor più serve alla classificazione dell'uomo la conformazione della dentatura. I carnivori hanno incisivi piccoli, canini lunghi a forma di uncino, molari appuntiti e taglienti; gli erbivori hanno canini poco sviluppati, grandi incisivi, molari piatti adatti alla triturazione; l'uomo invece ha incisivi di media grandezza, canini corti seppure accentuati, molari di media grandezza e mammellonati. L'uomo ha quindi una dentatura simile a quella dei frugivori, particolarmente adatta alla masticazione di frutta, granaglie, legumi ecc.

Inoltre lo stomaco dei carnivori è semplice, rivestito di mucosa che secerne un succo molto acido, e si continua con un intestino la cui lunghezza è considerata pari a tre volte quella del corpo, esattamente in rapporto alle particolari esigenze digestive delle proteine e all'assorbimento dei loro prodotti di scissione. Negli erbivori invece lo stomaco, voluminoso, è diviso in tre o anche quattro compartimenti, e l'intestino raggiunge una lunghezza pari a circa dieci volte quella del corpo: volume e lunghezza che permettono agli alimenti vegetali, data la loro particolare struttura, una sosta prolungata nell'apparato digerente. Se confrontiamo queste particolarità anatomiche con quelle corrispondenti dell'uomo, troviamo che lo stomaco umano è semplice, di grandezza media, secerne un succo gastrico di media acidità, mentre la lunghezza dell'intestino, in rapporto al corpo, sta fra quella dei carnivori e quella degli erbivori. **L'intestino umano appare quindi troppo lungo per la di digestione della carne, che ha così tutto il tempo o di abbandonarvi le sue scorie, come le purine.** La fisiologia ci conferma che la digestione e l'assorbimento delle proteine carnee avviene dallo stomaco all'intestino tenue, cosicché le scorie non completamente digerite proseguono per tutto il colon, dove è facile la putrefazione, con formazione delle cosiddette «leucomaine», che vengono assorbite dal sangue.



favorevoli al regime vegetariano. Essi devono ricordare che Dio disse ad Adamo, allorché era ancora nel Paradiso Terrestre: «**Ecco io vi dò ogni erba che fa seme sulla superficie della terra, ed ogni albero fruttifero che fa seme: questo sarà il vostro nutrimento**».

## 1.5 Il vegetarianismo dà maggiore forza

Spesso udiamo affermare: «Il non mangiare carne indebolisce eccessivamente». Questo è assolutamente falso. Ignoro se vi siano delle persone indebolite per effetto del regime vegetariano esclusivo, ma ciò che so con certezza è che in molte competizioni atletiche i vegetariani hanno dimostrato più forza e più resistenza. L'uomo che si nutre con sostanze pure ottiene i migliori successi. Bisogna arrendersi all'evidenza dei fatti che sono in antitesi al gusto depravato. Il Dott. J.D. Haig spiega: «I mangiatori di carne si vantano spesso della loro forza fisica, soprattutto coloro che vivono all'aperto. Tuttavia sono meno resistenti dei vegetariani, ed eccone la ragione: la carne è già in via di decomposizione quando viene ingerita e il nutrimento che contiene viene consumato presto dai tessuti dell'organismo, il quale si trova rinforzato momentaneamente. Il mangiatore di carne è capace di produrre molto in poco tempo se ben nutrito; ma l'appetito rinasce presto e l'uomo si indebolisce se non è in grado di nutrirsi di nuovo abbondantemente. Invece i vegetali si digeriscono lentamente, contengono la loro energia integralmente, senza veleni, e la loro decomposizione è meno rapida di quella della carne. Quindi l'energia contenuta si sviluppa più lentamente e con minore dispersione. Ne risulta che l'individuo che li assorbe può lavorare più a lungo senza mangiare e senza subire alcun disturbo<sup>14</sup>.

---

<sup>14</sup>Osservando il comportamento degli **atleti vegetariani** è stato realmente rilevato che essi **non sono adatti alle competizioni brevi e violente**, mentre lo sono particolarmente per quelle fondate sulla resistenza. Similmente avviene nel regno animale, dove troviamo che il leone non può reggere a lungo nell'inseguimento dei quadrupedi veloci, mentre i bovini, non così agili, resistono molto di più a fatiche superiori e prolungate. La ragione principale della differenza va ricercata nel diverso tipo di forze energetiche a disposizione dei muscoli delle due specie di animali. Per meglio capire questa affermazione, si rende necessario, innanzitutto, precisare che l'apparato muscolare può compiere la sua funzione a spese di tutte e tre le sostanze organiche nutritive fondamentali: idrati di carbonio o zuccheri, proteine e grassi; sebbene preferisca le sostanze non azotate e tra queste gli idrati di carbonio. Secondo la qualità degli alimenti, l'una o l'altra di dette sostanze è particolarmente utilizzata. **I carnivori compiono il lavoro muscolare a spese delle proteine e dei grassi**; gli erbivori a spese degli zuccheri. Questi ultimi sono normalmente immagazzinati nel fegato, che li ricede al sangue via via che i tessuti richiedono tale prezioso materiale dinamogeno per le loro esigenze.

I carnivori, a causa della loro alimentazione, possono accumulare poco zucchero, che ottengono solamente attraverso un lungo processo metabolico delle sostanze proteiche di origine animale.





**In Europa le persone che si astengono dalla carne appartengono alle classi più elevate ed intellettuali.** In Germania ed in Inghilterra si sono fatte molte gare atletiche fra mangiatori di carne e vegetariani e sono terminate tutte col trionfo di questi ultimi».

Studiando questo problema, ci accorgeremo ben presto che è un fatto riconosciuto da tempo, poiché ne troviamo traccia anche nella storia antica. Si ricordano, infatti, fra i popoli greci, gli Spartani, i quali avevano un'universale reputazione di forza e di resistenza, e l'estrema frugalità del loro regime è nota. Gli atleti greci si nutrivano esclusivamente di fichi, di nocciole, di formaggio, di granoturco: erano gli atleti più forti ed i vincitori dei giuochi olimpici. I gladiatori romani, la cui vita e la cui reputazione dipendevano dalla loro forza fisica, si nutrivano di focacce d'orzo e olio, sapendo che era questo nutrimento che li rendeva più forti. Tutto ciò dimostra quanto sia falsa la credenza che bisogna mangiare carne per essere forti.

Carlo Darwin osserva in una delle sue lettere: «I lavoratori più forti che io abbia visto, i minatori, del Cile, non vivono che di verdure e di leguminose».

Sir F. Head dice a questo proposito: «I minatori del Cile centrale devono portare pesi di oltre duecento libbre sopra un piano inclinato lungo più di ottanta metri, e questo per dieci o dodici volte al giorno; questi uomini sono completamente vegetariani, fanno colazione con pane e fichi, pranzano con fagioli lessati e cenano con frumento abbrustolito».

F.T. Ward, nelle sue Discoveries at Ephesus, scrive: «I facchini turchi portano spesso carichi da quattro a seicento libbre sul dorso. Un giorno un capitano mi mostrò uno di questi uomini che aveva portato una balla di merce pesante ottocento libbre lungo un piano inclinato che conduceva al magazzino del deposito. Malgrado la loro frugalità, il loro vigore è straordinario». Sir W. Farbain disse: «Il turco può vivere e combattere in condizioni tali che i soldati di altre nazioni non potrebbero sopportare. L'astinenza dalle sostanze spiritose ed il regime vegetariano permettono loro di resistere alle più grandi fatiche»

Io stesso ho potuto osservare la straordinaria forza dei navigatori dell'India. I

---

Ora, quando i muscoli sono sotto sforzo consumano continuamente e velocemente energia; allora il fegato cede al sangue la sua scorta zuccherina. Tenendo presente l'intenso lavoro muscolare dei carnivori quando rincorrono e assaltano la preda, si comprende meglio la facile esauribilità delle loro scorte energetiche.

Gli erbivori invece hanno normalmente una notevole e più duratura scorta di zucchero, che traggono direttamente dai vegetali. Questo spiega la loro maggiore resistenza al lavoro muscolare prolungato.

Tenendo presente ciò che insegna la fisiologia, si può arrivare a privare interamente l'organismo di zucchero utile, obbligandolo ad un lavoro muscolare molto intenso.



pesi che essi portavano erano enormi. Una volta, sul ponte di una nave, osservai uno di questi uomini che, dopo avere issato sul dorso una cassa molto voluminosa, attraversò lentamente, ma con passo sicuro, una lunga passerella e, giunto sulla riva, la depose sotto un hangar. E ne vidi un altro che, senza alcun aiuto, portava sul dorso un pianoforte per una considerevole distanza.

Questa gente è completamente vegetariana e non vive che di riso e di acqua, alla quale aggiunge qualche volta un po' di tamarindo.

Il Dott. Haig, già citato, ci dice su questo proposito: «**Divenendo vegetariano, mi sono completamente sbarazzato degli acidi urici ed ho riacquisito le mie forze giovanili.** Non avrei mai creduto di poter riprendere gli esercizi fisici come a quindici anni. Dico qualche volta che sono instancabile, e veramente ciò è vero». Questo medico conosciutissimo divenne vegetariano in seguito ad uno studio sulle cause degli acidi urici, studi che gli dimostrarono come questi mortali veleni<sup>15</sup> siano dovuti al regime carneo. Egli dice, inoltre, che **il cambiamento di regime produsse in lui un notevole miglioramento di carattere: da irritabile e nervoso, divenne calmo e tranquillo.**

Se occorressero altre prove le troveremmo abbondantemente nel regno animale, osservando che gli animali carnivori non sono i più forti. Gli animali che compiono lavori di fatica sono gli erbivori: cavalli, buoi, cammelli, elefanti ecc. L'uomo non può servirsi né del leone né della tigre; astraendo dalla loro ferocia, è riconosciuto che la forza di questi animali non è paragonabile a quella degli animali erbivori.

## 1.6 Il vegetarianismo mitiga le passioni grossolane

L'uso della carne conduce all'abuso di bevande alcoliche e tutto questo favorisce nell'uomo le passioni grossolane.

H.B. Fowler, che ha studiato la dietetica ed ha fatto conferenze su questo soggetto, dichiara che l'uso dell'alimentazione carnea, a causa dell'eccitazione che produce sul sistema nervoso, prepara la via alle abitudini dell'intemperanza in generale, e che più si consuma carne, più si ha l'occasione di cadere nell'alcolismo<sup>16</sup>. Molti medici saggi hanno fatto analoghe esperienze che mettono a profitto

---

<sup>15</sup>Il termine "mortali" qui va inteso nel senso che essi tarpano l'attività dell'uomo e, a lungo andare, intossicando l'organismo, favoriscono l'insorgenza di forme morbose più o meno pericolose (come, ad esempio, la gotta e l'uremia).

<sup>16</sup>Da sempre l'uomo ha accoppiato i cibi carnei alle bevande alcoliche. Essendo la carne un cibo quasi esclusivamente proteico, richiede un'attiva secrezione di succhi da parte dello stomaco



dei loro trattamenti dietetici.

La natura inferiore dell'uomo è certamente fortificata dall'abitudine della carne. Anche dopo un pasto abbondante, il mangiatore di carne non si trova sazio: ha ancora una vaga sensazione di bisogno e, conseguentemente, soffre di fatica nervosa. Questo desiderio non è che la fame dei tessuti organici che non si rinnovano con la magra pietanza che ad essi si accorda. Per soddisfare questo desiderio, o piuttosto per calmare i nervi eccitati e non sentire più niente, sovente si fa ricorso agli stimolanti. Talvolta si prendono bevande alcoliche; talaltra si cerca di calmare queste sensazioni col caffè nero; altre volte si ricorre al tabacco. È qui l'origine dell'intemperanza. Nella maggior parte dei casi, l'intemperanza comincia cercando di rimediare con la bevanda a quell'impellente necessità che segue dopo avere ingerito uno scarso nutrimento. È fuori di dubbio che l'alcolismo, con la povertà e la miseria spirituali, la malattia, il delitto che l'accompagnano, proviene frequentemente da una cattiva alimentazione.

Bramwell Booth, capo dell' "Esercito della Salvezza", ha dato la sua opinione sulla dieta vegetariana ed ha compilato una lista contenente diciannove ragioni per astenersi dalla carne. Egli dimostra che questo regime è indispensabile per una vita pura e casta, e per dominare completamente gli appetiti e le passioni più volgari. Egli fa ancora notare che il crescente consumo di carne nel popolo corrisponde ai progressi della crapula e favorisce la negligenza, l'indolenza, la mancanza di energia, l'indigestione, la costipazione ed altre miserie. Aggiunge che la dieta carnea produce spesso l'eczema, le emorroidi, i vermi, la dissenteria, l'emigrania<sup>17</sup>, oltre l'aumento rapido e progressivo della consunzione e del cancro, registrati nel nostro secolo.

---

(acido cloridrico), processo che le bevande alcoliche favoriscono per la loro azione attivante sulla secrezione, gastrica. Ecco spiegata la quasi istintiva ricerca e vino, della birra ecc., che però aggiungono i danni tossici dell'alcol a quelli e a carne. La stimolazione alcolica fa anche comprendere la possibilità di pranzi abbondanti consumati dai mangiatori. È una prova il fatto che essi evitano sempre al dessert di mangiare della frutta fresca (acquosa): ne avrebbero immediatamente un senso di ripienezza molesto. È bene tenere presente che l'abuso di alcolici può facilmente portare, fra l'altro, all'etilismo.

<sup>17</sup>Le cause dell'eczema (termine generico, comprendente diverse forme) sono molteplici e non tutte ben conosciute; fra l'altro, si considerano anche fenomeni allergici verso le proteine. È comunque importante il fatto che nelle forme eczematoze si consiglia la dieta latteo-vegetariana.

Le emorroidi, pur essendo favorite dal terreno costituzionalmente predisposto, possono essere determinate dalla stipsi (facile quando si escludono i vegetali dall'abituale alimentazione), dall'uso di spezie, dall'infiammazione locale dovuta alla flora batterica, come avviene per le enteriti.

Fra i vermi basta ricordare la «tenia» o verme solitario, che si sviluppa nell'intestino di coloro che mangiano inavvertitamente la carne del maiale affetto da tale parassita.

La dissenteria e l'emigrania sono facili conseguenze delle gastroenteriti e dell'eccesso di putrefazioni intestinali, causate dall'esagerata introduzione di proteine animali.



## 1.7 Economia

Il regime vegetariano è, sotto tutti i rapporti, il più economico. Il Dott. Booth, enumerando i vantaggi che gli fanno raccomandare il vegetarianismo, dice: «Una nutrizione composta di frumento, avena, lenticchie, piselli, fagioli e noci è dieci volte più economica della carne.

La carne contiene per metà del suo peso acqua, che bisogna pagare al medesimo prezzo della parte solida. Il regime vegetariano costa invece assai meno. **Molte persone povere, che sopportano tutte le pene per sbarcare il lunario, potrebbero vivere senza stenti se abbandonassero il pregiudizio della carne».**

Non bisogna nemmeno trascurare il lato agrario della questione. Molto terreno lasciato per il pascolo potrebbe essere coltivato a grano, dando molta ricchezza e lavoro alle nazioni<sup>18</sup>.

## 1.8 La colpa dell'uccisione

Ho parlato fin qui dei risultati fisici e, in certo qual modo, egoistici, che dovrebbero portare l'uomo ad astenersi dalla carne morta, per adottare, non fosse che per interesse personale, un regime più puro. Veniamo ora alle **questioni morali e ai doveri verso gli altri**.

---

<sup>18</sup>Gli alimenti carnei sono antieconomici, non solo dal punto di vista dei consumatori, ma anche da quello della produzione agricola. A questo proposito, il Dr. Bircher Benner riporta i risultati di studi fatti nei Paesi anglosassoni. Posto che un acro (c. 4000 m<sup>2</sup> di terreno coltivabile, usato per l'ingrasso dei vitelli, produce 26 libbre (c. 12 kg) di proteine animali e considerando questo valore pari a 100, si ha che lo stesso appezzamento, in eguali condizioni, produrrà:

- 76 libbre (c. 34,5 kg), cioè c. il 292%, di proteine, se usato per ottenere latte e formaggi;
- 215 libbre (c. 97,60 kg), cioè c. l'827%, di proteine, se usato per ottenere frumento;
- 360 libbre (c. 163 kg), cioè c. il 1385%, di proteine, se usato per ottenere soia;
- 419 libbre (c. 190 kg), cioè c. il 1612%, di proteine, se usato per ottenere cavoli;
- 770 libbre (c. 350 kg), cioè c. il 2962%, di proteine, se usato per ottenere verdure fogliacee.

Sono evidenti i vantaggi a favore del contenuto proteico vegetale e della possibilità di una migliore distribuzione delle risorse alimentari nel mondo.

Ulteriore conferma ci viene dal fatto che per ottenere 8 kg di carne bovina o 15 kg di carne suina oppure 21 kg di pollame, occorrono 100 kg di cereali, che invece potrebbero essere direttamente impiegati nell'alimentazione umana, contenendo un quantitativo di proteine vegetali rispettivamente di sei, quattro e due volte maggiore.



La colpa estremamente grave consiste nel peccato orribile di uccidere gli animali. Gli abitanti di Chicago, la città macello, ne sanno qualcosa. Questa città provvede quasi tutto il mondo di carne a buon mercato ed i suoi abitanti fanno delle fortune colossali in questo commercio insozzato di sangue.

È necessario tutto questo? Togliere la vita è sempre un delitto, anche se compiuto per evitare un male maggiore; ma questo non è il caso. Nulla giustifica quest'azione provocata dall'avidità sfrontata di coloro che speculano sull'uccisione degli animali, allo scopo di assecondare il gusto pervertito delle persone e l'arricchimento personale.

Ricordate che tutti coloro che non si liberano di questo sinistro pregiudizio sono corresponsabili dinanzi a Dio di questi delitti, anche se non colpevoli direttamente. Ognuno è responsabile delle sofferenze e dei crimini commessi a causa dell'alimentazione carnea. La legge pure riconosce che «qui facit per alium facit per se»(ciò che l'uomo fa per il tramite di un altro, è come se lo facesse lui stesso).

Qualcuno dice: «se mi astenessi dalla carne non influirei gran che sul consumo carneo e sulla macellazione». Il pretesto è comodo, ma falso, perché **anche per uno solo, dopo un certo tempo, sarebbe risparmiata la vita di un animale ed intanto non si sarebbe partecipi al delitto dell'uccisione**. Non parliamo poi della crudeltà con la quale sono trattati i poveri animali durante il loro trasporto per terra e per mare ed anche nella macellazione, per quanto qualcuno sostenga che sono adoperati mezzi rapidissimi per risparmiare inutili sofferenze.

## 1.9 Condizioni del personale dei macelli

Se noi stessi dovessimo prendere un coltello o una mazza per abbattere l'animale di cui ci vogliamo cibare, ci renderemmo subito conto del nostro disgustoso bisogno e rifuggiremmo dal compiere un'azione così degradante e tremenda.

Le donne eleganti e delicate che si nutrono di bistecche vorrebbero vedere i loro figli garzoni di macello? Esse non hanno, dunque, il diritto di imporre questo terribile mestiere nemmeno ai figli di altre donne. Non dobbiamo forzare nessuno a fare il lavoro che ripugnerebbe a noi. Nessuno è costretto a scegliere un mestiere piuttosto che un altro, ma **l'alimentazione carnea impone che qualcuno si abbrutisca fino al punto di perdere la dignità umana**. L'abitudine a macellare ingenera fatalmente il disprezzo della vita; la continua vista del sangue e delle sofferenze rende la classe dei macellai la più brutale e sanguinaria anche nei rapporti con gli uomini.

Ricordiamo che tutti aspiriamo ad una vita di pace e di bontà ben diversa dall'attuale. Non togliamo quindi questo diritto ai nostri fratelli, obbligandoli ad un lavoro che li allontana dalla meta, e risparmiamo ai nostri fratelli minori un inutile martirio. Le razze veramente civili sono molto più avanzate di noi sotto questo aspetto; ma noi occidentali apparteniamo ad una razza più giovane, e della giovinezza abbiamo ancora l'asprezza e la crudeltà. L'avvenire è dei vegetariani, ciò è indubbio; e in un futuro che spero prossimo il nostro secolo sarà considerato disgustoso. Malgrado le meravigliose invenzioni di ingegni prodigiosi e le fortune enormi che abbiamo potuto ammassare, i posteri giudicheranno la nostra civiltà molto imperfetta a causa del massacro di tanti innocenti animali.

## 1.10 Ragioni occulte

Esaminiamo ora la questione in rapporto al nostro sviluppo personale e al vasto sistema evolutivo. Si tratta anche qui di ragioni interessate e disinteressate, benché da un punto di vista molto più elevato.

Spero di avere dimostrato, nel corso di questo studio, che la questione del vegetarianismo non lascia argomenti alla discussione.

Tutte le attestazioni, tutte le considerazioni sono in suo favore, ma dal lato occulto il vegetarianismo ha ancora maggior valore.

Alcuni studiosi che cominciano ad occuparsi di occultismo, sia perché impreparati o perché indolenti nell'osservare strettamente le regole, non sono propensi ad accettare insegnamenti che contrastano con i loro desideri e le loro abitudini. Essi sostengono, pur sapendo di dire un'eresia, che la questione dell'alimentazione ha poca importanza dal lato occulto. Ma l'unanime verdetto di tutte le scuole di occultismo antiche e moderne è identico e sostiene che l'assoluta purezza è indispensabile al vero progresso, tanto sul piano fisico, quanto sui piani più elevati.

Ho trattato spesso dei differenti piani della natura, del vasto mondo invisibile che ci circonda<sup>19</sup>. Ho spiegato come un uomo sia costituito anche dalla materia

---

<sup>19</sup>Il Leadbeater in diverse sue opere, e particolarmente nel *Manuale di Teosofia* e nel *L'uomo visibile e l'uomo invisibile*, spiega come il mondo sia costituito da diversi piani – sette per l'esattezza – e che la materia di cui essi son fatti è essenzialmente la stessa, ma diversamente disposta e presenta diversi gradi di densità. Ciascuno di questi piani, che si suddivide a sua volta in sette sottopiani, ha non solo il proprio tipo di materia, ma anche le proprie speciali aggregazioni, cioè le proprie sostanze. La velocità con la quale vibrano normalmente i diversi tipi di materia è differente l'una dall'altra.

Cadrebbe in errore chi immaginasse detti piani come una serie di strati sovrapposti, poiché, in



di tutti i piani superiori e come egli sia provvisto di un veicolo corrispondente a ciascuno di essi, veicolo che gli serve a ricevere le impressioni e ad agire<sup>20</sup>. Questi

---

realtà, essi occupano lo stesso spazio e si interpenetrano l'un l'altro, quantunque ciascuno rappresenti una regione separata e distinta, un mondo a parte, con le sue proprie attività, caratteristiche ed abitanti.

È noto come le particelle di materia non si tocchino mai, anche nelle sostanze più dure. Gli spazi che le separano sono sempre maggiori delle loro dimensioni: vi è tanto spazio da permettere a tutte le specie di atomi degli altri mondi non solo di trovare posto tra gli atomi della materia più densa, ma di muoversi liberamente in mezzo ad essi! Ne consegue che il mondo in cui viviamo non è un unico mondo, bensì sette mondi che si compenetrano che occupano lo stesso spazio e dove i tipi di materia più sottile si estendono più lontano dal centro di quelli di materia più densa.

L'interpenetrazione apparirà più comprensibile riflettendo su come il piano fisico offra esempi di questa compenetrazione: l'etere, che è il tramite delle vibrazioni della luce e dell'elettricità, interpenetra i corpi solidi, come pure l'atmosfera, ed esercita le sue funzioni senza essere ostacolato dalle molecole di materia più densa.

La letteratura teosofica ha dato a questi piani i seguenti nomi: **fisico, astrale, mentale, intuitivo, spirituale, monadico e divino**. Essi si possono considerare come una vasta scala di ondulazioni consistenti di molte ottave. La materia fisica si serve di un certo numero di ottave più basse; quella astrale di un altro gruppo di ottave immediatamente superiori alle prime; la materia mentale di un gruppo ancora più alto, e così via.

Ciascuno di questi mondi ha i suoi abitanti, i cui sensi sono normalmente capaci di rispondere soltanto alle vibrazioni del proprio mondo. Chi vive nel mondo fisico vede e ode mediante le vibrazioni connesse alla materia fisica che lo circonda. Egli è però parimenti circondato dai mondi astrale, mentale ecc. (che compenetrano il mondo più denso), ma ne rimane normalmente inconscio, poiché i suoi sensi fisici non hanno la capacità di rispondere alle vibrazioni più sottili della materia di tali mondi, allo stesso modo di come i nostri occhi non possono vedere le vibrazioni della luce ultravioletta, sebbene gli esperimenti scientifici ne dimostrino l'esistenza.

<sup>20</sup>Sui diversi corpi che costituiscono l'uomo, qui si possono dare solo brevi e incompleti cenni, data la vastità dell'argomento. Per uno studio più approfondito si rimanda alla numerosa letteratura teosofica.

Secondo la Teosofia, l'uomo, nel suo vero essere, è una scintilla della Coscienza divina, un germe che contiene potenzialmente la perfezione della Sorgente da cui emana.

Questa scintilla, cui si suol dare il nome di «Ego», corrisponde al concetto ordinario di «Anima» e non è toccata da ciò che comunemente si chiama «morte».

Il corpo materiale che l'Ego assume per manifestarsi nel mondo fisico non è che una veste soggetta alla nascita e alla morte, ma non è l'unico corpo che l'Ego assume.

La dottrina teosofica insegna che la parte fisica dell'uomo dispone di una controparte invisibile all'occhio umano, detta «eterica», la quale riproduce esattamente la grandezza e la forma del corpo visibile.

La forma eterica è di grande importanza, poiché rappresenta il veicolo attraverso cui scorrono le correnti di vitalità che mantengono vivo il corpo fisico. E separabile dal corpo denso, ma non può allontanarsi troppo da esso. In caso di "sdoppiamento" vi rimane sempre congiunta da un filamento di materia eterica, attraverso il quale le correnti vitali continuano a passare.

Nell'uomo in stato normale tale separazione avviene difficilmente, ma si effettua con facilità nei medium: è per mezzo dell'eterico esteriorizzato che si verificano vari fenomeni nel corso delle sedute spiritiche. La separazione non è mai scevra di pericolo e, considerata la funzione dell'eterico, si osserva di solito nel medium un calo di vitalità e non raramente anche di peso.

È stato anche osservato che gli anestesisti provocano una momentanea separazione del corpo





eterico dal fisico propriamente detto. Al momento della morte di un individuo, il corpo eterico si stacca lentamente da quello denso e il momento del trapasso è segnato dallo spezzarsi del filo che li unisce.

Il corpo eterico è, altresì, l'anello di congiunzione tra il fisico e un altro involucro ancora più sottile, detto «corpo astrale», il quale è composto di materia del piano astrale. A differenza dell'eterico, è facilmente separabile dal corpo fisico. È proprio a questa facilità di separazione che vanno ricondotte le cosiddette «esperienze extrasomatiche» o «viaggi astrali», fenomeni oggi studiati nei più moderni laboratori scientifici.

Durante il sonno o in particolari momenti di concentrazione, la separazione avviene spontaneamente: la coscienza si ritrae nel corpo astrale, che si separa dal veicolo materiale. La libertà di movimento e il grado di coscienza sul piano astrale dipendono molto dal grado di sviluppo individuale. Generalmente il selvaggio primitivo non si allontana molto dalla sua forma fisica, mentre l'uomo evoluto è in grado di viaggiare col proprio corpo astrale senza limitazioni e, a volte, di riportare memoria al "rientro" di fatti, persone e luoghi visti nel corso del "distacco".

È anche da dire che l'astrale è la sede dei centri sensori ed è qui che le vibrazioni del mondo esterno, ricevute per mezzo del corpo fisico e trasmesse dall'eterico, vengono trasformate in sensazioni. Nel processo inverso, cioè dall'interno all'esterno, il corpo astrale è l'anello di congiunzione tra la coscienza e il cervello fisico.

Oltre agli involucri fisico-eterico ed astrale, l'uomo possiede anche un corpo particolarmente tenue, costituito di alcune parti della materia del piano mentale, affatto impercettibile dai nostri sensi fisici e visibile solo per mezzo della chiaroveggenza di ordine superiore. È il veicolo speciale del pensiero. L'attività del principio pensante produce vibrazioni nella materia del terzo piano, al quale appunto è stato dato il nome di «mentale».

In questo sottile veicolo vi sono certe striature che lo dividono, più o meno irregolarmente, in segmenti, ciascuno dei quali corrisponde ad una certa zona del cervello fisico, di modo che ogni tipo di pensiero si esprime mediante quella zona che ad esso corrisponde.

Nell'uomo normale il corpo mentale è poco sviluppato e in molti casi un gran numero delle aree speciali non funziona ancora. Ne consegue che il pensiero corrispondente alle aree non ancora in attività è molto lento. Si verifica così, ad esempio, il caso di individui che hanno attitudine alla matematica, mentre per altri tale disciplina rimane qualcosa di oscuro, oppure si dà il caso di uomini che comprendono ed amano la musica a differenza di altri che ad essa sono completamente negati.

Tutta la materia di cui è fatto il corpo mentale dovrebbe circolare liberamente, mentre ciò non avviene quando un individuo permette al suo pensiero di "fissarsi" su un dato soggetto. Si verifica allora una specie di "congestione", seguita da un "indurimento" in un determinato punto del corpo mentale. Ciò costituisce un "pregiudizio" e fintanto che non verrà assorbito e non sarà ristabilita la libera circolazione, per l'uomo sarà impossibile pensare razionalmente su quel dato argomento e vedere chiaro con quella parte della sua mente, poiché la congestione arresta il libero passaggio delle vibrazioni provenienti sia dall'esterno che dall'interno.

Un altro corpo sottile dell'uomo è il «causale». L'Augoeidès dei filosofi iniziati della Grecia. È il veicolo permanente dell'Ego.

Capace di risponderne solo alle vibrazioni prodotte da aspirazioni e pensieri elevati, puri, altruistici, impersonali, viene rappresentato dall'alta chiaroveggenza come una forma ovoidale che circonda il corpo fisico e che si estende fino ad una distanza di circa 45 centimetri da esso. Nell'uomo primitivo il corpo causale somiglia ad una bolla che dà l'impressione di essere vuota. Man mano che l'evoluzione procede, viene risvegliato dalle vibrazioni che ad esso giungono dai corpi inferiori. Ciò avviene con molta lentezza, poiché l'uomo nei primi stadi della sua evoluzione non è capace di esprimersi in materia tanto fine quanto quella del corpo causale, ma allorché raggiunge



corpi superiori sono soggetti a tutte le influenze interne ed esterne, ed anche a quelle della nutrizione.

La materia fisica dell'uomo è in intimo rapporto con la materia astrale: l'una è, sino ad un certo punto, la controparte dell'altra. La materia astrale ha diversi gradi di densità. **Un uomo può avere il corpo astrale composto di particelle grossolane, mentre un altro può averlo di materia molto più sottile.** Il corpo astrale è il veicolo delle passioni e delle emozioni, per cui, a seconda della maggiore o minore densità, sarà pervaso da passioni grossolane od elevate. Ne consegue che l'uomo che farà entrare nella costruzione o nel mantenimento del suo corpo fisico della materia grossolana, avrà un corpo astrale conforme.

**L'alimentazione carnea conferisce al fisico un aspetto grossolano e volgare, il cui effetto si ripercuote sui veicoli astrale e mentale, con grave danno per l'evoluzione dell'individuo.**

L'uomo che si costruisce un corpo fisico grossolano ed impuro, si costruisce, dunque, nel medesimo tempo, dei corpi astrale e mentale impuri e materiali. Il chiaroveggente vede ciò immediatamente. Avendo imparato a vedere questi veicoli superiori, si rende facilmente conto degli effetti che producono le impurità del corpo inferiore. Egli vede pure la differenza che c'è fra colui che alimenta il suo corpo fisico con una nutrizione pura e colui che si ciba di carne. Vediamo come ciò colpisce l'evoluzione dell'uomo.

## 1.11 I veicoli impuri

Il dovere dell'uomo verso se stesso è di sviluppare nel miglior modo possibile i propri veicoli di coscienza per farne degli strumenti perfetti ad uso dell'anima. L'uomo giungerà così ad uno stato più elevato dell'anima, in virtù del quale diverrà degno strumento per il lavoro del Logos<sup>21</sup>, canale perfetto della Grazia Divi-

---

lo stadio in cui è capace o di pensare in astratto o di provare emozioni disinteressate, la materia del causale comincia ad attivarsi ed appaiono in esso colori delicatissimi. Si è visto per esperienza che ad ogni vibrazione corrisponde un determinato colore. Così la vibrazione che corrisponde all'affetto disinteressato si mostra con un colore che ha molto del rosa pallido; quella che indica un forte potere intellettuale si manifesta con il colore giallo; la simpatia è verde, mentre l'azzurro designa un sentimento devozionale e un lilla luminoso la spiritualità superiore.

Lo stesso schema di corrispondenza fra vibrazioni e colori si applica anche ai corpi costruiti di materia più densa rispetto al causale, ma a misura che ci avviciniamo al mondo fisico le tinte diventano via via meno vivaci e delicate.

<sup>21</sup>La deità manifestata. La Teosofia ci dice che l'universo è l'espressione di una Vita Cosciente chiamata in vari modi: Dio, Ishvara, Ahura-Mazda, Allah, Logos. Ci dice anche che il Logos Cosmico è sempre una Unità, ma che tuttavia anima l'universo come Trinità, in tre diversi modi



na. Ma il primo passo dell'anima è quello d'imparare a controllare perfettamente i propri veicoli inferiori, affinché possano penetrare solo i pensieri ed i desideri che le permetteranno di progredire.

Tutti questi veicoli dovranno esser dunque perfezionati, il più possibile ed esser puri e senza macchia. Questo non potrà avvenire finché l'uomo si contaminerà anche con la nutrizione. Il corpo fisico e le sue percezioni non possono giungere al massimo grado di sensibilità se l'alimentazione non è pura. Il vegetariano agevola lo sviluppo dei sensi dell'odorato e del gusto e fa trovare un sapore delicato anche nelle vivande più semplici, come il frumento, il riso ecc. Questo diviene poi molto più importante per lo sviluppo dei corpi superiori.

Coloro che venivano iniziati ai Misteri antichi erano tutti vegetariani ed assolutamente puri, essendo fin d'allora riconosciuto che **il regime carneo è fortemente nocivo allo sviluppo spirituale.**

Chi non si attiene al regime vegetariano, colloca sulla via del suo progresso degli ostacoli, che poi sarà molto difficile rimuovere. So bene che vi sono cose ben più rilevanti dell'attenzione riservata al piano fisico e che **la purezza del cuore e dell'anima è più importante di quella del corpo.** Ma non vi è ragione perché non si debbano considerare tutte e due, mentre l'una richiede l'altra e la purezza morale dovrebbe implicare quella fisica. Si hanno già tante difficoltà per acquistare il dominio di se stessi e procedere ad un serio sviluppo interiore, che non c'è bisogno di andare a cercarne altre che non sono davvero sulla nostra strada.

Se è vero che un cuore puro vale più di un corpo senza macchia, è pur vero che quest'ultimo sarà sempre prezioso; noi non siamo così avanti nel sentiero della spiritualità da permetterci di trascurare il considerevole vantaggio che un corpo fisico perfetto ci dà. Tutto ciò che rende il nostro sentiero più penoso deve essere evitato ad ogni costo. Ora, ad ogni modo, la nutrizione carnea fa del nostro corpo fisico un cattivo strumento e semina degli ostacoli sul cammino dell'anima, intensificando le passioni e tutti gli elementi poco desiderabili delle regioni inferiori.

Ma queste gravi conseguenze durante la vita fisica non sono le sole di cui dobbiamo tener conto. **Se continuando ad introdurre impurità nel corpo fisico ci formiamo un corpo astrale materiale ed impuro, dopo la morte bisognerà passare qualche tempo in questo indegno veicolo<sup>22</sup>.** Data la presenza di ele-

---

fondamentali di manifestazione. L'Induismo definisce la Trinità di Dio come Brahma, Vishnu e Shiva; nel Cristianesimo la Trinità è composta dal Padre, dal Figlio e dallo Spirito Santo. Anche altre religioni hanno nomi per la triplice manifestazione del Divino.

<sup>22</sup>Al termine della vita terrena l'Ego depone ad uno ad uno i veicoli temporanei che aveva



menti grossolani, ogni sorta di entità poco desiderabile sarà attirata dall'uomo. Queste entità si associeranno a lui, faranno dei suoi veicoli la propria dimora e troveranno in lui un'eco compiacente alle loro vili passioni. Ed allora non soltanto le sue passioni saranno più forti di quanto lo furono sulla terra, ma l'uomo soffrirà violentemente per sbarazzarsene.

Dunque, tenendo conto soltanto dell'interesse personale, le considerazioni occulte confermano ciò che il semplice buon senso aveva dedotto dagli argomenti fisici. E se, per risolvere il problema, ci appelliamo alla vista superiore, questa ci mostra, in un modo ancora più chiaro, che è meglio astenersi dal mangiar carne, perché essa intensifica brame da cui abbiamo maggior bisogno di difenderci. Quindi, dal punto di vista del progresso personale, l'abitudine di nutrirsi di carne deve essere abbandonata il più presto possibile e per sempre.

## 1.12 Doveri dell'uomo verso la natura

Veniamo al lato disinteressato e più importante della questione, cioè al dovere dell'uomo verso la natura.

In tutti i tempi, le religioni hanno insegnato all'uomo a conformarsi alla volontà di Dio, a rivolgersi verso il bene e non verso il male, ossia a cooperare coll'evoluzione. E l'uomo che cammina verso l'evoluzione si rende conto come sia dannoso distruggere la vita. Come egli possiede un corpo fisico per imparare le lezioni del piano fisico, così pure l'animale adopera il proprio corpo per uno scopo simile, sebbene ad un livello inferiore. L'uomo sa che anche la forma animale cela una piccola parte della divinità, perché tutta la vita è divina. **Gli animali sono, dunque, in verità nostri fratelli, per quanto più giovani**, per cui non abbiamo affatto il diritto di ucciderli per i nostri gusti depravati e non abbiamo il diritto di causare loro sofferenze terribili, col solo scopo di soddisfare le nostre vili e detestabili passioni.

Con i nostri sport commettiamo pure numerosi crimini e siamo riusciti a seminare lo spavento anche fra gli animali selvaggi, che sfuggono la presenza degli uomini. È questa la fratellanza universale, l'unione fra tutte le creature di Dio? E

---

assunto.

Il primo che abbandona è il corpo fisico. E allorché questo è deposto, la vita dell'Ego si svolge nel mondo astrale, ove vive nel corpo astrale. La durata della sua permanenza in questo piano dipende dalla quantità delle passioni ed emozioni che l'astrale ha sviluppato nella vita fisica. Se ne avrà sviluppate molte, sarà fortemente vitalizzato e persisterà per lungo tempo; al contrario, avrà minore vitalità, si sfalderà presto e l'Ego potrà deporre anche questo veicolo per rimanere nel **corpo mentale. Deposto quest'ultimo, si ritroverà finalmente nel proprio Mondo.**



questa l'epoca in cui la bontà universale si spanderà sulla Terra? Da un piano superiore si potrebbe vedere il risultato di tante azioni inconsulte ed inumane. **Tutte queste creature che vengono uccise senza pietà hanno, naturalmente, i loro pensieri ed i loro sentimenti. Ogni animale sgozzato prova sentimenti di orrore e soprattutto di odio, saturando la nostra atmosfera di cattive e dannose vibrazioni, che hanno una ripercussione sui nostri veicoli sottili.**

I sensitivi soffrono all'approssimarsi alla città di Chicago. La Signora Besant mi disse la stessa cosa molti anni fa, prima di arrivare alla città di Chicago, sentendosi presa da una depressione mortale: «Dove siamo dunque, e perchè l'atmosfera mi dà questa orribile sensazione?».

Questa sensazione non può certamente essere percepita da persone non sviluppate spiritualmente, sebbene sia certo che gli abitanti di quella città, pur non essendone coscienti, ne soffrono.

### 1.13 Sinistri risultati invisibili

La sensazione di profonda depressione nervosa così comune a Chicago è dovuta esclusivamente alla terribile influenza di così vasta macellazione. Io non so con precisione il numero giornaliero delle vittime animali, ma è certo molto grande.

Ciascun animale ucciso costituisce un'entità determinata, non un'individualità permanente e determinata come noi, ma un'entità avente vita nel piano astrale, ove rimane per un certo tempo, spandendovi sentimenti di odio e di rancore contro l'uomo che gli inflisse tormenti.

Prendiamo in esame l'atmosfera deleteria che regna intorno a questi macelli. Pensate che un chiaroveggente può scorgere i numerosi gruppi di animali in forme astrali, conoscere **la forza del loro rancore, sapere come questo ricada su tutta la razza umana ed agisca di preferenza sugli esseri che hanno meno forza per resistere e principalmente sui fanciulli**, più delicati e più sensibili degli adulti. Così questa città è un luogo particolarmente non idoneo all'educazione dei fanciulli, e l'uomo se ne è già reso conto, senza averne scoperto le cause. La stampa americana dichiara che il fetore nauseabondo che si sviluppa dai macelli di Chicago empie la città intera di vapori deleteri ed ha un risultato assai nocivo sulla salute generale. Questo inferno degli animali creato dai cristiani, col suo alito mortale, ha rapito più di un bimbo alle carezze della madre.

Le cattive esalazioni sono un veleno potente, non solo per il corpo dei fanciulli, ma anche per la loro psiche, perché la mente di questi piccoli è sempre rivolta



verso il delitto, che non di rado vedono anche compiere. Le persone più sensibili sono incapaci di sopportare la vista della lotta tra la crudeltà dell'uomo ed il diritto di tutte le creature a difendere la propria vita. Si racconta di un giovane (che un prete aveva fatto occupare in un luogo di macellazione) che rientrava a casa ogni giorno più stanco e più abbattuto, finché non poté più né mangiare né dormire. Si recò dal prete, che predicava il Vangelo di un Cristo compassionevole, per dirgli che preferiva morire di fame, anziché vivere nel sangue.

Non c'è da meravigliarsi se la maggior parte degli individui impiegati nei macelli, assuefatti allo spettacolo crudele, adoperino in un momento di collera la stessa arma contro l'uomo.

Una giovane donna, che, per opera di filantropia, doveva avvicinare questi ignobili ambienti, riferiva che una delle cose che impressionavano di più erano i fanciulli, che nei loro giochi rappresentavano sempre l'idea dell'assassinio e non concepivano che potesse esistere altra relazione tra l'uomo e l'animale che quella del carnefice e della vittima.

Tale è dunque l'insegnamento giornaliero e l'educazione che riceve la gioventù di quella città. E, malgrado ciò, la popolazione, che è cristiana, continua a recitare le sue preghiere, a cantare salmi, a udire sermoni e non pensa a salvare i fanciulli creati da Dio da questo abisso di infezione e di delitto. Bisogna proprio dire che l'abitudine di mangiare carne morta abbia prodotto un'apatia mortale assoluta!

Sul piano fisico la questione è terribilmente grave, ma dal punto di vista occulto è più grave ancora. L'occultista osserva il risultato di queste forze agenti su tutta la popolazione, vede intensificarsi la brutalità con la mancanza di senso morale, che allontana l'uomo sempre più dalla civiltà.

Il mondo intero è contaminato in vari modi, incomprendibili alla maggior parte della gente; **sensazioni di terrore inesplicabile fluttuano nell'aria e molti fanciulli sono presi dalla paura, senza causa apparente.** Non conoscendo le forze possenti che fluttuano intorno a noi, essi non comprendono che questo stato di agitazione proviene dall'atmosfera in cui vivono, atmosfera satura di sentimenti ostili, provenienti dalle creature immolate.

L'intera natura è unita da legami intimi infrangibili: è impossibile che un'azione delittuosa, come quella di sgozzare sistematicamente i nostri fratelli minori, non riversi l'effetto sulle nostre creature, che, per essere più deboli, sono quelle che ne risentono di più.

Tempo verrà in cui la civiltà si laverà di queste vergognose stigmate di tanta mancanza di compassione. **Vedremo allora questo triste stato di cose migliora-**

re **rapidamente** e ci sentiremo elevati al nostro grado di dignità umana.

## 1.14 Un avvenire migliore

Potremo arrivarci ben presto, se l'uomo e la donna si prenderanno la pena di riflettere. **L'uomo contemporaneo non è certamente un bruto, ma non riflette, lascia andare le cose per la loro china**, senza rendersi conto della sua parte di responsabilità in orrendi delitti.

I fatti non si possono negare, non c'è modo di sfuggirvi: tutti coloro che partecipano a questi orrori aiutano a perpetuare il delitto ed hanno, senza dubbio, la loro parte di responsabilità. Si sa che ciò è vero, si vede quanto ciò è terribile, ma si dice: «cosa possiamo fare per migliorare le cose, noi che non siamo che deboli unità in questa enorme massa dell'umanità?». Ebbene, **è precisamente quando delle unità si leveranno al di sopra degli altri e diverranno o più civilizzate che vedremo la razza intera raggiungere un livello più elevato di civiltà.**

L'età dell'oro verrà non soltanto per l'uomo, ma anche per i regni inferiori; allora l'umanità comprenderà i suoi doveri verso i fratelli minori: aiutarli, educarli e stimolare in essi sentimenti di amicizia, invece che di odio e di terrore.

In un giorno a venire tutte le forze della natura si uniranno intelligentemente per raggiungere lo scopo finale, senza diffidenza né ostilità reciproca, ma nel riconoscimento universale della fratellanza della quale tutti facciamo parte, poiché siamo tutti figli dello stesso Padre.

Cerchiamo, ognuno nella nostra piccola cerchia di attività, di preparare questa era di pace e di amore: sia questo il desiderio ardente, il sogno di tutti gli uomini riflessivi e sinceri. Possiamo ben fare un piccolo sacrificio per sospingere l'umanità verso un avvenire glorioso. Purifichiamo i nostri pensieri e le nostre azioni, contemporaneamente al nostro alimento. Con l'esempio e con la parola facciamo tutto quello che dipende da noi per diffondere l'Evangelo d'amore e di compassione, per far cessare il regime di brutalità e per affrettare l'avvento del grande regno di giustizia e d'amore, nel quale la volontà del Padre nostro sarà fatta sulla Terra come in Cielo.



# Indice

<b>COPERTINA</b>	<b>1</b>
<b>PREFAZIONE</b>	<b>2</b>
<b>1 VEGETARISMO ED OCCULTISMO</b>	<b>5</b>
1.1 Noi vogliamo agire il meglio possibile . . . . .	6
1.2 Il vegetarianismo è più nutriente . . . . .	7
1.3 Molte malattie sono evitate con il regime vegetariano . . . . .	11
1.4 Il regime naturale dell'uomo è il vegetarianismo . . . . .	15
1.5 Il vegetarianismo dà maggiore forza . . . . .	16
1.6 Il vegetarianismo mitiga le passioni grossolane . . . . .	18
1.7 Economia . . . . .	20
1.8 La colpa dell'uccisione . . . . .	20
1.9 Condizioni del personale dei macelli . . . . .	21
1.10 Ragioni occulte . . . . .	22
1.11 I veicoli impuri . . . . .	25
1.12 Doveri dell'uomo verso la natura . . . . .	27
1.13 Sinistri risultati invisibili . . . . .	28
1.14 Un avvenire migliore . . . . .	30