

ÍNDICE

NO EVANGELHO.....2
A ALIMENTAÇÃO DE CARNE VERMELHA É PREJUDICIAL?.....2
TOXICIDADE.....7

NO EVANGELHO

E chamando a si as turbas, lhes disse: Ouvi e entendei.

“Não é o que entra pela boca o que faz imundo o homem, mas o que sai da boca, isso é o que faz imundo o homem”. (Mateus, XV:11).

E respondendo Pedro, lhe disse: Explica-nos essa parábola.

E respondeu Jesus:

Também vós outros estais ainda sem inteligência?

Não compreendeis que tudo o que entra pela boca desce ao ventre, e se lança depois num lugar escuso?

Mas as coisas que saem da boca vêm do coração, e estas são as que fazem o homem imundo; porque do coração é que saem os maus pensamentos, os homicídios, os adultérios, as fornicações, os furtos, os falsos testemunhos, as blasfêmias. Estas coisas são as que fazem imundo o homem. O comer, porém, com as mãos por lavar, isso não faz imundo o homem. (Mateus, XV: 16-20).

A ALIMENTAÇÃO DE CARNE VERMELHA É PREJUDICIAL?

O ato de comer sempre foi motivo de discussão por parte de todos os povos.

A abstenção de certos tipos de alimentos era considerada sagrada e tinha variadas finalidades de acordo com o povo, a época, a cultura e a região.

É inegável que uma alimentação equilibrada é fundamental para a nossa saúde.

E no tocante a mediunidade o tema “alimentação” deve ser analisado com maior atenção. Um médium consciente de suas responsabilidades e deveres deve ter uma vida equilibrada em todos os aspectos.

Com o que come diuturnamente ele deve primar por este mesmo equilíbrio.

Difundiu-se no movimento espírita uma “idéia” de que comer carne vermelha é proibido aos médiuns.

Esta “teoria”, oriunda do “misticismo igrejeiro”, segundo José Herculano Pires, ou da contaminação por idéias do orientalismo mágico é um flagrante engano, do ponto de vista científico-doutrinário.

Observemos que Kardec não deixou o tema sem a devida análise e estudo:

A abstenção de certos alimentos, prescrita entre diversos povos, funda-se na razão? “Tudo aquilo de que o homem se possa alimentar, sem prejuízo para a sua saúde, é permitido. Mas os legisladores puderam interditar alguns alimentos com uma finalidade útil. E para dar maior crédito às suas leis apresentaram-nas como provindas de Deus”. - O Livro dos Espíritos, questão nº 721

A alimentação animal, para o homem, é contrária à lei natural?

“Na vossa constituição física, a carne nutre a carne, pois do contrário o homem perece. A lei de conservação impõe ao homem o dever de conservar as suas energias e a sua saúde para poder cumprir a lei do trabalho. Ele deve alimentar-se, portanto, segundo o exige a sua organização”. - O Livro dos Espíritos, questão nº 722

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

“Sim, se o homem se priva em favor dos outros, pois Deus não pode ver mortificação quando não há privação séria e útil. Eis porque dizemos que os que só se privam em aparência são hipócritas”.(Ver item 720.) - O Livro dos Espíritos, questão nº 724

As privações voluntárias, com vistas a uma expiação igualmente voluntária, têm algum mérito aos olhos de Deus?

“Fazei o bem aos outros e tereis maior mérito”. - O Livro dos Espíritos, questão nº 720

Os povos que levam ao excesso o escrúpulo no tocante à destruição dos animais têm mérito especial?

“É um excesso, num sentimento que em si mesmo é louvável, mas que se torna abusivo e cujo mérito acaba neutralizado por abusos de toda espécie. Eles têm mais temor supersticioso do que verdadeira bondade”.(grifo nosso) - O Livro dos Espíritos, questão nº 736

... Amai, pois, a vossa alma, mas cuidai também do corpo, instrumento da alma; desconhecer as necessidades que lhe são peculiares por força da própria natureza, é desconhecer as leis de Deus. Não o castigueis pelas faltas que o vosso livre arbítrio o fez cometer, e pelas quais ele é tão responsável como o cavalo mal

dirigido o é, pelos acidentes que causa. Sereis por acaso mais perfeitos, se, martirizando o corpo, não vos tornardes menos egoístas, menos orgulhosos e mais caridosos? Não, a perfeição não está nisso, mas inteiramente nas reformas a que submeterdes o vosso Espírito. Dobrai-o, subjugai-o, humilhai-o, mortificai-o: é esse o meio de o tornar mais dócil à vontade de Deus, e o único que conduz à perfeição.

O Evangelho Segundo o Espiritismo, Cap. V, Item 11

Como era mais fácil observar a prática dos atos exteriores, do que se reformar moralmente, de lavar as mãos do que limpar o coração, os homens se iludiam a si mesmos, acreditando-se quites com a justiça de Deus, porque se habituavam a essas práticas e continuavam como eram, sem se modificarem. - O Evangelho Segundo o Espiritismo, CAP. VIII, Item 10

Mas não foi só o codificador que deixou bem claro a visão espírita do tema.

Vemos que outros orientadores encarnados e desencarnados também mantem um posicionamento coerente. vejamos o que nos orienta André Luiz:

A alimentação, durante as horas que precedem o serviço de intercâmbio espiritual, será leve.

Nada de empanturrar-se o companheiro com viandas desnecessárias.

Estômago cheio, cérebro inábil. A digestão laboriosa consome grande parcela de energia, impedindo a função mais clara e mais ampla do pensamento, que exige segurança e leveza para exprimir-se nas atividades da desobsessão.

Aconselháveis os pratos ligeiros e as quantidades mínimas, crendo-nos dispensados de qualquer anotação em torno da impropriedade do álcool, acrescentando observar que os amigos ainda necessitados do uso do fumo e da carne, do café e dos temperos excitantes, estão convidados a lhes reduzirem o uso, durante o dia determinado para a reunião, quando não lhes seja possível a abstenção total, compreendendo-se que a posição ideal será sempre a do participante dos trabalhos que transpõe a porta do templo sem quaisquer problemas alusivos à digestão. - André Luiz, Desobsessão, Cap.II.

Em entrevista a Revista "O Mensageiro" o estudioso da mediunidade e medium Raul Teixeira declara:

Pergunta: Como deve ser a dieta alimentar dos médiuns nos dias de trabalho mediúnico?

Raul Teixeira: A dieta alimentar dos médiuns deverá constituir-se daquilo que lhes possa atender às necessidades, sem descambar para os excessos ou tipos de alimentos que, por suas características, poderão provocar implicações digestivas, perturbando o trabalhador e, conseqüentemente, os labores dos quais participe. Desse modo, torna-se viável uma alimentação normal, evitando-se os excessivos condimentos e gorduras que, independente das atividades mediúnicas, prejudicam bastante o funcionamento orgânico.

Pergunta: A alimentação vegetariana será mais aconselhável para os médiuns em geral?

Raul Teixeira: A questão da dieta alimentar é fundamentalmente de foro íntimo ou acatará a alguma necessidade de saúde, devidamente prescrita.

Afora isto, para o médium verdadeiro não há a chamada alimentação ideal, embora recomende o bom senso que se utilize uma alimentação que lhe não sobrecarregue o organismo, principalmente nos dias de reunião mediúnica, a fim de que não seja perturbado por qualquer processo de conturbada digestão que, com certeza, lhe traria diversos inconvenientes.

A alimentação não define, por si só, o potencial mediúnico dos médiuns que deverão dar muito maior validade à sua vida moral do que à comida obviamente.

Algumas pessoas recomendam que não se comam carnes, nos dias de tarefa mediúnica, enquanto outras recomendam que não se deve tomar café ou chocolate, alegando problemas das toxinas, da cafeína, etc., esquecendo-se que deveremos manter uma alimentação mais frugal, a partir do período em que já não tenha tempo o organismo para uma digestão eficiente.

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

Por outro lado, a resposta dos espíritos à questão 723 de O Livro dos Espíritos é bastante nítida a esse respeito, deixando o espírita bem à vontade para a necessária compreensão, até porque a alimentação vegetariana não indica nada sobre o caráter do vegetariano.

Lembremo-nos que o “médium” Hitler era vegetariano e que o médium Francisco Cândido Xavier se alimenta com carne”.

Não é no intuito de negar o quanto é saudavel o habito de se abster de carnes vermelhas, mas simplesmente de mostrar que o fato de ingerirmos este tipo de alimento não nos impede, nem nos dasabilita da prática da mediunidade nos parametros seguros da codificação.

Tadeu Sabóia (Boletim GEAE n° 536)

Muita paz. :)

TOXICIDADE

A toxidade presente no organismo do médium ou do passista prejudica a circulação da energia vital através do seu organismo comprometendo, desse modo, a transmissão do fluido vital para o receptor no caso do passe, ou a canalização da energia do espírito para o médium. Por isso pede-se que o passista ou o médium se abstenha de fazer uso de todo e qualquer produto tóxico, como o álcool, o fumo, e as drogas.

Com relação a carne, principalmente a vermelha, o que ocorre é que ela é um alimento muito rico em proteína. A proteína, ao ser degradada no organismo, tem como um dos produtos finais, a amônia, que é transformada em uréia e eliminada pelos rins. Pois bem, a amônia é um produto tóxico e, por isso, se a carne for ingerida em maiores quantidades, pode aumentar a toxidade do organismo e prejudicar a circulação do fluido vital do doador para o receptor e a canalização de energias.

Por isso, o ideal é que quem vá participar de uma sessão como médium , se alimente nesse dia com parcimônia de carne, e procure dar um intervalo maior de tempo entre a ingestão da mesma e a sessão, para que possa haver maior eliminação da amônia do organismo. Não se alimentar de carne, nesse caso, é uma vantagem, mas não uma necessidade.

A questão sobre a alimentação tem sido bastante discutida no movimento espírita. Mensagens como a de Emmanuel (questão 129 da Ref. 1) e de André Luiz (Cap. 4 da Ref. 2) desaconselham o uso da alimentação carnívora. Entretanto, isso parece se contrapor com a orientação básica dos Espíritos superiores presentes nas questões 722, 723, 724 e 734 do Livro dos Espíritos³. Reproduziremos aqui a questão 723:

723. A alimentação animal é, com relação ao homem, contrária à lei da Natureza?

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

Pretendemos demonstrar aqui que a recomendação de Emmanuel e André Luiz de se evitar a alimentação carnívora possui bases doutrinárias, não estando, portanto, em desacordo com o Espiritismo. Para isso, recorreremos à Revista Espírita de dezembro de 1863 onde Kardec reproduziu uma mensagem do Espírito Lamennais⁴ que esclarece de modo claro todos os ângulos dessa questão:

“Sobre a alimentação do Homem”

(Sociedade de Paris, 4 de Julho de 1863. Médiun: Sr. A. Didier)

“O sacrifício da carne foi severamente condenado pelos grandes filósofos da antiguidade. O Espírito elevado revolta-se à idéia de sangue e, sobretudo, à idéia de que o sangue é agradável à Divindade. E notai bem, que aqui não se trata de

sacrifícios humanos, mas unicamente de animais oferecidos em holocausto. Quando o Cristo veio anunciar a Boa-Nova, não ordenou sacrifícios de sangue: ocupou-se unicamente do Espírito. Os grandes sábios da antiguidade igualmente tinham horror a estas espécies de sacrifícios e eles próprios só se alimentavam de frutos e raízes. Na terra os encarnados têm uma missão a cumprir: têm o Espírito que deve ser nutrido pelo Espírito, o corpo com a matéria; mas a natureza da matéria influi - compreende-se facilmente - sobre a espessura do corpo e, em consequência, sobre as manifestações do Espírito. Os temperamentos naturalmente muito fortes para viver como os anacoretas⁵ fazem bem, porque o esquecimento da carne leva mais facilmente à meditação e à prece. Mas para viver assim, geralmente seria necessária de uma natureza mais espiritualizada que a vossa, o que é impossível com as condições terrestres. E como, antes de tudo, a natureza jamais age contra o bom senso, é impossível ao homem submeter-se impunemente a essas privações. Pode ser-se bom cristão e bom espírita e comer a seu gosto, desde que seja razoável. É uma questão algo leviana para os nossos estudos, mas não menos útil e proveitosa”. (os grifos são nossos).

Essa mensagem explica que a dieta sem o uso da carne é melhor, pois isso “leva mais facilmente à meditação e à prece”. Isso aconteceria, pois, segundo Lamennais, a natureza da matéria influi nas manifestações do Espírito. Podemos comparar a situação com os vícios. Aquele faz uso de uma droga, por exemplo, impregna seu perispírito de vibrações que limitarão suas manifestações no mundo espiritual. Da mesma forma, o uso de uma dieta menos carnívora torna o perispírito menos “espesso” (usando aqui uma palavra que Lamennais usou no texto) o que permite que ele tenha mais facilidade em elevar seu pensamento em prece.

Porém, Lamennais, de modo responsável, deixou claro que a dieta vegetariana dependeria do aprimoramento espiritual da nossa Humanidade terrestre, o que ainda não ocorre. Daí adverte que “a natureza jamais age contra o bom senso, é impossível ao homem submeter-se impunemente a essas privações”. Por isso a questão 723 acima não condena o uso da carne.

Sobre privações, a questão 724 do Livro dos Espíritos³ recomenda:

724. Será meritório abster-se o homem da alimentação animal, ou de outra qualquer, por expiação?

“Sim, se praticar essa privação em benefício dos outros. Aos olhos de Deus, porém, só há mortificação, havendo privação séria e útil. Por isso é que qualificamos de hipócritas os que apenas aparentemente se privam de alguma coisa”.

Dessa forma, a privação da carne só teria mérito se ocorrer em benefício do próximo. As atividades espíritas de passes e as reuniões mediúnicas constituem exemplos em que a abstenção do uso da carne, pelo menos no dia dessas atividades, pode levar a benefícios aos assistidos encarnados ou desencarnados. Mas se o tarefeiro tiver dificuldade com isso, Raul Teixeira⁶ assevera que, “É mais compreensível, e me parece mais lógico, que a pessoa coma no almoço o seu bife, se for o caso, ou tome seu cafezinho pela manhã, do que passar todo o dia atormentada pela vontade desses alimentos, sem conseguir retirar da cabeça o seu uso, deixando-se de concentrar-se na tarefa, em razão da ansiedade para chegar em casa, após a reunião, e comer ou beber aquilo de que tem vontade”.

Lamennais ainda disse que “Pode ser-se bom cristão e bom espírita e comer a seu gosto” sem esquecer que isso deve ser feito “desde que seja razoável”, isto é, sem exageros.

Portanto, a recomendação de Emmanuel e André Luiz é válida e está de acordo com o Espiritismo, mas não deve ser considerada uma exigência para a realização de um bom trabalho espírita ou uma boa reunião mediúnica. Lembremos, afinal, que Jesus em Mateus, Cap. 15 e vers. 11 disse que: “Não é o que entra pela boca que

contamina o homem; mas o que sai da boca, isso é o que o contamina”. E, para aprimorar o que sai de “nossa boca” e de nossos atos, devemos nos esforçar pela reforma íntima e no estudo doutrinário.

Referências:

[1] Emmanuel, psicografia de F. C. Xavier, O Consolador, FEB, 20ª Edição (1999).

[2] André Luiz, psicografia de F. C. Xavier, Missionários da Luz, FEB, 26ª Edição (1995).

[3] A. Kardec, O Livro dos Espíritos, Editora FEB, 76ª Edição, (1995).

[4] Lamennais, Revista Espírita Dezembro, pp. 387- 388 (1863).

[5] Anacoreta é uma pessoa que se retira a um local isolado para dedicar-se a meditação e oração.

[6] D. P. Franco e J. R. Teixeira, Diretrizes de Segurança, Editora FRATER, 8ª Edição (2000).

Artigo publicado no jornal O Idealista, da USE - (Regional Jaú, Setembro, p.9 - 2006)

Analisando novamente o Livro dos Espíritos, na questão Nº 723:

723. A alimentação animal é, com relação ao homem, contrária à lei da Natureza?

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

Esse trecho serve de base aos espíritas que se colocam a favor de uma alimentação onde a carne tenha lugar garantido. Mas não há nada mais a ser considerado sobre a resposta acima? Por exemplo: quando foi escrita? Qual era a situação do homem em termos de conhecimentos nutricionais à época em comparação com os dias de hoje? Percebe-se claramente no trecho citado que é colocada a questão da necessidade: uma palavra de grande importância para se discutir o assunto.

O Livro dos Espíritos foi publicado há mais de 140 anos atrás. Muito o homem se desenvolveu cientificamente e tecnologicamente nesse intervalo de tempo. Hoje, por exemplos práticos e não por suposições teóricas, vê-se que a necessidade de comer carne não existe. É plenamente possível viver de forma saudável sem a sua ingestão. Apesar de várias publicações espíritas que se colocam a favor da alimentação vegetariana – psicografias de Chico Xavier junto a Emmanuel e André Luiz, de Yvonne Pereira, dentre vários outros – muitos se prendem à questão 723 do Livro dos Espíritos para justificar suas posições contrárias a ela.

Vejamos alguns trechos dos livros O Consolador (Emmanuel – Chico Xavier) e Missionários da Luz (André Luiz – Chico Xavier):

“A ingestão das vísceras dos animais é um erro de enormes conseqüências, do qual derivaram numerosos vícios da nutrição humana.

É de lastimar semelhante situação, mesmo porque, se o estado de materialidade da criatura exige a cooperação de determinadas vitaminas, esse valores nutritivos

podem ser encontrados nos produtos de origem vegetal, sem a necessidade absoluta dos matadouros e frigoríficos.

Temos a considerar, porém, a máquina econômica do interesse e da harmonia coletiva, na qual tantos operários fabricam o seu pão cotidiano. Suas peças não podem ser destruídas de um dia para o outro, sem perigos graves.

Consolemo-nos com a visão do porvir, sendo justo trabalharmos, dedicadamente, pelo advento dos tempos novos em que os homens terrestres poderão dispensar da alimentação os despojos sangrentos de seus irmãos inferiores.”

(Trecho do livro O Consolador, psicografado por Chico Xavier junto a Emmanuel)

“A pretexto de buscar recursos protéicos, exterminávamos frangos e carneiros, leitões e cabritos incontáveis. Sugávamos os tecidos musculares, roíamos os ossos.

Não contentes em matar os pobres seres que nos pediam roteiros de progresso e valores educativos, para melhor atenderem a obra do Pai, dilatávamos os requintes da exploração milenária e infligíamos a muitos deles determinadas moléstias para que nos servissem ao paladar, com a máxima eficiência.

O suíno comum era localizado por nós, em regime de ceva, e o pobre animal, muita vez à custa de resíduos, devia criar para nosso uso, certas reservas de gordura, até que se prostrasse, de todo, ao peso de banhas doentias e abundantes.

Colocávamos gansos nas engordadeiras para que hipertrofiassem o fígado, de modo a obtermos pastas substanciosas destinadas a quitutes que ficaram famosos, despreocupados das faltas cometidas com a suposta vantagem de enriquecer valores culinários.

Em nada nos doía o quadro comovente das vacas-mães, em direção ao matadouro, para que nossas panelas transpirassem agradavelmente.

Encarecíamos, com toda a responsabilidade da ciência, a necessidade de proteínas e gorduras diversas, mas esquecíamos de que a nossa inteligência, tão fértil na descoberta de comodidade e conforto, teria recursos de encontrar novos elementos e meios de incentivar os suprimentos protéicos ao organismo, sem recorrer às indústrias da morte.

Esquecíamos-nos de que o aumento de laticínios para enriquecimento da alimentação constitui elevada tarefa, porque tempos virão, para a Humanidade terrestre, em que o estábulo, como o Lar, será também sagrado.”

“Não nos cabe condenar a ninguém. Abandonando as faixas de nosso primitivismo, devemos acordar a própria consciência para a responsabilidade coletiva.

A missão do superior é a de amparar o inferior e educá-lo. E os nossos abusos com a Natureza estão cristalizados em todos os países, há muitos séculos.

Não podemos renovar os sistemas econômicos dos povos de um momento para o outro, nem substituir os hábitos arraigados e viciosos de alimentação imprópria, de maneira repentina.

Refletem eles, igualmente, nossos erros multimilenários. Mas, na qualidade de filhos endividados para com Deus e a Natureza, devemos prosseguir no trabalho educativo, acordando os companheiros encarnados, mais experientes e esclarecidos, para a nova era em que os homens cultivarão o solo da Terra por amor e utilizar-se-ão dos animais, com espírito de respeito, educação e entendimento.”

(Trechos do livro Missionários da Luz, psicografado por Chico Xavier junto a André Luiz)

É importante não existir o medo diante do novo. O próprio Allan Kardec, por várias vezes, colocou a importância da evolução das idéias. Não devemos pensar que tal evolução acabou na publicação de Obras Póstumas (último livro de sua autoria: uma coletânea de textos deixados por ele após sua morte física). A evolução continua. Quando surgem novas variáveis que permitam a análise de um ponto por novos

prismas, assim deve ser feito. Aí está o caráter científico do Espiritismo se mantendo em equilíbrio com sua face religiosa, não permitindo que certos pontos sejam praticamente considerados como dogmas a serem aceitos.

Voltando à questão da necessidade de se comer carne, vejamos alguns fatos interessantes:

- Dave Scott é um triatleta de renome. Ele venceu o lendário Ironman no Hawaii, uma das provas mais extenuantes do planeta, por seis vezes (um recorde), entre os anos de 1980 e 1987. Esse triatlo consiste em 3,8 km de natação, 180 km de ciclismo e 42 km de corrida;
- Sixto Linares bateu o recorde mundial do triatlo de um dia nadando 7,72 km, pedalando por 297 km e então correndo por 86 km, sem intervalos, em 1985;
- Edwin Moses: medalhista de ouro em Olimpíada nos 400 metros com obstáculos. Passou oito anos sem uma única derrota nessa prova;
- Paavo Nurmi, o “Finlandês Voador”, conseguiu vinte recordes mundiais em corrida à distância e ganhou nove medalhas olímpicas;
- Bill Pickering estabeleceu um recorde mundial nadando no Canal da Mancha, mas a performance dessa ocasião foi pouco diante do fato de que com 48 anos, ele bateu um novo recorde mundial nadando no canal de Bristol.

O que há de comum entre as pessoas citadas acima? Todos são vegetarianos.

A situação atual apresenta diferenças muito favoráveis à alimentação vegetariana, aumentando consideravelmente as opções dessa dieta em comparação com outras épocas. Há hoje variedades vegetais com níveis produtivos mais altos, melhores processos de armazenamento e conservação, sistemas de distribuição mais eficazes. Além disso, o homem conhece mais sobre os mecanismos da digestão, as necessidades diárias alimentares e as propriedades dos alimentos. Uma dieta

vegetariana bem planejada permite a qualquer pessoa viver com boa qualidade de nutrição. Isso pode ser afirmado por fatos.

Vendo-se, pelos últimos parágrafos, que na realidade a necessidade de se comer carne não existe para o homem atual, toda a questão deve ser analisada por um outro ponto de vista: é justo e correto sujeitar um animal aos sofrimentos (sim, por menor que seja a sua capacidade cognitiva, eles têm a capacidade de sofrer – fato inegável) de que é alvo e posteriormente à morte para satisfazer as preferências de nosso paladar?

O Espiritismo, em seu aspecto moral de bondade, amor e caridade em todas as relações, condena o excesso. A partir do momento que se comprova uma não-necessidade, tudo muda. A partir desse caráter moral da doutrina pode-se concluir com facilidade que a interrupção da matança que hoje é infligida aos animais será um dos passos dados pelo homem no futuro. Passo que não ocorrerá de um só instante, mas ao longo de um tempo, visto que mesmo hoje se vê o seu andamento.

Acompanhando-se a linha de evolução da humanidade, percebe-se que atualmente são considerados bárbaros – ou, no mínimo, errôneos - vários costumes tidos como absolutamente normais e corriqueiros em outras sociedades no passado: os sacrifícios animais e mesmo humanos, a escravidão, a poligamia e o canibalismo, dentre outros. Como disse Victor Hugo: “primeiro foi necessário civilizar o homem em relação ao próprio homem. Agora é necessário civilizar o homem em relação à natureza e aos animais”.

Um ponto importante que deve, no entanto, ser ressaltado é o pretense nível de intangibilidade moral que alguns podem querer se colocar por terem uma dieta vegetariana. De nada adianta não comer carne, mas também não perdoar, não praticar a caridade, não ser paciente, dentre várias outras coisas de alto grau de importância que estabelecem um bom nível de caráter moral no ser humano.

Apenas cumpre ao homem não cometer excessos e comer para viver, ao contrário de viver para comer. A partir da constatação que o ser mais fraco sofre por uma desnecessidade, o ato de causar tal sofrimento torna-se fútil e repugnante.

Retirado do site Saber Espírita

Chico Xavier neste vídeo fala sobre comer ou não comer carne. Ele destaca que a milhares e milhares de anos nossos antepassados já se utilizam da alimentação carnívora. E que devido a isto muitos de nós habitamos corpos que biologicamente falando precisam se alimentar de alguma quantidade de carne para se sejam saudáveis.

A medida que o espírito evolui e o corpo evolui não teremos mais a necessidade de nos alimentarmos com carne. Muitas pessoas já nascem vegetarianas ou sem o gosto pela carne. Estas normalmente estão preparadas para não consumir este tipo de alimento.

O importante acima de tudo é mantermos o nosso corpo saudável para que possamos cumprir nossa missão na Terra.

<http://www.forumspirita.net/fe/audio-video/chico-xavier-alimentacao-carnivora/>