

# OSHO VEGETARIANO



“Sou vegetariano e gostaria que todos se tornassem vegetarianos.” Osho

Falas do Osho sobre o  
Vegetarianismo

Compilação e Tradução: Nisargan



espaço**presença**

Retiros de Meditação  
com Nisargan  
[espacopresenca.com.br](http://espacopresenca.com.br)

# Sumário

Introdução	03
Sou Vegetariano	05
Fruto da Meditação	06
Iluminação	12
Conivência	17
Hábito Apodrecido	19
Transformação da Consciência	21
Não Ter Estômago	22
Pitágoras	24
Canibalismo	31
Científico	35
Prestar Atenção	40
Torna-se Impossível	41

Nota: A distribuição deste e-book é gratuita, sendo autorizada a sua redistribuição, desde que também gratuita e sem nenhuma alteração do original.

Outros e-books disponibilizados gratuitamente pelo Espaço Presença:

- VEr enGANO
- Voltando ao Lar – Contos para o Aflorar da Presença

# Introdução

Osho é como um oceano que não pode ser contido em um pequeno espaço. Assim, esta coletânea de suas falas sobre o vegetarianismo não pretende esgotar todas as nuances das colocações do Mestre sobre o tema.

É importante ressaltar que essa coletânea representa o que era colocado em prática em tudo diretamente ligado ao Osho pelo mundo. Frequentei e fui membro de comunas do Osho no Brasil, Alemanha, Itália, Índia e Estados Unidos quando Osho ainda estava no corpo, além de frequentar restaurantes e discotecas vinculadas a algumas dessas comunas e também frequentar vários de seus centros de meditação no Brasil e no exterior, e sou testemunha de que a alimentação nesses espaços, sem nenhuma exceção, nunca teve nada de carnes de qualquer natureza, nem peixe, nem frango, nem frutos do mar nem absolutamente nada que viesse da morte de qualquer animal.

Isso era absolutamente claro e natural a ponto de ser sentido como óbvio, além de ser uma orientação expressa do próprio Osho. Por isso, me surpreendo ao perceber que hoje, quando Osho já não está no corpo, algumas pessoas ligadas ao Mestre se esqueceram, ou nunca souberam, da importância que ele dava ao vegetarianismo como

propulsor da sutilização e da elevação de nosso nível de consciência. Daí a importância deste e-Book.

Outro ponto, vivendo com Osho durante tantos anos, sei que ele tinha muito mais a dar do que podia dar, já que considerava em primeiro lugar a nossa capacidade de assimilação no momento.

É claro, nem sempre estávamos preparados em muitos aspectos, e um deles, a meu ver, era sobre o veganismo. Por isso, Osho nunca estendeu a sua visão indicando o veganismo, embora me pareça evidente que esta seja uma extensão natural de sua mensagem, já que o veganismo responde de uma maneira muito mais ampla ao seu alerta ético, estético, ecológico e espiritual. E agora essa extensão natural de sua mensagem se tornou assimilável devido às transformações pelas quais a humanidade passou desde 1990, quando Osho deixou o corpo. Assim, é preciso **seguir em frente**, e não retroceder!

Swami Anand Nisargan

**CURSO GRATUITO ON-LINE DE MEDITAÇÕES DO OSHO:**

<https://espacopresenca.com.br/oshocurso/>



## Sou Vegetariano

**S**ou vegetariano e gostaria que todos se tornassem vegetarianos.

Deveríamos criar uma regra que nenhum alimento não-vegetariano deveria fazer parte do cardápio das universidades, pois matar e praticar a violência em nome da alimentação é tão feio e desumano que não se pode esperar que essas pessoas se comportem de uma maneira amorosa, sensível, humana.

A alimentação não-vegetariana é uma das causas básicas de toda a sociedade estar em uma luta praticamente contínua. Ela o torna insensível, duro, como uma rocha, e cria raiva e violência em você, o que pode ser facilmente evitado.

*The Last Testament, volume 5, capítulo 13*



## Fruto da Meditação

**O** *sho, por que todos seus discípulos são vegetarianos?*

Meus discípulos são vegetarianos não como um culto, não como uma crença, mas porque suas meditações os tornam mais humanos, mais do coração, e eles podem perceber toda a estupidez que é matar seres sensíveis para comer. É a sensibilidade deles, a consciência estética que os tornam vegetarianos.

Sempre que a meditação acontece, as pessoas se tornam vegetarianas, sempre, por milhares de anos.

A religião mais velha do mundo é o jainismo. Ela é uma religião pequena, e por isso pouco se sabe dela fora da Índia; ela só existe na Índia. O jainismo não tem Deus; portanto, não há possibilidade da prece.

Quando Deus e a prece são descartados, então o que sobra para uma religião? Deus está em algum lugar fora, e sua prece é endereçada a alguém de fora. Ao descartar Deus e a prece, você está na verdade dizendo: "Agora eu gostaria de ir para dentro." E a meditação é uma maneira de ir para dentro.

Os jainistas são vegetarianos há milhares de anos. Você precisa saber que todos seus 24 Mestres vieram da casta de guerreiros. Todos eles comiam carne; eles eram guerreiros profissionais. O que aconteceu com essas pessoas? A meditação transformou toda a visão delas. Não apenas suas espadas caíram de suas mãos juntamente com seu espírito guerreiro, mas um novo fenômeno começou a acontecer: um tremendo sentimento de amor para com a existência. Elas se tornaram absolutamente unidas com o todo, e o vegetarianismo é apenas uma pequena parte dessa grande revolução.

O mesmo aconteceu no budismo. Buda não acreditava em Deus nem na prece.

Gostaria que você entendesse: no momento em que Deus e a prece são descartados, a única coisa que resta é ir para dentro. Buda também era de uma casta de guerreiros, filho de um rei, treinado para matar. Ele não era vegetariano. Mas quando a meditação começou a florescer nele, simplesmente como

subproduto a ideia vegetariana veio a seu ser: você não pode matar animais para comer, não pode destruir vida. Quando há tantos alimentos deliciosos disponíveis, qual a necessidade de matar?

Isso nada tem a ver com religião. Isso tem simplesmente a ver com sua sensibilidade, sua compreensão estética.

O jainismo e o budismo são as únicas religiões sem Deus e sem prece, e ambas automaticamente se tornaram vegetarianas. O mesmo está acontecendo com as pessoas ligadas a mim.

O cristianismo, o islamismo e o judaísmo não são vegetarianos pela simples razão de que essas religiões nunca se depararam com a revolução que a meditação traz. Elas nunca se deram conta da meditação.

Todas as religiões que permaneceram enganchadas com a ideia de Deus permaneceram comedoras de carne. Então, este é um fenômeno simples a ser entendido...

Por que as pessoas ligadas a mim são vegetarianas? Não forçamos o vegetarianismo, não estamos preocupados com ele.



O vegetarianismo não é minha filosofia, mas simplesmente um subproduto. Não insisto nele, mas insisto na meditação. Seja mais alerta, mais silencioso, mais alegre, mas extasiado e encontre seu centro mais profundo. Com isso, muitas coisas seguirão por si mesmas e, vindas por si mesmas, não há repressão, não há luta, não há esforço, não há tortura.

Para mim, a meditação é a única religião essencial, e tudo o que segue é virtude, pois vem por conta própria. Você não precisa se esforçar para mantê-lo, não precisa se disciplinar para ele. Não tenho nada com o vegetarianismo, mas sei que, se você meditar, crescerá em você nova perceptividade e sensibilidade e você não poderá contribuir com a morte de animais!

E você já observou o fato de que os vegetarianos têm os pratos mais deliciosos?

Há milhões de pessoas que nunca pensaram no vegetarianismo. Desde a infância elas contribuem com o assassinato de animais. Isso não é diferente do canibalismo. E, desde Charles Darwin, é um fato absolutamente científico que o ser humano evoluiu dos animais; então, você está matando seus próprios antepassados e devorando-os com alegria. Não faça algo tão sórdido!

Sua sensibilidade, perceptividade e entendimento estético são imediatamente compreendidos pelos animais. Aqui há muitos veados; eles vieram porque aqui é o único lugar em todo os Estados Unidos onde eles estão absolutamente seguros. Ninguém irá caçá-los.

No Oregon, dez dias por ano o governo permite que as pessoas cacem veados. Os veados são animais tão belos, tão ágeis, tão amorosos... Nós não caçamos, então, de outras fazendas os veados se mudaram para o nosso espaço. E agora eles devem ser os veados melhores alimentados de todo o mundo, porque estamos cuidando deles.

Especialmente para eles, estamos plantando um tipo de grama que eles gostam. Eles jamais haviam imaginado que as pessoas pudessem ser tão cuidadosas. Eles gostam de uma grama chamada alfafa, e eu disse a meu povo: "Plantem bastante alfafa, para que todos os veados de todo o Oregon aos poucos se mudem para nossa comuna. E eles serão respeitados como membros da comuna."

E eles já entenderam isso; eles ficam na estrada... Você pode buzinar, mas eles não ligam, e ficam meditando no meio da estrada. Eles entendem uma coisa: que aqui ninguém vai lhes fazer mal, então não há necessidade de se apressar.

A meditação lentamente lhe traz de volta sua sensibilidade, e essa sensibilidade torna as pessoas vegetarianas. Isso é um ganho, e não uma perda. Ela o tornará simultaneamente mais amoroso, mais compassivo, mais afetivo, mais sensível à beleza.

Sei que se você meditar, uma nova perceptividade e uma nova sensibilidade surgirá em você, e a partir daí você simplesmente não poderá participar da morte de animais.

A humanidade perdeu seu coração, e precisamos trazê-lo de volta a todos que o desejam.

*From Death to Deathlessness, capítulo 32, questão 3*



## Iluminação

**A** mado Osho, quando você testou a sua iluminação ao fumar, ao beber álcool e ao ter relações sexuais, você tentou comer peixe e outras carnes? Uma dieta vegetariana tem um real valor para nossa consciência, ou ela é opcional, como fumar?

Ela não é opcional. Antes da iluminação, comer carne o deixa grosseiro, destrói sua sensibilidade, não lhe permite sentir a vida que o cerca. Isso o mantém cego ao fato de que, apenas pelo paladar, você está matando seres vivos. Os corpos deles podem ser diferentes, mas seus espíritos não são diferentes do seu. Pense nos canibais... Algum canibal já se iluminou? Felizmente isso nunca aconteceu. Se tivesse acontecido, os canibais teriam comido esse iluminado para provar a iluminação.

Não há muita diferença entre os canibais e as pessoas que comem peixe e outras carnes; todos eles estão matando seres

vivos. E a pessoa que pode matar não deveria esperar que seu coração se torne compassivo e repleto de amor. Assim, antes da iluminação, comer carne o impedirá de experienciar a luz, de experienciar o seu ser. Não é opcional. Após a iluminação, é opcional, mas nenhum iluminado pode comer peixe e outras carnes.

Não que sua iluminação desaparecerá ao comer peixe e outras carnes; a iluminação não pode desaparecer, não importa o que você faça. Mas o iluminado se torna tão sensível, tão estético, que é simplesmente absurda a própria ideia de matar apenas para satisfazer algumas papilas gustativas na sua língua. Antes da iluminação, é absolutamente não opcional. Após a iluminação, é opcional, mas nenhum iluminado pode conseguir comer peixe ou outras carnes. Eu tentei, mas não consegui. Peixe... não suporto o cheiro. Parece absolutamente impossível até pensar, mesmo imaginar, em eu comer peixe. Ofereceram-me carne, mas não pude tocá-la. A própria ideia de que vida foi destruída...

E a iluminação é toda a favor da vida; ela não pode aceitar a morte apenas para ter um pouco de gosto. Então, é opcional, mas impossível. Sei que muitos de vocês foram criados em famílias onde peixe e outras carnes são normais, são rotina. Desde o nascimento vocês foram condicionados a pensar que Deus criou todos esses animais para serem comidos. E não sei

por que Ele o criou; para os animais comerem? De brincadeira, Gurdjieff propôs uma teoria, pois muçulmanos, cristãos e judeus acreditam que Deus criou os animais para o ser humano comer.

O problema que eu lhes coloco também foi apresentado a Gurdjieff, que se tudo é comida para outros - um animal come outro animal, esse animal é comido por mais outro animal, e assim por diante - finalmente chega-se ao ser humano. Ele é comida de quem? Ou ele é uma exceção? Gurdjieff foi um homem notável. Ele disse: "O ser humano também é comida. Ele é comido pela lua." Seus discípulos não podiam entender do que ele estava falando, mas ele tinha muitas provas a seu favor.

Mais pessoas enlouquecem na noite de lua cheia do que em qualquer outra noite. Mais pessoas se suicidam na noite de lua cheia do que em qualquer outra noite. Mais pessoas assassinam na noite de lua cheia do que em qualquer outra noite. Mais pessoas se iluminam na noite de lua cheia do que em qualquer outra noite. Deve haver alguma razão para isso. Na noite de lua cheia a psicologia e o corpo do ser humano são afetados pela lua. Os suicidas... talvez a lua tenha melhores maneiras de obter alimento do que você. A lua não precisa ir a você com uma arma de fogo ou uma flecha, mas de uma maneira sutil seus raios vêm como morte a muitas pessoas, através do suicídio e do assassinato. As que conseguem escapar enlouquecem. E a

iluminação é a morte suprema, pois o corpo será dissolvido e a alma nunca mais reencarnará em um corpo. A lua comeu completamente o iluminado, sem nem mesmo deixar um vestígio dele.

Gurdjieff estava brincando, mas ele deixou claro que você não deveria se considerar uma exceção. Senão, quando você mata um leão, trata-se de um jogo. E quando o leão o mata, então? Ninguém chama isso de jogo. Em um jogo, os dois lados são iguais. Algumas vezes um lado ganha, outras o outro lado ganha, mas o jogo permanece um jogo. Quando o ser humano mata animais, trata-se de um jogo. Quando animais conseguem matar um ser humano, trata-se de um desastre.

Vocês cresceram em famílias que não se preocupavam com o que comiam. Desde o começo, tudo o que lhes era dado, vocês aceitavam. Vocês se acostumaram com isso. Essa é uma das razões do fato de que o maior número de iluminados aconteceu na Índia, pois este é o único país em que as pessoas são vegetarianas. Na Índia, também há não-vegetarianos, mas nenhuma pessoa não-vegetariana se iluminou.

O caso é semelhante no Ocidente. Isto fere seus condicionamentos, mas a verdade é que Moisés, Elias e Jesus não são nada, comparados com Gautama Buda, Vardhamana,

Mahavira, Shankara e Nagarjuna, simplesmente nada. Seu florescimento, sua elevação... A distância entre Jesus e Gautama Buda é enorme pela simples razão de que essas pessoas, Jesus, Moisés e Elias, são todas grosseiras, não são sensíveis o suficiente para se tornarem iluminadas. E porque elas não puderam se tornar iluminadas, não puderam ensinar o vegetarianismo a seus seguidores. Se eles tivessem se iluminado, a primeira coisa a lhes ensinar teria sido o vegetarianismo.

*From Death to Deathlessness, capítulo 5, questão 4*





## Convivência

**N**os Estados Unidos, muitas pessoas me perguntaram: “É verdade que sua comuna é vegetariana?” Elas nunca pensaram a respeito; elas comem carne desde a infância e não podiam acreditar que cinco mil não-vegetarianos se tornaram vegetarianos.

Eu explicava a elas que é feio matar animais, seres sensíveis, para servirem de comida, havendo outros alimentos disponíveis. Se você faz isso, então qual é a diferença entre você e os canibais? Na verdade, os canibais dizem que a carne mais deliciosa é a de humanos. Dessa maneira, se o sabor é o fator decisivo, por que não matarem uns aos outros, por que não matar seu filho, sua esposa? E é isso o que você está fazendo ao ser conivente com a morte de um animal – você está matando um marido, um filho, uma esposa, um pai, uma mãe.

E elas entendiam e diziam: “Nunca pensamos dessa maneira, mas você está certo.”

*The Last Testament, volume 4, capítulo 17*



## Hábito Apodrecido

**B**uda disse a seus discípulos para não comerem carne, pois não se trata apenas de uma questão de reverência à vida. Também é uma questão de que, se você não estiver repleto de reverência à vida, seu coração se tornará enrijecido, seu amor se tornará falso, sua compaixão será apenas uma palavra.

A preocupação de Mahavira e de Gautama Buda era a de que o ser humano não deveria comer apenas para viver; ele deveria comer para crescer em uma consciência mais pura.

Um comedor de carne permanece inconsciente, acorrentado à terra; ele não pode voar pelo céu da consciência. As duas coisas não podem coexistir: você estar mais e mais consciente e não estar nem mesmo consciente do que está fazendo, e apenas para satisfazer o paladar, o que é impossível sem matar. Você pode se alimentar de comidas vegetarianas deliciosas; então, comer carne

é absolutamente desnecessário, um hábito apodrecido do passado.

*The Messiah, volume 1, capítulo 12*



## Transformação da Consciência

**O**jainismo é a primeira religião que tornou o vegetarianismo uma necessidade fundamental para a transformação da consciência, e eles estão certos.

Matar apenas para comer torna a sua consciência pesada, insensível, e você precisa de uma consciência muito sensível, muito leve, muito amorosa, muito compassiva.

É muito difícil para um não-vegetariano ser compassivo e, sem ser compassivo e amoroso, você estará freando seu próprio progresso.

*The Transmission of the Lamp, capítulo 25, questão 1*



## Não Ter Estômago

**T**emos uma expressão: “Não tenho estômago para isso.” Essa é uma expressão exatamente precisa. Há coisas para as quais você não tem estômago. Alguém lhe insulta e você diz: “Não tenho estômago para isso, não posso engolir essa.”

Quando a mente começa a mudar, paralelo a isso o estômago também começa a mudar. Esta é minha observação, que as pessoas que meditam terão de chegar ao momento em que seus estômagos terão de ser reajustados.

É por isso que os grandes meditadores acreditavam no vegetarianismo. Essa não era uma filosofia, nada tinha a ver com qualquer atitude filosófica. Através de meditações profundas eles compreenderam que não tinham estômago para muitas coisas, era impossível.

O vegetarianismo nada mais é do que um subproduto da meditação profunda. Se uma pessoa segue meditando, aos poucos perceberá que é impossível comer carne.

Não que alguém diga para não comer, mas, se você entrar fundo em meditação, um dia não terá estômago para isso, será nauseante. A própria ideia de comer carne lhe dará ânsia de vômito e ela não será tolerada pelo seu estômago.

Agora você está sentindo que está em um mundo suave, tão sutil e refinado que não pode acreditar que antes comia carne. Parece impossível, e para quê?

Podemos colocar carne e coisas assim no estômago porque muitos instintos primitivos estão na mente: raiva, ganância, ódio, violência. Uma vez desaparecidas essas coisas da mente, o paralelo também desaparecerá no estômago.

*O Cipreste no Jardim, capítulo 17*



## Pitágoras

**A** contribuição de Pitágoras à filosofia ocidental é imensa, incalculável. Pela primeira vez, ele introduziu o vegetarianismo ao Ocidente. A ideia do vegetarianismo é de imenso valor; ela está baseada na grande reverência à vida.

A mente moderna pode agora entender isso de uma maneira muito melhor, pois agora sabemos que todas as formas de vida estão interligadas, são interdependentes. O ser humano não é uma ilha, ele existe em uma rede infinita de milhões de formas de vida e de existência. Existimos em uma corrente, não estamos separados.

E destruir outros animais não é apenas feio e desumano, mas também não-científico. Estamos destruindo nossa própria fundação, já que a vida existe em uma unidade orgânica. O ser humano existe como parte dessa orquestra.



Vegetarianismo simplesmente significa: não destrua a vida; vida é Deus. Evite destruí-la, senão você estará destruindo a própria ecologia.

E há algo muito científico por trás disso. Não é por acaso que todas as religiões que nasceram na Índia são basicamente vegetarianas e que todas as que nasceram fora da Índia são não-vegetarianas. Os cumes mais elevados da consciência religiosa nasceram na Índia.

O vegetarianismo funciona como uma purificação. Quando você come animais, fica pesado, é puxado mais em direção à terra. Quando você é vegetariano, fica leve, está mais sob a lei da graça, sob a lei do poder e começa a ser puxado em direção ao céu.

Sua comida não é apenas comida, ela é você. O que você come, você se torna. Se você come algo que esteja fundamentalmente baseado em assassinato, em violência, não pode se elevar acima da lei da necessidade. Você se tornará mais ou menos um animal. O humano nasce quando você começa a se mover acima dos animais, quando começa a fazer algo a si mesmo que nenhum animal pode fazer.

O vegetarianismo é um esforço consciente, um esforço deliberado, para tirá-lo do peso que o mantém atado à terra, de tal modo que assim você possa voar.

Quanto mais leve o alimento, mais profunda será a meditação. Quanto mais grosseiro o alimento, então a meditação se torna mais e mais difícil. Não estou dizendo que a meditação é impossível para um não-vegetariano; ela não é impossível, mas é desnecessariamente difícil.

É como alguém que sobe uma montanha e carrega muitas pedras. É possível que mesmo carregando pedras você possa chegar ao topo da montanha, mas isso cria problemas desnecessários. Você poderia ter jogado fora essas pedras, poderia ter se aliviado e a escalada poderia ser mais fácil e mais agradável.

A pessoa inteligente não carrega pedras quando sobe uma montanha, não carrega nada desnecessário. E, quanto mais alto ela estiver, mais e mais leve ficará. Mesmo se estiver carregando algo, ela o abandonará.

O vegetarianismo é de imensa ajuda, ele muda a sua química. Quando um animal é morto, ele está com raiva, com medo, naturalmente. Quando você mata um animal... Pense em você

sendo morto... Qual será o estado de sua consciência? Qual será sua psicologia? Todos os tipos de veneno serão liberados em seu corpo, pois, quando está com raiva, certo tipo de toxina é liberada em seu sangue. Quando você está com medo, de novo outros tipos de toxinas serão liberados em seu sangue. E, quando você está sendo assassinado, esses são o medo e a raiva supremos. Todas as glândulas de seu corpo liberam todos os seus venenos.

E o ser humano segue vivendo dessa carne envenenada. Se ela o mantém raivoso, violento, agressivo, isso não é estranho, mas natural. Quando você vive da morte, então não tem nenhum respeito pela vida, é inimigo da vida.

E quem é inimigo das criaturas de Deus também não pode ser amigo de Deus. Se você destruir uma pintura de Picasso, não pode ser respeitoso para com Picasso, é impossível. Todas as criaturas pertencem a Deus; Deus vive nelas, respira nelas. Elas são sua manifestação, assim como você. Elas são irmãos e irmãs.

Quando você vê um animal, se a ideia de irmandade não lhe surgir, você não sabe o que é prece, nunca saberá o que é prece. E é tão feia a própria ideia de que apenas por comida, apenas pelo paladar, você possa destruir a vida. É impossível acreditar que o ser humano siga fazendo isso.

Pitágoras foi o primeiro a introduzir o vegetarianismo no Ocidente. É de uma grande profundidade o ser humano aprender a viver em irmandade com a natureza, em irmandade com as criaturas. Essa é a base, e somente sobre essa base você pode basear sua prece, sua meditatividade.

Você pode observar por si mesmo: quando você come carne, a meditação será mais difícil.

É um fato inquestionável que, se você quiser meditar, se quiser silenciar a mente, se quiser ficar leve, tão leve que a terra não possa puxá-lo para baixo, tão leve que você comece a se elevar, tão leve que o céu se torne disponível a você, então precisará se mover do condicionamento não-vegetariano para a liberdade do vegetarianismo.

O vegetarianismo nada tem a ver com religião; ele é algo basicamente científico. Ele nada tem a ver com moralidade, mas muito a ver com estética.

É inacreditável que um ser humano de sensibilidade, de consciência, de compreensão e de amor possa comer carne. E, se ele puder comer carne, então algo está faltando; em alguma

dimensão ele ainda está inconsciente do que está fazendo, inconsciente das implicações de seus atos.

Mas Pitágoras não foi ouvido, não foi acreditado; pelo contrário, foi ridicularizado e perseguido. E ele trouxe um dos maiores tesouros do Oriente para o Ocidente, ele trouxe um grande experimento. Se ele tivesse sido ouvido, o Ocidente teria se tornado um mundo totalmente diferente.

Não podemos mudar a consciência humana a menos que comecemos a mudar o corpo humano. Quando você come carne, está absorvendo o animal em você, e o animal precisa ser transcendido. Evite!

Você precisará observar toda a sua vida, observar cada pequeno hábito em detalhe, pois, algumas vezes, algo muito pequeno pode mudar toda a sua vida. Algumas vezes pode ser algo muito simples, e ele pode mudar a sua vida tão totalmente que parece inacreditável.

Tente o vegetarianismo e você ficará surpreso: a meditação se tornará mais fácil, o amor se tornará mais sutil e perderá sua grosseria, se tornará mais sensível e menos sensual, e o seu corpo também começará a ter uma vibração diferente; você se

tornará mais gracioso, mais suave, mais delicado, menos agressivo, mais receptivo.

O vegetarianismo é uma mudança alquímica em você, ele cria o espaço no qual o metal básico pode ser transformado em ouro.

*Philosophia Perennis, volume 2, capítulo 6*



## Canibalismo

**O** *sho, por que você não permite a alimentação não vegetariana em seu ashram?"*

A pergunta é de Swami Yoga Chinmaya. Na mente de Chinmaya deve haver alguma ideia de comer carne, deve haver alguma profunda e oculta violência.

A pergunta foi feita por um vegetariano, mas nem todo vegetariano é um verdadeiro vegetariano, e sim apenas um reprimido. Surge o desejo...

Não acho que, se você ingerir alimentação não vegetariana, não se iluminará. Você pode ingerir uma alimentação não vegetariana e pode se iluminar. Então, não há problema religioso em relação a isso.

Ramakrishna continuou a comer peixe... Simplesmente não estético... Isso parece um pouco feio. A iluminação não está em risco, mas sua poesia está, seu senso de beleza está, sua humanidade está, e não sua super-humanidade.

É por isso que não é permitido em meu ashram, e não será permitido. Trata-se de uma questão de beleza.

Se você entender isso, muitas coisas se esclarecerão para você.

O álcool pode ser permitido neste ashram, mas não a carne. Pois o álcool é vegetariano, um suco de fruta! Fermentado, mas é um suco de fruta. E, às vezes, ficar um pouco embriagado aflora grande poesia. Isso é possível, e isso precisa ser permitido. Na nova comuna teremos um bar, "Omar Khayam". Omar Khayam é um santo sufi, um dos sufis iluminados.

Mas a carne não pode ser permitida. Isso é simplesmente feio. Só de pensar que você está matando um animal para comer... enquanto uma saudável alimentação vegetariana está disponível... Se ela não estivesse disponível, esse seria um ponto a ser considerado, mas ela está disponível.

Então, por quê? Então, por que destruir um corpo? E, se você puder matar um animal, por que não se tornar um canibal? O que



há de errado em matar um ser humano? Pois a carne que vem de um corpo humano estaria mais em sintonia com você. Por que não começar a comer seres humanos?

E animais são irmãos e irmãs, pois o ser humano veio deles. Eles são nossa família. Matar um ser humano é apenas matar um animal evoluído. E matar um animal é apenas matar alguém que ainda não evoluiu, mas que está a caminho. Dá no mesmo!

Não faz muita diferença se você matar uma criança que está no primeiro grau ou se matar um jovem que está no último ano da universidade. Os animais estão se movendo em direção aos seres humanos, e os seres humanos já foram animais. Por que não matar sua esposa e comê-la? Ela é tão bela e tão doce!

Um amigo chegou a um canibal e a comida foi preparada, e o amigo nunca provou algo assim. Ele nem mesmo sonhara que alguma comida poderia ser tão saborosa, tão deliciosa. Quando ele estava partindo, disse ao canibal: "Adorei a comida. Nunca apreciei tanto uma refeição! Quando eu voltar, prepare o mesmo prato." E o canibal respondeu: "Será difícil, pois eu só tinha uma mãe!"

Por que você não pode comer sua mãe? Por que não pode comer seu marido ou seu filho? Tão delicioso!

Mas a questão surgiu na mente de Chinmaya, e isso indica algo. Na Índia, os vegetarianos não são realmente vegetarianos. Ele ocorre apenas porque eles cresceram em uma família vegetariana; assim, desde o princípio o vegetarianismo lhes foi imposto. E, naturalmente, eles estão curiosos e desejam provar também outras coisas. E, naturalmente, surge a ideia: todo o mundo é não vegetariano, e as pessoas devem estar desfrutando! Esse tipo de vegetariano sente que está perdendo algo, e por isso surgiu a questão. Esse vegetarianismo nada tem a ver com meditação.

Você pode comer carne e pode meditar, pode comer carne e pode amar, pois isso também nada tem a ver com o amor. Mas você mostrará algo sobre si, que você é muito grosseiro, muito primitivo, inculto, não civilizado, que não tem nenhum senso de como a vida deveria ser.

*The Diamond Sutra, discurso 6*



## Científico

O ser humano deveria ser vegetariano, naturalmente, pois todo o seu corpo é constituído para alimentos vegetarianos. Mesmos cientistas admitem o fato de que toda a estrutura do corpo humano demonstra que o ser humano não deveria deixar de ser vegetariano. Ele veio dos macacos, e esses são vegetarianos. Se Darwin estiver correto, então os humanos deveriam ser vegetarianos.

Há maneiras de julgar se determinada espécie de animal é vegetariana ou não: depende do intestino, do comprimento do intestino.

Animais não vegetarianos têm intestinos muito curtos..., e o ser humano tem um dos intestinos mais longos, e isso significa que ele é vegetariano.

Como o ser humano não deveria comer carne, mas segue comendo, o corpo se sobrecarrega. No Oriente, todos os grandes meditadores, como Buda e Mahavira, enfatizaram o fato... e não devido a algum conceito de não-violência, que é algo secundário, mas porquê, se você realmente quiser se mover em meditação profunda, seu corpo precisa ser mais leve, natural, fluido. Seu corpo precisa estar descarregado, e o corpo de um não-vegetariano está muito carregado.

Observe o que acontece quando você come carne... Quando um animal é morto, o que acontece com ele? É claro, ninguém quer ser morto. A vida deseja se prolongar, e o animal não está morrendo de bom grado. Se alguém assassinar você, você não morrerá de bom grado. Se um leão saltar sobre você e o matar, o que acontecerá com a sua mente?

O mesmo acontece quando um animal é morto. Agonia, medo, desespero, angústia, ansiedade, raiva, violência, tristeza... todas essas coisas acontecem com ele. A violência, a angústia e a agonia se espalham por todo o seu corpo. O corpo inteiro fica repleto de toxinas e venenos. Todas as glândulas do corpo liberam venenos, pois ele está morrendo absolutamente contra a sua vontade.

E depois você come a carne, e essa carne carrega todos os venenos que o animal liberou. Toda a energia está envenenada, e esses venenos são levados para o seu corpo.

Essa carne que você está comendo pertencia ao corpo do animal. Ali ela tinha um propósito específico, um tipo específico de consciência existia no corpo do animal. Você está em um plano superior do que a consciência do animal e, quando você come a carne dele, seu corpo vai para o plano mais baixo, para o plano mais baixo do animal. Então, ocorre uma lacuna entre a sua consciência e o seu corpo, e surge uma tensão e ansiedade.

Deveríamos comer alimentos naturais, naturais para você. Frutas, castanhas, vegetais, coma tanto quanto puder. A beleza é que não se pode comer mais dessas coisas do que o necessário.

Tudo o que é natural, sempre lhe dá uma saciedade, pois satisfaz seu corpo. Você se sente saciado. Se algo não é natural, nunca lhe dá a sensação de saciedade. Coma sorvete, e não se sentirá saciado. Na verdade, quanto mais você come, mais vontade tem de comer... Isso não é alimento; sua mente está sendo enganada. Agora você não está comendo de acordo com a necessidade corporal; você está comendo apenas pelo paladar. A língua se tornou a controladora.

A língua não deveria ser a controladora. Ela nada sabe do estômago, nada sabe do corpo. A língua tem um propósito específico a cumprir: provar o alimento. Naturalmente a língua precisa julgar, só isso, qual alimento é para o corpo, para o *meu* corpo, e qual não é para o meu corpo. Ela é apenas um vigia à porta; ela não é o mestre, e se o vigia à porta se tornar o mestre, então tudo se confunde.

Os anunciantes sabem muito bem que a língua pode ser enganada, que o nariz pode ser enganado. E eles não são os mestres. Você pode não saber, mas há muitas pesquisas sobre alimentos pelo mundo, e elas dizem que se seu nariz e olhos forem completamente fechados e lhe for dada uma cebola para comer, você não poderá dizer o que está comendo.

Se o seu nariz estiver completamente fechado, você não poderá diferenciar uma cebola de uma maçã, pois a metade do paladar vem do cheiro, é decidido pelo nariz, e a outra metade é decidida pela língua. Esses dois se tornaram os controladores. Agora eles sabem: não importa se o sorvete é ou não nutritivo. Ele pode conter o sabor, pode conter alguns químicos que satisfazem a língua, mas que não são necessários ao corpo.

O ser humano está confuso, mais do que os búfalos. Não se pode convencer búfalos a comer sorvete. Tente!

Alimentos naturais... E quando digo "naturais", quero dizer que o seu corpo precisa.

*The Essence of Yoga, discurso 5*



## Prestar Atenção

**T**odos deveriam estar muito conscientes e atentos ao que comem. E estou dizendo isso especialmente para o meditador.

Para o meditador, é necessário permanecer consciente do que ele come, do quanto come e quais os efeitos em seu corpo.

Se uma pessoa experimenta com perceptividade por alguns meses, certamente descobrirá qual é a comida adequada a ela, qual lhe dá tranquilidade, paz, saúde. Não há dificuldades, mas porque não prestamos nenhuma atenção à comida, nunca seremos capazes de descobrir qual é a adequada.

*The Inner Journey*





## Torna-se Impossível

**S**e a meditação acontecer, seja qual for a causa, a compaixão acontece.

A compaixão é a flor da meditação. Se a compaixão não vem, então sua meditação está errada de alguma maneira.

Entre cada vez mais fundo na meditação para que possa ir cada vez mais fundo na compaixão. A compaixão é o critério; se você acha que é meditativo, mas não há compaixão, então você está enganando a si mesmo.

Não lhe imponho nenhuma disciplina, não lhe digo: “Faça isso e não faça aquilo.” Minha forma de disciplina é muito fácil: ela consiste em fazer o que você quiser, mas fazê-lo com plena consciência. Faça dando-se conta do que você está fazendo.

Ao caminhar, dê-se conta de que está caminhando. Não será preciso verbalizar, porque a verbalização não ajudará e poderá se tornar uma distração. Você não precisa andar dizendo interiormente “estou andando”, porque se disser, esse dizer será o esquecimento e, então, não conseguirá ser perceptivo. Perceba, simplesmente, sem haver necessidade de verbalizar suas ações.

Quanto você estiver caminhando, simplesmente perceba o fenômeno do caminhar; cada passo deve ser dado com plena consciência. Quando estiver comendo, coma com atenção. Coma o que quiser, mas com plena consciência do que está comendo. E logo perceberá que se tornou impossível fazer certas coisas.

Por exemplo, mantendo-se consciente, é impossível comer carne. Se você estiver alerta, é impossível ser violento, é impossível prejudicar seja quem for, porque, quando você está presente, subitamente percebe que a mesma luz, a mesma chama está ardendo em toda a parte, dentro de cada corpo, de cada unidade.

Quanto mais você reconhecer sua natureza interior, mais penetrará na do outro. Como você poderá matar para comer? Comer carne torna-se simplesmente impossível, pois torna-se impossível deixar de perceber a crueldade por trás desse ato.

Como você pode ser conivente com tamanha crueldade só para saciar o paladar?

Mas não torne isso uma imposição; seria falso, se fosse uma imposição. Se você for um ladrão e se impor a não ser, continuará a sê-lo, pois encontrará formas sutis de roubar. Se praticar a não-violência, atrás dela estará oculta a sua violência.

Não, a religiosidade não pode ser imposta. A moralidade pode ser imposta, e por isso cria hipócritas, rostos falsos. A religiosidade cria seres autênticos; ela não pode ser praticada. Como você pode praticar o ser?

Torne-se simplesmente mais consciente, e transformações começarão a ocorrer; alinhe-se com a luz da Presença, e as trevas desaparecerão.

*Tantra, a Suprema Compreensão, capítulo 3*