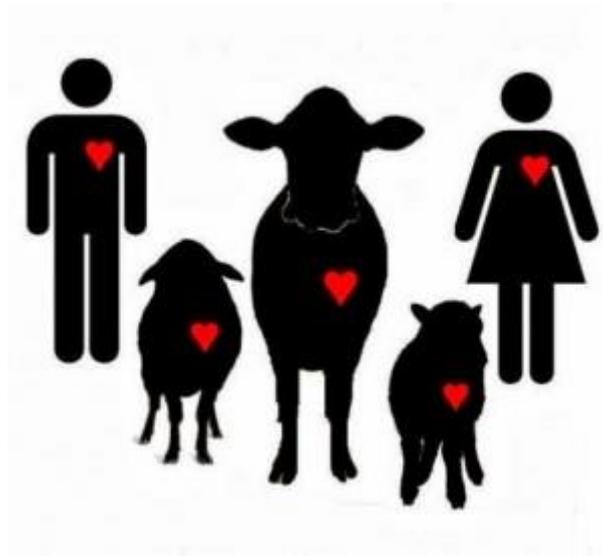


# VEr enGANO



Sobre o poder destrutivo da  
exploração animal

Nisargan



espaço**presença**

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

# Sumário

Introdução	03
Libertando-se do Coletivo	05
Campo energético	07
Peixes	09
Ovos	11
Leite e derivados	13
Resistência	14
Ser ou não Ser	17
Paz na Terra	18
A Vontade	19
Nossa saúde	21
Ecologia	24
Não necessidade	28
Sabor	31
Vídeos	32

# Introdução

Você já parou para pensar por que o tema **veganismo** se tornou recorrente e o número de veganos tem aumentado tanto ultimamente?

Ele é a “bola da vez” no processo de evolução coletiva da humanidade, tenhamos ou não consciência disso...

Assim, alguns respondem mais prontamente a essa “chamada”, que na verdade vem de dentro de cada um, outros nem tão prontamente, mas a chamada está sendo feita em tom cada vez mais alto!

E o motivo? A nossa própria sobrevivência como espécie!  
Exagero? Por vários aspectos, não!

Neste e-book, pinceladas são dadas como um convite a um aprofundamento maior, e há muito material para esse aprofundamento. O tema é vasto, comportando teses e mais teses de doutorado, e já há algumas delas, mas a verdadeira chamada é mais profunda: “Silencie a mente e ouça o coração!”

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

Outros e-books disponibilizados gratuitamente pelo Espaço Presença:

- Osho Vegetariano
- Voltando ao Lar – Contos para o Aflorar da Presença

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

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



## *Libertando-se do Coletivo*

**Q**uanto maior determinada insensibilidade coletiva, maior a força interior necessária para aflorar a sensibilidade individual.

Na maioria das vezes prevalece o “efeito tribo”: “Se a maioria das pessoas do meu grupo não se importa, então está tudo certo do jeito que está!!!”

E uma das insensibilidades mais generalizadas que existem e, portanto, fortemente arraigada e protegida, é a insensibilidade em relação ao imenso sofrimento dos animais para satisfazer o paladar humano, entre outras explorações, como vestimentas, experimentos, entretenimento e “engaiolamento”.

Essa é uma das insensibilidades que, atualmente, mais bloqueiam a continuidade da elevação da consciência humana, já que para essa insensibilidade ser mantida há

um bloqueio à própria constatação do ÓBVIO, tão claramente evidenciado nos dias de hoje.

Assim, sendo “amortecida” a sensibilidade para essa dimensão da realidade, as próximas dimensões a serem sensibilizadas permanecessem inacessíveis.

Dessa maneira, entrar no processo de estar cada vez mais consciente e se recusar a dissolver essa insensibilidade é como querer dirigir um carro mantendo-se relutante em abrir os olhos.



## *Campo Energético*

**A**o ingerirmos carne, ovos, leite e derivados, introduzimos em nosso campo energético vibrações de medo, pavor, dor e sofrimento, vindas das circunstâncias da vida e da morte desses animais, bem como todos os componentes bioquímicos tóxicos correspondentes.

E em relação a carnes, isso vale para qualquer tipo de animal ingerido, seja mamíferos, aves, peixes, frutos do mar, anfíbios ou qualquer outra categoria de animal, pois todos eles impregnam o seu corpo com vibrações de pavor ao serem mortos pelos chamados seres evoluídos, os humanos.

É claro, os bilhões de animais torturados e mortos liberam uma vibração emocional que afeta marcadamente não só os seus corpos e seus produtos, mas também a Esfera

Emocional planetária\*, pois emoção é emoção, não importa se vem de humanos ou de outros animais.

\* Somatória das vibrações emocionais que circundam nosso planeta, fruto das emoções emitidas por todos os seres que sentem emoções sobre a terra e, ao mesmo tempo, influenciando emocionalmente todos esses seres.

E da mesma forma que as mulheres foram as que mais sofreram ao longo da história da humanidade, são justamente as fêmeas animais as que mais sofrem sob as garras humanas, como as galinhas poedeiras em granjas e as vacas leiteiras. Assim, são elas as que mais influenciam com sofrimento essa Esfera Emocional.

Quem quiser assistir a um vídeo sobre essa Esfera Emocional, clique [aqui](#).



## Peixes

**N**a escala de sofrimento imposto, contrariando o que muitos querem crer, os peixes são os que têm uma das mortes mais agonizantes e, portanto, grandes liberações bioquímicas tóxicas e fortes impregnações energéticas perturbadoras em sua carne.

Mas a inconsciência humana é tanta que, basta a carne dos peixes ter algumas vantagens, como a presença de Ômega 3 e menor quantidade de algumas substâncias nocivas, para precipitadamente ser dito que seu consumo é melhor do que o das demais carnes. E o mercúrio, e a maior rapidez de sua putrefação em nosso intestino?

E basta pesquisar um pouco para descobrirmos que o Ômega 3 pode ser facilmente ingerido através do consumo de linhaça ou chia, por exemplo.

Mas os peixes pagam um alto preço pela menor empatia dos humanos em relação a eles, afinal, eles estão mais distantes de nós na escala evolutiva, e nem gritar gritam quando estão em sofrimento, como se a ausência de som significasse ausência de sofrimento, como se o debater-se deles, quando tirados de seu meio natural, fosse uma dança...



## Ovos

**P**or mais que os ovo-vegetarianos relutem em reconhecer, os ovos são um dos primeiros da lista, senão os primeiros da lista na impregnação vibratória de sofrimento, pois em sua “produção industrial” as galinhas são talvez os animais que mais sofrem sob o poderio humano, ao serem “encharcadas” de antibióticos e hormônios e submetidas a condições absolutamente massacrantes de vida.

Elas nunca pisam na terra, são expostas à luz artificial 24 horas por dia para aumentar a produção de ovos e passam toda a sua vida em pequenas gaiolas junto com outras tantas aves, não tendo espaço nem para abrir as asas.

E elas só saem desse sufoco quando diminui sua produção de ovos, sendo então levadas para o corredor da morte, quando são penduradas pelos tornozelos e conduzidas a uma serra que lhes corta o pescoço, como “presente” pelo

seu serviço de “cederem” os seus ovos ao consumo humano.

Sem falar de outras gritantes atrocidades relacionadas à produção de ovos, como as galinhas, quando ainda pintinhos, terem seus bicos cortados sem anestesia, já que quando crescerem, devido ao excesso de estresse que terão em suas vidas, agredirão umas às outras com seus bicos.

E na reposição dessas galinhas poedeiras, a metade dos ovos que as produzem gera pintinhos machos... logo **triturados vivos** aos milhares. E pode ter certeza que o produto dessa trituração será oferecido dessa ou daquela maneira para o consumo.

E todos os que compram ovos, financiam essa cadeia e absorvem o produto deste inferno.

Sim, ovos oriundos de galinhas soltas têm menor impregnação energética negativa e menos tóxicos circulando em seus corpos, pois as circunstâncias de vida dessas galinhas é bem mais favorável do que as de granjas, porém, a “recompensa” delas após reduzirem a produção de ovos vai ser a mesma: abate!



## *Leite e derivados*

**O** mesmo para o leite e seus derivados, pois sua produção faz parte da mesma cadeia de exploração e sofrimentos, tanto da mãe vaca como de seus filhotes (triste destino).

Um aspecto bem interessante dentro desse contexto é a capacidade humana de negar fatos óbvios, e um deles diz respeito ao instinto materno: ele não é privilégio humano!

A dor da vaca e de sua cria pela sua separação é tão grande como a dor da separação forçada de uma mãe e seu filho! A única diferença é que em relação à vaca e à sua cria normalmente não nos sensibilizamos...

E quando a vaca diminui sua produção de leite, também como “presente” de toda uma vida de escravidão ela é conduzida ao abate, tendo, então, idêntico destino dos machos de sua espécie.



## Resistência

**S**aiba: não querer ter real empatia para com os animais é uma defesa da cômoda inconsciência, afinal, consciência gera responsabilidades e mudanças de atitudes.

A realidade é que a maioria dos humanos que consome produtos de origem animal, tornando-se então coniventes com a crueldade contra seres indefesos, prefeririam não se conscientizar de que esses animais sentem o mesmo pânico que sentiríamos se estivéssemos sob as mesmas circunstâncias.

Porém é bom lembrar que se conscientizar apenas intelectualmente é idêntico a não se conscientizar! É preciso perceber visceralmente que, por trás de um pedaço de carne, queijo, omelete, de um casaco de peles e de um sapato de couro, por exemplo, há muita tortura e que, ao sermos seus consumidores, contribuímos com a

manutenção desse ciclo infernal. Sim, para esses animais, somos os próprios demônios!!!

Na verdade, a decisão de ser ou não vegano deveria vir preferencialmente não da cabeça, não do raciocínio, não da mente, pois esses podem argumentar contra ou a favor com as lógicas mais apuradas, e acabamos confiando mais nos argumentos que nos convém.

Se a balança estiver para o lado contrário, qualquer argumento que defenda essa posição vai parecer válido. Por exemplo, um argumento pode ser que tantos os animais como os vegetais são igualmente seres vivos e que, portanto, matar um ou outro não faz nenhuma diferença, e aí a pessoa acaba confiando nesse argumento, sem se dar conta de que evidentemente o sofrimento dos animais é gritantemente maior do que o suposto sofrimento dos vegetais.

Esse mecanismo de acreditar nas mais absurdas ideias para manter a comodidade e não se mobilizar a provocar mudanças foi e ainda é usado em outras dimensões humanas.

Por exemplo: não querer reconhecer a sensibilidade dos animais é o mesmo processo, usado no passado, para ficarmos com a consciência tranquila quando outros seres

humanos eram forçados à escravidão, sob nosso poder ou sob nossa convivência. Era melhor achar que os escravos não tinham alma e que não sentiam como nós!

Há outra dimensão de escolha, que é a de observar a realidade em silêncio e deixar que a própria consciência aponte a escolha que a deixará mais feliz e tranquila.



## *Ser ou não Ser*

**N**a verdade, a decisão de ser vegano muitas vezes não é exatamente nem mesmo uma decisão, e sim a simples obediência a um pedido de nossa sensibilidade e compaixão.

O fato é: quando pessoas com índole ética verdadeiramente se dão conta do imenso sofrimento que os animais sentem para que seres humanos possam se satisfazer, sejam esses animais quais forem, não há necessidade de nenhum argumento! Algo em seu interior simplesmente grita "NÃO!" Essa dimensão interior olha com profunda compaixão para esses seres e, para ela, comê-los ou "sugá-los" é sentido como um barbarismo inadmissível.



## *Paz na Terra*

**É** claro, a mesma insensibilidade à dor dos animais desencadeia toda sorte de violência entre os seres humanos, inclusive com pesquisas científicas que comprovam isso.

Para acontecer o verdadeiro bem-estar planetário, a empatia precisa ser uma realidade em nós, e enquanto não a tivermos para com todos os seres sencientes, sejam eles humanos ou não, a paz neste planeta ficará apenas no discurso estéril.



## A Vontade

**E** não se trata de reprimir a vontade de ingerir ou consumir produtos de origem animal, e sim de realmente não ter mais essa vontade!

Saiba: não existe antídoto mais poderoso contra a vontade de consumir esses produtos do que a REAL misericórdia para com os animais. Quando essa misericórdia realmente existe, fruto da consciência que logo faz a clara conexão entre aquele produto e o grande sofrimento por trás dele, surge uma aversão àquele consumo, passando realmente a ser inconcebível participar dessa crueldade.

Assim, enquanto houver vontade de consumir esses produtos, a consciência ainda está amortecida e a misericórdia é apenas uma ideia ou um discurso, e não uma realidade visceral.

Por exemplo, alguém que se diz vegetariano e que come peixe desconhece a própria definição de vegetarianismo, pois peixe não é vegetal. E esse alguém pode ter deixado de comer outros tipos de carne por qualquer motivo, mas não pelo motivo da compaixão, pois um peixe ao ser tirado da água se debate em profundo desespero, evidenciando seu imenso sofrimento. Onde está a compaixão?



## *Nossa saúde*

**M**as os motivos que apontam para evitar a ingestão de animais não são apenas éticos.

Do ponto de vista científico, a constituição de nosso sistema digestivo, desde os dentes até os intestinos, é própria de animais vegetarianos. Por exemplo, os fluidos do estômago de animais carnívoros são muito mais ácidos e seus intestinos são muito mais curtos do que os dos humanos, isso para que a digestão da carne seja rápida, antes que toxinas como a cadaverina e a putrescina, entre outras, aumentem antes do final da digestão.

Só isso já explica o fato de que os humanos que incluem carnes em seu cardápio (onívoros) são muito mais propensos a doenças do que os que não incluem.

Para citar alguns exemplos, os onívoros são mais propensos a ter câncer de intestino grosso, câncer de próstata,

pressão arterial elevada, colesterol elevado, infarto do miocárdio, diverticulite, diabetes, pedras na vesícula, insuficiência renal, osteoporose e obesidade.

Já os veganos bem orientados nutricionalmente não têm maior incidência de nenhuma doença em relação aos onívoros, nem mesmo de anemia, sendo em geral bem mais saudáveis!

Aliás, a palavra "vegetariano" vem do latim "vegetus", que significa forte, robusto, vigoroso. É só olharmos, por exemplo, para um elefante, um rinoceronte, um gorila ou um cavalo, todos vegetarianos, para entendermos o significado da palavra. E entre os humanos este nome, "vegetus", também se justifica pela melhor saúde e pelo excelente desempenho de atletas e gênios intelectuais com alimentação exclusivamente vegana.

Por outro lado, os animais que comem carne são os mais agressivos, o que nos ajuda a entender a descabida violência em nossa sociedade, "uns querendo comer os outros".

Assim, o ato de comer carne e outros produtos de origem animal, além do aspecto ético, tem também várias implicações quanto à saúde e bem-estar humanos e, de

sobra, alarmantes implicações quanto ao equilíbrio ecológico do planeta.



## Ecologia

**E**sta é mais uma das profundas inconsciências humanas: para atualmente mantermos o nível de consumo de produtos de origem animal, não estamos apenas trucidando bilhões de animais por ano, mas estamos também tirando do mapa preciosas florestas, com sua grande biodiversidade e capacidade de equilibrar o clima e o ciclo das chuvas do planeta!

A floresta amazônica é apenas um exemplo, entre outros tantos: 20% da Amazônia foram desmatados em 40 anos, o que liberou 20 bilhões de toneladas de CO<sub>2</sub> e, da área desmatada, 80% são ocupados diretamente pela pecuária ou pela plantação de soja para consumo animal.

O fato é: a maior responsável pelo desmatamento do planeta é disparadamente a criação de animais para consumo humano. E, ecologicamente, esse é um desperdício absolutamente irracional, já que para produção

de proteína animal precisamos de 3 a 20 vezes (dependendo do estudo) mais solo desmatado do que para produção de proteína vegetal, seja para mantermos pasto ou para cultivarmos soja e outros alimentos que servirão de ração.

É bom repetir: para produção de proteína animal, precisamos de 3 a 20 vezes mais solo desmatado do que para produção de proteína vegetal que vai direto para o consumo humano!

Um boi precisa ingerir 23 quilos de ração proteica vegetal para proporcionar 1 quilo de carne para alimentação humana; para um porco a proporção é de 8 para 1, e para uma galinha é de 5 para 1. Se essas proteínas vegetais não dessem “essa volta” e fossem direto para o consumo humano, o problema da fome no planeta seria ou não facilmente resolvido?

E, segundo a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO), o setor pecuarista é um dos principais responsáveis pelo efeito estufa no planeta, já que o gado, através de seus arrotos (ele é ruminante), flatos e fezes, elimina uma grande quantidade de metano, que é um gás com Potencial de Aquecimento Global (GWP, na sigla em inglês) aproximadamente 20 vezes maior do que o CO<sub>2</sub>.

E uma vaca produz e emite 500 a 700 litros de metano/dia, o que equivale às emissões de CO<sub>2</sub> de um veículo 4x4 rodando 56 Km! Assim, fazendo um trocadilho: “Se beber (leite), não dirija.”

Somando o metano, a substituição de florestas por pastos ou por plantação de soja para uso animal, o gasto com energia para a refrigeração necessária, entre outros fatores, a cifra é surpreendente: 18% das emissões de gases do efeito estufa vêm da pecuária, mais do que os 13% que vêm dos transportes (carros, caminhões, tratores, ônibus, motos, aviões, navios, tudo junto)!

E mais surpreendente ainda é que, por algum motivo, isso não é devidamente divulgado. Além disso, segundo a mesma FAO, a pecuária é uma das principais causas da degradação do solo e dos recursos hídricos.

Na verdade, a “blindagem” da mídia e do governo sobre essas informações não é de se estranhar. Primeiro porque é mais fácil atribuir exclusivamente ao CO<sub>2</sub> a responsabilidade pelo aquecimento global, pois assim ninguém fica com culpa, já que, aparentemente, por enquanto não conseguimos viver sem a sua emissão. Já os produtos de origem animal, todos podem viver sem eles, e

saber da importância de viver sem eles geraria um perturbador conflito interno.

Outro ponto é o imenso poder econômico da indústria que explora os animais. A maior empresa global de carnes, que aliás é brasileira, estima o faturamento de bilhões de dólares!

O poder de abate dessa única empresa, presente em 9 países, é assustador: 90 mil bovinos/dia, quase 50 mil suínos/dia e mais de 7,2 milhões de aves/dia... Um massacre diário que, além das poluições já sabidas, envenenam o ambiente energético de nosso planeta. E o Banco Nacional de Desenvolvimento Econômico e Social (BNDES) é o grande impulsionador desse setor no Brasil, tendo uma participação de 22,4% nessa empresa, além de uma participação de 14,7% na sua concorrente direta, entre outras participações em outras empresas do mesmo setor!



## *Não necessidade*

**D**e acordo com a ciência e a Nutrologia atuais, basta seguirmos algumas pequenas orientações para podermos dispensar o consumo de produtos de origem animal, com imensas vantagens para nossa saúde, para o planeta e para nossa consciência ética.

Talvez no passado não fosse assim, mas hoje praticamente todos os produtos que precisamos consumir podem ter origem não animal.

Do ponto de vista alimentar, a única exceção é a vitamina B12, presente em carnes, ovos, leites e derivados, mas não nos vegetais, a menos que os comamos sem a devida higienização, como faziam nossos antepassados.

A solução para os veganos não é abrir mão das vantagens da boa higiene, e sim fazer uso de suplementos de B12. Para quem quiser obter informações científicas sobre essa

vitamina e sobre outras substâncias que requerem um cuidado especial na dieta vegana, há muitos livros e artigos sobre o tema.

Além do Google, uma sugestão é fazer a sua pesquisa na Revista dos Vegetarianos, encontrada em bancas de jornais e em aplicativos na internet. Ela oferece muitas dessas informações, além de deliciosas receitas e reportagens de qualidade.

Sim, para manter um bom nível de saúde, o vegano precisa de uma boa orientação nutricional. Isso é verdade, mas nessa afirmação parece estar implícito que os que consomem produtos de origem animal não precisam de orientação nutricional, como se eles já se alimentassem corretamente. Será?

Quem precisa de mais orientação? Na verdade, todos precisam de boa orientação nutricional, tanto os vegetarianos e veganos como os onívoros, pois todos, cada qual em um aspecto, precisam nortear seus hábitos alimentares com as modernas descobertas da Nutrologia.

Mas, infelizmente, ainda há muitos profissionais da área da nutrição que se baseiam em conceitos cientificamente ultrapassados.

É bom lembrar: várias instituições internacionais de renome apoiam ou incentivam a dieta vegetariana, como a American Dietetic Association (ADA), Associação de Nutricionistas do Canadá, American Heart Association (AHA), Food and Drug Administration (FDA), Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA), Kids Health (Nemours Foundation), College of Family and Consumer Sciences (Universidade da Geórgia, Estados Unidos), entre outras.



## Sabor

**O**utro mito há muito tempo quebrado é que a alimentação sem produtos de origem animal é menos saborosa. Nada mais falso! Essa culinária, além de mais saudável e muito variada, é realmente deliciosa, é só saber fazer.

Receitas e mais informações sobre essa alimentação podem ser obtidas de muitas fontes, como em vários livros veganos de receitas, na Revista dos Vegetarianos e em vários sites. É só pesquisar!



## Vídeos

**E** como uma imagem vale mais do que mil palavras para o despertar da sensibilidade profunda, para quem ainda não assistiu ou que assistiu sem a devida atenção, fortemente recomendamos que assista a vídeos documentários a respeito. É só pesquisar no YouTube, por exemplo, mas para começar sugerimos "Terráqueos".

Esses vídeos não são de ficção... Por mais triste que possa ser a verdade neles exposta, ao evitá-los, tendemos a continuar a agir como se ela não existisse.

E, nesta altura da evolução humana, é simplesmente inadmissível prosseguirmos protegendo nossas mais degradantes inconsciências!