

LA ALIMENTACION TEOSOFICA

Eduardo Alfonso

No recuerdo quién dijo que toda reforma moral debía empezar por la reforma de la alimentación. Esto es cierto. La pureza del templo es de toda necesidad para la libre manifestación del espíritu. Y es indudable que la pureza o impureza de órganos y tumores, solamente depende de aquello de lo que nos alimentamos. En este sentido, la ciencia tiene sobradamente demostrado que la alimentación más pura es aquella que está exenta de carnes, grasas, alcohólicos, excitantes..... es decir, la alimentación vegetariana, preferentemente frugívora, que nos libra de las múltiples toxinas de la carne. Harto repetido está en la Biblia, el Corán, el Evangelio de Buddha, en Pitágoras..... y ratificado moderadamente por los maestros de la Teosofía (Leadbeater, Krishnamurti....) el consejo de no comer carnes a aquellos que quieran pisar la verdadera senda, como ya he tenido ocasión de demostrar en alguna conferencia. La carne impurifica por sus toxinas el cuerpo físico, excita y fomenta los pasionalismos, por que lleva en sí impregnados las bajas pasiones, rastreros deseos y la bestialidad del animal, a más de las terroríficas impresiones de los actos inhumanos que han servido para matarle y despedazarle, efectos todos de influencia perniciosa sobre nuestro astral como es de suponer. Vemos, pues, los obstáculos tan insuperables con que tropieza para el dominio de sus pasiones el hombre que come carnes; y sin este dominio, no cabe la entrada en mundos superiores.

Pero hay más: El teósofo ha de vivir en armonía con el infinito, y para esto ha de suprimir los alimentos animales. Expliquémoslos. Si recordamos nuestro último artículo publicado en la revista *Zanoni* {núm. 15} sobre la Música Pitagórica, llegaríamos a la conclusión de que un fruto sería en último caso, un *acorde materializado*. Cómersele sería *desmaterializar ese acorde* de energías (que gracias a la materia podemos introducir en nuestro organismo), es decir, liberar de la grosera materia esas *energías formales* o vibraciones armónicas, por medio de los jugos digestivos, para que en juego con los acordes vibratorios del organismo, den motivo para que se manifieste la *energía individual formal* de éste su máximo tono; como se mantiene la vibración de las cuerdas de un piano cuando se producen cerca de ellas sonidos armónicos con el suyo. Comparemos la alimentación de frutos, con la alimentación de carnes. En esta se nos dá – y válgame la expresión – una serie de notas incongruentes robadas en el concierto que llamamos organismo viviente; notas sin armonía, que tampoco provocan la reacción armónica de las actividades del organismo que come. Y así un trozo de carne no provoca la vibración normal y propia de las glándulas salivares, por cuanto su digestión no necesita de la *ptialina* de la saliva, ni provoca la vibración normal del intestino por cuanto carece de celulosa y otros estimulantes del peristaltismo intestinal, etc., etcétera. Y al no provocar la reacción vibratoria armónica en que por ley natural se debe manifestar la energía orgánica, no es alimento apropiado, y la parte material del ser que la ingiere no debiendo ingerirla, al adaptarse a las líneas de fuerza de sus vibraciones armónicas inarmonizadas, se deforma, presentando funciones anormales o enfermedades. Véase la humanidad de hoy.

Cierto que en la naturaleza existen animales que se alimentan de estas *disonancias* que representan los despojos de otros animales, pero obsérvese que su condición psíquica y enérgica es también disonante e inarmónica, desde el momento en que turban la paz que soñó en su plan El Logos, al matar a otros seres violentamente.

La obra de Dios, bella en absoluto y armónica en principio (puesto que sus leyes hacen evolucionar todo eternamente hacia la perfección), tiene detalles imperfectos e inarmónicos, que se explican filosóficamente para dar la nota del contraste, *única ley de percepción posible*.

El plan de animal carnívoro que se ha puesto al hombre, tiene su altísima razón de ser para los inconscientes, pero sobra que tiene un asomo de conciencia de su misión sobre la Tierra. El hombre que debe ser en la Tierra el representante y colaborador de la *Suprema Armonía o Plan de Dios*, como síntesis de la Suprema Verdad, del Supremo Bien y de la Suprema Belleza, como animal el más elevado de la escala zoológica, único de mente superior, debe por consiguiente alimentarse, desmaterializando los armoniosos frutos que le da el suelo (tan armoniosos en sí que cada uno de ellos es capaz de producir el inefable concierto de una planta o un árbol, que en último término, no son más que *pensamientos desarrollados*) cuya parte física va a (.....) la parte física de su propio cuerpo y cuyo *acorde vibratorio* y línea melódico-armónica, va, al ponerse en juego con la energía individual, a hacer manifiesta la gran *sinfonía trascendente* que es a la postre su existencia toda.

Pero no solo de pan se alimenta el hombre, la alimentación triple digestivo-pulmonar-cutánea debe ser el verdadero concepto de alimentación del hombre espiritualista. No basta ni se debe confiar toda la misión digestiva al tubo gastro-intestinal. No solo es insuficiente, por carecer de esos elementos importantísimos que se llaman radiaciones solares y aire puro, sino que al intentar nacer a sustituto de los otros dos medios alimenticios, se expone uno a todos los peligros de la superalimentación.

La alimentación digestiva es la más material de todas. Ella proporciona fundamentalmente la parte material del organismo, si bien en la natural alimentación de frutos crudos, esta parte material se reduce a lo estrictamente necesario y se aumenta hasta el máximo posible el ingreso de energías por el tubo digestivo. Nada de extraño tiene este siglo tan material por el que estamos pasando, se caracterice por el culto al vientre o sea a los placeres de la mesa. Todo se celebra con banquetes. Todo se festeja con funciones – casi siempre anormales – del tubo digestivo. Esta es la realidad. Y no cabe duda de que semejante alimentación tenga positiva influencia en las ideas emitidas, ya que al requerir estas, funciones cerebrales, estas funciones se hallan dificultadas por los residuos y gases tóxicos de la alimentación excesiva y carnívora. El que materializa con alimentos groseros y tóxicos las células de su cuerpo hace descender la mente a planos más bajos y más sensuales. En cambio, los materiales de construcción del cuerpo pueden sutilizarse – espiritualizarse, si se me permite la expresión – con una adecuada alimentación vegetariana, predominantemente crudívora, que tantos valores energéticos, eléctricos, magnéticos, radioactivos, vitales, y con tan gran predominio sobre el valor material aporta al cuerpo.

Mirando al mundo, se hallará el ejemplo de esto que afirmo. Veremos unas personas gruesas, mal olientes, de funciones retardadas, paso lento, pesadez, tardías en comprender, con ideales de lujo, comodidades de holgazanería, y, sobre todo, con una mesa bien puesta. Estas personas son *condenadas* a los lazos de la materia, y se preocupan y enfadan por los menores detalles de la vida material.

En cambio, hallaréis otras, que tan lejos se hallan de las trabas materiales, que son limpias interna y externamente (para librarse físicamente de todo lo que sea acumulo de materiales extraños y sin vida), diligentes y vivas, con ideales de sencillez, y que no se preocupan por detalles de la vida que solo pueden tener una importancia sensitiva o externa. Estos individuos

positivamente compuestos de una materia más sutil y más refinada, son más dueños de su cuerpo, por que las vibraciones de la voluntad y de los sentimientos influyen más fácilmente sobre materiales sutiles o energéticos, que sobre los groseros. El de los anteriores es más material y tiene un tanto muy elevado de muerte (que diría Letamendi), de inercia.

La espiritualización de la materia – o sea el elevarla a planos más energéticos – solo puede conseguirse con la alimentación vegetariana y con la práctica diaria de alimentación pulmonar y cutánea.

La alimentación pulmonar requiere, como es lógico, la pureza del aire. Este a más de los gases, oxígeno, nitrógeno, ácido carbónico, argón, neón, cripto, etc., está cargado eléctricamente en forma de Iones, cuya carga en función con la del organismo (electro-biogénesis) que varía con las modificaciones del quimismo celular y humoral, pone en movimiento la divina maquinaria de nuestro organismo. Es pues el aire más que una fuente de oxígeno para las combustiones orgánicas. Es un medio acumulador de las más variadas y sutiles energías eléctricas, magnéticas, radiantes, etc. El aire lleva en si vitalidad (Prana) no apreciable por el análisis químico.

La alimentación por la piel, por medio de ese mismo aire y de esas otras aún más sutiles energías foto-termo-magneto-radio-electro-químicas vitales del Sol, es aún más interesante para el hombre civilizado, por cuanto ella es la más propia y constituye el más adecuado motor para el funcionamiento de ese prodigio de la Naturaleza, que llamamos cerebro humano. El alimento de la materia orgánica más sutil y más delicada (los centros nerviosos) es también la energía más sutil y más delicada (los rayos del Sol). En el cerebro, por ser el órgano más exquisito las células nerviosas han perdido la facultad de reproducirse (quizá también por esto – siguiendo la ley de analogía – y – hombres más elevados (místicos) no han tenido hijos por no haber ni intentado usar sus órganos generativos) sacrificio en bien de una función más alta.

Estas células de tan elevada función, tampoco pueden entretener su actividad en funciones de una grosera alimentación, por lo cual la Naturaleza ha dispuesto alimentos sutiles y fuertemente energéticos; y los rayos de sol dando diariamente sobre nuestra piel y retina, y titilando en las terminaciones nerviosas superficiales y acumulando sus energías en los granos de pigmento dérmico, constituyen el alimento más propiamente humano, por que es el del cerebro, que tan inmensamente funciona en la vida mental actual.

En la piel se producen corrientes eléctricas, tanto más manifiestas cuanto más glandular es la superficie explorada (Du-Bois de Reymond). Es natural que al activar el sol la función de las glándulas, aumenta el rendimiento eléctrico de la piel, por lo cual quiere decir que el sol hace más que poner en función energías que existen en el organismo. Esto es precisamente lo que ocurre con todos los alimentos habidos y por haber que, **NO DAN ENERGÍAS SINO PONEN EN FUNCIÓN** (actualizada), **LAS ENERGÍAS POTENCIALES ORGÁNICAS**. Los baños de sol, se imponen pues al hombre civilizado.

Hay quien pone el pretexto para defender la alimentación de carnes, de que: Si el hombre no se comiese a los animales, estos lo invadirían y asolarían todo. – Esto es erróneo a todas luces. – La naturaleza tiene equilibrada la potencia generativa de cada especie animal, por una serie de circunstancias externas (climas, alimentos, especies enemigas) en cada país, y basta esta sabia precisión de la Naturaleza para que ninguna especie se extienda más de lo que permite la vida de los demás seres. Por esto, nadie ni ninguna especie monopoliza la existencia en las selvas vírgenes donde nada hace la mano del hombre. Todo se halla perfectamente compensado y

equilibrado. – El hombre no necesita mancharse las manos de sangre para que la Naturaleza persista en su armonía.

El hombre cultiva ciertos animales domésticos (gallinas, vacas, cabras) forzada e intensivamente, con el fin de aprovecharse de sus productos y de sus carnes. Este cultivo intensivo hace enfermar a los animales domésticos, pero si se los abandonase otra vez a su primitivo estado de salvajismo, volverían a seleccionarse la razas, disminuiría su capacidad reproductiva hasta el límite normal, y nada haría presentir que estos animales invadiesen todo, ni que tuviésemos que recurrir a comérnoslos para evitar que ellos nos destruyesen a nosotros.

Mantener esta tesis no es conocer las leyes de la Naturaleza ni sus mecanismos reguladores.

Por otra parte: El hombre que al civilizarse, se hizo incapaz de matar animales inocentes o indefensos, al comer carne, obliga a un semejante indirectamente a mantener sus instintos y sentimientos en el bajo nivel de animalidad al que le obliga su repugnante papel de matarife. Y esto no es moral, ni humano, ni teósofo. No podemos ser cómplices, llamándonos espiritualistas, de que otros hombres estanquen su evolución en tan desagradables papeles, y de que se produzcan tan grandes y tan tenebrosas oleadas astrales de odio, rencor, sufrimiento, terror, angustia... como representan las almas vengativas de tantos animales indefensos sacrificados inútilmente por el hombre, que así no hace sino plagar todo un mundo invisible de enemigos prestos a tomarse la revancha a la menor oportunidad.

Recurramos a la alimentación que nos brinda la Madre Tierra con sus frutos. – El hombre tiene la constitución anatómica y fisiológica de ser frugívoro. La química nos enseña que estos alimentos carecen de residuos tóxicos. Son los únicos que permiten la más perfecta piedad y respeto hacia todo lo creado, por que el árbol o la planta, nos brinda sus frutos, verdaderos acumuladores de la luz solar, sin que para ello tengamos que segar su vida que también nos da sombra, frescura y alegría. ¡Que sublime grandeza la de la alimentación frugívora!

Hubo quién dijo muy acertadamente “ Cuando se os muestra algo bello, podéis asegurar que la Verdad viene detrás”. En el ánimo de todos esta la grata impresión (impresión de alegría y paz) que nos da la presencia de un huerto lleno de frutos, haciendo violento contraste con la escena brutal, inhumana, del cerdo, atado, puesto patas arriba lanzando desgarradores gemidos al aire, atravesado el corazón por el cuchillo del hombre, que Dios hizo a su imagen y semejanza.

Dr. E. ALFONSO. – Médico Fisiatra.

Madrid 20 de Junio de 1923.