

# UNA FORMA DE VIDA MÁS NATURAL

DARSHAN SINGH

Los principios de la espiritualidad han permanecido iguales a través de los tiempos. La ciencia moderna tan sólo ahora ha llegado a las mismas conclusiones que los santos y místicos comprendieron y enseñaron desde tiempos inmemoriales. En el campo de la nutrición la investigación moderna también confirma la ventaja de la dieta adoptada por aquellos que siguen una vida espiritual, o sea, la dieta vegetariana. En todos los aspectos, espiritual, moral y físico; la dieta vegetariana es la más apropiada para el hombre. Para aquellos que desean emprender el sendero que conduce al autoconocimiento y al conocimiento de Dios, una dieta vegetariana estricta es esencial.

Si examinamos varias tradiciones religiosas y místicas descubrimos que recomiendan o requieren el vegetarianismo. Tal dieta está asociada con las más remotas tradiciones religiosas. Pitágoras y aquellos que siguieron su escuela de pensamiento fueron vegetarianos estrictos. El sabio griego enseñó: “Amigos míos, no profanen sus cuerpos tomando alimentos impuros. Tenemos suficientes granos y árboles cargados con frutas. Tenemos vegetales y raíces deliciosas que fácilmente se pueden cocinar y no hay escasez de leche y miel. Nuestra tierra tiene abundancia de tales alimentos saludables, así que no hay necesidad de tomar comidas en las cuales tengamos que derramar sangre y sacrificar vidas inocentes”.

Muchos de los famosos filósofos, como Platón, Ploti-

## Una Forma de Vida Más Natural

no, Empédocles, Apolonio, Plutarco y Porfirio también siguieron la dieta vegetariana. Muchas de las primeras religiones esotéricas como los órficos y los esenios tenían el vegetarianismo como prerrequisito para la iniciación. Si estudiamos la Sagrada Biblia cuidadosamente, encontramos que Dios pretende que el hombre sea vegetariano. En el Génesis dijo Dios: “*Yo os entrego para que se alimenten de toda clase de hierbas, de semillas y de toda clase de árboles frutales y esto será para vosotros como carne*”. (Génesis 1:29) También, cuando Dios le dio a Moisés los Diez Mandamientos, el vegetarianismo estaba necesariamente implícito. Si analizamos el mandamiento “*No matarás*”, (Exodo 20:13) entonces naturalmente, queda excluido el asunto de comer carne, pescado, aves o huevos. ¿Cómo podemos pretender ser amantes del Señor y de su creación, si matamos a los miembros más humildes de la familia de Dios?

Jesús fue el Apóstol de la Paz; la encarnación de la no-violencia. Él enseñó: “*Presentadle la mejilla izquierda al que te abofetea la derecha*” . (Mateo 5:39) Si practicaba a tal extremo la no violencia, ¿podría haber sido violento con los niveles inferiores de la creación de Dios? Cristo enseñó el amor universal y la no violencia total. Él nos pidió no matar y nos mandó tener amor para todos.

Los grandes santos sufíes del pasado fueron vegetarianos. Así es como Mirdad afirma “*Aquellos que siguen el sendero espiritual no deben olvidar que si comen carne, tendrán que pagar la cuenta con su propia carne*”. Buda, el compasivo, enseñaba la no violencia hacia todas las criaturas, y sus discípulos eran inicialmente vegetarianos. Mahavira, el fundador de la religión Jaina, predicó una estricta dieta vegetariana. Y por supuesto que el vegetarianismo es parte integral de la tradición religiosa Hindú. En los gurdwaras sikhs (templos) no se sirve carne en las cocinas gratuitas, y cuando realizan una ceremonia religiosa en sus casas, sirven comidas vegetarianas después de recitar sus santas escrituras. Un historiador Mogol, significativamente ha registrado en su libro *Dabistan-e-Mazahib* (Escuela de Religiones) que el Gurú Arjan Dev hizo una proclamación especial: “*El comer carne les está prohibido a los discípulos*

de Gurú Nanak”. Las instrucciones dadas a los discípulos por el sexto Gurú de los Sikhs, Har Gobind, fueron bastante explícitas: “*No se acerquen a la carne ni al pescado*” (estas instrucciones están contenidas en una circular llamada. ‘Huk-Amnana,’ preservada en el Patna Saheb Gurdwara).

Si hacemos un estudio comparativo de las varias tradiciones religiosas nos daremos cuenta que cuando un santo o un maestro concluye su misión, el lado esotérico de sus enseñanzas se olvida rápidamente y es reemplazado por ritos y ceremonias. Con el fin de que más gente acepte las enseñanzas, los que vienen después del Maestro hacen cambios en la dieta y en la disciplina. Sin embargo, no cabe duda de que la tradición mística recomienda el vegetarianismo.

Muchos de los grandes filósofos, artistas, poetas, escritores y algunos de los más sabios reyes también han sido vegetarianos. Ashoka el Grande, el Emperador Akbar, Isaac Newton, Percy Bysshe Shelley, León Tolstoy, Mahatma Gandhi y Albert Schweitzer son algunos ejemplos. Fue su sensibilidad y su compasión lo que les llevó a adoptar el sendero de la no violencia hacia toda la creación.

Hay una anécdota interesante en la vida de George Bernard Shaw que se refiere a la dieta vegetariana. Una vez se enfermó gravemente. Los médicos decían que a menos que comiera huevos y sopa de carne, moriría. Siendo un vegetariano estricto, rehusó seguir las órdenes de los médicos. Como los doctores mantenían su punto de vista y decían que no garantizaban que sobreviviera a su enfermedad, G. B. Shaw llamó a su secretario privado y en presencia de los médicos dictó su testamento. Dijo: “Yo declaro solemnemente que mi último deseo es que cuando no sea más cautivo de este cuerpo físico, cuando mi cuerpo sea llevado al cementerio, mi ataúd esté acompañado por dolientes de las siguientes categorías: primero, aves; segundo, ovejas, corderos, vacas y otros animales de la especie; tercero, peces vivos en un acuario. Cada uno de los dolientes deberá llevar una placa con la siguiente inscripción:

## Una Forma de Vida Más Natural

¡Oh Señor! Sé benévolo con nuestro benefactor quien dio su vida para salvar la nuestra” . Leonardo da Vinci, otro vegetariano, tenía gran compasión. Si veía un ave enjaulada, la compraba al dueño, luego abría la jaula y miraba al ave alegremente remontarse hacia la libertad.

Dios ha provisto al hombre de gran abundancia de frutas, nueces, vegetales, cereales, hierbas y legumbres para su alimentación. También podemos comer productos lácteos que no requieran matar a los animales. El sendero espiritual es de amor, compasión y no violencia. Es verdad que para vivir en este mundo, debemos destruir alguna vida aun las plantas que comemos y las bacterias que respiramos tienen vida. La ley del karma que dice que *“cada acción tiene su reacción”* opera también en el campo de la dieta. Entonces, los santos dicen que como no podemos vivir sin comida, debemos elegir la dieta que cause la mínima destrucción posible, el menor pecado posible. Recuerdo un incidente que puede explicar mejor este concepto. Sant Kirpal Singh estuvo en un retiro espiritual en Rishikesh por algunos meses en 1948. Pasé algunas semanas con él. Nuestra vida allá era extremadamente sencilla, usábamos hojas grandes como platos. Un día, después de arrancar las hojas para la cena, el Amado Maestro me pidió contarlas. Había unas cuantas más de las que se necesitaban para la gente que iba a comer. Me dijo que en el futuro debería ser más cuidadoso y contar el número de comensales primero. Dijo: “Arrancaste dos hojas más de las que se necesitaban. Ellas también tienen vida”.

Mientras la ciencia nos enseña que toda materia se compone de varias combinaciones de los elementos químicos de la tabla periódica, las antiguas escrituras del oriente presentan una dimensión adicional. Hablan de una fuerza vital dentro de las innumerables formas de vida; hombre, animal, ave, reptil y planta. La menor fuerza se encuentra en las plantas. Para explicar esto, las escrituras hablan de cinco cualidades creativas que son: el agua, la tierra, el fuego, el aire y el éter. Se dice que el cuerpo humano contiene todas las cinco cualidades, y por lo tanto, el hombre es considerado como el más elevado y valioso ser de la creación. El matar a un

ser humano se considera el crimen más atroz y a través de la historia ha merecido la pena capital.

Le siguen en valor los cuadrúpedos y las bestias, que tienen cuatro cualidades, el éter está ausente o sólo presente en una porción insignificante. Según la mayoría de las leyes, matar a un animal normalmente trae consigo un castigo que equivale al valor del animal. La tercera categoría incluye las aves, las cuales tienen tres cualidades activas: agua, fuego y aire. Si alguien mata un pájaro que se ha extraviado, no hay pena, pero si es un pájaro protegido quizás el cazador tendrá que pagar una pequeña multa. Menos aún es el valor de los reptiles, gusanos e insectos, los cuales tienen solamente dos cualidades activas: tierra y fuego, ya que las otras cualidades existen en forma inactiva. La muerte de estas especies de vida no implica ningún castigo según la mayoría de las leyes de este mundo. El menor valor es otorgado a las raíces, los vegetales y las frutas, las cuales contienen solamente la cualidad de agua en estado activo. Por consiguiente, desde una perspectiva ética, la dieta vegetariana o frugívora produce el mínimo de sufrimiento y al adoptarla, el ser humano adquiere la menor deuda kármica. Sarmad, un sufí de origen judío del siglo XVII expresó la misma verdad en las palabras más sencillas: “La luz de la vida, que es el Señor, está dormida en el reino de los minerales; en estado de sueño en el reino de los vegetales; despierta en el reino animal y tiene completa consciencia en el hombre”.

Un punto de vista similar se encuentra en las escrituras de los modernos escritores filosóficos y espirituales. Teilhard de Chardin, por ejemplo, ha señalado en su libro, “El fenómeno del Hombre”, que hay diferentes niveles de consciencia en los organismos vivos según su complejidad. Él dice que la consciencia se vuelve más perfecta y reconocible en las formas de vida más complejas, ricas y originales, siendo el hombre el más elevado. Este punto de vista implica las mismas reglas dietéticas que indican las enseñanzas de las antiguas escrituras. Reconociendo la necesidad de alimentar nuestros cuerpos mientras tenemos en cuenta la meta de la no violencia, debemos seguir la dieta vegetariana

porque causa la mínima destrucción posible.

Muchas personas no entienden bien el valor nutricional de la dieta vegetariana y piensan que ésta no contiene el valor nutritivo apropiado. La queja principal ha sido que esta dieta no provee suficientes proteínas. Pero las últimas investigaciones confirman que la dieta vegetariana definitivamente aporta más que suficientes cantidades de proteína, así como las vitaminas, minerales y calorías necesarios. He estado en contacto con los nutricionistas más destacados y sus pruebas muestran que una dieta vegetariana bien equilibrada sí nos provee de todos los nutrientes necesarios. De hecho, la revista "FDA Consumer" de la Administración de Alimentos y Drogas (FDA) de los Estados Unidos, elogia la eficiencia y el sentido práctico de la dieta vegetariana. La revista señala los resultados de un estudio hecho en 1974 por el Consejo de Nutrición de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos, y estos dicen: «La idea de que los vegetarianos no puedan obtener lo que necesitan sus cuerpos, sin consumir carne, ha sido relegada a la categoría de los mitos». Además, al abstenerse de alcohol y drogas, los cuales roban al cuerpo nutrientes valiosos, los vegetarianos logran mantener su salud y un nivel más alto de calorías, vitaminas y minerales comparados con aquellos que ingieren alcohol, drogas y carnes. A medida que se investiga más y más, científicos, biólogos y nutricionistas están descubriendo que la dieta vegetariana es la más útil y saludable para el ser humano.

Los animales más fuertes y con más resistencia son vegetarianos. El elefante, el buey y el caballo son conocidos por su fuerza y capacidad de trabajo. Aún más, medimos el poder de las máquinas en términos de "caballos de fuerza". Y para refutar a quienes dicen que el vegetarianismo no ayuda al más elevado desarrollo intelectual, ya hemos mencionado que muchos de nuestros más grandes y creativos pensadores, han sido vegetarianos.

Incluso desde el punto de vista fisiológico, el hombre está más adaptado para la dieta vegetariana; su es-

estructura física no lo clasifica como carnívoro. Por ejemplo, los animales carnívoros tienen grandes colmillos o dientes caninos y también garras para despedazar y desgarrar la carne, el hombre no tiene ni éstos ni aquéllos. Los dientes del hombre se asemejan más a los de los animales herbívoros, los cuales tienen molares planos, para triturar. Además, los intestinos de los animales carnívoros son cortos (aproximadamente tres veces la longitud del tronco de su cuerpo) para que la carne sea absorbida y expulsada antes de que se pudra y produzca toxinas. Pero el hombre y los herbívoros tienen intestinos largos (aproximadamente diez a doce veces la longitud del tronco de su cuerpo).

Si nos detuviéramos a pensar, nos daríamos cuenta que el alimento que comemos tiene un gran efecto sobre nuestras características físicas, emocionales y mentales. Si estamos tratando de llevar una vida de compasión y no violencia; si estamos tratando de ser más serenos y pacíficos; si estamos tratando de controlar la mente y los sentidos, entonces desearemos seguir una dieta que nos ayude a lograr nuestra meta.

Hay una bella historia contada por Attar, que me gustaría relatar. Se refiere a la gran santa sufí Rabia Basri. Una vez cuando estaba en las montañas, una manada de animales silvestres se le acercó; ciervos, gacelas, cabras de montaña y asnos salvajes, la rodeaban mirándola con afecto. De repente, Hasán-al-Basri llegó y, viendo a Rabia, también se le acercó. Cuando los animales lo vieron se ahuyentaron atemorizados. Hasán se enojó al ver esto. Y mirando a Rabia le preguntó: “¿Por qué se asustaron los animales y salieron corriendo cuando me vieron, mientras que contigo se mostraron tan amigables?” Rabia le preguntó: “¿Qué comiste hoy?” El respondió: “Unas cebollas fritas en grasa animal”. Ella dijo: “Tú comes de su grasa ¿por qué no habrían de huir de ti?” .

Si también nos volvemos sensibles a lo que comemos, hasta nuestra manera de vivir se verá afectada. Cuando el poeta romano Séneca, estaba aprendiendo de las enseñanzas de Pitágoras se volvió vegetariano, y encontró

## Una Forma de Vida Más Natural

que el cambio había sido afortunado y descubrió para su sorpresa que su “mente se había vuelto más alerta y lúcida”.

Los alimentos pueden ser clasificados según el efecto que producen en el hombre. En la India, se habla de tres categorías de alimentos: alimentos puros (satwik), alimentos energéticos (raisik) y alimentos impuros (tam-sik). Los alimentos puros incluyen verduras, granos, habichuelas, legumbres, frutas y nueces, como también leche, mantequilla y queso en cantidades moderadas. Esta dieta produce serenidad y equilibrio y se dice que mantiene la mente y el corazón libres de impurezas. Los alimentos energéticos incluyen pimienta, condimentos, especias y cosas amargas y acidas. Estas comidas estimulan y excitan los sentidos. Los alimentos que causan letargo incluyen comidas rancias, carnes, pescados, aves, huevos y bebidas alcohólicas, tal dieta produce inercia. Frecuentemente se me pregunta las razones para no comer ni siquiera huevos infértiles, los cuales algunas personas llaman “huevos vegetarianos”. Pues bien, aparte del hecho de que tal tipo de huevo representa una forma de vida que no pudo realizarse, tiene el mismo efecto indeseable que tiene el huevo fértil. Pasma la mente y enciende las pasiones. Conscientes de estos factores, los santos y sabios desde tiempos inmemoriales han adoptado la dieta pura porque es más beneficiosa para el desarrollo espiritual. En términos socioeconómicos también la dieta vegetariana es la más práctica. Se necesitan diez acres de pasto para producir cierta cantidad de proteína animal, pero la misma cantidad de proteína vegetal se puede producir en solamente un acre de tierra. Es decir, que nueve acres de tierra se malgastan en producir la carne. Similarmente, un animal come diez y seis libras de grano para producir solamente un kilo de carne, de esta manera se pierden quince libras de grano.

Dios nos ha proporcionado las facilidades y la generosidad de la naturaleza para que todos sus hijos podamos alimentarnos. El vegetarianismo es mucho más productivo y menos despilfarrador. Entonces, con esta consideración, también la dieta vegetariana es la más

razonable.

Cuando un animal de rapiña se alimenta con otro animal lo hace para su propia supervivencia; pues no tiene otro medio de mantenerse con vida. Pero, cuando el hombre no sigue la dieta vegetariana, no puede defender semejante impulso.

De hecho, su deseo de renunciar a la forma de vida natural a su especie es altamente derrochador y moralmente injustificable. Si aquellos que comen carne pudieran ser testigos de la manera como esta “se manufactura” en el matadero, muchos dejarían de comerla, sólo por repugnancia.

Además de ser cuidadosos en lo que comemos, también deberíamos ser cuidadosos en la cantidad que comemos. El principio básico es: “Comer para vivir y no vivir para comer”. Desafortunadamente, la mayoría de nosotros vivimos para comer y comemos hasta hartamos. Cuando se nos ofrece una comida nueva o deliciosa, comemos demasiado, y a veces, para mostrar que apreciamos la hospitalidad de alguien, nos excedemos. Sucede que el exceso de comida es la causa de muchos de nuestros problemas de salud como también de las dificultades en nuestra meditación. El místico persa, Sheik Saadi, solía decir que por llenamos de comida hasta las narices, somos incapaces de ver la Luz de Dios. Entonces, nos aconsejaba dividir el estómago en cuatro compartimientos: dos para llenarlos con alimento simple, uno para el agua y el último reservado para la Luz de Dios.

Hay un incidente muy ilustrativo en la vida del profeta Mahoma. Cierta día, un médico se ofreció para atender a los enfermos en el Umat (grupo de seguidores del profeta). Permaneció por seis meses pero ninguno de los discípulos se enfermó. Entonces fue a donde el profeta y le pidió permiso para partir porque nadie necesitaba de sus servicios. Hazrat Mahoma, con una tierna sonrisa en sus labios, despidió al médico diciéndole que mientras los discípulos obedecieran sus instrucciones, es decir, “Comer siempre un poco menos de lo que uno desearía comer”, no se enfermarían. Si comemos dema-

## Una Forma de Vida Más Natural

siado, nos sentiremos somnolientos y con sopor y para quienes estamos en el sendero espiritual, esto significa que cuanto más tiempo durmamos, menos tiempo tendremos para la meditación. Y aunque meditemos, si comemos excesivamente, estaremos somnolientos.

Una vez un hombre se quejó a un santo: “Señor, mis meditaciones no son buenas». El santo le dijo: “Mira en tu estómago”. Después, otro hombre dijo: «No puedo controlar mi mente”. El santo le dijo: “Mira en tu estómago”. Un tercer hombre vino y dijo: “No estoy bien de salud”. Y de nuevo el santo dijo: “Mira en tu estómago”. Entonces, comer menos de lo que nos apetece es bueno no solamente para la meditación sino también para la salud.

Frecuentemente, encuentro a personas que ante la pregunta ¿cuál es la dieta natural para el hombre? Han llegado a obsesionarse tanto que pierden de vista las metas humanitarias y espirituales que cumple la dieta vegetariana. El vegetarianismo no es un fin en sí mismo, pero sí un medio indispensable para alcanzar otro fin. Si los entendemos correctamente, entonces, debemos considerar la dieta no como algo separado sino más bien como parte integral de una filosofía completa; una manera integral de vivir.

Albert Einstein, el gran físico, estaba tan convencido del profundo impacto que la dieta vegetariana puede producir sobre nuestra naturaleza, que él creía, que si se adoptara universalmente, nos conduciría a mejorar considerablemente la condición humana. Si queremos seguir el sendero de la no violencia y de amor por toda la creación, entonces debemos adoptar una dieta estrictamente vegetariana. Al vivir así, no solamente tendremos compasión por todos los miembros menores de la creación de Dios y compasión por nuestros semejantes, sino que también tendremos compasión con nosotros mismos.