

# *Alimentación y Autoconciencia*

*por Pedro Morales, F.R.C.*

El hombre siempre se ha esforzado por encontrar la Verdad. Ha sido una búsqueda incesante, con características dramáticas. Para ello se ha aferrado a las ideas religiosas y políticas, ha luchado y muerto por ideales que considera nobles y ha oprimido en las garras de la ignorancia a miles y miles de ciudadanos.

El análisis de nuestra historia y cultura nos muestra que todavía no estamos ni siquiera a la mitad del camino. Todavía hay intolerancia religiosa. Todavía se le niega al hombre la libre búsqueda del conocimiento y todavía hay quienes pretenden mantenernos limitados dentro de los patrones tradicionales de conducta y conformismo social. Esto último ha sido el motivo de la lucha entre generaciones y actualmente se muestra en el fenómeno popularmente conocido como “La Rebeldía de la Juventud”. Nuestro Imperator, en un magnífico artículo titulado “ La Responsabilidad de la Juventud”, aparecido en El Rosacruz del mes de Septiembre de 1973, enfoca este problema con mucho acierto.

Dado que las leyes naturales son inmutables, si deseamos acercarnos a la verdad, necesariamente debemos cambiar. No es posible encontrar la verdad si tenemos una mentalidad rígida o intolerante. Debemos enfocar los problemas desde todos los ángulos posibles, usando nuestras facultades objetivas y subjetivas, vale decir nuestro razonamiento total y nuestra intuición. Debemos ser flexibles y lo suficientemente sinceros como para reconocer nuestros errores y cambiar nuestros conceptos equivocados y adaptarnos a los nuevos descubrimientos y a las nuevas aspiraciones de evolución social y espiritual.

La Orden Rosacruz es un vivo ejemplo de ello. Ahora no se presentan las enseñanzas como en el pasado. Nuestro anterior Imperator tuvo una tarea muy ardua para interpretar los conocimientos en la forma que antes se enseñaban y ponerlos de acuerdo con nuestra época, para una mentalidad occidental, que difiere totalmente de las costumbres, tradiciones y formas de pensar del hombre oriental. Sin embargo, la Orden nos presenta las mismas leyes, los mismos principios con una aplicación diferente, de acuerdo con nuestros tiempos y nuestra evolución.

Decimos que debemos mantener una actitud mental flexible. Ahora bien, antes de aceptar una idea nueva, debemos también reconocer un defecto o falla de nuestra personalidad, a fin de estar vigilantes y no caer en errores. Esta falla consiste en la tendencia de todo ser humano de impresionarse y dejarse arrastrar por lo que es *exótico o novedoso*. Actualmente, muchas escuelas orientales tratan de incorporar el sistema vegetariano en el mundo occidental. Sin embargo, las autoridades de la India, a través de una campaña educacional amplia, tratan de solucionar el gran problema que representa para ellos ese sistema de alimentación.

Debemos analizar este problema sin ningún prejuicio. Las razones que pueden llevarnos a aferrarnos a un sistema de alimentación vegetariano generalmente son de índole sentimental o psicológico. Muchos quizás no tendrán una información académica acerca de las dietas, balances alimenticios, etc.

Dado que nuestros estudios enfatizan el hecho que todo estudiante debe estar bien de salud para evolucionar psíquicamente, es necesario considerar la alimentación.

Nuestra Orden nos dice al respecto que cada estudiante es libre para decidir sobre su alimentación y debe descubrir lo que más le conviene. Pero es muy útil que sepamos lo siguiente:

- 1) Las diferencias entre el mundo animal y el vegetal son solo en apariencia. Como expresó un biólogo famoso, Samuel Butler, "Todos somos variaciones sobre un mismo tema".
- 2) Las proteínas vegetales están formadas por los mismos elementos básicos (los aminoácidos), que las de los animales.
- 3) Lo que nutre al organismo es lo que se *digiere*, no lo que se *ingiere*. Hoy se sabe que las proteínas vegetales son absorbidas entre un 5 a 10 por ciento, los animales entre un 20 a 30 por ciento y las del pescado entre un 70 a 80 %.
- 4) Las proteínas animales son de mejor calidad que las vegetales. La calidad está dada por el número y el ordenamiento de los aminoácidos. Para que nuestro organismo tenga proteínas de primera calidad es necesario combinar ambas.
- 5) Para que el ser humano pueda elaborar sus propias proteínas necesita aminoácidos llamados "esenciales" como la arginina, lisina, leucina, etc., que están en mucha mayor proporción en las carnes que en los vegetales.
- 6) Investigaciones recientes han mostrado que la leche no es conveniente para personas adultas debido a que ocasiona trastornos circulatorios. Los huevos contienen muchas proteínas, pero ingeridos en exceso producen gran aumento de colesterol en la sangre.
- 7) El exceso de dulces o alimentos ricos en hidratos de carbono como frijoles, arroz, pastas, etc., se transforma en grasas causando obesidad y trastornos circulatorios. Si el individuo tiene trastornos biliopancreáticos, no puede asimilar las grasas vegetales.

Este breve análisis de los alimentos nos permite comprender que el hombre tiene un organismo físico particular. El hombre, físicamente hablando, es el único ser que ha logrado desarrollar la autoconsciencia. Para cumplir esto es necesario tener excelente salud. Muchos piensan que ingiriendo solamente vegetales lograrán no solamente vivir más saludables, sino que eso les permitirá un desarrollo espiritual más amplio.

El hombre no es una excepción dentro del esquema universal de las leyes naturales. La vida, para manifestarse totalmente, forma un circuito energético que se mantiene a través de las cadenas alimenticias.

Si observamos la naturaleza, vemos que hay más plantas que animales. Las plantas son los organismos vivos que pueden fabricar sus propios alimentos a partir del agua, sales minerales, el CO<sub>2</sub> atmosférico y la energía del Sol, por un proceso llamado fotosíntesis. En este proceso, purifican nuestro ambiente produciendo oxígeno en el día y en la noche el CO<sub>2</sub> necesario para mantener un equilibrio en la atmósfera. ¿Qué ocurriría si las plantas no tuvieran enemigos naturales, los animales herbívoros? Entonces se reproducirían tanto, que agotarían el suelo y al faltarles ciertos elementos minerales, dejarían de existir y, en consecuencia, se rompería el equilibrio de la vida. Así los herbívoros cumplen con la misión de comer plantas para que la vida pueda manifestarse. ¿Qué ocurriría si los animales herbívoros no tuvieran enemigos naturales, los animales carnívoros? Los herbívoros se reproducirían tanto, que en cualquier momento provocarían un agotamiento de las plantas, con las consecuencias fatales para el equilibrio natural. Los carnívoros evitan que los herbívoros se reproduzcan desproporcionadamente para que siempre haya suficiente cantidad de plantas. Cuando hay muchos herbívoros aparecen los carnívoros. Disminuyen aquellos, surgen las plantas, vuelven a aumentar los herbívoros y aparecen nuevamente los carnívoros. Por supuesto, en esta lucha hay muchos otros intermediarios que compiten unos con los otros. Hasta aquí parece que el circuito está completo; pero no es así. ¿Qué ocurriría si no tuviera la naturaleza organismos parásitos?. Las plantas al morir, no podrían devolverle al suelo los elementos básicos de que están compuestas. Los animales formarían montones de cadáveres que impedirían la manifestación de la vida. Para cerrar el circuito tenemos bacterias que descomponen los cadáveres devolviendo a la naturaleza elementos como el calcio, fósforo, carbono, hierro, nitrógeno, etc. La vida se manifiesta a expensas de sí misma. Cada ser viviente cumple un papel importante dentro de la cadena de alimentos.

La naturaleza ya hizo pruebas tratando de encontrar la especie adecuada para el desarrollo de la autoconsciencia. Se cree que una de estas pruebas fue con los dinosaurios, enormes animales herbívoros, con gran estómago. Ellos tenían pocos enemigos naturales y se reprodujeron tanto que se cree que su desaparición ocurrió debido a la falta de alimentos.

Lo que nos interesa en este análisis es saber que la búsqueda constante de alimentos para satisfacer sus necesidades fisiológicas, con el gran desarrollo del estómago y el cerebro pequeño en relación al volumen corporal, no les permitieron el desarrollo de la autoconsciencia. Si el hombre tuviera que estar comiendo vegetales para nutrirse a cabalidad, podría pasarle algo similar. Necesitaría un estómago voluminoso y su cerebro no podría desarrollarse.

Así es la naturaleza ... El desarrollo de una facultad física inhibe otra. Si el hombre hubiese desarrollado la capacidad de volar ahora sería pájaro; pero su cerebro no sería mayor que el de un ave. La constante preocupación por volar no le permitiría un desarrollo cerebral.

El hombre es un ser físico intermedio. Está situado entre los herbívoros y carnívoros. Toma de cada reino los elementos necesarios. La naturaleza le brinda a través del reino animal, por medio de alimentos pre-elaborados, la energía necesaria para que pueda desarrollar la autoconsciencia.

Decíamos que muchos rechazan la carne por razones psicológicas o sentimentales. La mayoría se apoya en los diez mandamientos, específicamente el 5° que dice: *No Matarás*.

La Biblia ha sido interpretada literalmente.

Estamos ahora ante el umbral de una nueva interpretación. Cuando el hombre lee en la Biblia; *No Matarás*, piensa que está prohibido por Dios matar a los animales, inclusive tomándolos como alimento. Sin embargo, los recientes descubrimientos de la Parapsicología en el mundo vegetal, en el sentido de que las plantas tienen un sistema nervioso muy especial y que ellas reaccionan a las emociones o intenciones humanas, cambian completamente la situación. Si nos atenemos literalmente al 5° mandamiento, ¿Cómo nos alimentaremos? Pues ahora, según estos descubrimientos, cuando cortamos una planta para comerla ella "sabe" o "siente" lo que está sucediendo. Si se argumenta que los animales cargan su cuerpo con vibraciones negativas cuando los matan, ¿qué ocurrirá con las plantas?

Los Diez Mandamientos contienen tres (3) afirmaciones y siete (7) negaciones.

Estas prohibiciones han sido interpretadas como lo que el hombre *no debe hacer*. Vamos a escoger el Mandamiento N° 7: *No Hurtarás*.

De acuerdo con la Ley del Karma, uno *no puede* hurtar aunque quiera hacerlo. Puede quitarle cualquier cosa a alguien; pero la ley kármica o compensatoria pondrá todo en su lugar. El N° 8 dice *No Mentirás*. Podrá decir todo lo que quiera; pero la verdad siempre surgirá.

Nos damos cuenta que las prohibiciones se refieren a lo que el hombre *no puede hacer*, aunque él desee hacerlo. ¿Cómo interpretaríamos entonces el mandamiento N° 5 *No Matarás*?

¿Tiene acaso el hombre la facultad de quitar la vida? La vida viene de Dios, el hombre solamente puede cambiar sus formas. Puede destruir a un animal, a una planta o a sí mismo; pero la vida es y será siempre. Aunque el hombre quiera matar, no podrá hacerlo.

No podemos pensar que Dios nos puso en este mundo para que mantengamos nuestra propia vida sin alimentarnos. No tenemos control sobre ella; pero sí el deber y la potestad, como una expresión superior que somos, de tomar algunas de las expresiones inferiores para nuestra propia conservación y autoexpresión.

Imaginemos que estamos siendo observados por un ser extraterrestre, el cuál tiene la facultad de poder ver nuestro funcionamiento interno y de captar nuestros pensamientos.

El se daría cuenta que por alimentarnos en forma equivocada, nuestro organismo no puede fabricar suficientes proteínas; que la falta de proteínas impide que nuestras glándulas puedan trabajar con eficiencia para producir anticuerpos contra las enfermedades infecciosas; que la sangre no puede transportar las grasas; que el cerebro trabaja inadecuadamente debido a que las células responsables de la memoria están debilitadas y producen alucinaciones; que el hígado no puede destruir muchas sustancias tóxicas y que los riñones degeneran al tratar de eliminar esas sustancias extrañas en exceso.

También vería el gran trabajo que tiene el hígado al verse obligado a transformar en glucógeno todos los hidratos de carbono en exceso que le lleva la sangre y las grandes dificultades del corazón al tratar de impulsar la sangre a través de tubos capilares comprimidos por exceso de las grasas acumuladas en el cuerpo.

Este ser extraterrestre llegaría a concluir, paradójicamente, que el hombre, al interpretar equivocadamente el Mandamiento N°5 *No Matarás*, se está matando a sí mismo.

Se daría también cuenta que el Hombre cree que un sistema especial de alimentación provocará un cambio a nivel molecular para así lograr la evolución de la consciencia.

La naturaleza ya experimentó esto con los dinosaurios y no resultó. La expresión de la autoconciencia se adquiere con el desarrollo del cerebro. El salto hacia el mundo espiritual debe comenzar a partir de la autoconciencia, vale decir, desde el centro de nuestra consciencia. Es un esfuerzo constante hacia la Consciencia Cósmica.

Recordemos lo que el propio Jesús dijo a este respecto, cuando sus discípulos le preguntaron: Maestro, ¿qué debemos comer y beber? El les contestó: “No es lo que entra por la boca lo que contamina al hombre, sino lo que de su boca sale; porque lo que de la boca sale, del corazón procede”; mostrándonos con esto que debemos cuidarnos más de nuestros pensamientos que de nuestros alimentos.

Dios se manifiesta en toda la creación. Un místico expresó: “Dios duerme en el mineral, sueña en el vegetal, vibra en el animal y despierta en el hombre”. Este despertar ha sido lento, La naturaleza ha necesitado miles de años para producir el modelo físico y continuamente trabaja para darle los elementos básicos que necesita para perpetuarse. Observemos la ley del equilibrio y tomemos de cada reino los elementos que necesitamos para vivir armoniosamente. No permitamos ahora que nuestros prejuicios o sentimentalismos deterioren la obra magnífica que nos permite tener un vehículo físico de expresión para el desarrollo de nuestra alma personalidad.

---

***Artículo publicado en “El Rosacruz” de Noviembre de 1974 por el Consejo Supremo de La Orden Rosacruz AMORC.***

***Para mayor información sobre las enseñanzas de AMORC diríjase a la siguiente dirección electrónica:***

[amorc-atlantis@rosacruces.info](mailto:amorc-atlantis@rosacruces.info)

Pronaos Chia - Cundinamarca -COLOMBIA

[glh@rosacruz.org](mailto:glh@rosacruz.org)

Gran Logia de habla hispana para las américas

[www.amorc.es](http://www.amorc.es)

Gran Logia Amorc Española