



1897. Em português, o crescimento do trabalho do e-grupo **SerAtento** e dos seus websites associados tornou a tradução e publicação gradual de “A Doutrina Secreta” uma tarefa inadiável.

## Filosofia Esotérica Para Crianças

### Um Desafio Aos Membros Adultos da Família

Pais e mães teosofistas frequentemente querem transmitir às suas crianças os principais conceitos teosóficos, e às vezes pretendem até estimular a prática de meditação infantil.

É verdade que fatos básicos como a lei do carma e a lei da reencarnação podem, e devem, ser compartilhados com as crianças, sem forçar e obedecendo ao grau de curiosidade e afinidade mostrado por elas. Mas os pequenos devem ter a chance de ser crianças.

A meditação imóvel, se praticada, não deve exceder um minuto ou dois, e deve estar vinculada ao exercício da vontade, de modo que não haja passividade. A passividade em meditação, assim como “ver coisas” durante a meditação, produz efeitos altamente daninhos para todas as idades, principalmente crianças.

Durante os primeiros anos da vida, todos necessitam recordar inconscientemente etapas anteriores da sua alma imortal. Este processo de “recordação implícita de vidas anteriores” vai especialmente até a faixa de sete a nove anos, e nesta primeira etapa da vida a alma está no “ciclo da materialização crescente”, que deve ser respeitado e preservado.

Embora os conceitos teosóficos possam ser compartilhados nas conversas e no convívio do dia-a-dia, o meio mais importante de ensinar teosofia aos filhos, sobrinhos e netos é o exemplo pessoal de uma vida correta e ética, e o exemplo do convívio com livros teosóficos e ideias e ideais nobres. Na vida familiar, não faltam desafios e oportunidades para defender a ética e exemplificar uma vida sábia. Mesmo quando o teosofista contraria membros da sua família por dedicar-se a um ideal elevado - fato bastante freqüente -, ele está dando um exemplo que mais tarde poderá ser compreendido, e uma lição a ser valorizada talvez só décadas depois, mas que nem por isso é menos válida.

Cabe estimular nas crianças a coragem de defender o que é correto, o hábito de respeitar a todos e de combater as várias formas de desprezo pela vida. Deve-se desestimular a “esperteza” oportunista. Isso tudo será possível se os próprios pais tiverem mergulhado de fato na vivência do ensinamento teosófico original. Versões simples das leis de carma e reencarnação podem ser partilhadas desde cedo, respeitando-se a capacidade real de assimilação da criança, que é mais vivencial do que teórica. Vejamos algumas ideias úteis:

\* Os dias de 24 horas são como pequenas reencarnações. O sono é o descanso, e o despertar de cada manhã é o início de uma nova vida.

\* A ideia de colocar a mão numa panela com água fervendo é um exemplo perfeitamente compreensível de “carma de maturação imediata”. A relação de causa e efeito é fundamental.

\* A jornada do herói é a aventura da alma imortal através do carma e da reencarnação. As crianças sabem disso subconscientemente ao identificar-se com os heróis e super-heróis. Alguns super-heróis são popularizações do conceito de Adeptos e Iniciados.

A prática moderada de artes marciais orientais é útil na construção do autocontrole e do auto-silenciamento, especialmente quando o professor tem uma percepção clara da filosofia oriental presente neste tipo de esporte. No entanto, o contato com a arte de lutar fisicamente deve ser moderado para não eclipsar outros aspectos da vida.

Uma base emocional e ética correta permite que haja, em algum momento da vida adulta, um acesso integrado ao esquema conceitual da teosofia. Quando o conhecimento intelectual da filosofia esotérica é associado à “busca de vantagem pessoal”, o desastre é provável. Tudo depende da intenção: sem uma vontade nobre, é melhor não aprofundar o estudo teosófico. Por isso é útil dar ênfase à relação entre o ideal abstrato e o esforço prático. As vivências contemplativas e superiores dependem de um “fio terra”. Elas devem encontrar expressão na vida concreta, e isso se dá através da sinceridade, do bom hábito, do caráter correto.

A vida psicologicamente adulta começa em geral entre 14 e 16 anos de idade. A partir de então pode-se trabalhar com mais força no plano intelectual. Mesmo assim, cada alma tem um tempo e um ritmo próprio para despertar. A meta de uma educação teosófica é ensinar desde cedo a pensar por si mesmo, ouvir o seu próprio coração e ser auto-responsável.

## Alimentação Correta em Teosofia

### Autoconhecimento Conduz a uma Alimentação Mais Adequada

Evaldo Berwig

A busca insaciável e momentânea de prazer é fator de sofrimento, um grande desafio para a humanidade. É na busca pela satisfação dos desejos através do sabor dos alimentos que a fome e a gula se confundem.

Ao longo dos tempos o ato de alimentar-se foi transformado em devoção à comida. Isto se dá, entre outras maneiras, através de eventos sociais e beneficentes para a satisfação dos desejos da gula. A falta de ética e o uso comercial do poder de sedução dos alimentos aumentam os excessos e o descontrole.

Enquanto a falta de moderação ao comer enfraquece o poder da vontade no Ser Humano, a química dos alimentos industrializados contribui para a dependência e a busca incessante pelo sabor.

As consequências da alimentação incorreta vão além dos efeitos físicos. O excesso de peso é apenas um dos muitos problemas de saúde. A reeducação alimentar é possível através de decisões diárias adequadas na escolha de alimentos naturais e saudáveis.

O autoconhecimento e a força de vontade são fatores essenciais para uma busca coerente de resultados positivos na prática da alimentação correta. É através da autodisciplina e do

autocontrole que acontece o processo de renovação da vida, quando superamos as limitações através da indiferença à dor e ao prazer.

O caminho da moderação e do autocontrole fortalece a vontade em todos os níveis de consciência, melhorando a saúde física e moral do Ser Humano.

É através do esforço e do poder da vontade espiritual que um novo ciclo se estabelece. [1]  
Um bom hábito a ser adquirido é inserir gradualmente na dieta alimentos que não necessitem de cozimento, conservando suas qualidades energéticas e curativas.

A teosofia original mostra o caminho a todo aquele que decide enfrentar as dificuldades iniciais e dar os primeiros passos na arte de viver corretamente.

Cecília Meireles escreveu:

*“Os teus ouvidos estão enganados.  
E os teus olhos.  
E as tuas mãos.  
E a tua boca anda mentindo  
Enganada pelos teus sentidos.  
Faze silêncio no teu corpo.  
E escuta-te.  
Há uma verdade silenciosa dentro de ti.  
A verdade sem palavras  
Que procuras inutilmente,  
Há tanto tempo (...)”* [2]

Independentemente da época ou das ocasiões, as verdades universais se identificam através da consciência imortal do Ser Humano. O autoconhecimento conduz à percepção destas verdades nem sempre agradáveis, o que permite distinguir o certo do errado, o verdadeiro do falso.

NOTAS:

[1] Para saber mais sobre a Lei dos Ciclos e da Periodicidade leia o texto “Os Ciclos dos Hábitos”, de Robert Crosbie que pode ser facilmente encontrado através da [Lista de Textos por Ordem Alfabética](#), em [www.FilosofiaEsoterica.com](http://www.FilosofiaEsoterica.com) .

[2] Poema citado em “Mitos e Verdades do Caminho Espiritual”, texto de Carlos Cardoso Aveline que pode ser encontrado através da [Lista de Textos por Ordem Alfabética](#), em [www.FilosofiaEsoterica.com](http://www.FilosofiaEsoterica.com) .

000000000000

**“Os tempos ‘fáceis’ e felizes** são períodos de descanso: os tempos ‘difíceis’ são os períodos de treinamento - oportunidades para ganhar conhecimento e força. Se você puder olhar desta maneira para os dois, não será desorientado por nenhum deles.” (Robert Crosbie, no livro “**The Friendly Philosopher**”, Theosophy Company, Los Angeles, EUA, 1945, 415 pp., ver p. 44.)

# A Absolvição da Dieta Vegetariana

## Ciência Convencional Descobre que o Respeito aos Animais Faz Bem à Saúde

Márcio Linck

Para aqueles que optaram por não mais comer cadáveres de animais, e deixaram de ser co-responsáveis por toda uma cadeia de dor e sofrimento de seres sensíveis que tiveram o azar de vir ao mundo num formato diferente dos animais humanos, eis que surge uma grande notícia, e uma notícia que deveria interessar também aos não-vegetarianos: o Conselho Regional de Nutricionistas da 3ª região - CRN-3 (que orienta e fiscaliza a profissão dos nutricionistas nos estados de Mato Grosso e São Paulo) emitiu um parecer absolvendo a dieta vegetariana, ou seja, admitindo a sua viabilidade enquanto opção alimentar. Somente agora foi admitido no Brasil aquilo que há muitos anos em outros países já havia sido pesquisado e difundido. E esse grande feito se deve ao mérito de profissionais como o Dr. Eric Slywitch, médico nutrólogo, coordenador do Departamento de Medicina e Nutrição da Sociedade Vegetariana Brasileira - SVB.

O CRN-3 coloca que a natureza biológica do ser humano lhe possibilita escolher aquilo que deseja comer, sendo que muitas são as razões para se adotar a dieta vegetariana (científicas, ambientais, religiosas, filosóficas e éticas), desde que seja bem planejada. Aliás, qualquer dieta, seja vegetariana ou onívora, deverá ser bem planejada para que possa atingir o equilíbrio e a adequação nutricional. Pelo que demonstram as estatísticas em relação ao limitado número de vegetarianos em oposição à grande maioria da população não-vegetariana, e pelo que se evidencia nas filas dos postos de saúde, das internações hospitalares, da dependência dos remédios e sustentação bilionária da indústria farmacêutica e outras mazelas relativas à saúde, com certeza, nesse contexto da doença se situam principalmente os apreciadores das dietas convencionais. Numa situação hipotética em que, por exemplo, 100 indivíduos estiverem com deficiência de ferro ou em condição anêmica e se apenas um entre estes for vegetariano, logo o mesmo receberá um destaque negativo e sofrerá uma “condenação óbvia” por sua escolha alimentar. E os outros 99 indivíduos comedores de carne, qual o diagnóstico? Não é por falta de carne! E pensar que cerca de um terço da população mundial, mesmo sendo em sua maioria comedora de carne, sofre de deficiência de ferro. E então, o que dizem os “especialistas”?

O ferro é apenas um exemplo, mas há outros dogmas alimentares relacionados ao consumo ou ao não-consumo de carne ou derivados de produtos de origem animal. A obtenção de cálcio através do leite de vaca é um exemplo interessante, e temos a impressão de que muitos profissionais da área médica e nutricional omitem ou ignoram as demais fontes (vegetais) desse elemento. Preconizam o hábito do eterno filhote mamador de vaca (os humanos são os únicos mamíferos que tomam leite até morrerem de velhos) alegando a importância do cálcio a fim de garantir uma boa sustentação óssea e evitar a osteoporose, etc. Lá pelas tantas, nada disso adianta, e numa determinada fase da vida, em função da perda óssea, o sujeito vai ser “obrigado” a comer pó de ostra, muito impulsionado pela publicidade midiática e referendado pelos “especialistas” da nutrição e da medicina. Na realidade, assim como se recomenda um

excessivo consumo de proteína (outro dogma utilizado contra os vegetarianos), há também um excesso de cálcio, que, para ser eliminado do organismo, é retirado da parte onde mais está concentrado, ou seja, dos ossos! Bem, não é a toa que os maiores índices de osteoporose no mundo se encontram justamente nas populações onde mais se consomem laticínios. Sim, o leite tem cálcio, mas não é a única fonte, pois existem as fontes vegetais. Além disso, ele carrega uma série de outros inconvenientes que poderão trazer prejuízo e males para a saúde do indivíduo, tal como o câncer de mama, da próstata, do cólon, alergias, etc. Mas é claro que é a indústria do leite não vai dizer isso, pois as vacinhas felizes que aparecem nas embalagens e na publicidade só podem oferecer, supostamente, coisas boas!

Em seu parecer, o CNR-3 preconiza que o vegetarianismo pode ser adotado em qualquer etapa da vida, desde que atenda as necessidades nutricionais individuais, e nesse sentido entra a questão do planejamento da dieta, com atenção para o cálcio, ferro, zinco, ômega 3, proteína e B12. E além da questão dietética em si, o parecer recomenda que cabe ao nutricionista **orientar** o planejamento alimentar, visando a promoção da saúde, com **respeito** às individualidades e opções pessoais quanto ao tipo de dieta. A partir de agora, como afirma o Dr. George Guimarães, nutricionista especializado em dietas vegetarianas e historicamente perseguido pelos colegas de classe [1], o papel do nutricionista é orientar e não julgar a opção do indivíduo, desencorajando-o a aderir à mesma, ainda que viável do ponto de vista nutricional, só porque contraria as crenças filosóficas daquele profissional ou porque lhe falta o conhecimento necessário. Cabe aos cursos de nutrição romper com certos dogmas e paradigmas enraizados na estrutura de ensino, para, no mínimo, não formar profissionais desqualificados e preconceituosos. A medicina também precisa ser reciclada nesse aspecto, pois a grande maioria dos médicos (salvo raras exceções) faz um verdadeiro terrorismo psicológico em pacientes que manifestam a sua condição vegetariana. A adoção mal planejada de qualquer dieta é que deve ser atacada, seja vegetariana ou não.

Quero deixar claro que as pessoas que adotam o vegetarianismo também estão sujeitas a determinadas doenças, pois ninguém vive numa redoma ou bolha de plástico que as impeça de sofrer as conseqüências do contexto ambiental desfavorável, do stress, da hereditariedade, etc. Ainda assim, imaginemos o quanto os governos poupariam em recursos públicos na saúde e na melhoria do estilo de vida das pessoas, caso o vegetarianismo fosse adotado em larga escala, com 30% a menos de doenças cardíacas, 50% a menos de diabetes e 40% a menos de alguns tipos de câncer (ver American Dietetic Association, ADA). Isso sem falar na redução dos impactos ambientais, tais como os gases estufa, o desmatamento, o desperdício e a contaminação da água, a perda da biodiversidade, a redução da fome, etc. Há ainda a generosidade e o respeito à vida de seres hoje transformados em escravos e em mercadorias por conta do nosso egoísmo e comodismo, fruto de uma cultura atrasada e uma tradição primitiva.

NOTA:

[1] Ver <http://www.nutriveg.com.br/dieta-absolvida-conselho-regional-de-nutricionistas-publica-parecer-sobre-dietas-vegetarianas.html>)

Sobre nutrição vegetariana, leia mais em <http://www.alimentacaosemcarne.com.br> , [www.nutriveg.com.br](http://www.nutriveg.com.br) , e [www.revistadosvegetarianos.com.br](http://www.revistadosvegetarianos.com.br) .

00000000000000



E eu, o que trabalha, o obreiro que inspira piedade, que, com mãos pacientes, e olhos sonhadores, molda o dia em imagens e dá aos elementos novas e eternas formas - sou eu, o solitário, quem se deveria revoltar contra este louco irrequieto.

### **Sétimo Eu:**

Que estranho que todos vós vos queirais revoltar contra este homem, tão-só porque cada um tem um destino pré-determinado a realizar.

Ah! Pudesse assemelhar-me a um de vós, um eu com um destino determinado! Mas não tenho nenhum, sou o que nada faz, aquele que se senta no nenhures e no nunca mudos e vazios, enquanto vós estais ocupados a recriar a vida. Sois vós ou eu, vizinhos, quem se deveria revoltar?

Quando o sétimo eu assim falou os outros seis olharam-no com piedade, mas nada proferiram; e à medida que a noite se tornava mais profunda, um após outro foi dormir envolto numa nova e feliz submissão.

Mas o sétimo eu ficou a observar e a mirar o nada por detrás de todas as coisas.

## Examinando Sete Perguntas Uma Reflexão Sobre Auto-Responsabilidade

Foi divulgado no e-grupo **SerAtento** um raciocínio meditativo que pode ser realizado regularmente.

Ele consta de perguntas. Em diferentes momentos da vida de um estudante de teosofia, as respostas ou sentimentos em relação a estas questões serão diversas. O estudante poderá perceber a evolução das suas reações pessoais diante dos temas levantados. As perguntas são:

- 1) Os Mestres de Sabedoria existem de fato?
- 2) Se existem, eles observam a humanidade?
- 3) Se os Mestres observam a humanidade, eles acompanham mais especialmente o movimento teosófico, que eles fundaram?
- 4) Se observam o movimento teosófico, será que preferem o movimento teosófico falso, que gira em torno de poder pessoal, rituais e vaidades, ou o movimento teosófico que estuda e tenta viver o ensinamento original transmitido por eles?
- 5) Ao observar o movimento teosófico original, os Mestres irão observar com mais força aquela parte do movimento que apenas memoriza e repete as obras de H. P. Blavatsky, tentando vivenciá-las, ou aqueles setores que, além de fazer isso, olham para a situação atual da humanidade e para o seu futuro à luz do ensinamento original, discutindo crítica e construtivamente também o dever e o futuro do movimento teosófico?

Neste ponto surgem duas perguntas finais. Ambas convidam a um auto-exame do estudante:

6) Se o enfoque da responsabilidade criativa do movimento diante do futuro faz parte da proposta dos Mestres e de H. P. B. desde o século 19 e continuará sendo assim, será que eu estou plenamente consciente do que significa estar, como indivíduo, dentro do “campo de observação” dos Mestres de Sabedoria?

7) Cabe examinar, então, se eu compreendo as implicações da ideia, presente na literatura clássica, segundo a qual “o candidato a discípulo não deve preocupar-se em ‘encontrar o Mestre’, mas deve, isso sim, tomar as medidas práticas para que, quando o Mestre observe sua aura, a encontre correta e preparada para trilhar o caminho impessoal do dever para com todos os seres.”

## O Que Significa a Palavra “Ciência” Um Trecho da Obra Clássica “Luz no Caminho”

[ “O Teosofista” começou a tradução seriada de “Luz no Caminho” em sua edição de agosto de 2011. O trecho a seguir está nas pp. 30-34 da edição original em inglês de “Light on the Path”, M. C., Theosophy Company, Los Angeles. Nele prossegue o comentário sobre o primeiro Aforismo da obra. ]

Sei bem do fato de que já os primeiros aforismos de “Luz no Caminho”, incluídos sob o Número I, permaneceram com o seu significado interno selado para muitos que em outros aspectos compreenderam o propósito do livro.

Há quatro verdades seguras e comprovadas com relação ao ingresso no ocultismo. Os Portões Dourados barram o limiar; no entanto, alguns passam pelos portões e descobrem o que é sublime, ilimitado e está mais além. Nos longínquos espaços do Tempo, todos passarão por aqueles portões. Mas eu gostaria que o Tempo, o grande enganador, não fosse tão dominante. Para aqueles que o conhecem e o amam, nada tenho a dizer. Aos outros - que não são tão poucos quanto se pode pensar -, para quem a passagem do Tempo é como o golpe de um martelo e o sentido de Espaço é como as barras de uma jaula de ferro, eu irei traduzir e re-traduzir até que possam compreender completamente.

As quatro verdades escritas na primeira página de “Luz no Caminho” se referem ao teste da iniciação do candidato a ocultista. Enquanto não passar pelo teste, ele não pode chegar sequer à fechadura do portão que dá acesso ao conhecimento. O conhecimento é a maior herança do ser humano; por que, então, ele não deveria tentar obtê-lo através de todos os caminhos? O laboratório não é o único local em que se pode fazer experimentos; devemos lembrar que a palavra *ciência* deriva de *sciens*, participio presente de *scire*, “conhecer”. A sua origem é parecida à origem da palavra “discernir”, “reconhecer”. A ciência, portanto, não lida apenas com o que é matéria, nem sequer nas suas formas mais sutis e obscuras. Uma ideia como essa nasce da mentalidade superficial dos tempos atuais. “Ciência” é uma palavra que abrange todas as formas de conhecimento. É extremamente interessante saber das descobertas da Química, e ver como elas abrem caminho através do aspecto denso da matéria em direção às suas formas mais finas; mas há outros tipos diferentes de conhecimento, e nem todos os pesquisadores restringem o seu desejo estritamente científico de obter conhecimento a experimentos que podem ser testados diante dos sentidos físicos.

Todo aquele que tem um pouco de inteligência e não foi reduzido à condição de idiota por algum vício dominante já tem a impressão, ou talvez tenha percebido com alguma certeza, que há sentidos mais sutis presentes nos sentidos físicos. Não há nada de extraordinário nisso. Se nos déssemos ao trabalho de ouvir o testemunho da Natureza, saberíamos que tudo o que é perceptível para a vista comum tem algo ainda mais importante escondido dentro de si. O microscópio abriu todo um mundo para nós, mas dentro das estruturas que o microscópio revela, há um mistério que máquina alguma pode sondar.

O mundo inteiro é animado e iluminado, até nas suas formas mais materiais, por um mundo que há em seu interior. Este mundo interno é chamado de “astral” por algumas pessoas, e esta é uma palavra tão boa quanto qualquer outra, embora signifique simplesmente “estelar”; mas as estrelas, como Locke assinalou, são corpos luminosos que irradiam luz de si mesmos. Esta qualidade é característica da vida que existe dentro da matéria; porque aqueles que a veem não necessitam de lâmpadas para enxergar. A palavra inglesa “star” (estrela), além disso, é derivada do verbo anglo-saxão “stir-an”, conduzir, mover; e sem dúvida é esta vida interna que domina a vida externa, assim como o cérebro de um ser humano guia os movimentos dos seus lábios. De modo que embora a palavra “Astral” não seja em si mesma excelente, posso usá-la sem problemas para alcançar meu objetivo atual.

Toda a obra “Luz no Caminho” está escrita em uma linguagem cifrada de símbolos astrais, e, portanto, só pode ser decifrada por alguém que lê astralmente. E o seu ensinamento tem como meta principal o desenvolvimento da vida astral. Enquanto não for dado o primeiro passo neste sentido, o conhecimento rápido que é chamado de intuição segura continua sendo impossível para o ser humano. E esta intuição segura e positiva é a única forma de conhecimento que capacita o ser humano a trabalhar rapidamente ou alcançar o seu estado verdadeiro e elevado, dentro dos limites do seu esforço consciente. Obter conhecimento através de experimentos é um método muito tedioso para aqueles que aspiram por realizar um real trabalho; quem obtém conhecimento através da intuição segura conquista o conhecimento, em suas várias formas, com suprema rapidez, através de um intenso esforço de vontade, assim como um operário pega suas ferramentas sem pensar no peso delas ou em qualquer outra dificuldade. Ele não perde tempo testando cada ferramenta; ele usa aquela que lhe parece adequada.

Todas as regras contidas em “Luz no Caminho” estão escritas para todos os discípulos, mas só para os discípulos, isto é, aqueles que “obtem conhecimento”. As leis desta escola não têm qualquer utilidade ou interesse para ninguém - exceto os seus alunos.

A todos aqueles que estão seriamente interessados em Ocultismo, eu digo, em primeiro lugar: “obtenham conhecimento”. A aquele que tem, lhe será dado. É inútil esperar pelo conhecimento. O círculo do Tempo se fechará diante de você e em tempos futuros você ficará sem poder nascer e sem força. Digo, portanto, aos que têm fome ou sede de conhecimento: “prestem atenção a estas regras”.

[ *A tradução continuará. As partes anteriores de “Luz no Caminho” podem ser vistas nas edições deste boletim que vão de agosto de 2011 a abril de 2012, e estão na seção temática chamada “O TEOSOFISTA”, no website [www.FilosofiaEsoterica.com](http://www.FilosofiaEsoterica.com). ]*

0000000

