

4.3. ¿Vegetarianos en la Antigua Grecia?

Arturo Sánchez Sanz

El vegetarianismo ya existía en la Antigüedad, aunque es necesario aclarar las diferencias que presentaba esta corriente con respecto a la actualidad. Hoy, el vegetarianismo, término que deriva del latín «*vegetus*» (saludable), busca mejorar la salud física y mental rechazando los alimentos de origen animal. Es decir, se trata de una creencia basada en la ética y la fisiología; sin embargo, en la Antigüedad, la decisión se tomaba a partir de la división de los alimentos en dos grandes grupos: los *apsucha*, es decir, «carentes de alma», frente a los *empsucha*, que se entendían como, «dotados de alma» (Eurípides, *Hipólito*, 952). Por tanto, muchas veces esta decisión tenía más que ver con los principios filosóficos o religiosos que con los beneficios dietéticos. Por tanto, todo alimento era inicialmente dividido en dos categorías básicas, a partir de las cuales se consideraba lícita o no su ingesta, como era la posesión de «alma», es decir, que su origen estuviera en un ser vivo.

Sin embargo, las razones morales utilizadas para defenderlo muestran grandes similitudes con las ideas actuales. Sus defensores se encontraban casi exclusivamente entre los sabios y filósofos, para quienes comer carne no era saludable ni para el cuerpo ni para la mente, aunque el debate sobre la «cuestión animal» se extendió a toda la sociedad, principalmente relacionada con la relación entre el ser humano y los animales domésticos (no los salvajes).

Cómo citar: Sánchez Sanz, Arturo. «¿Vegetarianos en la Antigua Grecia?». En *La Antigua Grecia hoy. De la ciudadanía y sus límites al «desarrollo sostenible»*, editado por Miriam Valdés Guía y Fernando Notario Pacheco, 315-336. Madrid: Ediciones Complutense, 2024. <https://dx.doi.org/10.5209/div.018.19>

A pesar de todo, debemos tener en cuenta que la dieta básica de la Antigua Grecia estaba principalmente compuesta por cereales y legumbres, de modo que el consumo de carne no era habitual, al menos entre la mayoría de la población, y normalmente se relacionaba con el aprovechamiento de las víctimas animales destinadas a los sacrificios. No en vano, el poeta cómico Antífanes caracterizó a los griegos como «comedores de hojas» (Ateneo, 13.130E), lo que demuestra el bajo nivel de productos cárnicos que los helenos ingerían en comparación con el de otros pueblos. Incluso, se consideraba que la carne de caza era mucho más indigesta, aunque entre los tradicionalmente frugales espartanos, se permitía que los comensales aportaran carne de caza, pero los ancianos se dice que dejaban a los jóvenes la carne que se agregaba a su famoso «caldo negro» (*melas zomos*)⁴⁹, puede que porque sus estómagos ya no eran capaces de procesarla (Texto 1).

En las leyendas heroicas griegas no se mencionan referencias vegetarianas, sino más bien todo lo contrario, pues personajes como Heracles o Aquiles aparecen caracterizados como grandes consumidores de productos cárnicos, hasta el punto de que, en el caso de este último, se llegó a decir que su maestro, el centauro Quirón, lo alimentó habitualmente empleando «entrañas de leones y jabalíes, y tuétano de osos» (Apolodoro, 3.13.6; Estacio, *Aquileida*, 2.384). Por su parte, se dice que para Odiseo no había «nada más hermoso que recordar cuando todo un pueblo celebraba una fiesta y en las casas los invitados escuchan melodías con las mesas llenas de productos horneados y carne» (Homero, *Odisea*, 9.6). No en vano, ya en la época homérica la práctica del sacrificio de animales (sacrificios cruentos) convertía la carne en un alimento sagrado, aunque no siempre era así, ya que los sacrificios incruentos eran igualmente frecuentes y determinadas divinidades prohibían que se les realizaran sacrifi-

⁴⁹ Plutarco, *Licurgo*, 12.

cios de animales, como Zeus Hypatos, quien era adorado en el Erecteo situado en la Acrópolis de Atenas.

En cualquier caso, los defensores de esta práctica no eran mayoritarios, y principalmente se encontraban entre los pitagóricos y los órficos, además de figuras como Empédocles, Demócrito, Diógenes Laercio, Pitágoras, Jenócrates, Plutarco, Séneca o Porfirio (Textos 2-4). No obstante, entre ellos no colocamos a Diógenes ni a Sócrates, por cuanto se les ha considerado de forma incorrecta como vegetarianos, cuando sabemos que el primero no era ajeno a la carne (Texto 5) y por su discípulo Jenofonte (*Apología de Sócrates*, 3.14) sabemos que nada más lejos pensaba el segundo, pues aunque defendía la mesura y la frugalidad, ese comportamiento no implicaba la abstinencia de carne en su justa medida.

Se dice que Platón era vegetariano y lo recomendó a otros, pero podemos albergar dudas sobre ello. Tal afirmación se desprende de sus comentarios negativos hacia los sacrificios cruentos y de su modo de vida más cercano a los órficos y los pitagóricos, pero de ello no es posible deducir su negativa a la ingesta de carne, pues no contamos con fuentes que lo afirmen de forma directa. Es más, en otros casos como el de Empédocles, este no prohibió la dieta vegetal, aun cuando compartía la idea de la metempsicosis (transmigración de las almas), incluyendo en ese devenir no solo a los animales, sino también a las plantas. Qué Platón disfrutaba más comiendo frutas, legumbres y vegetales que consumiendo carne quizá pueda ser cierto, pero tampoco podemos negar categóricamente que lo hiciera alguna vez, sobre todo cuando en su utopía es él mismo quien indica que la mejor dieta para la clase de los guardianes es la misma que injerían los héroes, es decir, la que incluía carne (Texto 6). No obstante, no deja de ser interesante que en las elecciones a sucederle al frente de la Academia el elegido fuera Jenócrates, un vegetariano confeso, frente a Heráclides, acérrimo opositor del vegetarianismo, a pesar de haber sido también discípulo de los pitagóricos.

Para los órficos la abstinencia en el consumo de carne se explicaba mediante su oposición al derramamiento de sangre que, por otro lado, se constituía como una prohibición básica asociada a su modo de vida que prohibía el sacrificio animal y, en consecuencia, la ingesta de animales (Textos 7-8). Los órficos creían que los seres humanos se originaron a partir de los restos de los titanes que Zeus había fulminado por perpetrar la muerte de Dioniso, de forma que al caer y mezclarse con la tierra entendían que los seres humanos tenían una parte divina (a través de su herencia no solo de los titanes, sino de Dioniso) que correspondía al alma; mientras que el cuerpo era mortal. Por tanto, los seres humanos debían su origen a un crimen primigenio que, por tanto, tenía que ser expiado, lo que ocurría mediante el castigo que suponía la constante transmigración (metempsicosis) de su alma hasta que, tras un tiempo indeterminado, pero supuestamente mayor al de una sola vida, el alma quedaba liberada de su culpa para trascender (Texto 9).

Para ello, los seres humanos decididos a romper la cadena de la reencarnación debían cumplir varios preceptos: iniciarse en los misterios dionisiacos relacionados con Orfeo, llevar una vida de estricta pureza, es decir, ajena a la culpabilidad de haber provocado derramamiento de sangre (cuya consecuencia fuera la muerte de otro ser vivo) y celebrar los rituales establecidos. Siguiendo esta lógica, el mero hecho de comer carne se consideraba canibalismo hacia un congénere.

Empédocles es considerado como el principal defensor de la solidaridad entre los seres vivos, como lógica resultante de su creencia en la teoría de la transmigración de las almas. De ese modo, el alma se reencarna en diversos seres, incluidos animales y plantas, lo que suponía que matar a cualquiera de ellos podía resultar que se estaba haciendo con el alma de algún amigo o familiar que se encontraba en pleno proceso de regresar algún día a ser humano (Textos 10-11). De hecho, en realidad Empédocles promulgaba que él mismo había sido en otro tiempo un *daimon*

que había cometido un crimen nefasto al comer carne, ya que estaba prohibido por los dioses, y su castigo había sido reencarnarse como ser humano y habitar entre ellos (Papiro de Estraburgo, d 6). Podemos apreciar que en ambos casos la negativa a comer carne se sustenta en la culpa, de un modo u otro, y no tanto en un convencimiento razonado de carácter moral.

Por su parte, los pitagóricos iban aún más allá en esta prohibición, pues añadieron la de consumir vino (Texto 12). No obstante, las informaciones sobre diversas comunidades pitagóricas difieren, y a veces parece que se aceptaba su ingesta, aunque la prohibición de consumir «animales que respiran» era comúnmente aceptada, pues se relacionaba directamente con el modo de vida elegido por el propio Pitágoras. De hecho, es el primer caso en que observamos que este precepto de la transmigración no se origina en la culpa o en alguna especie de pecado, sino aparentemente tan solo resulta como consecuencia lógica para la continuidad de la vida. Entendían que las almas podían ocupar no solo cuerpos humanos, sino también animales, por lo que el valor de ambas queda así equiparado para argumentar la necesidad de respetarlas por igual.

Sus partidarios afirmaban que la comida vegetariana era buena para la salud y alargaba la vida. Un medio de alcanzar un alma pura era mantener una dieta vegetariana. Los filósofos vegetarianos llevaban un modo de vida austero que según ellos les permitía alcanzar más fácilmente la iluminación, evitando las distracciones del lujo y la pereza mental causada por la ingesta de carne. Afirmaban que el ser humano consumía carne más por deseo propio que por necesidad de mantener una dieta que entendían ya era suficientemente variada sin recurrir a la crueldad del sacrificio animal.

Según ellos, nadie capaz de apreciar la filosofía comería ninguna cosa «viva», diferenciando así entre la pureza de los filósofos frente el resto de la gente común, pues estaban convencidos de que «es injusto dañar a quienes no dañan a los humanos».

Entendían la ingesta de carne como sinónimo de los grandes banquetes en los que las personas adineradas comían en exceso, lo que desembocaba en frecuentes indigestiones y nublaba la mente. Sin embargo, sus opositores defendían la necesidad de matar animales como medio para controlar su población y evitar así que consumieran sus cultivos; además de afirmar que el consumo de carne era tradicional.

4.3.1. La ingesta de animales

En la Antigüedad, la cuestión del vegetarianismo se relaciona estrechamente con la propia definición de los animales y su interacción con los humanos. La consideración de los animales, su estatus y valor influían decisivamente en la forma en que eran tratados. Se consideraba de manera diferente la carne procedente de la caza o la pesca y la que tenía su origen en animales domésticos o piscifactorías. De hecho, se defendía el consumo de carne por parte de los atletas, ya que solo de ese modo podrían obtener la energía necesaria para competir. Igualmente sucedía con todos aquellos que desempeñaban trabajos de fuerza, como los campesinos, soldados, marineros, etc., retomando la idea de que solo los filósofos debían ser vegetarianos.

Una razón para el vegetarianismo fue que los animales, como los humanos, no solo tenían alma, sino capacidad de raciocinio. Por lo tanto, demostrando así compasión hacia sus semejantes, los humanos debían tratar bien a los animales. Entre otros, Sócrates se oponía al consumo de carne animal y lo consideraba antinatural, defendiendo el sufrimiento que se les provocaba al tomar sus vidas. El debate sobre la legitimidad de la muerte animal no se centraba solo en el posterior consumo de su carne, sino en decidir si era adecuado tomar sus vidas como sacrificios a los dioses. La abstinencia de la alimentación animal le permitía al ser humano mantenerse espiritualmente despierto, apartado de las pasiones y el engaño de los sentidos.



Fig. 67. Posible busto de Séneca (s. I d.C. Museo Archeologico Nazionale di Napoli Inv. 5616). Fuente: Wikimedia Commons.

En resumen, una dieta animal nutría el cuerpo, mientras que una dieta vegetal nutría el alma. Plutarco señala que, si los humanos hubieran estado destinados a comer animales, sus cuerpos habrían sido equipados para matarlos, con colmillos y garras.

No solo eso, en ocasiones la ingesta de carne propiamente dicha elevada al extremo, como sucede con el canibalismo, se convertía en uno más de los rasgos que definían a los pueblos bárbaros en contraposición a la civilizada actitud de los helenos, ya que estos deploraban tal comportamiento. Homero hace referencia en su obra a multitud de pueblos caracterizados por su canibalismo (p.ej. *Odisea*, 9.39-61) y Heródoto (4.18.106) recuerda a los andrófagos cuyo territorio sitúa al norte de los escitas, aunque recuerda otros pueblos similares en la India o Etiopía, es decir, siempre más allá del mundo conocido. Incluso, a veces se les otorgaba nombres relacionados con la especial cua-

lidad de alimentarse solo con un tipo específico de carne, como los elefántofagos (Agatárquides, fr. 55) que habitaban supuestamente junto al mar Rojo. De hecho, encontramos aquí de nuevo la visión totalmente opuesta que a veces se asocia al «buen salvaje», pues no pocos testimonios afirman la existencia de otros tantos pueblos que no incluían ningún tipo de carne en su dieta, igualmente míticos, como los lotófagos que según Homero (*Odisea*, 9.82-105) solo consumían flores de loto y se caracterizaban por ser un pueblo pacífico, o como se aprecia en el caso de los pictos. Timero (Diodoro Sículo, 5.21.5) los elogia por su sencillez y la frugalidad de su dieta exclusivamente basada en cereales, pero esta afirmación contrasta con el posterior relato de César (*Galias*, 5.14.2).

Sin embargo, no es posible negar este hecho categóricamente, pues a veces se mencionan pueblos reales, como los tracios getas, que Estrabón (7.297) convierte en vegetarianos. De hecho, la sirvienta de Pitágoras llamada Salmoxis, se dice que era de origen tracio, y quizá fue ella la que introdujo esa costumbre en su maestro en cuanto a la abstinencia en la ingesta de carne.

4.3.2. La dieta

La dieta principal de los vegetarianos en la Antigüedad era similar a la actual, aceptando el consumo de pan, queso, verduras, vegetales, productos lácteos, frutos secos, vino, legumbres, pasteles, miel, frutas, aceitunas, higos, etc. Sin embargo, algunos filósofos aceptaban el consumo de carne como último recurso contra el hambre, y siempre tomando la vida del animal con el mayor respeto y evitando su sufrimiento; de otro modo, su ingesta permanente afirmaba que conducía a la degradación moral del ser humano, privando a los animales de la vida que les pertenecía por derecho. Sin embargo, se aceptaba que los atletas no solo consumieran carne, sino que lo hicieran en exceso para fortalecerse y competir adecuadamente.

Platón describe un Estado ideal donde la población debía practicar el vegetarianismo, puesto que la naturaleza proporcionaba al ser humano todo lo necesario para evitar así que este dañara a otras especies, ya sea para comer o como sacrificio (Texto 13). Los relatos clásicos de los primeros seres humanos a menudo asumían que nuestros antepasados vivían en armonía con otras especies y se alimentaban predominantemente, aunque quizás no exclusivamente, de frutas y vegetales.

Plutarco apoya la opinión de que una dieta sin carne es beneficiosa para la salud (Texto 14), y Séneca admitía que la dieta vegetariana favorecía la claridad mental y beneficiaba la actividad cerebral. Algunas fuentes clásicas afirman que el hábito vegetariano resultaba no solo fácil sino agradable después de un año de práctica. Es más, no pocos filósofos defendían también que los animales tenían raciocinio para evitar su consumo. Por lo tanto, por compasión hacia sus semejantes, los humanos debían tratar bien a los animales. No en vano, Plutarco refleja en sus escritos un profundo amor por los animales, pues entendía que la vida animal en su equilibrio merecía incluso mayor elogio que la vida humana, pues afirma que los animales superan con mucho al hombre en todas las virtudes, y que el alma animal por naturaleza es más adecuada y perfecta para la virtud.

Es más, defiende el consumo de plantas por el hecho de que utilizar sus frutos no supone arrebatárles la vida, mientras que caracteriza al ser humano por su voracidad, que le hace consumir más de lo que necesita y satisfacer su ambición más allá de lo razonable, acercándolo a una condición aún más salvaje que las propias fieras. Sin embargo, se cuida mucho de equiparar a animales y plantas, pues, aunque vivas, se justifica el consumo de las primeras porque no son capaces de sentir, como sí los animales, de forma que no sufren cuando son consumidas o arrancadas, aun cuando igualmente se entiende que pierden la vida. Sea como fuere, Plutarco se mostró siempre como uno de los más comprometidos con el vegetarianismo en la Antigüe-

dad, prueba de ello es que dedicó dos volúmenes de su obra a esta cuestión: *Acerca de comer carne* y *Los animales utilizan la razón*.

Hablando de personajes como Sócrates y Platón, no podemos dejar de mencionar la opinión de Aristóteles al respecto. En su obra defiende que la diferencia entre seres humanos y animales no se encuentra en su naturaleza, sino en su grado de habilidad. La observación de abejas, hormigas y arañas planteaba dudas sobre si los animales son inteligentes o si están dotados de otra habilidad, como el instinto (*Física*, 2.8.199). En el primer supuesto, los animales serían muy superiores a los seres humanos, por lo que Aristóteles no deja duda alguna de que, en su opinión, los animales no están dotados de razón. Las diferencias se extienden incluso al concepto del alma, de forma que entiende a los seres humanos como los más perfectos de entre los animales y, por tanto, el resto existe solo para su beneficio.

4.3.3. Algunas corrientes religiosas a favor del vegetarianismo

Generalmente, el vegetarianismo en la Antigüedad se basaba en la idea de unidad entre los seres humanos y los animales, así como en la creencia religiosa que defendía la reencarnación de las almas en cualquier ser vivo. Si las almas pasaran del cuerpo humano al animal y viceversa, ¿no sería tan malo comer animales como el canibalismo? Al menos, eso pensaban, y negando el consumo de carne también evitaban la posibilidad de practicar ese canibalismo con algún ser querido reencarnado sin su conocimiento.

Algunos opinaban que los dioses desprecian el sacrificio de animales, e incluso Pitágoras despreciaba el uso de pieles para vestirse (Textos 15-16). Los peripatéticos y los estoicos (como principales grupos filosóficos opositores al vegetarianismo),

atribuían a los animales un alma, cuyo elemento definitorio era el instinto irracional de la naturaleza. Por tanto, al igual que Aristóteles, defendían que su existencia se entendía solo como un recurso para los seres humanos. De ese pensamiento se extraía una máxima que se resume en que si los animales no pueden actuar con justicia hacia nosotros, tampoco hay posibilidad de que nosotros actuemos injustamente con ellos; es decir, que no existe una relación jurídica entre humanos y animales. Es más, algunos de sus miembros incluso defendían que el canibalismo estaba permitido en caso de emergencia.



Fig. 68. Posible estatua de Plutarco (Delphi Archaeological Museum 003MAD). Fuente: Wikimedia Commons.

Existían honrosas excepciones entre los propios estoicos, entre los que destaca Séneca, un conocido vegetariano que según dijo (*Cartas*, 87.3) cuando describió su tarifa de viaje: «La comida se limita a lo absolutamente necesario, no lleva más de

una hora prepararlo. Nunca paso sin higos secos y sin mis tablillas para escribir; estos sirven, si tengo pan, como sustituto de la carne, y si no tengo, entonces como sustituto del pan». Sin embargo, el propio Séneca reconoció que, aun cuando siempre defendería los beneficios de este tipo de dieta, él mismo solo la practicó esporádicamente (Texto 17), retomando el consumo de carne a petición de su padre que, preocupado por su salud, le persuadió de volver a una dieta más saludable. En cualquier caso, parece que su progenitor tuvo que insistir, y en algunos de sus pasajes deja entrever un amor por los animales casi impropio de los estoicos, pero ¿cómo culparle? cuando en su época (reinado de Tiberio) bastante tenía con oponerse a la tan extendida matanza de personas en el anfiteatro.

El propio Epicuro probablemente también fue vegetariano, y no dudó en instar a sus discípulos para que amasen a los animales, aun cuando nunca lo expresa de manera directa (Texto 18). De ese modo, si bien es cierto que el vegetarianismo nunca llegó a ser un movimiento popular en Grecia, al menos podemos apreciar que ya en aquella época se alzaron voces en favor de los animales oponiéndose al consumo de carne.

Textos

Plutarco, *Licurgo*, 12 (Trad. A. Pérez Jiménez) (Texto 1)

De los platos era muy apreciado, entre ellos (los espartanos), el caldo negro; tanto que los ancianos ni siquiera pedían un trozo de carne, sino que se lo dejaban a los jovencitos, y ellos comían sirviéndose el caldo.

Porfirio, *De abstinentia*, 1.1-2 (Trad. M. Periago Lorente) (Texto 2)

Firmo, habiéndome enterado por los que a mí llegaban, de que habías desechado la alimentación sin carne y que de nuevo habías vuelto a un régimen de comidas a base de ella, no

me lo creía en un principio, al reparar en tu sensatez y en el respeto que hemos profesado a unos hombres venerables por su vejez, y a la vez temerosos de los dioses, que marcaron una línea de conducta. Pero, puesto que también otros, sumándose a los primeros en sus denuncias, me confirmaban la noticia, reprenderte, por no haber encontrado lo mejor; alejándote del mal, según el proverbio, y por no añorar, de acuerdo con Empédocles, tu vida anterior, volviendo a otra mejor, me parecía tosco y en desacuerdo con una persuasión fundada en el razonamiento. [...]. Porque también, al reflexionar conmigo mismo sobre el motivo de tu cambio, no podría asegurar que ello obedezca a un intento de conseguir salud y fortaleza, como diría la muchedumbre ignorante. Al contrario, tu mismo, de acuerdo conmigo, reconocías que un régimen de comidas sin carne era lo adecuado para la salud y para la correcta tolerancia de los esfuerzos que lleva consigo la consagración a la filosofía.

Porfirio, *De abstinentia*, 1.14 (Trad. M. Periago Lorente) (Texto 3)

El que prohíbe comer la carne de los animales por considerarlo, además, injusto, tampoco dirá que es legal darles muerte y privarles de su alma. Pero, realmente, la lucha contra los animales salvajes es algo connatural a nosotros y a la vez justo. Porque unos atacan a los hombres deliberadamente, como los lobos y los leones; otros, sin proponérselo, como las víboras, que muerden a veces al ser pisadas. Unos, pues, atacan a los hombres; otros destruyen sus cosechas. Por todas estas razones los perseguimos y les damos muerte, tanto si toman, como si no, la iniciativa de atacarnos, para no sufrir nada de su parte. Pues cualquiera que vea una serpiente le da muerte, si puede, para no ser víctima de su mordedura él mismo ni ninguna otra persona. Por un lado, se da el odio contra los animales que reciben la muerte de nosotros y, por otro, el afecto del hombre para el hombre.

Porfirio, *De abstinentia*, 1.15. (Trad. M. Periago Lorente) (Texto 4)

De manera que la alimentación a base de carne no daña al alma ni al cuerpo. El consumo de carne vigoriza, evidentemente, los cuerpos de los atletas, y también los médicos, con sus prescripciones alimenticias a base de carne, hacen que los cuerpos se recobren de su debilidad.

Diógenes Laercio, 6.73⁵⁰ (Trad. C. García Gual) (Texto 5)

No le parecía nada impropio llevarse cualquier cosa de un templo ni comer la carne de cualquier animal. Ni siquiera le parecía impío el devorar trozos de carne humana, como ejemplificaba con otros pueblos. Incluso comentaba que, según la recta razón, todo estaba en todo y circulaba por todo. Así, por ejemplo, en el pan había carne y en la verdura pan, puesto que todos los cuerpos se contaminan con todos, interpenetrándose a través de ciertos poros invisibles y transformándose conjuntamente en exhalaciones.

Platón *República*, 3.404⁵¹ (Trad. J. Manuel Pabón) (Texto 6)

Y a sabes que, cuando comen los héroes en campaña, el poeta no les sirve pescados, a pesar de que están a orillas del mar, en el Helesponto, ni carne guisada, sino únicamente asada, que es la que mejor pueden procurarse los soldados. Porque, por regla general, es más fácil en todas partes encender un fuego que ir acá y allá con las ollas por delante.

Aristófanes, *Ranas*, 1030-1032 (Trad. L.M. Macía Aparicio) (Texto 7)

Observa en efecto, desde el primer momento cuán útiles resultaron ser los poetas más nobles: Orfeo, en efecto, nos enseñó las teletai y a apartarnos de las matanzas.

⁵⁰ *Idem.*

⁵¹ Sobre la dieta de los guardianes en su utopía.

Eurípides, *Hipólito*, 952-954 (Trad. A. Medina González) (Texto 8)

Ahora ufánate y vende que te alimentas de comida sin alma, y teniendo a Orfeo como señor.

Platón, *Crátilo*, 400c (Trad. J. Calonge Ruiz) (Texto 9)

En efecto algunos afirman que este [el cuerpo] es sepultura del alma, como si esta estuviera sepultada en su situación actual [...] me parece que Orfeo y los suyos le pusieron este nombre sobre todo porque el alma, que paga el castigo por lo que debe pagarlo, lo tiene como un recinto, a semejanza de una prisión [...] hasta que expie lo que debe.

Empédocles, fr. 124. 1. (Trad. J.L. Calvo Martínez) (Texto 10)

Alza el padre un hijo suyo transmutado en su figura para degollarlo entre plegarias, el gran infeliz. Y los otros, presa del error, van a sacrificarlo, mientras los implora. Pero aquel, sordo a los quejidos, después de degollarlo, en las estancias dispone el sórdido festín. De igual modo un hijo que toma a su padre, o a su madre unos niños, les arrancan la vida y la carne antes amada la devoran.

Empédocles, B 136 DK (Trad. J.L. Calvo Martínez) (Texto 11)

¿No pondréis fin a esta matanza disonante? ¿No estáis viendo que os devoráis unos a otros por la incuria de vuestra inteligencia?

Aristofonte, fr. 12 (Trad. L.M. Macía Aparicio) (Texto 12)

Dijo que, una vez que bajó a donde vivían los de abajo (infierno) vio a unos y a otros, y que se diferencian del todo los pitagóricos de los demás muertos. Pues solo a ellos les dijo Plutón que le acompañaran en el banquete por su piedad. [...] Y comen verduras y beben sobre todo agua.

Platón, *Leyes* 782c (Trad. F. Lisi Bereterbide) (Texto 13)

Hemos oído decir que en otros [pueblos] ni se atrevían a probar la carne de vaca; las ofrendas a los dioses no eran animales, sino tortas y frutos bañados en miel y otras víctimas puras similares a estas y que se abstendían de la carne porque no era santo comerla ni contaminar con sangre los altares de los dioses. Nuestra vida entonces era como una de las llamadas órficas, limitadas a todo lo inanimado y por el contrario, apartadas de todo lo que tenga alma.

Plutarco, *Moralia*, 8.3E (Trad. R. María Aguilar) (Texto 14)

Y es posible conjeturarlo por las palabras y sacrificios de los antiguos, que hacían no solo de la comida, sino también de la muerte de un animal que no hace daño, una acción maldita e ilícita; pero, oprimidos por la multitud de animales que los inundaba y mandando, además, cierto oráculo de Delfos, según dicen, ayudar a los frutos que estaban pereciendo, comenzaron a ofrecerlos en sacrificio; pero, sin embargo, turbados y temerosos igualmente todavía decían «hacer» y «obrar», como considerando algo grande el sacrificar un ser vivo y hasta ahora se guardan muy mucho de degollarlos antes de que ellos asientan en ser ofrendados con un signo de su cabeza. Tan precavidos eran contra cualquier injusticia. Por cierto, para dejar de lado lo demás, si todos se abstuvieran solo de las gallinas o de los conejos, no sería posible en poco tiempo ni habitar una ciudad por la cantidad de ellos, ni aprovecharse de los frutos; por ello, si bien la necesidad lo introdujo al principio, ahora a causa del placer es difícil terminar con la alimentación a base de carne. Pero el linaje de los seres marinos, que no consume ni el mismo aire ni la misma agua que nosotros, ni recurre a los mismos frutos, sino que está envuelto como por otro mundo y usa caminos propios que, si se los salta, pende sobre ellos como castigo la muerte, no dan pretexto ni pequeño ni grande al vientre contra ellos, sino que la pesca con anzuelo o red de cualquier pez

es manifestamente obra de glotonería y afición a la buena comida, que altera los mares y se sumerge en sus abismos por algo nada justo.

Diógenes Laercio, 6.37⁵² (Trad. C. García Gual) (Texto 15)

A quienes le decían: «Eres ya viejo, descansa ya», les contestó: «Si corriera la carrera de fondo, ¿debería descansar al acercarme al final, o más bien apretar más?». Al invitarle a un banquete, dijo que no asistiría; porque la vez anterior no le habían dado las gracias. Caminaba sobre la nieve con los pies desnudos y hacía las demás cosas que se han dicho antes. Incluso intentó comer carne cruda, pero no pudo digerirla.

Diógenes Laercio, 8.46 (Trad. C. García Gual) (Texto 16)

Era Pitágoras un sabio tal que él en persona no probaba la carne y lo consideraba algo impío. Pero dejaba que los demás la comieran. Admiro su saber. Se aseguraba de no pecar él, y dejaba a los otros el pecado.

Séneca, *Cartas*, 108.14-22. (Trad. I. Roca Meliá) (Texto 17)

Recuerdo que tales consejos nos los daba Átalo, cuando asediábamos su escuela siendo los primeros en llegar y los últimos en salir, incitándolo a ciertas disputas incluso mientras paseaba, dispuesto como estaba no solo a responder a los discípulos, sino a anticiparse a sus preguntas. [...] En efecto, cuando escuchaba a Átalo hablando contra los vicios, los extravíos, las desgracias de la vida, con frecuencia sentí compasión del género humano, y lo consideré un filósofo sublime, elevado por encima del nivel superior humano. [...] Cuando pasaba a estigmatizar nuestros placeres, a alabar la castidad del cuerpo, la sobriedad en el comer, la pureza del alma que se aparta no solo de los placeres ilícitos, sino también de los superfluos, me complacía

⁵² Sobre el filósofo Diógenes para negar su vegetarianismo.

en moderar la gula y la voracidad. De aquella época he conservado ciertos propósitos, Lucilio; es cierto que yo había acudido a todas sus lecciones con gran entusiasmo.

Después, reintegrado en la vida de la ciudad, conservé unos pocos de mis buenos principios. Desde entonces renuncié a las ostras y a las setas para el resto de mi vida; porque no son alimentos sino golosinas que incitan a comer a los ya saciados y que el estómago recibirá fácilmente y fácilmente expulsará —lo cual resulta gratisimo a los glotones que se ceban más de cuanto son capaces—. Desde entonces me abstengo de perfumes para el resto de mi vida, ya que el olor más grato en el cuerpo es no percibir ninguno. Desde entonces mi estómago prescinde del vino. Desde entonces rehúyo el baño caliente para el resto de mi vida; he pensado que poner el cuerpo a cocer y debilitarlo con sudores es cosa inútil y afeminada. Las demás prácticas que había desechado han vuelto, pero de tal suerte que en aquellas de las que he dejado de abstenerme conservo una moderación ciertamente muy próxima a la abstinencia, que quizá es más difícil todavía, puesto que ciertas tendencias más fácilmente se erradican del alma que se moderan. Puesto que he comenzado a explicarte cómo, siendo joven, me adherí a la filosofía con mayor ímpetu del que ahora, viejo, conservo, no me avergonzaré de confesar qué gran amor despertó en mí Pitágoras. Soción explicaba por qué motivo se había abstenido él de la carne de animales y por qué motivo, más tarde, lo había hecho Sextio. La motivación para uno y otro era diferente, mas para ambos espléndida.

Sextio pensaba que, sin derramar sangre, tenía el hombre suficientes alimentos y que se originaba una costumbre cruel cuando, por causa del placer, se había provocado el desgarramiento de los animales. Añadía que era necesario reducir las ocasiones de la voluptuosidad; y concluía que la variedad de alimentos era contraria a la buena salud e inadecuada para nuestros cuerpos. Pitágoras, por su parte, afirmaba que existen

vínculos de parentesco entre todos los seres y relaciones entre las almas que transmigran de unas a otras formas. Si le otorgas crédito, ningún alma perece, ni siquiera está inactiva, a no ser en el breve intervalo en que se traslada a otro cuerpo. Veremos a través de qué vicisitudes y en qué momento, después de recorrer varios domicilios, vuelve al cuerpo humano: entretanto Pitágoras infundió en los hombres el miedo a un delito y, concretamente, a un parricidio, puesto que estos podían sin saberlo lanzarse contra el alma del padre o de la madre y profanarla con un arma o con los dientes, si es que en un animal se hospedaba el espíritu de algún pariente. Soción, después de haber hecho esta exposición y haberla confirmado con sus argumentos, decía: «¿No crees que las almas se distribuyen en estos y aquellos cuerpos y que la realidad que llamamos muerte no es sino una trans migración? ¿No crees que en estos animales domésticos o salvajes o en los que viven en el agua reside el alma que perteneció en otro tiempo a un ser humano? ¿No crees que en este mundo nada perece, sino que todo cambia de lugar? ¿Que no solo los cuerpos celestes giran por determinados circuitos, sino que también los animales se mueven sucesivamente y que las almas recorren sus órbitas?

Grandes hombres han creído en esta doctrina. Así pues, suspende tu juicio, pero deja enteramente a tu decisión la respuesta: si esta doctrina es verdadera, haberte abstenido de la carne de animales es virtud; si es falsa, supone frugalidad. ¿Qué detrimento sufre, en este caso, tu credulidad? Te sustraigo los alimentos de los leones y de los buitres.

Empujado por estas razones comencé a abstenerme de la carne de animales y, transcurrido un año, la costumbre no solo me resultaba fácil, sino agradable. Tenía la impresión de que mi espíritu estaba más ágil y hoy no podría asegurarte si lo estuvo realmente. ¿Quieres saber cómo dejé de abstenerme? La época de mi juventud coincidía con los primeros años del principado de Tiberio César: entonces eran llevados en procesión los obje-

tos sagrados de los cultos extranjeros y se consideraba prueba de superstición la abstinencia de carne de ciertos animales. Por ello, a ruegos de mi padre que no temía una falsa acusación, sino que aborrecía la filosofía, volví a mi antigua costumbre; sin dificultad me persuadió a que tomara alimentos más nutritivos.

Diógenes Laercio, 10.128-133 (Trad. C. García Gual) (Sobre Epicuro) (Texto 18)

Un conocimiento firme de estos deseos sabe, en efecto, referir cualquier elección o rechazo a la salud del cuerpo y a la serenidad del alma, porque eso es la conclusión del vivir feliz. Con ese objetivo, pues, actuamos en todo, para no sufrir dolor ni pesar. [...] Porque tenemos necesidad del placer en el momento en que, por no estar presente el placer, sentimos dolor. Pero cuando no sentimos dolor, ya no tenemos necesidad del placer. Precisamente por eso decimos que el placer es principio y fin del vivir feliz. Pues lo hemos reconocido como bien primero y connatural y de él tomamos el punto de partida en cualquier elección y rechazo y en él concluimos al juzgar todo bien con la sensación como norma y criterio. Y puesto que es el bien primero y connatural, por eso no elegimos cualquier placer, sino que hay veces que soslayamos muchos placeres, cuando de estos se sigue para nosotros una molestia mayor.

Muchos dolores consideramos preferibles a placeres, siempre que los acompañe un placer mayor para nosotros tras largo tiempo de soportar tales dolores. Desde luego todo placer, por tener una naturaleza familiar, es un bien, aunque no sea aceptable cualquiera. De igual modo cualquier dolor es un mal, pero no todo dolor ha de ser evitado siempre. Conviene, por tanto, mediante el cálculo y la atención a los beneficios y los inconvenientes, juzgar todas estas cosas, porque en algunas circunstancias nos servimos de algo bueno como un mal y, al contrario, de algo malo como un bien. Así que la autosuficiencia la consideramos un gran bien, no para que en cualquier ocasión nos sir-

vamos de poco, sino para que, siempre que no tengamos mucho, nos contentemos con ese poco, verdaderamente convencidos de que más gozosamente disfrutan de la abundancia quienes menos necesidad tienen de ella, y de que todo lo natural es fácil de conseguir y lo superfluo difícil de obtener. Y los alimentos sencillos procuran igual placer que una comida costosa y refinada una vez que se elimina todo el dolor de la necesidad. Y el pan y el agua dan el más elevado placer cuando se los procura uno que los necesita.

En efecto, habituarse a un régimen de comidas sencillas y sin lujos es provechoso a la salud, hace al hombre desenvuelto frente a las urgencias inmediatas de la vida cotidiana, nos pone en mejor disposición de ánimo cuando a intervalos accedemos a los refinamientos y nos equipa intrépidos ante la fortuna. Por tanto, cuando decimos que el placer es el objetivo final, no nos referimos a los placeres de los viciosos o a los que residen en la disipación, como creen algunos que ignoran o que no están de acuerdo o interpretan mal nuestra doctrina, sino al no sufrir dolor en el cuerpo ni estar perturbados en el alma. Porque ni banquetes ni juergas constantes ni los goces con mujeres y adolescentes, ni pescados y las demás cosas que una mesa suntuosa ofrece, engendran una vida feliz, sino el sobrio cálculo que investiga las causas de toda elección y rechazo, y extirpa las falsas opiniones de las que procede la más grande perturbación que se apodera del alma.

Para profundizar

Bernabé, Alberto. «Vegetarianismo en la Antigua Grecia». *Mare Nostrum* 10 (2019): 31-53.

Detienne, Marcel y Jean Pierre Vernant. *La Cuisine du Sacrifice en Pays Grec*. París: Gallimard, 1979.

Haussleiter, Johannes. *Der Vegetarismus in der Antike*. Berlín: Verlag von Alfred, 1935.

- Letterio, Mauro. «The Philosophical Origins of Vegetarianism. Greek Philosophers and Animal World». *Relations. Beyond Anthropocentrism* 5 (2017): 13-26.
- Norm, Phelps. *The Longest Struggle: Animal Advocacy from Pythagoras to PETA*. Nueva York: Lantern Publishing, 2007.
- Riedweg, Christoph. *Pythagoras. His Life, Teaching and Influence*. Londres: Cornell University Press, 2008.
- Sorabji, Richard. *Animal Minds and Human Morals: The Origins of the Western Debate*. Ithaca: Cornell University Press, 1993.
- Zatta, Claudia. *Interconnectedness. The Living World of the Early Greek Philosophers*. Sankt Augustin: Academia Verlag, 2017.