




## *Защо хората трябва да бъдат вегетарианци*

 спазването на вегетарианска или млечно-вегетарианска диета е необходима предпоставка за посвещение в метода Куан Ин. Растителни или млечни храни са разрешени, но всички останали храни, от какъвто и да е животински произход (включително и яйцата), не би трябвало да се ядат. Има много причини за това, но най-важната от тях идва от първото предписание, което ни учи да се въздържа от отнемането на живот, т.е. то гласи **“Не убивай!”**

Да не убиваш или да не нараняваш други живи същества е от очевидна полза за тях. По-малко очевидно е, обаче, че това въздържане е също толкова полезно и за нас. Защо? Поради закона на кармата: **“Каквото посееш, това ще пожънеш.”** Когато убивате, или карате други да убиват вместо вас, за да задоволите желанието си за месо, вие поемате дълг от карма и този дълг трябва да бъде изплатен.

Така че, в действителност, спазването на вегетарианска диета е дар, който ние сами си правим. Чувстваме се по-добре и качеството на живота, който водим, се повишава с намаляването на дълга от карма. Само тогава, ни се дава достъп до вътрешните области

на божествени преживявания. Малката цена, която трябва да заплатите за тях си струва.

Духовните причини за въздържанието от месо са убедителни за някои хора. Освен тях, обаче, има и други причини за приемането на вегетарианството. Всички тези причини се коренят в здравия разум. Те се отнасят до здравето и храната, екологията и околната среда, етиката и страданията на животните, а също така и до световния глад.

### *Здравето и храната*

Редица изследвания върху човешката еволюция показват, че предците ни са били вегетарианци. Човешкото тяло по своята структура не е пригодено да поема месо. Това бе доказано в един доклад на тема сравнителна анатомия, написан от доктор Дж. С. Хънтингтън от Колумбийския университет. Според него месоядните животни имат къси тънки и къси дебели черва. Също така, дебелото им черво е право и гладко. В контраст, животните, които не консумират месо имат дълго тънко и дълго дебело черво. Поради ниското съдържание на тъкани и високото съдържание на протеини, месото се усвоява сравнително бързо и затова червата на месоядните животни са по-къси от тези на животните, неконсумиращи месо.

Хората, също както и животните, които се хранят с растения, имат дълги тънки и дълги дебели черва. Нашите черва имат обща дължина около 8 метра и половина. Малкото ни черво е нагънато много пъти и стените му са надиплени а не гладки. Тъй като нашите черва са по-дълги от тези на месоядните животни, месото, което ядем, престоява в тях по-дълго. В

резултат на това месото започва да се разваля и образува токсини. Това води до рак на дебелото черво и натоварва повече черния дроб, който има функцията да пречиства токсините в организма. Това натоварване може да доведе до цироза или дори до рак на черния дроб.

Освен това, месото съдържа големи количества урокиназа протеин и уреа, които допълнително товарят бъбреците и могат да разстроят дейността им. В 500 гр. месо има почти 14 гр. урокиназа. Ако поставим живи клетки в течен разтвор на урокиназа, техният метаболизъм ще дегенерира. Освен това месните храни не са богати на целулоза и това лесно може да причини запек. Знаем, че запекът може да доведе до рак на ректума или хемороиди.

Холестеринът и голямото количество наситени мазнини в месото, предизвикват сърдечносъдови болести - на първо място в САЩ (а сега и във Формоза) сред заболяванията, водещи до смърт.

Ракът е втората по смъртност болест. Изследванията показват, че изгарянето или печенето на месо води до създаването на един химически елемент (Метилколантрен), който е силно канцерогенно вещество. Мишки, на които е дадено това вещество, развиват следните видове рак: костни тумори, рак на кръвта, рак на стомаха и др.

Едно изследване показва, че млади мишки, хранени от женска мишка с рак на гърдите, също развиват рак. Когато ракови клетки от човек са инжектирани в животни, те също развиват рак. Ако месото, което ние ежедневно поемаме, е от животни, страдащи от подобни заболявания, то тогава има голяма вероятност, че ние също ще заболеем.

Някои хора си мислят, че в днешно време месото е чисто и безопасно и че непрекъснато се правят проверки във всички кланици. Твърде големи количества животни се убиват за продажба всеки ден, за да могат всичките те да минат през санитарен контрол. Освен това, много е трудно да се провери дали в дадено месо има ракови образувания, и почти невъзможно е да се провери всяко животно. Понастоящем, в кланиците просто отрязват главата, когато има проблем или отрязват заболелия крайник на животното. Само “лошите” части се отстраняват, останалото се продава.

Известният вегетарианец д-р Келог е казал: “Когато ядем вегетарианска храна ние не трябва да се тревожим от каква болест е “умряла” храната и това допринася за доброто ни настроение по време на ядене!”

Нека погледнем на въпроса и от друга гледна точка. Според научни доклади, с прибавянето на антибиотици към храната на животните, хората, които консумират тяхното месо, поглъщат и тези антибиотици. Много вероятно е тогава, аналогичните антибиотици, произвеждани за хора, да не са така ефективни в случай на заболяване.

Има хора, които намират вегетарианската диета за недостатъчно хранителна. Американският хирург, доктор Милър, е практикувал медицина във Формоза, в продължение на 40 години. Той отворил болница, в която храната за персонала и за пациентите била вегетарианска. Той е казал: “Мишката е такова животно, което може да поддържа живота си и с вегетарианска и с невегетарианска храна. Ако вземем две мишки, едната хранеща се с месна храна, а другата - с вегетарианска, ние ще видим, че тяхното развитие и растеж са еднакви.

Мишката, която поема вегетарианска храна, обаче, живее по-дълго и е по-устойчива на болести от другата мишка. Освен това, когато двете мишки се разболеят, мишката “вегетарианец” се оправя по-бързо. Лекарствата, които са на наше разположение, благодарение на съвременната наука, са се подобрили значително, но въпреки това те само лекуват болестите. За разлика от тях храната поддържа здравето ни. Растенията са по-директен източник на хранителни вещества от месото. Хората ядат животни, но животните от своя страна се хранят с растения. Животът на повечето животни е къс и те страдат от почти всички болести, от които страдат и хората. Следователно, много е вероятно болестите на хората да идват от яденето на месо от заболели животни. Защо тогава хората да не използват за храна направо растенията?” Доктор Милър е бил на мнение, че ние се нуждаем само от житни и бобови растения и зеленчуци, за да получим необходимите ни вещества и да поддържаме добро здравословно състояние.

Повечето хора смятат, че животинският протеин е “по-добър” от растителния, защото той се счита за “завършен” протеин, докато растителният за “незавършен”. Истината е, че някои растителни протеини са “завършени”, и че комбинирането на няколко “незавършени” протеини може да доведе до получаването на “завършен” протеин.

През март 1988 година Американската Диетологична Асоциация (АДА) обявява, че: “Вегетарианските диети са здравословни и подходящи за пълноценно хранене, когато са подходящо планирани.”

Много често погрешно се смята, че хората, които ядат месо, са по-силни от вегетарианците. Експеримент, проведен от професор Ървинг Фишър от Иейл-

ския университет, включващ 32 вегетарианци и 15 консуматори на месо, показал, че вегетарианците са по-издръжливи. Професор Фишър накарал участниците да държат ръцете си протегнати колкото им е възможно по-дълго. Резултатът от опита бил твърде красноречив: от 15 консуматори на месо само двама успели да държат ръцете си протегнати за около 15 - 30 мин; от 32 вегетарианци 22 души издържали 15 - 30 мин., 15 души издържали повече от 30 мин., 9 души повече от час, четирима - повече от два часа и един - повече от три часа.

Много бегачи на големи разстояния спазват вегетарианска диета дълго преди самото състезание. Д-р Барбара Мор, експерт по вегетарианска терапия, завърши 110 мили кросово състезание за 27 часа и 30 минути. Една жена на 56 години счупи всички рекорди поставени от млади мъже. "Искам да покажа как хората следващи пълна вегетарианска диета ще се радват на силно тяло, бистро съзнание и пречистен живот."

Приемат ли вегетарианците достатъчно протеини? Световната Здравна Организация препоръчва 4.5% от дневните калории да идват от протеини. 17% от калориите в пшеницата са под формата на протеини, за карфиола този процент е 45%, а за ориза - 8%. Много лесно може да постигнем богатата на протеини диета без да ядем месо. Като прибавим към това и премахането на заплахата от сърдечносъдови и ракови болести (дължащи се на богата на мазнина храна), вегетарианството очевидно е по-добрия избор.

Доказана е връзката между свръх консумацията на месо и храни от животински произход, богати на мазнини, със сърдечносъдовите заболявания, рака и мозъчните удари. Други болести, които често са пред-

отвратени, а и понякога излекувани от нискомаслената вегетарианска диета, са: камъни в бъбреците, рак на простата, рак на стомаха, диабет, язва, камъни в жлъчката, смущения в червата, артрит, гурели, акне, рак на панкреаса, запек, остеопорозия, пренапрежение, хемороиди, астма, рак на яйчниците и наднормено тегло.

Няма по-голям риск за здравето ви от яденето на месо, с изключение може би на пушенето.

### *Екологията и околната среда*

Отглеждането на животни за месопроизводство има огромно влияние върху околната среда. То води до изсичане на горите, глобално затопляне, замърсяване на водата, недостиг на вода, засушаване, неправилно използване на енергийните ресурси и световен глад. Използването на земя, вода, енергия за производство на месо не е ефективно използване на земните ресурси.

От 1960 година около 25% от горите в Централна Америка са унищожени, за да се създадат пасища за добитъка. Изчислено е, че всеки хамбургер със 112 грама говеждо месо унищожава 5 квадратни метра тропическа гора. Отглеждането на добитък допринася значително за отделянето на три газа, които причиняват глобалното затопляне. В добавка, то е една от главните причини за замърсяването на водните ресурси по света. 10350 литра вода са необходими за производството на всеки 500 грама говеждо месо. Само 122 литра вода са нужни за производството на 500 грама домати, и 584 литра - за 500 грама пшеничен хляб. Почти половината от изразходваната вода в САЩ отива за отглеждане на фураж за добитък.

Много повече хора биха били нахранени, ако ресурсите за отглеждане на животни бяха използвани за отглеждане на зърнени храни, така необходими за изхранването на населението на Земята. Един акър засят с овес дава 8 пъти повече протеини и 25 пъти повече калории, ако овесът се даде директно на хората, а не на добитъка. Един акър, засят с карфиол дава 10 пъти повече протеин, калории и ниацин отколкото един акър земя използван за отглеждането на добитък за месо. Такива статистически данни могат да се изреждат дълго. Световните ресурси биха били използвани по-ефективно, ако площта, използвана за отглеждане на добитък, се използваше за отглеждане на растения за храна.

Спазването на вегетарианска диета ви позволява да “ходите по-леко” по земята. В допълнение, вие ще се чувствате много по-добре, когато се храните, знаейки че не е нужно някое живо същество да бъде убито за вашата прехрана.

### *Световният глад*

Близо един милиард хора страдат от глад и недояждане на нашата планета. Повече от 40 милиона души умират от глад всяка година, като повечето от тях са деца. Въпреки това, повече от една трета от зърнените храни, произвеждани в световен мащаб, се използват за отглеждане на добитък. В САЩ, например, 70% от зърнените храни отиват за отглеждането на добитък. Ако тези хранителни ресурси се използваха, директно за изхранване на хората, то тогава в света не би имало нито един гладен.

## *Страданията на животните*

Знаете ли, че повече от 100 000 крави биват заклани всеки ден в САЩ?

Повечето животни в западните страни се отглеждат в специални “ферми”. Те са проектирани така, че да се произвеждат максимален брой животни за месо при минимални разходи. Животните са скупчени заедно, обезобразени и третирани като машини, които трансформират фураж в месо. Това е реалност, която повечето от нас никога няма да видят със собствените си очи. Не случайно се казва, че “Едно посещение на кланица, ще те направи вегетарианец за цял живот.”

Лев Толстой е казал: “Докато има кланици, ще има и бойни полета. Вегетарианската диета е тест за хуманност.” Въпреки, че повечето от нас не оправдават убиването, ние, подкрепяни от обществото, сме си създали навика да ядем редовно месо, без ни най-малко да знаем какво е причинено на животните, които ядем.

## *Примерът на Светците и другите*

Още от началото на писмената история на човечеството, ние виждаме, че зеленчуците са били естествената храна на човешките същества. Древните гръцки и староеврейски митове описват, че хората в началото са яли плодове. Древните египетски жреци никога не слагали в устата си месо. Много гръцки философи като Платон, Диоген и Сократ настоятелно проповядвали идеята за вегетарианството.

В Индия, Шакиамуни Буда подчертавал важността на “ахимса” (ненараняването на живи същества) и предупреждавал своите възпитаници да не ядат месо или в противен случай другите живи същества ще се страхуват от тях. Буда е изказал следните мисли: **“Яденето на месо е само един придобит навик. В началото ние не сме били родени с желание за него.”** **“Хората, които ядат месо премахват от себе си смето на Великото Милосърдие.”** **“Хората, които ядат месо, се убиват и изяждат един друг ... Този живот аз ще те изям, а следващия - ти ще ме изядеш ... и заблудата продължава по този начин. Как тогава, тези хора, биха могли да се измъкнат от Трите Области (на илюзията)?”**

Много таоисти, ранните християни и юдаисти са били също вегетарианци. Това е записано ясно в Библията: **“И Бог рече: Видете, давам ви всяка семеносна трева, която е по лицето на цялата Земя, и всяко дърво, което има в себе си плод на семеносно дърво; те ще ви бъдат за храна.”** (Битие 1:29) Други примери за забраната да се яде месо: **“Месо обаче с живота му, тоест, с кръвта му, да не ядете.”** (Битие 9:4) **“Кой ви каза да убиете бика и козата, за да ми направите жертвоприношение? Изчистете се от тази невинна кръв, за да мога да чуя молитвата ви; в противен случай Аз ще отвърна глава, защото ръцете ви са потънали в кръв. Покайте се, за да ви простя.”** Свети Павел, един от най-известните ученици и сподвижници на Исус, казва в обръщението си към римляните: **“Добре е да не ядеш месо и да не пиеш вино.”** (Римляните 14:21)

Напоследък, историците откриха голям брой древни книги, които хвърлят нова светлина над живота

на Исус и над неговото учение. Исус е казал: **“Хората, които ядат животинска плът се превръщат в свои собствени гробници. Да ви кажа честно, човек, който убие ще бъде също убит. Този, който убива живи същества и яде месото им, яде месото на мъртвците.”**

Индийските религии препоръчват да не се яде месо. Казано е: **“Хората не могат да се сдобият с месо без да убият. Човек, който наранява живи същества, никога няма да получи божията благословия. Така че, отбягвайте яденето на месо!”** (Индийски религиозни писания)

Свещената книга на Исляма, Корана, забранява **“яденето на мъртви животни, кръв и плът”**.

Великият китайски Зен учител Хан Шан Цу е написал поема, която заклеява яденето на месо: **“Бързо отидете на пазара и купете месо и риба и ги дайте за храна на жена ви и децата ви. Но защо трябва да отнемете живот, за да поддържате вашия? Това е абсурдно. Това няма да ви оприличи с небесата, а ще ви превърне в отпадък на ада!”**

Много известни писатели, художници, учени, философи и изтъкнати личности са били запалени вегетарианци, и са препоръчвали вегетарианството: Шакиамуни Буда, Исус Христос, Айнщайн, Платон, Питагор, Сократ, Шекспир, Овидий, Петрарка, Нютон, Да Винчи, Дарвин, Емерсън, Зола, Ръсел, Шели, индийския поет и носител на нобелова награда Тагор, Толстой, Бърнард Шоу, бившият лидер на Индия и философ Махатма Ганди, елзаския медицински мисионер и теолог Алберт Швайцер, а и нашите съвременници: Пол Нюман, Мадона, принц Чарлс и принцеса Даяна,

Линдзи Вагнер, Пол Макартни, Кандис Бержен и много други.

Айнщайн е казал: “Мисля, че промените и пречистващите ефекти, които вегетарианската диета оказва на хората са доста благоприятни за човечеството. Следователно изборът на вегетарианската диета е добър за човечеството и може спокойно да бъде предприет.” Това е бил съветът на голям брой известни личности и мъдреци от историята.

### *Учителят отговаря на въпроси*

**Въпрос:** - Яденето на животни е убиване на живи същества, не е ли тогава яденето на растения също един вид убийство?

**Учителят:** - Яденето на растения е също убийство на живи същества и като такова създава кармична пречка, но кармичният ефект тук е по-малък. Ако човек практикува метода Куан Ин два и половина часа всеки ден, той ще може да се изчисти от кармичния ефект. Тъй като трябва да ядем, за да оцелеем, ние избираме за храна растенията, защото те притежават най-ниско ниво на съзнание и страдат най-малко. Растенията се състоят от 90% вода, така че тяхното ниво на съзнание е толкова ниско, че те не изпитват почти никакво страдание. В добавка, когато събираме зеленчуците ние не ги изкореняваме, а най-вече подпомагаме тяхното размножаване. Градинарите казват, че окастрянето на зеленчуците им помага да растат големи и красиви. В този смисъл, ние носим полза на растенията.

Това е още по-очевидно с плодовете. С уханието си, цветовете и прекрасният си вкус, те привличат хората и повдигат тяхния апетит. По този начин плодо-

вите растения разпространяват своето семе. Ако не откъснем и не изядем плода, той ще презрее и ще падне на земята, където впоследствие ще изгние. Семето ще бъде под сянката на самото растение и в следствие на това няма да покълне. Така, яденето на плодове и зеленчуци е естествена тенденция, която не причинява на растенията никакво страдание.

**Въпрос:** - *Повечето хора смятат, че вегетарианците са по-ниски и по-слаби, докато тези, които ядат месо - по-високи и по-снажни. Вярно ли е това?*

**Учителят:** - Вегетарианците не са задължително по-слаби и по-ниски. Ако диетата им е балансирана те също могат да пораснат високи и силни. Както знаете, всички големи животни като слоновете, жирафите, хипопотамите, едрия рогат добитък и т.н. консумират само растения. Те са по-силни от месоядните животни, хрисими са по природа и са полезни за хората. За разлика от тях, месоядните животни са много по-агресивни и безполезни. Ако човешките същества ядат животни, тогава и те ще придобият животински качества и инстинкти. Хората, които редовно се хранят с месо, не са непременно високи и силни, но средната продължителност на живота им е сравнително ниска. Ескимосите са хора, които консумират най-вече месо, но имат ли те високи и снажни фигури? Живеят ли продължително? Мисля, че сега вие разбирате това съвсем ясно. Така ли е?

**Въпрос:** - *Могат ли вегетарианците да ядат яйца?*

**Учителят:** - Не. Когато ядем яйца ние също убиваме живи същества. Някои казват, че понякога яйцата на пазара не са оплодени, така че като ги ядем ние не убиваме живи същества. Това само на пръв поглед е

вярно. Едно яйце остава неоплодено, защото обстоятелствата за неговото оплождане са били премахнати. Така, яйцето не може да изпълни своята естествена функция да се развие до стадий на пиле. Въпреки това, то все още притежава вродената жизнена сила, която е необходима за целта. Ако яйцата не съдържаха тази вродена жизнена сила, как иначе бихме могли да си обясним факта, че яйцеклетките са единствените клетки, които могат да бъдат оплодени? Някои хора отбелязват, че те съдържат изключително важните за организма протеин и фосфор. Но ние можем да си набавим протеин от бобова отвара<sup>1</sup>, а фосфор - от различни видове зеленчуци, например картофите.

От древни времена до сега е имало голям брой известни монаси, които не са яли яйца и месо и въпреки това са живели дълго. Учителят Инг Гуанг, например, е ядял по една купичка със зеленчуци и малко ориз на всяко ядене и е доживял до осемдесет годишна възраст. В допълнение, жълтъкът е богат на холестерин, който е един от главните причинители на сърдечно-съдовите заболявания - на първо място по смъртоспособност в САЩ и Формоза (Тайван). Не е чудно, че повечето пациенти са консуматори на яйца.

**Въпрос:** - *Хората отглеждат домашни животни и птици, например прасета, пилета, патици, едър рогат добитък и др. Защо да не можем да ги ядем?*

**Учителят:** - И родителите отглеждат децата си. Имат ли право родителите да изядат децата си? Всички живи същества имат правото на живот - никой не трябва да ги лишава от него. Ако хвърлим поглед върху законода-

---

<sup>1</sup> бобова отвара (или тофу) е протеинов продукт приготвен от соя.

телството на Хонг Конг, ние ще видим, че даже самоубийството е противозаконно. Така че, колко по-незаконно би било убийството на други живи същества?

**Въпрос:** - *Животните се раждат, за да ги ядат хората. Ако не ги изядем, те ще напълнят света. Не е ли така?*

**Учителят:** - Това е абсурд. Преди да убивете някое животно, питате ли го дали иска да бъде убито и изядено от вас? Всички живи същества желаят да живеят и се страхуват да умрат. Ние не искаме да бъдем изядени от някой тигър, тогава защо животните трябва да бъдат изядени от хората? Различни видове животни са съществували на този свят дори преди появата на човечеството. Била ли е Земята пренаселена тогава? Живите същества поддържат естествено екологично равновесие. Недостига на храна и ограничените пространства водят до бързо намаляване на броя на популацията. Това я поддържа на едно подходящо ниво.

**Въпрос:** - *Защо би трябвало да съм вегетарианец?*

**Учителят:** - Аз съм вегетарианка, защото Бог, който е вътре в мен, го иска. Разбирате ли? Яденето на месо е против закона на Вселената - нежеланието ни да бъдем убити. Така например, ние не искаме да ни убият, не искаме и да ни ограбят. Но ако правим това на другите хора ние всъщност действваме против себе си и това ни кара да страдаме. Всяка вреда, която причините на другите, ще ви накара да страдате. Вие не бихте охапали себе си и не би трябвало да се самонаранявате. В същия смисъл, не трябва да убивате, защото това е против принципа на живота. Разбирате ли? Това ни кара да страдаме, затова и не го правим. Това не означава, че по този начин се ограничаваме,

напротив, ние разпростираме живота си към всички видове живот. Нашият живот няма да бъде ограничен от тялото ни. Ние ще приемем живота на всички други живи същества като част от нашия живот. Това ни прави по-величествени, по-щастливи и неограничени. Разбирате ли?

**Въпрос:** - *Бихте ли поговорили за вегетарианското хранене и как то може да доведе до световен мир?*

**Учителят:** - Да. Виждате ли, повечето войни в света се водят поради икономически причини. Икономическите проблеми на една страна се изострят, когато има глад, недостиг на храна или липса на подходящо разпределение на хранителните ресурси между различните страни.

Ако отделите известно време за да проучите фактите за вегетарианската диета и прочетете няколко списания на тази тема, вие ще разберете това добре. Отглеждането на животни и добитък за месо доведе нашата икономика до колапс във всеки един аспект. То доведе до появата на глад из целия свят и най-вече в страните от третия свят. Това не го твърдя аз, а един американски гражданин, който е проучил въпроса и е написал книга. Във всяка книжарница можете да намерите книги с проучвания относно вегетарианството и производството на храна. Прочетете "Диета за една нова Америка" от Джон Робинс. Той е милионер, известен производител на сладолед. Отказал се от сладоледа, за да стане вегетарианец и да напише книга за вегетарианството, която е против фамилните му традиции и бизнес. Робинс загубил много пари, престиж и бизнеса си, но го направил, в името на истината. Книгата е много хубава. Има голям брой книги

и списания, които могат да ви предоставят богата информация и факти за вегетарианската диета - как и какво тя може да допринесе за световния мир. Ние опростихме хранителните си ресурси с изхранването на добитъка. Знаете колко много протеин, лекарства, водни запаси, работна ръка, коли, камиони, строителство на пътища, колко хиляди акри земя се хвърлят на вятъра, преди една крава да стане подходяща за ядене. Разбирате ли? Всичките тези ресурси могат да се разпределят по равно между развиващите се страни и тогава бихме решили проблема с глада. Така че, ако една страна се нуждае от храна, тя вероятно ще нападне някоя друга страна, за да спаси населението си. Това води след себе си една дълга верига от причини и възмездия. Разбирате ли? **“Каквото посееш, това ще пожънеш.”** Ако убием някого за храна, по-късно ние ще бъдем убити за храна под друга форма на съществуване в някое следващо прераждане. Колко жалко! Ние сме толкова интелигентни и цивилизовани, и въпреки това повечето от нас не знаят защо съседните ни страни страдат. Това е заради нашето небце, вкус и стомах. За да нахраним едно тяло, убиваме толкова много същества, караме толкова много хора да страдат. Ние все още не говорим за животните, дори. Разбирате ли? Тази вина, съзнателно или несъзнателно, тежи на съвеста ни. Тя ни кара да заболяваме от рак, туберкулоза и други неизлечими болести, включително и СПИН. Попитайте се, защо страната ви, Америка, страда най-много? Тя е на първо място в света по заболявания от рак, защото американците ядат големи количества говеждо месо. Те ядат повече месо, от която и да е друга страна. Попитайте се защо в Китай или комунистическите страни няма много заболявания от

рак. В тях просто не се яде толкова много месо. Разбирате ли? Това, което ви казвам е според проучванията, не си го измислям аз. Така че, не ме дръжте отговорна.

**Въпрос:** - *Какви са духовните ползи от приемането на вегетарианската диета?*

**Учителят:** - Радвам се, че зададохте този въпрос, защото това означава, че вие се концентрирате или обръщате внимание на духовната полза. Повечето хора са загрижени за своето здраве, диета и фигура, когато говорят за вегетарианската диета. Духовните аспекти на тази диета са, че тя е много чиста и неагресивна. Когато Бог е казал: **“Не убивайте!”**, той не е забранил само убиването на хора, а и убиването на всички други живи същества. Бог е казал, че е създал животните, за да ни бъдат приятели и да ни помагат. Той ги е оставил под нашите грижи. Той е казал: грижете се за тях, властвайте над тях. Ако вие имахте поданици, бихте ли ги убили и изяли? Тогава вие ще се превърнете в царе, които не властват над никого. Сега вие разбирате това, което е казал Бог. Ние трябва да изпълняваме Божийте заповеди. Няма нужда да му задаваме въпроси. Той е говорил прекалено ясно, но кой друг може да разбере Бог освен самия той? Така че, вие самите трябва да станете Бог, за да разберете Бог. Приканвам ви да станете отново богоподобни, да бъдете себе си, а не някой друг. Да медитирате върху Бог не означава, да се прекланяте пред него. Това означава, че се превръщате в Бог. Разберете, че вие и Бог сте едно. Не е ли казал Исус: **“Аз и баща ми сме едно!”** Ако той е казал, че той и баща му са едно, ние и неговият баща можем също да станем едно, защото ние също сме деца на

Бог. Исус също е казал, че това, което той може да направи, ние можем да го направим дори по-добре. Така че, ние може би сме по-добри и от Бог, кой знае? Защо да се прекланяме пред Бог, когато не знаем нищо за него? Защо да използваме сляпата вяра? Ние, преди всичко трябва да знаем пред какво се прекланяме, също както, когато се женим, би трябвало да познаваме момичето, с което встъпваме в брак. В днешно време не е нормално да се оженим преди да сме излизали заедно известно време. Защо тогава трябва да се прекланяме пред Бог със сляпа вяра? Ние имаме правото да искаме Бог да се появи пред нас. Ние имаме правото да изберем Бога, който искаме да следваме.

Така че, сега виждате, че от Библията е ясно, че трябва да бъдем вегетарианци. Заради здравето си, трябва да бъдем вегетарианци. Поради научни и икономически съображения, трябва да бъдем вегетарианци. За да се научим на истинско милосърдие, трябва да сме вегетарианци. Също, за да спасим света, би трябвало да сме вегетарианци. В едно проучване бе казано, че ако хората на Запад, в Америка, ядат вегетарианска храна веднъж седмично, това би спасило 16 милиона гладуващи годишно. Така че, бъдете герои - станете вегетарианци. Именно поради тези причини, даже и ако не следвате учението ми и не практикувате същия метод, умолявам ви да бъдете вегетарианци, заради вас самите и заради света!

**Въпрос:** - *Ако всички ядат растения това няма ли да доведе до недостиг на храна?*

**Учителят:** - Не. Използването на определен участък земя за отглеждане на растения дава 14 пъти повече храна отколкото, ако същия участък се използва за

добиване на фураж за животните. Растенията, придобити от един акър земя, осигуряват 800 000 калории. Ако те се използват за изхранване на добитък, месото на тези животни ще осигури само 200 000 калории. Това означава, че ние губим 600 000 калории. Така че, вегетарианската диета очевидно е по-икономична и ефикасна от месната.

**Въпрос:** - *Добре ли е за вегетариянеца да яде риба?*

**Учителят:** - Добре е, ако искате да ядете риба. Но ако искате да бъдете вегетарианец, трябва да знаете, че рибата не е растение.

**Въпрос:** - *Някои хора казват, че е важно човек да бъде добросърдечен, но, че не е нужно човек да бъде вегетарианец. Има ли нещо вярно в това?*

**Учителят:** - Ако някой е истински добросърдечен, защо тогава той продължава да яде плътта на някое друго същество? Виждайки страданието му, той не би трябвало да може да яде месото му. Яденето на плът не е милосърдно, така че, как може един добър човек да го прави? Веднъж учителят Лин Чи казал: **“Убий тялото му и изяж месото му! В света няма по-жесток, по-злобен, по-брутален и по-лош от такъв човек. Как може той да се осмели да твърди, че има добро сърце?”** Менсий също е казал: **“Ако го виждате живо, вие не можете да понесете да го видите умиращо. Ако чуете стенанията му, не може да понесете да ядете месото му. Така че, истинският джентълмен стои далече от кухнята.”** Човешкият интелект е по-висш от животинския. Затова ние можем да използваме оръжия, за да подчиним животните и да отнемем тяхния живот, вследствие на което те умират с омраза. Човек, който тормози малките и слаби създания, няма право

да се нарича джентълмен. При убиването на животните, тях ги връхлита агония, страх и негодувание, водещи до образуването на токсини, които остават в месото им, за да навредят на тези, които ще го изядат. Освен това, нивото на съзнание на животните е по-ниско от нашето и това ще повлияе на нашето духовно развитие.

**Въпрос:** - Възможно ли е да бъдем “пригодни вегетарианци” (хора, които не отбягват напълно месото. Те, например, могат да ядат зеленчуците от ястия съдържащи месо и зеленчуци)?

**Учителят:** - Не. Ако, например, потопим храна в съд с отровна течност и след това я извадим от нея, как мислите: ще стане ли тя отровна или не? В Маха-Пара-Нирвана Сутра, Махакасиапа пита Буда: **“Когато просим и ни дадат зеленчуци премесени с месо, можем ли да ядем тази храна? Как може да изчистим тази храна?”** Буда отговаря: **“Храната трябва да се измие с вода и месото да се отдели от зеленчуците - чак тогава тя може да се яде.”** От този диалог става ясно, че дори зеленчуци премесени с месо не бива да се ядат, освен ако не ги измием първо с вода. Какво да говорим тогава, относно яденето на месо? Виждате, че Буда и последователите му са се придържали към вегетарианската диета. Въпреки това има хора, които се опитват да очернят Буда като казват, че е бил “пригоден вегетарианец” и че когато хората му давали месо, той го ядял. Това е пълна глупост. Тези, които твърдят това, или са чели прекалено малко свещените книги, или просто не могат да ги разберат. Над 90% от населението на Индия са вегетарианци. Когато хората видят просяци облечени в жълто, те знаят, че трябва да им предлагат само вегетарианска

храна, да не говорим, че повечето хора и без това нямат месо.

**Въпрос:** - *Преди много години чух следното изказване от един Учител: "Буда яде свински крак и след това получи диария и умря." Вярно ли е това?*

**Учителят:** - Това въобще не е вярно. Буда е умрял, защото е ял един вид гъби, чието название буквално преведено от езика на брамините означава "свински крак". Но това не е истински свински крак. Също както ние наричаме един вид плодове "лонган" (На китайски това буквално означава "драконово око"). Има много видове зеленчуци, които не носят наименования типични за растения, но в действителност те наистина са вегетарианска храна. Например "драконовото око". Така и тази гъба на езика на брамините се нарича "свински крак" или "свинска радост" - и двете имена имат връзка със свине. Този вид гъба е била трудна за намиране в древна Индия и е била считана за голям деликатес. Затова хората я предложили на Буда в знак на преклонение. Тя вирее под земята и за да я намерят, хората трябва да я търсят с помощта на старо прасе, което много обича да яде този вид гъби. Прасетата откриват гъбата по миризмата ѝ, след което, те започват да ровят с краката си в калта, за да я намерят и изядат. Затова я наричат "свински крак" или "свинска радост", като и двете имена се отнасят за една и съща гъба. Поради невнимателния превод и понеже хората не разбрали от къде идва това наименование, следващите поколения са били объркани и са смятали Буда за "див, месояден човек". Това наистина е жалко.

**Въпрос:** - *Някои почитатели на месната храна казват: "Ние купуваме месо от месаря, така че, животното не е*

*убито от нас. Следователно, няма проблеми ако го ядем.” Мислите ли, че това е правилно?*

**Учителят:** - Това е пагубна грешка. Знайте, че месарите убиват животни, защото хората искат да ядат месо. В Ланкаватара Сутра, Буда е казал: **“Ако нямаше никой, който да яде месо, нямаше да има и убийство. Следователно, яденето на месо и убийството на живи същества, са един и същ грях.”** Поради убийството на прекалено много живи същества, ние страдаме от природни бедствия и собственоръчно причинени беди. Войните също са причинени от прекалено много убиване.

**Въпрос:** - Някои хора казват, че докато растенията не могат да произвеждат отровни вещества, като уреата или урокиназата, тези, които отглеждат плодове и зеленчуци използват големи количества пестициди, които са вредни за нашето здраве. Това така ли е?

**Учителят:** - Ако фермерите използват пестициди и други високо токсични химикали като ДДТ, то това може да доведе до рак, безплодие и заболявания на черния дроб. Токсини като ДДТ могат да проникват в мазнината, затова обикновено те се натрупват в животинската мазнина. Яденето на месо означава, че вие поемате тези висококонцентрирани пестициди и други отрови, складиращи в животинската мазнина, които са се натрупвали през цялото съществуване на животното. Тези натрупвания са около 13 пъти повече отколкото в плодовете, зеленчуците или зърнените храни. Ние можем да измием пестицидите, с които са напръскани растенията, но не можем да отделим пестицидите в животинската мазнина. Процесът на натрупване се осъществява, защото тези химикали са кумулативни. По

този начин, консуматорите, които са на края на хранителната верига, понасят най-голямата вреда.

Експерименти в Университета в Айова показват, че почти цялото количество пестициди в човешкия организъм идва от месото. Установено бе, че нивото на пестициди при вегетарианците е по-малко отколкото при хората, консумиращи месо. В действителност, освен пестициди, в месото има и други токсини. При отглеждането на животните голяма част от храната им се състои от химикали, които стимулират растежа им или променят цвета, вкуса или качеството на месото им и го съхраняват. Така например, консервантите, получени от нитрати, са изключително токсични. На 18 юли 1971г. Ню Йорк Таймс съобщи: "Прикритите опасности за здравето на консуматорите на месо са невидимите замърсители в месото, като салмонела, остатъци от пестициди, консерванти, хормони, антибиотици и други химикали." Освен всичко това, животните биват инжектирани с ваксини, които остават в организма им. В този аспект, протеинът в плодовете, орехите, бобовите и житните растения и млякото, е по-чист от протеина в месото, който притежава 56% неразтворими във вода замърсители. Едно изследване показва, че тези, произведени от хората вещества, могат да доведат до рак и други заболявания и дори до увреждане на зародиша. Така че, най-вече за бременни жени е подходящо да се хранят с вегетарианска храна, за да се осигури физическо и духовно здраве на плода. Пиенето на големи количества мляко ще ви достави необходимия калций, от бобовите растения ще получите протеин, а от плодовете и зеленчуците - витамини и минерали.