



## Чаму людзі павінны быць вегетарыянцамі

**Н**ажыццёвае выкананне малочна-вегетарыянскай дыеты – гэта перадумова да пасвячэння ў метады Гуань Ёінь. Прадукты расліннага паходжання і малочныя прадукты дазваляюцца гэтай дыетай, але любая іншая ежа жывельнага паходжання, а таксама і яйкі, не павінна ўжывацца. Для гэтага існуе шмат прычын, але самая галоўная выцякае з Першай Запаведзі, якая гаворыць нам, што варта ўстрымлівацца ад пазбаўлення жывых істот жыцця, або **"Не забі"**.

Не-забіцце і не-нанясенне шкоды іншым жывым істотам безумоўна ідзе ім на карысць. Менш відавочным з'яўляецца той факт, што ўстрыманне ад нанясення шкоды іншым аднолькава спрыяе нам самім. Чаму? З прычыны закона кармы. **"Што пасееш, тое і пажнеш"**. Калі вы забіваеце або прымушаеце іншых забіваць, каб задаволіць сваю патрэбу ў мясе, вы ствараеце кармічны дом і гэты дом з цягам часу павінен быць вернуты.

Такім чынам, у самым звычайным сэнсе, прытрымка вегетарыянскай дыеты – гэта падарунак, які мы робім

самі сабе. Мы адчуваем сябе лепей, якасць нашага жыцця паляпшаецца па меры таго, як паступова змяняецца наша кармічная запазычанасць, і нам адкрываецца ўваход у новыя вытанчаныя і чароўныя вобласці ўнутранага вопыту. Безумоўна, гэта варта той невысокай цаны, якую вы павінны заплаціць!

Духоўныя аргументы супраць мясаеду пераканаўчы для некаторых людзей, але існуюць іншыя важкія прычыны, каб быць вегетарыянцам. Усе яны зводзяцца да цвярозага розуму. Яны звязаны з пытаннямі здароўя і харчавання, экалогіі і акаляючага наваколля, этыкі і пакут жывел, а таксама сусветнага голаду.

### *Здароўе і харчаванне*

Вывучэнне чалавечай эвалюцыі паказала, што нашыя продкі былі вегетарыянцамі па прыродзе. Будова чалавечага цела не прыстасавана да спажывання мяса. Гэта было прадэманстравана ў працы па параўнаўчай анатоміі доктара Г.С. Хунтынгена з Калумбійскага універсітэту. Ён паказаў, што драпежныя жывелы маюць кароткія тонкія і тоўстыя кішкі. Характэрна, што іх тоўстыя кішкі вельмі прамыя і роўныя. І наадварот, расліннаедныя жывелы маюць адпаведна доўгую тонкую кішку і доўгую тоўстую кішку. З прычыны таго, што мяса мае нізкі ўзровень утрымання валокнаў і высокі – пратэіна, не патрабуецца шмат часу на ўсмоктванне пажыўных рэчываў кішкамі, таму кішкі драпежных жывел карацейшыя за кішкі расліннаедных.

Людзі, як і іншыя расліннаедныя жывелы, ад прыроды маюць доўгія тоўстую і тонкую кішкі. Цалкам нашы кішкі складаюць 8,5 м у даўжыню. Тонкая кішка складзена ў шмат разоў і ейныя сценкі выкрыўленыя, а не роўныя. З прычыны таго, што нашыя кішкі даўжэйшыя за кішкі драпежных жывёлаў, мяса, якое мы ядзім, застаецца ў нашых кішках на праягу доўгага перыяду часу. Аднак, мяса пачынае гнісці і выпрацоўваць таксіны. Гэтыя таксіны з'яўляюцца прычынай узнікнення рака тоўстай кішкі, да таго ж яны павялічваюць нагрузку на печань, якая мае функцыю пазбаўлення таксінаў. Гэта можа выклікаць цэроз ці нават рак печані.

Мяса ўтрымлівае шмат пратэіну уракіназы і мачавіны, якія павялічваюць нагрузку на ныркі і могуць прывесці да парушэння функцыі нырак. У кожным фунце біфштэксу ўтрымліваецца 14 грамаў пратэіну уракіназы. Калі жывыя клеткі апусціць у раствор пратэіну уракіназы, іх метабалічная функцыя дэгенеруе. Больш таго, у мясе адсутнічае целюлоза або валокны, а адсутнасць валокнаў можа легка выклікаць запор. Вядома, што запор можа прывесці да рака прамой кішкі або да гемароя.

Халестырол і насычаныя тлушчы ў мясе садзейнічаюць таксама і сардэчна-сасудзістым парушэнням. Сардэчна-сасудзістыя парушэнні – гэта прычына нумар адзін смяротнасці ў ЗША, а цяпер і ў Фармосе.

Рак – гэта другая вядучая прычына смяротнасці. Эксперыменты паказалі, што гарэнне і смажанне мяса ствараюць хімічны элемент (Methylcholanthrene), які з’яўляецца моцнадзейным канцэрагенам. У мышэй, якім давалі гэтае хімічнае рэчыва, развіваўся рак – косная пухліна, рак крыві, стрўніка і інш.

Даследванні паказалі, што мышаняты ўзгадаваныя мышшу–самкай, у якой быў рак грудзей, таксама атрымлівалі рак. Калі чалавечыя ракавыя клеткі ўводзіліся жывелам, жывелы таксама захворвалі на рак. Калі мяса, якое мы ядзім кожны дзень, паступае ад жывел, якія мелі пэўныя парушэнні, цалкам верагодна, што мы таксама атрымаем гэтыя ж захворванні.

Большасць людзей лічаць, што мяса чыстае і бяспечнае, што ў мясных крамах праводзяцца інспекцыі. Запхат рагатай жывелы, свінняў, птушкі і г. д. забіваецца для продажу штодня, каб праверыць кожнага з іх. Вельмі складана праверыць, ці ёсць рак у кавалку мяса, не кажучы ўжо пра тое, каб праверыць кожную жывелу. У цяперашні час у мясной прамысловасці проста адразаецца галава, калі ў ёй ёсць нейкае захворванне, або – нага, калі яна заражана. Толькі пашкоджаная частка адразаецца, астатняе ідзе ў продаж.

Вядомы вегетарыянец доктар Дж. Х. Калог сказаў: "Калі мы ядзім вегетарыянскую ежу, нам не даводзіцца хвалявацца, ад якой хваробы гэтая ежа, памерла. Гэта робіць яду радасней!"

Існуе яшчэ адна прблема. Антыбіетыкі, гэтак жа як і іншыя медыкаменты, разам са стэраідамі і гармонамі росту, або дабаўляюцца ў ежу жывел, або непасрэдна ўводзяцца. Было паведамлена, што людзі, якія харчуюцца гэтымі жывеламі паглынаюць і гэтыя медыкаменты. Есць верагоднасць, што антыбіетыкі ў мясе змяняюць эфектыўнасць антыбіётыкаў, якія выкарыстоўвае чалавек.

Некаторыя людзі лічаць, што вегетарыянская дыета недастаткова пажыўная. Амерыканскі хірург-эксперт доктар Міллер практыкаваў у Фармозі на працягу 40 гадоў. Ен заснаваў там шпіталь, дзе ўся ежа была вегетарыянскай, як для персанала, так і для пацыентаў. Ен сказаў: "Мыш – гэта адзіны від жывелы, які можа падтрымліваць у сабе жыццё як пры дапамозе вегетарыянскай, так і невегетарыянскай дыеты. Калі даследваць двух мышэй, адна з якіх есць мяса, а другая раслінную ежу, мы выявім, што іхны рост і развіццё аднолькавыя, але мыш-вегетарыянка жыве даўжэй і мае большую супраціўляльнасць хваробам. Больш таго, калі дзве мышы захварэюць, мыш-вегетарыянка праўляецца хутчэй". Затым ен дадаў: "Медыцына, якую дала нам сучасная навука, зрабіла вялікі прагрэс, але яна можа тлькі лячыць хваробы. Ежа можа ўмацоўваць нашае здароўе". Ен падкрысліў, што: "Раслінная ежа – гэта больш простая крыніца пажыўных рэчываў, чым мяса. Людзі ядуць жывел, але крыніцай харчавання для жывел, якіх мы спажываем, служаць расліны. Жыццё большасці жывел кароткае і жывелы маюць практычна ўсе захворванні, што і чалавек ад

спажывання мяса хворых жывёлаў. Так чаму б людзям не атрымліваць харчаванне непасрэдна ад раслін?" Доктар Міллер сцвярджае, што патрэбны толькі крупы, бабы і гародніна, каб атрымліваць харчаванне, неабходная для падтрымкі добрага здароўя.

Многія людзі падзяляюць ідэю, што жывельны пратэін "пераўзыходзіць" раслінны пратэін, таму што першы лічыцца поўным бялком, а апошні – няпоўным. Ёсціна заключаецца ў тым, што некаторыя раслінныя бялкі поўныя і што змешанае харчаванне можа стварыць поўныя бялкі з прадуктаў, якія ўтрымліваюць няпоўныя пратэіны.

У сакавіку 1988 г. Амерыканская Дыетычная Асацыяцыя аб'явіла, што: "Пазіцыяй АДА з'яўляецца прызнанне таго, што вегетарыянскія дыеты здаровыя і дастаткова пажыўныя, калі яны правільна спланаваны".

Ёснуе такая памылковая думка, што людзі, якія спажываюць мяса, больш моцныя, чым вегетарыянцы, але эксперымент універсітэта над 32-ма вегетарыянцамі і 15 "мясаедамі" паказаў, што вегетарыянцы маюць большую вынослівасць. Ён прымушаў іх трымаць рукі выцягнутымі як мага даўжэй. Вынікі тэста дастаткова яскравыя. Сярод 15 "мясаедаў" толькі двое маглі ўтрымліваць рукі ад 15 да 30 хвілін, а сярод 32 вегетарыянцаў 22 трымалі рукі ад 15 да 30 хвілін, 15 чалавек – звыш 30 хвілін, 9 – звыш 3 гадзін.

Многія атлеты–марафонцы прытрымліваюцца вегетарыянскай дыеты перад спаборніцтвамі. Доктар Барбара Мур, эксперт па вегетарыянскай тэрапіі, прайшла дыстанцыю ў 110 міль за 27 гадзін і 30 хвілін. Жанчына ў 56 гадоў пабіла ўсе рэкорды, якія ўтрымлівалі маладыя людзі. "Я хацела быць прыкладам і паказаць, што людзі якія прытрымліваюцца поўнай вегетарыянскай дыеты будуць атрымліваць задавальненне ад моцнага цела, светлага розуму і чыстага жыцця".

Ці атрымлівае вегетарыянец дастаткова бялку ў сваёй дыеце? Сусветная арганізацыя ААН па пытаннях аховы здароўя рэкамендавала штодня атрымліваць 4,5% калорый з бялку. Пшаніца ўтрымлівае 17% калорый у выглядзе бялку, бракколі ўтрымлівае 45%, рыс – 8%. Вельмі проста атрымліваць дастаткова бялку, не спажываючы мяса. Маючы дадатковую выгаду, якая дазваляе пазбегнуць многіх хвароб, што выклікае харчаванне з высокім утрыманнем тлушчу, тыпу сардэчных захворванняў і рака, вегетарыянства з'яўляецца безумоўна лепшым выбарам.

Сувязь паміж залішнім спажываннем мяса, іншых жывельных прадуктаў харчавання і сардэчнымі захворваннямі, ракам грудзей, тоўстай кішкі і паралюшам была даказана. Іншыя хваробы, якія часта папярэджваюцца, а часам і вылечваюцца вегетарыянскай дыетай з нізкім утрыманнем тлушчу – гэта камні ў нырках, рак прастаты, дыябет, парадантоз, вугры, рак страўніка, запор, гемарой, астма, артрыт, жоўцевы канкрымент, слізісты каліт, рак падстраўнікавай зало-

зы, гіпаглікемія, дывертыкулез, артэрыяльная гіперта-  
нія, рак яечнікаў, атлусценне, астэапароз.

Няма большай рызыкі для здароўя, чым спажыванне  
мяса, за выключэннем курэння.

### *Экалогія і акаляючае наваколле*

Гадоўля жывелы на мяса мае свае наступствы. Яна вядзе да вынішчэння трапічнага лесу, сусветнага пацяплення, забруджвання вады і яе недахопу, апустынівання, няправільнага выкарыстання энергетычных рэсурсаў і сусветнага голаду. Выкарыстанне зямлі, вады, энергіі і чалавечай працы для вытворчасці мяса не эфектыўны спосаб выкарыстання рэсурсаў планеты.

Пачынаючы з 1960 г. каля 25% трапічнага лесу Цэнтральнай Амерыкі было спалена і вырублена, каб стварыць пашы для жывёлаў. Было падлічана, што кожны гамбургер вагой 4 унцыі вядзе да знішчэння 55 квадратных фунтаў трапічнага лесу. Па за тым, гадоўля рагатай жывелы прыносіць значны ўклад ва ўтварэнне трох газаў, што выклікаюць глабальнае пацяпленне, з'яўляецца асноўнай прычынай забруджвання вады і патрабуе выкарыстання 2464 галонаў вады для вытворчасці кожнага фунта мяса. Для вытворчасці фунта памідораў патрабуецца толькі 29 галонаў вады і 139 галонаў для вытворчасці аднаго бохана хлеба з цэльнай мукі вагой у адзін фунт. Амаль палова вады, якая спажываецца ў ЗША, ідзе на вырошчванне кармоў для рагатай ды іншай хатняй жывелы.

Значна больш людзей можна было б накарміць, калі б рэсурсы, якія ідуць на гадоўлю жывелы, выкарыстоўваліся б для вытворчасці зерня. Акр зямлі, на якім расце авес, вырабляе ў 8 разоў больш пратэіна і ў 25 разоў – калорый, калі авес ідзе на харчаванне чалавека, а не жывелы. Акр зямлі, які выкарыстоўваецца пад брокалі, вырабляе ў 10 разоў больш бялку, калорый і нікацінавай кіслаты, чым акр зямлі, які вырабляе ялавічыну. Падобнай статыстыкі дастаткова. Сусветныя рэсурсы выкарыстоўваліся б больш эфектыўна, калі б землі, якія выкарыстоўваюцца для гадоўлі жывелы, былі б перапрафіляваны для вырошчвання зерня на харчаванне людзей.

Прытрымка вегетарыянскай дыеты дазволіць вам "кроцьць лягчэй па планеце". Да таго, выкарыстоўваюцца будзе толькі тое, што вам неабходна, а лішкі зменшацца, будзе лепш, калі вы будзеце ведаць, што жывой істотце не прыйшлося памерці перад тым, як вы сядзеце за стол.

### *Сусветны голод*

Амаль більш людзей пакутуе ад голаду і недаядання на нашай планеце. Звыш 40 мільёнаў памірае штогод ад знясілення і большасць з іх – дзеці. Нягледзячы на гэта, больш адной трэці сусветнага ўраджаю зерня адводзіцца не на харчаванне людзей, а на ўкорм жывелы. У ЗША жывела спажывае 70% ад ўсяго зерня. Калі б мы кармілі людзей, а не жывелу, ніхто б не галадаў.

### *Пакуты жывёлаў*

Ці ўсведамляеце вы той факт, што больш за 100.000 кароў забіваюць кожны дзень у ЗША?

Большасць жывелы ў заходніх краінах гадуецца на "фабрыках-фермах". Яны абсталяваны для вытворчасці максімальнай колькасці жывелы на ўбой пры мінімальным выдатках. Жывела знаходзяцца ў цеснаце, адносіны да яе, як да машын, што ператвараюць корм у мяса. Гэта рэчаіснасць, якую большасць з нас ніколі не ўбачыць уласнымі вачыма. Кажуць, што "адно наведванне бойні назаўсёды ператворыць чалавека ў вегатарыянца".

Леў Талстой сказаў: "Да тых часоў, пакуль існуюць бойні, будуць існаваць палі бітваў. Вегатарыянская дыета – гэта лакмусавая паперка гуманізму". Хаця большасць з нас не апраўдвае забойстваў у жыцці, мы развілі звычку, якая падтрымліваецца грамадствам, есці мяса рэгулярна, не ўсведамляючы ў сапраўднасці, што на самой справе адбываецца з жывеламі, якіх мы ядзім.

### *Таварыства святых ды іншых*

З самага пачатку гісторыі, зафіксаванай на пісьме, мы бачым, што гародніна была прыродным харчаваннем людзей. Раннія грэцкія і старажытна-яўрэйскія міфы ўсе гавораць пра людзей, якія першапачаткова харча-

валіся пладамі. Старажытныя егіпецкія святары ніколі не елі мяса. Многія вялікія філосафы, такія як Платон, Дыяген і Сакрат, усе прытрымліваліся вегетарыянства.

У Індыі Шак'я-Муні Буда падкрэсліваў важнасць прынцыпа ненанясення шкоды ніякім жывым істотам. Ён перасцярагаў Сваіх вучняў ад спажывання мяса, інакш іншыя жывыя істоты будуць баяцца іх. Буда зрабіў наступную заўвагу: **"Спажыванне мяса – гэта толькі набытая звычка. На пачатку мы не былі на-роджаны з гэтым жаданнем". "Людзі, якія ядуць плоць, адсякаюць свае ўнутранае зерне Вялікай Мі-ласэрнасці". "Людзі, якія ядуць плоць, забіваюць адзін аднаго і ядуць адзін аднаго... у гэтым жыцці я з ем цябе, у наступным жыцці ты з ясі мяне... і гэтак цягнецца бясконца. Як яны змогуць калі-небудзь выравацца з трох Сфераў ілюзіі?"**

Многія раннія даоісты, раннія хрысціяне і яўрэі былі вегетарыянцамі. У Бібліі запісана: **"І Сказаў Бог: вось, Я даў вам усякую траву, якая расейвае насенне свае, і якая есць на ўсёй зямлі, і ўсякае дрэва, у якога плод дрэўны, што расейвае насенне; вам гэта будзе на ежу; а усім звярам зямным і ўсім птушкам нябесным, і ўсякаму паўзуну на зямлі, у якім душа жывая, зяленіва травяное на ежу".** (Кн. Быцця 1:29, 30) Іншыя прыклады забараняюць ужыванне мяса на ежу таксама з Бібліі: **"Толькі плоці з душою яе, з крывею яе не есце".** (Кн. Быцця 9:4) **"Гасподзь ска-заў, хто наказаў табе забіць вала і асліцу, каб пры-**

несці мне прынашэнне? Змый з сябе гэтую нявінную кроў, каб Я мог чуць тваю малітву; інакш Я адварнуся ад цябе, бо рукі твае ў крыві. Пакайцеся, каб Я мог дараваць вам". Святы Петра, адзін з апосталаў Ісуса сказаў у сваім пасланні да Рымлян: "Лепей не есці мяса, і не піць віна". (Да Рымлян 14:21)

Апошнім часам гісторыкі аб'явілі шмат старажытных кніг, якія пралілі новае святло на жыццё Ісуса і Яго вучэнне. Ісус казаў: "Людзі, што ядуць мяса жывелаў, робяцца іх магіламі. Я кажу вам шчыра, чалавек, што забівае, будзе сам забіты. Чалавек, які забівае жывых істот і есць іх мяса, есць мяса мертвых людзей".

Індыйскія рэлігіі таксама адхілялі спажыванне мяса. "Людзі не могуць атрымаць мяса, не забіваючы. Чалавек, які чыніць шкоду жывым істотам, ніколі не будзе блаславаны Богам. Пазбягайце спажывання мяса!" (Індуская запаведзь)

Свяшчэннае Пісанне Іслама, Каран, забараняе "ужыванне ў ежу мертвых жывел, крыві і мяса".

Вялікі кітайскі Настаўнік Дзень Хань Шань Цзу напісаў верш, які рэзка асуждае спажыванне мяса: "Спашайцеся на рынак, каб купіць мяса і рыбы і накарміце імі жонку і дзяцей. Але чаму іх жыцці адбіраюцца для падтрымкі вашай? Гэта несправядліва. Гэта не прынясе вам блізкасці да Раю, але зробіць вас адкідамі Пекла!"

Многія выдатныя людзі былі вегетарыянцамі. Сярод іх Шак'я–Муні Буда, Ісус Хрыстос, Вергілій, Уільям Шэкспір, Вальтер, Ньютан, Леанарда да Вінчы, Ч. Дарвін, Б. Франклін, Эмерсон, Торо, Золя, Рассел, Р.Вагнер, Персі Шэллі, Г.Уэлс, А.Энштэйн, Р.Тагор, Леў Талстой, Б.Шоў, Махатма Гандзі, і ў апошнія гады П.Наіман, Мадонна, Прынцэса Дыяна, Ліндсей Ванер, Пол Макартні, Кэндзіс Берген, і гэта толькі невялікая частка.

Альберт Эйнштэйн сказаў: "Я мяркую, што змены і ачышчальны ўплыў, які адказвае вегетарыянская дыета на чалавечы характар вельмі дабратворна для чалавецтва. Такім чынам гэта нараджае ў чалавеку, які выбірае вегетарыянства, спакой і дабрачыннасць". Гэта агульная парада многіх вядомых людзей і мудрацоў усей гісторыі чалавецтва.

### *Адказы Настаўніка на пытанні*

**Пытанне:** Есці жывёлаў – гэта забіваць жывых істот, але хіба есці расліны – гэта не сваеасаблівае забойства?

**Настаўнік:** Есці расліны – гэта таксама забіваць жывых істот, і гэта стварае пэўныя кармічныя перашкоды, але эфект самы мінімальны. Калі чалавек практыкуе метады Гуань Ёінь на працягу дзвюх з паловай гадзін штодня, ён пазбаўляецца гэтага кармічнага эфекту. Нам неабходна есці, каб жыць, і мы выбіраем ежу, якая мае мінімальны ўзровень свядомасці і пакутуе ў найменшай ступені. Расліны на 90% складаюцца з ва-

ды, таму іх узровень свядомасці такі нізкі, што яны наўрад ці адчуваюць які-небудзь боль. Больш таго, калі мы ядзім расліны, большасці з іх мы не адразаем карэнні, а хутчэй дапамагаем іх вегетатывунаму размножанню, адразаючы галіны і лісты. Канчатковы вынік можа быць нават карысным для расліны. Таму садоўды сцвярджаюць, што падрэзка раслін дапамагае ім вырастаць вялікімі і прыгожымі.

Гэта яшчэ больш відавочна ў адносінах да садоўны. Калі плод сазравае, ён прыцягвае людзей сваім прыемным пахам, прыгожым колерам і цудоўным смакам. Гэтым спосабам плодovыя дрэвы дасягаюць сваёй мэты па распаўсюджванню свайго сям'я па большай плошчы. Калі мы не сарвем і не з'ядзім іх, плады пераспеюць, ападуць на зямлю і згніюць. Сям'яны будуць схаваны ад Сонца ценем дрэва і загінуць. Таму харчаванне раслінамі, садоўнай і гароднінай – гэта прыродная тэндэнцыя, якая зусім не прыносіць ім пакутаў.

**П.:** Большасць людзей лічаць, што вегетарыянцы ніжэйшыя ростам і танчэйшыя, а "мясаеды" вышэйшыя, буйнейшыя. Гэта праўда?

**Н.:** Вегетарыянцы не абавязкова худзейшыя і ніжэйшыя. Калі іх дыета збалансавана, яны таксама могуць вырасці высокімі і моцнымі. Як вы можаце заўважыць, усе вялікія жывелы, такія як сланы, рагатыя жывелы, жырафы, бегемоты, кані і г. д. харчуюцца толькі раслінамі і пладамі. Яны мацнейшыя за драпежных жывёлаў, вельмі міралюбівыя і карысныя для чалавецтва. Жывелы-драпежнікі ўсе вельмі жорсткія і безжалас-

ныя. Калі людзі ядуць шмат мяса, яны таксама трапляюць пад уплыў жывельных інстынктаў і якасцяў. Людзі, якія харчуюцца мясам, не абавязкова высокія і моцныя, ды і сярэдняя працягласць іхняга жыцця вельмі кароткая. Эскімосы ледзь не ўсе харчуюцца мясам, але хіба яны вельмі высокія і моцныя? Хіба яны доўга жывуць? Я думаю, што адказ відавочны.

**П.:** Ці можна вегетарыянкам есці яйкі?

**Н.:** Не. Калі мы ядзім яйкі, мы таксама забіваем жывых істот. Некаторыя кажуць, што яйкі, якія нам прапануе гандаль, неаплодненыя, таму есці іх не значыць забіваць жывых істот. Але гэта толькі здаецца правільным. Яйка застаецца неаплодненым, таму што адпаведныя абставіны для яго аплоднення былі выключаны, таму яйка не можа дасягнуць сваёй прыроднай мэты і завершыць развіццё да кураняці. Нават калі гэтае развіццё і не адбылося, яно ўсё-ткі ўтрымлівае ўнутраную жыццёвую сілу, неабходную для яго. Мы ведаем, што яйкі маюць унутраную жыццёвую сілу, інакш чаму ж яйцаклеткі адзіны тып клетак, якія могуць быць аплодненымі? Некаторыя ўказваюць на тое, што яйкі ўтрымліваюць неабходныя пажыўныя рэчывы, бялок і фосфар, неабходныя для чалавека. Але бялок есць і ў бабовых, і ў тварагу, а фосфар – у многіх відах гародніны, напрыклад, у бульбе.

Мы ведаем, што са старажытных часоў да сёняшніх дзён, было шмат вялікіх манахаў, якія не елі мяса або яек і ўсё-ткі жылі вельмі доўга. Напрыклад, Настаўнік Ёінг Гванг з’ядаў толькі талерку гародніны і трэшкі

рысу за кожны прыем ежы і дажыў да 80 гадоў. Больш таго, жаўткі як утрымліваюць шмат халестырыну, які з'яўляецца асноўнай прычынай сардэчна-сасудзістых парушэнняў, забойцы нумар адзін у Фармосе і Амерыцы. Не дзіўна, што хворыя ядуць яйкі!

**П.:** Чалавек гадуе жывелу і птушак, такіх як свінні, рагатую жывелу, куранят, качак і інш. Чаму ж мы не можам іх есці?

**Н.:** Ну і што? Бацькі гадуюць сваіх дзяцей. Ці ж маюць яны права есці іх? Усе жывыя істоты маюць права на жыццё, і ніхто не павінен іх пазбаўляць яго. Калі ўзяць законы ў Ганконгу, то там нават самазабойства супярэчыць закону. Такім чынам, уявіце сабе наколькі больш супрацьзаконным з'яўляецца забойства іншых жывых істот.

**П.:** Жывелы нараджаюцца, каб людзі маглі імі харчавацца. Калі мы не будзем іх есці, яны запоўняць усю Зямлю. Вы згодні?

**Н.:** Гэта абсурдная ідэя. Перад тым, як забіць жывелу, хіба вы пытаеце ў яе, ці хоча яна, каб вы яе забілі і з'елі ці не? Усе жывыя істоты хочуць жыць і баяцца смерці. Мы не хочам, каб нас з'еў тыгр, дык чаму жывелы павінны з'ядацца людзьмі? Людзі існуюць у гэтым свеце толькі некалькі дзесяткаў тысяч год, але да таго, як з'явілася чалавецтва, ужо існавалі многія віды жывёлаў. Хіба яны перапоўнілі Зямлю? Жывыя істоты падпарадкаваны прыроднаму экалагічнаму балансу. Калі ежы замала і прастора абмежавана, гэта выклікае значнае змяненне колькасці.

**П.:** Чаму я павінен быць вегетарыянцам?

**Н.:** Я вегетарыянец, таму што Бог, што ў ва мне, хоча гэтага. Разумеце? Ужыванне мяса супярэчыць усеагульнаму прынцыпу нежадання быць забітым. Мы самі не хочам быць забітымі і мы не хочам, каб у нас што-небудзь скралі. Аднак, калі мы робім гэта ў адносінах да іншых людзей, мы дзейнічаем супраць саміх сябе і гэта прыносіць нам пакуты. Вы не можаце самі ўкусіць сябе і вы не павінны наносіць сабе раны. Гэтак жа вы не павінны забіваць, таму што гэта супраць закону жыцця. Разумеце? Гэта прымусіць нас пакутваць, таму мы не робім гэтага. Гэта не значыць, што мы нейкім чынам абмяжоўваем сябе. Гэта значыць, што мы пашыраем нашае жыцце на іншыя віды жывёлаў. Нашае жыцце не абмежавана нашым целам, але распаўсюджваецца на жыцці жывёлаў ды іншых істот. Гэта робіць нас большымі, вышэйшымі, шчаслівейшымі і бясконцымі. Зразумела?

**П.:** Ці не маглі б вы распавесці пра вегетарыянскае харчаванне і як яно можа садзейнічаць міру на планеце?

**Н.:** Так. Як бачыце, большасць войнаў, якія ўзнікаюць у свеце, адбываецца па эканамічных прычынах. Давайце гэта разгледзім больш падрабязна. Эканамічныя цяжкасці ў краіне робяцца больш рэзкімі, калі існуе голад, недахоп ежы або няроўнае раздзяленне ежы паміж рознымі краінамі. Калі вы знойдзеце час прачытаць часопісы і даследваць факты, што тычацца вегетарыянскай дыеты, вы легка зразумеце гэта. Гадоўля

жывелы на мяса вядзе да банкруцтва нашай эканомікі ва ўсіх аспектах. Гэта вядзе да голаду па ўсім свеце, прынамсі, у краінах трэцяга свету. Ё гэта не я, хто кажа пра гэта, а менавіта амерыканскі грамадзянін прывёў гэтыя даследванні і напісаў пра гэта кнігу. Вы можаце прачытаць "Дыету для новай Амерыкі", якую напісаў Джон Робінс. Гэта вельмі вядомы чалавек, які зарабляў мільёны на вытворчасці марожанага. Ён адмовіўся ад сваёй справы, каб стаць вегетарыянцам, і каб напісаць вегетарыянскую кнігу, скіраваную супраць сваёй сямейнай традыцыі і бізнеса. Ён згубіў шмат грошай, пазбавіўся сваёй справы і прыстыжу, але ён зрабіў гэта ў імя Ісціны. Гэтая кніга вельмі добрая. Есць шмат іншых кніг і часопісаў, якія могуць даць вам шмат інфармацыі і фактаў пра вегетарыянскую дыету і як яна можа судзейнічаць міру. Вы бачыце, мы падарвалі нашыя запасы ежы, гадуючы жывелу. Вы ведаеце, колькі бялку, медыкаментаў, водных рэсурсаў, чалавечай працы, машын, грузавікоў, будоўлі дарог і колькі соцён тысяч акраў зямлі губляецца на тое, каб карова была прыдатна для аднаго прыняцця ежы. Усе гэтыя рэчы можна было б раўнамерна размеркаваць сярод неразвітых краін і мы маглі б вырашыць праблему голаду. А зараз, калі краіне неабходны харч, яна хутчэй за ўсё ўварвецца ў іншую краіну толькі дзеля таго, каб уратаваць уласны народ. У рэшце рэшт гэта з'яўляецца дрэннай справай і нясе адплату. Разумеце? **"Бо што пасееш, тое і пажнеш"**. Калі мы заб'ем каго-небудзь, каб з'есці, нас так пасля таксама заб'юць, каб з'есці, ў якой-небудзь іншай форме у наступным жыцці, ў наступным пакаленні. Мы такія ра-

зумныя, такія цывілізаваныя і ў той жа час большасць з нас не ведае прычын, чаму суседнія краіны пакутуюць. Усе гэта з-за нашага страўніка. Для таго, каб накарміць і пракарміць адно цела, мы забіваем столькі істот і морым голадам такую колькасць нашых сабратаў. І гэта не кажучы нават пра жывел. Разумеце? Потым гэтая правіна, усвядомленая ці не, будзе вісець на нашым сумленні. Гэта прымусіць нас пакутваць ад раку, туберкулезу і іншых невылечных хвароб, уключаючы СНІД. Спытайцеся ў сябе, чаму ваша краіна, Амерыка, пакутуе больш за ўсіх? Яна мае самы высокі працэнт ракавых захворванняў у свеце, таму што амерыканцы ядуць ялавічыну. Яны ядуць больш мяса, чымсьці ў любой іншай краіне. Спытайцеся ў сябе, чаму ў Кітаі і камуністычных краінах не такія высокі ўзровень ракавых захворванняў? У іх няма столькі мяса. Разумеце? Гэта тое, пра што кажуць даследванні, не я.

**П.:** Якую духоўную карысць мы можам атрымаць ад вегетарыянства?

**Н.:** Я рада, што вы задалі такое пытанне. Гэта гаворыць пра тое, што вы клапаціцеся і пра духоўную карысць. Большасць людзей клапаціцца пра здароўе, дыету, фігуру, калі пытаюцца пра вегетарыянскае харчаванне. Духоўныя аспекты вегетарыянскай дыеты палягаюць на тым, што яна вельмі чыстая і негвалтоўная. "**Не забі**". Калі Бог сказаў нам гэта, ен не сказаў не забіваць людзей, ен сказаў не забіваць жывых істот увогуле. Хіба ж ен не сказаў пра тое, што стварыў усіх жывёлаў, каб яны былі нашымі сябрамі і дапамагалі

нам? Хіба ен не пакінуў усіх жывёлаў пад нашу апеку? ен сказаў – клапаціцеся пра іх і кіруйце імі. Калі вы кіруецесваймі падначаленымі, хіба вы забіваеце іх і з'ядаеце іх? Хіба вы можаце стаць каралем, калі вакол нікога не будзе? Цяпер вы разумееце, чаму Бог сказаў гэта. Мы павінны выконваць Яго наказ. Не варта ў Яго пытацца. Ен гаварыў вельмі зразумела, але хто разумее Бога, акрамя самага Бога? Таму вам трэба стаць Богам, каб зразумаць Бога. Я запрашаю вас зрабіцца падобнымі да Бога зноў, стаць самім сабой і нікім іншым. Разважаць пра Бога, медытаваць не значыць, што вы шануеце Бога, гэта значыць, што вы робіцеся Богам. Вы разумееце, што вы і Бог адзіны. **"Я і мой Айцец адно"**, хіба Ёсус не казаў так? Калі ен сказаў, што ен і Ягоны Айцец адзіны, мы і Ягоны Айцец таксама можам быць адзіным, таму што мы таксама дзеці Бога. Ёсус яшчэ сказаў, што тое, што робіць ен, мы можам рабіць нават лепш. Значыцца, мы можам быць нават лепшыя за Бога, хто ведае? Навошта пакланяцца Богу, калі мы нічога не ведаем пра Яго? Навошта верыць слепа? Мы спачатку павінны ведаць, чаму мы павінны пакланяцца, гэтак жа, як мы павінны даведацца, што гэта за дзяўчына з якой мы збіраемся ажаніцца, да таго, як сустракаемся пэўны час. Ды чаму ж мы павінны пакланяцца Богу са сляпой верай? Мы маем права патрабаваць, каб Бог з'явіўся перад намі, каб ен стаў яўным для нас. Мы маем права выбіраць, якому Богу мы хочам наследваць. Такім чынам, цяпер мы бачым, што ў Бібліі зразумела сказана, што мы павінны быць вегетарыянамі. З пункту гледжання здароўя мы павінны быць вегетарыянамі. З пункту гледжання эканомікі

мы павінны быць вегетарыянцамі. З пункту гледжання міласэрнасці мы павінны быць вегетарыянцамі. А таксама, каб уратаваць свет, мы зноў мусім быць вегетарыянцамі. Як заўважалася ў нейкіх даследаваннях, калі б людзі на Захадзе, у Амерыцы, харчаваліся па-вегетарыянску толькі раз на тыдзень, мы маглі б уратаваць 16 мільёнаў галадаючых людзей штогод. Дык будзьце героям, будзьце вегетарыянцам. Зыходзячы з усяго таго, пра што я казала, нават калі вы не наследуеце мне, калі вы не займаецеся гэтым метадам, калі ласка, будзьце вегетарыянцам дзеля саміх сябе, дзеля ўсяго свету.

**П.:** Калі кожны будзе харчавацца раслінамі, ці не выкліча гэта недахоп ежы?

**Н.:** Не. Выкарыстанне дадзенага ўчастку зямлі для вырошчвання ўраджаю дае ў 14 разоў больш ежы, чым выкарыстанне таго ж участку для гадоўлі жывелы. Расліны з кожнага акра зямлі забеспечваюць 800.000 калорый энэргіі, калі ж гэтыя расліны скарыстаць на кармленне жывелы, мяса жывелы зможа даць толькі 200.000 калорый энэргіі. Гэта азначае, што ў працэсе губляецца 600.000 калорый. Відавочна, што вегетарыянская дыета з'яўляецца больш эфектыўнай і эканамічнай за мясную дыету.

**П.:** Ці прыдатна рыба для харчавання вегетарыянца?

**Н.:** Рыба прыдатна, калі вы хочаце есць рыбу. Калі ж вы хочаце харчавацца па-вегетарыянску, рыба – гэта не расліна.

**П.:** Некаторыя людзі сцвяржаюць, што важна быць добрасардэчным чалавекам, і зусім не абавязкова для гэтага быць вегетарыянцам. Ці мае гэта сэнс?

**Н.:** Калі чалавек сапраўды добрасардэчны, дык чаму ж ён есць мяса іншай жывой істоты? Гледзячы на іх пакуты, як можа ён нават дапусціць думку пра тое, каб есць іх плоць? Харчаванне мясам – гэта бязлітасная справа, як жа гэта можа быць зроблена добрасардэчным чалавекам? Настаўнік Льен Ці сказаў аднойчы: **"Забі яго цела і з'еш яго мяса. У гэтым свеце няма нікога больш жорсткага, недабразычлівага, зверскага і злоснага, чым гэты чалавек. Як ён можа называць сябе добрасардэчным?"** Менцыус сказаў: **"Калі вы хочаце бачыць яго жывым, вы не зможаце перанесці ягонай смерці і калі вы пачуеце стогны, вы не зможаце перанесці выгляду яго мяса, таму сапраўдны чалавек трымаецца падалей ад кухні"**. Чалавечы розум вышэй розуму жывёлаў, мы не можам выкарыстоўваць зброю, бо жывелы не здольныя супрацьстаць нам, таму паміраюць яны з нянавісцю. Чалавек, які забівае маленькіх і слабых істот, не мае права называцца чалавекам. Калі забіваюць жывёлаў, апошнія поўняцца жахам, агоніяй, страхам, крыўдай, якія застаюцца ў іхнім мясе, каб нанесці шкоду таму, хто будзе яго есці. А паколькі частата вібрацый жывёлаў ніжэйшая за чалавечую, яны будуць уплываць на нашу вібрацыю і негатыўна ўздзейнічаць на развіццё нашага розуму.

**П.:** Ці можа быць проста так званым "цярпімым вегетарыянцам"? (Цярпімыя вегетарыянцы пазбягаюць мя-

са не так строга. Са змяшанага блюда з мяса і гародніны яны выбяруць і з'ядуць гародніну).

**Н.:** Не. Да прыкладу, калі ежа занходзілася ў атрутанай водкасці, а потым яе дасталі, як вы мяркуеце, ці стала яна атрутай? У Махапарынірвана Сутра Махапасьяна спытаўся ў Буды: **"Калі мы просім і нам дадуць гародніну змяшаную з мясам, ці можам мы спажываць такую ежу? Як мы можам яе ачысціць?"** Буда адказаў: **"Належыць вымыць яе вадой і аддзяліць гародніну ад мяса, тады яе можна есці"**. З гэтага дыялогу можна зразумець, што чалавек не можа есці нават гародніну, калі тая змяшана з мясам, пакуль ен не прамые яе вадой, не кажучы ўжо пра тое, каб есці адно мяса! Такім чынам, легка зразумець, што Буда і яго вучні ўсе прытрымліваліся вегетарыянскай дыеты. Аднак, некаторыя людзі наракаюць на Буду, кажучы, што ен быў "цярпімым вегетарыянцам", і калі тыя, хто даваў міласціну давалі яму мяса, ен еў мяса. Гэта няпраўда. Тыя, хто кажа так, вельмі мала чыталі пісанні або не зразумелі пісанні, якія і прачыталі. У Індыі звыш 90% насельніцтва вегетарыянцы. Калі людзі бачаць жабракоў у жоўтым адзенні, яны ўсе ведаюць, што належыць даць ім вегетарыянскую ежу, не ложачы ўжо пра тое, што ў любым выпадку ў большасці людзей увогуле няма мяса!

**П.:** Некалі даўно я чуў, як адзін Настаўнік казаў: "Буда з'еў свіную нагу, захварэў на панос і памер". Гэта праўда?

**Н.:** Абсалютная мана. Буда памер ад таго, што з'еў пэўны грыб. Калі мы перакладзем з мовы "брахманаў"

гэты від грыба літаральна, атрымаецца "свіная нага", але ж гэта не сапраўдная свіная нага. Гэтак жа мы называем адну садавіну "лонган" (па-кітайску гэта "вока цмока"). А гэты грыб на брахманскай мове гучыць як "свіная нага" або "свіная радасць". Абедзве гэтыя назвы маюць сувязь са свіннямі. Гэты від грыба быў досыць рэдкім у старажытнай Індыі і быў сапраўдным далікатэсам, таму людзі прынеслі яго Будзе ў дарунак. Гэты грыб расце не на землі, а пад зямлей. Калі людзі хочучь адшукаць яго, яны мусяць шукаць яго з дапамогай старой свінні, якая вельмі любіць гэты грыб. Свінні шукаюць яго па паху і калі знаходзяць, рыюць нагамі зямлю, каб вырыць яго. Адсюль і назва "свіная радасць" або "свіная нага". З прычыны таго, што пераклад быў зроблены неахайна, бо людзі не зразумелі цалкам паходжанне слова, наступныя пакаленні апынуліся ўведзенымі ў зман і памылкова лічаць Буду "чалавекам, які есць мяса". Ёх проста шкада.

**П.:** Некаторыя прыхільнікі мяса сцвярджаюць, што калі яны не забіваюць уласнымі рукамі, то могуць есці мяса. Вы лічыце гэта правільным?

**Н.:** Гэта вялікая памылка. Вы павінны ведаць, што мяснікі забіваюць жывых істот, таму што людзі хочучь есці. У Ланкаватара Сутра Буда сказаў: **"Калі б не было ніводнага чалавека, які спажывае мяса, не было б і забойстваў"**. Таму з прычыны таго, што забіваецца вялізная колькасць жывых істот, мы маем прыродныя бедствы, катастрофы, створаныя рукамі чалавека. Войны таксама выклікаюцца занадта вялікай колькасцю забойстваў.

**П.:** Некаторыя людзі кажуць, што хаця расліны не ўтрымліваюць атрутных рэчываў, такіх як мачавіна або уракіназа, людзі вырашчваюць садавіну і гародніну, выкарыстоўваючы вялікую колькасць пестыцыдаў, шкодных для нашага здароўя. Ці так гэта?

**Н.:** Калі фермеры выкарыстоўваюць пестыцыды і іншыя высокатаксічныя хімікаты, як ДДТ, для атрымання ўраджаю, гэта можа прывесці да раку, бесплоднасці і захворванняў печані. Таксіны тыпу ДДТ могуць пранікаць у тлушч і звычайна захоўваюцца ў жывельным тлушчы. Калі вы ядзіце мяса, гэта значыць, што вы атрымліваеце ўсе гэтыя пестыцыды і іншыя яды, якія знаходзяцца ў жывельным тлушчы, якія назбіраліся на працягу ўсяго жыцця гэтай жывелы. Гэтыя назапашванні могуць да 13 разоў перавышаць назапашванні ў садавіне, гародніне або зернавых культурах. Мы можам змыць пестыцыды, якія знаходзяцца на паверхні пладоў, але мы не можам выдаліць пестыцыды, якія адкладліся ў жывельны тлушч. Працэс назапашвання адбываецца таму, што гэтыя пестыцыды маюць асаблівае адкладвацца. Таму спажываюць на версе харчовага ланцуга наносіцца максімальная шкода. Эксперыменты ва Універсітэце Айовы паказалі, што пестыцыды, знойдзеныя ў чалавечых целах, амаль цалкам трапілі ў арганізм у працэсе спажывання мяса. Яны вынайшлі, што ўзровень пестыцыдаў у целах людзей-вегетарыянцаў менш за палову ўзроўню пестыцыдаў у людзей, якія спажываюць мяса. У працэсе гадоўлі жывелы, большая частка іх кармоў складаецца з хімікатаў, якія служаць для паскарэння іх росту, або для

змянення колеру, смаку або структуры іх мяса, а таксама для кансервацыі мяса і інш. Напрыклад, кансерванты, якія атрымліваюць з нітратаў, высока таксічныя. 18 ліпеня 1971 г. газета «Нью Ёрк Таймс» паведамляла: "Вялікую прыхаваную пагрозу здароўю людзей, якія спажываюць мяса, уяўляюць нябачныя забруджвальнікі ў мясе, такія як бактэрыі ў ласосе, астаткі пестыцыдаў, кансерванты, гармоны, антыбіётыкі і іншыя хімічныя дадаткі". Па-за вышэй пералічаным, жывелы атрымліваюць ін'екцыі вакцынаў, якія могуць захоўвацца ў іх мясе. У гэтых адносінах бялок у садавіне, арэхах, бабах, кукурузе і малаце больш чысты, чым бялок мяса, які налічвае да 56% нераспушчальных ў вадзе прымесаў. Даследванні паказваюць, што гэтыя штучныя дабаўкі могуць прывесці да ракавых і іншых захворванняў, негатыўна паўплываць на плод. Цяжарным жанчынам належыць прытрымлівацца чыста вегетарыянскай дыеты, каб захоўваць фізічнае і духоўнае здароўе плода. Калі вы п'еце шмат малака, вы можаце атрымаць дастаткова кальцыю, з бабоў вы можаце атрымаць бялок, з садавіны і гародніны – вітаміны і мінеральныя рэчывы.