

Proč musí být lidé vegetariány

Celoživotní dodržování přísně vegetariánského nebo laktovegetariánského způsobu stravování je podmínkou k zasvěcení do metody Kuan-jin. Při této dietě se povoluje potrava rostlinného původu a mléčné produkty, ale jiné potraviny živočišného původu včetně vajec se jíst nesmějí. Je pro to mnoho důvodů, ale nejdůležitější se odvozuje od prvního přikázání, jež nás vyzývá, abychom se zdrželi zabíjení živoucích bytostí, neboli "**Nezabiješ**".

Když jiné živé tvory nezabíjíme a ani jim nijak neublížíme, je to pro ně očividně prospěšné. Méně očividná je skutečnost, že když se zdržíme ubližování jiným, je to stejně výhodné i pro nás. Proč? Kvůli zákonu karmy. "**Co člověk zaseje, to také sklídí**". Když zabijíte nebo když způsobíte, že pro vás zabíjejí druzí, aby uspokojili vaši touhu po mase, upadáte do karmického dluhu a za tento dluh se nakonec musí zaplatit.

Takže dodržování vegetariánského způsobu stravování je ve velmi konkrétním slova smyslu darem, který dáváme sami sobě. Cítíme se lépe, kvalita našeho života se zlepšuje, zatímco tíha naší karmické zadluženosti se zmenšuje a zároveň se nám nabízí vstup do nových

tajných a nadpozemských oblastí vnitřní zkušenosti. Za malou cenu, kterou musíte zaplatit, se to bohatě vyplatí!

Některým lidem duchovní argumentace proti konzumaci masa zcela postačuje, ale pro vegetariánství jsou i další přesvědčivé důvody. Všechny vyplývají ze zdravého rozumu. Týkají se zdraví a výživy, ekologie a životního prostředí, etiky a utrpení zvířat a problému hladu ve světě.

Zdraví a výživa

Z výzkumu vývoje člověka vyplývá, že naši předkové byli přirození vegetariáni. Stavba lidského těla není vhodná pro konzumaci masa. Ve studii o srovnávací anatomii to prokázal dr. G. S. Huntingen z Kolumbijské univerzity. Poukázal na to, že masožravci mají krátké tenké i tlusté střevo. Jejich tlusté střevo je charakteristicky velice rovné a hladké. Naproti tomu vegetariánští živočichové mají dlouhé tenké i tlusté střevo. Vzhledem k nízkému obsahu vláknin a vysokému obsahu bílkovin v mase střeva nevyžadují dlouhou dobu k absorbování výživných látek; střeva masožravců jsou proto kratší než střeva vegetariánských živočichů.

Lidé, obdobně jako ostatní přirozeně vegetariánští živočichové, mají dlouhé tenké i tlusté střevo. Naše střeva jsou dohromady přibližně osmadvacet stop (osm a půl metru) dlouhá. Tenké střevo je mnohokrát přeložené a jeho stěny nejsou hladké, nýbrž zbrzděné.

Vzhledem k tomu, že jsou delší než střeva masožravců, zůstává maso, které požíváme, v našich střevech déle. Maso se pak může rozkládat a vytvářet jedovaté látky. Tyto toxiny jsou označovány za příčinu rakoviny tlustého střeva a také zvyšují zátěž jater, jejichž funkcí je zbavovat tělo toxinů. To může způsobit cirhózu a dokonce i rakovinu jater.

Maso obsahuje hodně bílkoviny urokinasa a močoviny, což představuje další zátěž pro ledviny a může těžce poškodit jejich funkci. V každém kilogramu hovězího je téměř třicet gramů bílkoviny urokinasa. Když se do roztoku bílkoviny urokinasa vloží živé buňky, jejich metabolická funkce degeneruje. V masu dále není celulóza či vláknina a nedostatek vlákniny může být snadno příčinou zácpy. Je známo, že zácpa může způsobit rakovinu konečníku či hemoroidy.

Cholesterol a nasycené tuky obsažené v mase také působí kardiovaskulární potíže. Kardiovaskulární problémy jsou hlavní příčinou úmrtí ve Spojených státech a nyní také na Formose.

Druhou hlavní příčinou úmrtí je rakovina. Pokusy naznačují, že při opékání masa vzniká chemický prvek (methylcholantherenel), jenž je silně karcinogenní. Myši, kterým byla tato látka podávána, dostaly různé druhy rakoviny - nádory kostí, rakovinu krve, rakovinu žaludku atd.

Z výzkumu vyplývá, že novorozené myši, krmené myší s rakovinou prsu, dostanou rakovinu také. Když byly zvířatům injekčně aplikovány lidské rakovinné buňky, vyvinula se u nich rovněž rakovina. Pokud maso, které denně požíváme, pochází ze zvířat, jež trpěla takovou chorobou, existuje značná pravděpodobnost, že chorobu dostaneme také.

Lidé většinou předpokládají, že maso je čisté a jíst je je bezpečné, že na všech jatkách fungují kontroly. Ve skutečnosti se však k prodeji každý den zabíjí tolik dobytka, prasat, drůbeže atd., že není možné, aby bylo vše pod kontrolou. Je velmi těžké ověřit, zda kus masa obsahuje rakovinu, je velmi těžké zkontrolovat každý jednotlivý kus dobytka. V masném průmyslu se často jen odřízne hlava, pokud je tam nějaký problém, nebo se odřízne končetina s chorobou. Odstraní se jen špatné části a zbytek se prodá.

Proslulý vegetarián dr. J. H. Kellogg řekl: "Když jíme vegetariánskou stravu, nemusíme si dělat starosti s tím, na jakou nemoc naše potrava zemřela. Hned můžeme jíst radostněji."

Existuje ještě další problém. Do krmení nebo injekčně přímo do zvířat se dodávají antibiotika a další látky včetně steroidů a růstových hormonů. Lidé, kteří zvířata snědí, vstřebávají tyto látky do svých těl. Je možné, že antibiotika v mase snižují účinnost antibiotik používaných při léčbě lidí.

Někteří lidé nepovažují vegetariánskou dietu za dostatečně výživnou. Jeden americký odborník, dr. Miller, provozoval na Formose po čtyřicet let lékařskou praxi. Založil tam nemocnici, v níž se podávala pouze vegetariánská strava - pro pacienty i pro zaměstnance. Říkal: "Myš je živočich, který může žít jak o vegetariánské, tak o nevegetariánské stravě. Jestliže oddělíme dvě myši, z nichž jednu krmíme masem a druhou vegetariánsky, zjistíme, že jejich vývoj i růst jsou stejné, ale že vegetariánská myš žije déle a je odolnější vůči nemocem. Dále, když ty dvě myši onemocní, vegetariánská se uzdraví rychleji." Pak dodal: "Lékařství se díky moderní vědě velice zlepšilo, ale dokáže jen léčit nemoci. Avšak strava nám může zdraví zachovat." Zdůraznil, že: "Potrava z rostlin je mnohem přiměřenějším zdrojem výživy než maso. Lidé jedí různé živočichy, ale zdrojem výživy živočichů, které jíme, jsou rostliny. Život většiny zvířat je krátký a zvířata mají téměř všechny nemoci jako lidé. Je velmi pravděpodobné, že tyto nemoci lidí pocházejí z požívání masa mrtvých zvířat. Proč si tedy lidé neberou výživu přímo z rostlin?" Dr. Miller soudí, že k tomu, abychom získali veškerou výživu potřebnou k udržení zdraví, potřebujeme pouze obilniny, luštěniny a zeleninu.

Mnoho lidí si myslí, že bílkoviny živočišného původu jsou "lepší" než bílkoviny rostlinného původu, neboť ty první jsou označovány jako úplné bílkoviny a ty druhé jako neúplné. Pravda je taková, že některé bílkoviny rostlin-

ného původu jsou úplné a že kombinovanou stravou lze vytvořit úplné bílkoviny z několika druhů potravin s obsahem neúplných bílkovin.

V březnu 1988 oznámilo Americké dietetické sdružení (ADA), že: "ADA zastává stanovisko, že vegetariánský způsob stravování, pokud se patřičně naplánuje, je způsob zdravý a dostatečně výživný."

Často se nesprávně soudí, že ti, kdo jedí maso, jsou silnější než vegetariáni, avšak pokus provedený profesorem Irvingem Fisherem z Yaleovy university na 32 vegetariánech a 15 osobách, které jedly maso, prokázal, že vegetariáni vydrží více než jedlíci masa. Fisher požádal pokusné osoby, aby držely co nejdéle ruce v předpažení. Výsledek testu byl velmi jasný. Z 15 jedlíků masa pouze dvě osoby dokázaly udržet ruce v předpažení 15-30 minut; z třiceti dvou vegetariánů udrželo 22 osob ruce v předpažení 15-30 minut, 15 osob přes 30 minut, 9 osob přes hodinu, 4 osoby přes dvě hodiny a jeden vegetarián udržel ruce v předpažení přes tři hodiny.

Mnoho běžců na dlouhých tratích dodržuje před závody vegetariánskou dietu. Dr. Barbara Moreová, odbornice na vegetariánskou terapii, uběhla 110 mil za 27 hodin a 30 minut. Šestapadesátiletá žena překonala všechny rekordy mladých mužů. "Chci být příkladem toho, že lidé dodržující zcela vegetariánský způsob stravování, mohou mít silné tělo, jasnou mysl a čistý život."

Dostává vegetarián ve své dietě dostatek bílkovin? Světová zdravotnická organizace doporučuje, aby 4,5% denních kalorií pocházela z bílkovin. Pšenice má 17% svých kalorií ve formě bílkovin, brokolice 45% a rýže 8%. Je velmi snadné mít stravu bohatou na bílkoviny, aniž bychom jedli maso. Vzhledem k dalším výhodám plynoucím z toho, že se člověk vyhne mnoha nemocem působeným stravou s vysokým obsahem tuků, jako jsou nemoci srdce a mnoho druhů rakovin, je vegetariánství jednoznačně lepší volbou.

Vztah mezi nadměrnou konzumací masa a dalších potravin živočišného původu s vysokým obsahem nasycených kyselin na jedné straně a nemocemi srdce, rakovinou prsu, rakovinou tlustého střeva a mozkovou mrtvicí na druhé straně byl prokázán. Ostatní choroby, kterým lze často zabránit a které lze někdy vyléčit vegetariánskou dietou s nízkým obsahem tuků, zahrnují: ledvinové kameny, rakovinu prostaty, cukrovku, žaludeční vředy, žlučové kameny, dráždivý střevní syndrom, artritidu, choroby dásní, akné, rakovinu slinivky břišní, rakovinu žaludku, hypoglykemii, zácpu, divertikulózu, hypertenzi, osteoporózu, rakovinu vaječníků, hemoroidy, obezitu a astma.

Kromě kouření neexistuje pro zdraví člověka větší riziko než požívání masa.

Ekologie a životní prostředí

Chov zvířat na maso má nepříznivé důsledky. Vede k ničení deštných pralesů, zvyšování globální teploty atmosféry, znečišťování vod, nedostatku vody, dezertifikaci, plýtvání energetickými zdroji a hladu ve světě. Nasazení států, vody, energie a lidské síly k tomu, aby se mohlo produkovat maso, není žádný racionální způsob zacházení se zdroji Země.

Od roku 1960 bylo vypáleno a vykáceno asi 25% stře-doamerických deštných pralesů, aby se vytvořily pastviny pro dobytek. Odhaduje se, že každý stogramový hamburger vyrobený z hovězího dobytka chovaného na těchto pastvinách zničí 5 metrů krychlových tropického deštného pralesa. Chov dobytka kromě toho významně přispívá k tvorbě tří plynů, jež působí globální ohřívání, je hlavní příčinou znečišťování vod a vyžaduje otřesných 9 326 litrů vody na produkci půl kilogramu hovězího. Produkce 450 gramů rajčat vyžaduje pouze 110 litrů vody a na 450 gramů celozrnného chleba stačí 528 litrů. Téměř polovina vody spotřebované ve Spojených státech jde na vrub chovu dobytka.

Kdyby se zdroje používané na chov dobytka použily na produkci obilí, bylo by možné získat potravu pro mnohem více lidí. Z jednoho akru půdy, na kterém se pěstuje oves, lze získat 8krát více bílkovin a 25krát více kalorií, jestliže ten oves zkonsumují lidé a nikoli dobytek. Jeden akr půdy použitý na pěstování brokolice poskytne 10krát

více bílkovin, kalorií a niacinu, než akr půdy produkující hovězí. Podobných statistických údajů existuje mnoho. Světové zdroje by se využily efektivněji, kdyby se půda používaná k chovu dobytka proměnila v pole poskytující rostlinnou potravu lidem.

Vegetariánský způsob stravování člověku umožní "šlapat po planetě lehčeji". Kromě toho, že si budete brát jen to, co potřebujete a že snížíte nadměrnou konzumaci potravin, budete mít i lepší pocit z vědomí, že pokaždé, když jíte, nemusí zemřít živoucí bytost.

Hlad ve světě

Téměř miliarda lidí na této planetě trpí hladem a podvýživou. Každoročně zemře hladem přes 40 miliónů lidí, většinou dětí. Navzdory tomu se více než jedna třetina světové produkce obilí dává dobytku místo přímo lidem. Ve Spojených státech dobytek spotřebuje 70% celkové produkce obilí. Kdybychom místo dobytka krmili lidi, nikdo by netrpěl hladem.

Utrpení zvířat

Jste si vědomi toho, že každý den se jen na jatkách ve Spojených státech zabije více než 100 000 krav?

Většina dobytka v západních zemích se chová v podmínkách "tovární velkovýroby". Chovná zařízení jsou určena k produkci maximálního počtu kusů dobytka na

maso při minimálních nákladech. Dobytek je namačkáno a mrzačeno, zachází se s ním jako se strojem na přeměnu krmiva v maso. To je realita, kterou většina z nás nikdy nespátí na vlastní oči. Říká se, že "jedna návštěva jatek udělá z člověka vegetariána na celý život".

Lev Tolstoj řekl: "Pokud budou existovat jatka, budou existovat bojiště. Vegetariánství je zkouškou humanismu." I když většina z nás aktivně neschvaluje zabíjení, vytvořili jsme si zvyk podporovaný společností, že pravidelně jíme maso, aniž bychom si skutečně uvědomovali, co se děje zvířatům, která jíme.

Společnost světců a slavných osobností

Od počátku zaznamenaných dějin vidíme, že přirozenou potravou lidí byla zelenina. Všechny prastaré řecké a hebrejské mýty hovoří o lidech, kteří původně jedli ovoce. Starověcí egyptští kněží maso nikdy nejedli. Mnoho slavných řeckých filozofů, jako byl Platon, Diogenes a Sokrates, zastávalo vegetariánství.

Buddha Šákjamuni v Indii zdůrazňoval význam ahimsy, principu neublížení živoucím bytostem. Varoval své žáky, aby nejedli maso, protože se jich jinak ostatní živé bytosti budou bát. Buddha učinil tato pozorování: **"Pojídání masa je pouze získaný, nevrozený zvyk. Na počátku jsme se nenarodili s touhou po mase."** **"Lidé, kteří pojídají maso, ničí zárodek velkého mi-**

losrdenství ve svém nitru." "Lidé pojídající maso se navzájem zabíjejí a pojídají ... v tomto životě sním já tebe a v příštím životě sníš ty mne ... a tak to pořád pokračuje. Jak se pak kdy mohou dostat ze Tří sfér (iluzí)?"

Mnoho prvních taoistů, křesťanů a židů bylo vegetariány. Je to zaznamenáno v bibli: **"Bůh také řekl: Dal jsem vám všechny druhy obilovin a ovoce k výživě. Veškeré divoké zvěři i všemu ptactvu a všem, co se plazí po zemi, v čem je živá duše, dal jsem za pokrm veškerou zelenou bylinu."** (Genesis 1:29,30) Další příklady z bible, které zakazují pojidání masa: **"Maso s krví nesmíte jíst, protože v krvi je život."** (Genesis 9:4) **"Bůh řekl: Kdo vám řekl, že máte zabít býka a kozu, abyste mi je obětovali? Dobře se omyjte od nevinné krve, abych mohl vaše modlitby vyslyšet; nebo se odvrátím, neboť vaše ruce jsou plny krve. Čiňte pokání, abych vám mohl odpustit."** Svatý Pavel, jeden z Ježíšových učedníků, v dopise Římanům napsal: **"Je tedy lépe nejíst maso a nepít víno."** (Římanům 14:21)

Historikové nedávno objevili mnoho starých knih, jež vrhají nové světlo na Ježíšův život a na jeho učení. Ježíš řekl: **"Lidé kteří si berou maso od zvířat, budou svými vlastními hrobaři. Opravdu, pravím vám, ti, kteří zabijí, budou zabiti. Člověk, který zabije živou bytost a jí její maso, jí maso mrtvých lidí."**

Indická náboženství se také vyhýbají požívání masa. Říká se, že **"Lidé nemohou získat maso, aniž by zabijeli. Člověku, který ublíží živoucí bytosti, Bůh nikdy nepožehná. Proto se zdrž požívání masa!"** (Hinduistické přikázání.)

Posvátná kniha islámu, korán, zakazuje **"jíst mrtvé živočichy, krev a maso."**

Slavný čínský zenový Učitel Han Šan-c' napsal báseň, jež byla silně zaměřena proti požívání masa: **"Běž rychle na trh koupit maso a ryby a nakrm tím ženu a děti. Proč se však musí někomu brát život, aby se udržel život tvůj? Je to nerozumné. To vás nesblíží s nebesy, ale stanete se spodinou pekla."**

Mnozí proslulí spisovatelé, umělci, vědci, filozofové a další významné osobnosti byli vegetariáni. Nadšenými stoupenci vegetariánství byli: Buddha Šákjamuni, Ježíš Kristus, Vergilius, Horatius, Platon, Ovidius, Petrarca, Pythagoras, Sokrates, William Shakespeare, Voltaire, Sir Isaac Newton, Leonardo Da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russell, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H.G. Wells, Albert Einstein, Rabíndranáth Thákur, Lev Tolstoj, George Bernard Shaw, Mahátma Gándhí, Albert Schweitzer a z nynější doby Paul Newman, Madonna, princezna Diana, Lindsay

Wagner, Paul McCartney a Candice Bergen, abychom uvedli alespoň některé.

Albert Einstein řekl: "Myslím, že změny a očišťující účinek, které má vegetariánská strava na povahu člověka, jsou velmi prospěšné lidstvu. Když si tudíž lidé zvolí vegetariánství, je to šťastný a mírumilovný krok." Taková je společná rada mnoha význačných postav a moudrých osobností v průběhu věků!

Učitelka odpovídá na dotazy

Tázající: Jíst živočichy znamená zabíjet živé bytosti, ale není konzumace zeleniny také určitým zabíjením?

Učitelka: Pojídání rostlin je také zabíjením živých organismů a způsobuje jistou karmickou překážku, ale její následek je zcela minimální. Když denně praktikujete dvě a půl hodiny metodu Kuan-jin, můžete se tohoto karmického následku zbavit. Vzhledem k tomu, že musíme jíst, abychom přežili, vybíráme si stravu, která má nejmenší vědomí a nejméně trpí. Rostliny se skládají z 90% z vody, takže úroveň jejich vědomí je tak nízká, že téměř nepocítují žádné utrpení. Navíc, když jíme mnoho druhů zeleniny, neodřezáváme jí kořeny, ale spíš pomáháme její asexuální reprodukci odřezáváním větviček a listů. Konečný výsledek může být rostlině dokonce prospěšný. Zahradníci říkají, že prořezávání vegetaci napomáhá k lepšímu a krásnějšímu vzrůstu.

Ještě zřejmější je to u ovoce. Když ovoce zraje, láká svou pronikavou vůní, krásnou barvou a lahodnou chutí lidi, aby je jedli. Tímto způsobem mohou ovocné stromy dosáhnout smyslu své existence, totiž rozšířit svá semena po široké oblasti. Jestliže ovoce neutrháme a nesmíme, pak přezraje, spadne na zem a shnije. Semena budou před sluncem zastíněna stromem a odumřou. Konzumace zeleniny a ovoce je tedy přirozená tendence, která jim nepůsobí žádné utrpení.

T.: Lidé si většinou myslí, že vegetariáni jsou menší a hubenější, zatímco ti, kdo jedí maso, jsou vyšší a silnější. Je to pravda?

U.: Vegetariáni nemusí být menší a hubenější. Pokud je jejich strava vyvážená, mohou být i vysocí a silní. Vidíte sami, že všichni velcí živočichové, jako jsou sloni, dobytek, žirafy, hroši, koně atd. jedí jen rostliny a ovoce. Jsou silnější než masožravci, jsou velice ušlechtilí a prospěšní lidstvu. Ale zvířata živící se masem jsou velmi divoká a nejsou k žádnému užitku. Když lidské bytosti snědí moc živočichů, budou ovlivněny zvířecími pudy a vlastnostmi. Lidé, kteří jedí maso, nemusí být vysocí a silní, ale jejich průměrný život je velmi krátký. Eskymáci jedí téměř výhradně maso. A jsou velcí a silní? Mají dlouhý život? Myslím, že to chápete velice jasně.

T.: Mohou jíst vegetariáni vejce?

U.: Ne. Když jíme vejce, také zabíjíme živoucí bytosti. Někdo říká, že vejce, která dodává obchodní síť, nejsou oplodněná, a tudíž se jejich pojidáním nezabíjí živoucí

bytosti. To je jenom zdánlivá pravda. Vejce zůstává neoploštěné pouze proto, že nebyly splněny paticné podmínky k jeho oplodnění, takže vejce nemůže naplnit přirozený smysl své existence a vyvinout se v kuře. I když tento vývoj nenastal, vejce přesto obsahuje vrozenou životní sílu, která je k tomu zapotřebí. Víme, že vejce mají vrozenou životní sílu; proč by jinak byla zárodečná buňka vajíčka jediným druhem buňky, který lze oplodnit? Někdo zdůrazňuje, že vejce obsahují základní výživné látky, bílkoviny a fosfor, které jsou pro lidské tělo životně důležité. Jenže bílkoviny lze získat z luštěnin a fosfor z mnoha druhů zeleniny, například z brambor.

Víme, že od starých časů dodneška existovalo mnoho slavných mnichů, kteří nejedli maso ani vejce a přitom se dožili vysokého věku. Například Učitel Jing Guang míval k jídlu pouze misku zeleniny s trochou rýže, a přesto se dožil osmdesáti let. Vaječný žloutek navíc obsahuje spoustu cholesterolu, který je hlavní příčinou kardiovaskulárních onemocnění; ta jsou na prvním místě mezi příčinami úmrtí ve Spojených státech i na Formose. Není se čemu divit, neboť většina pacientů konzumuje vejce!

T.: Člověk chová zvířata a drůbež - například prasata, dobytek, kuřata, kachny atd. Proč je nemůžeme jíst?

U.: Tak? Rodiče vychovávají děti. Mají rodiče právo sníst své děti? Všechny živoucí bytosti mají právo žít a o toto právo je nikdo nesmí připravit. Když se podíváme na

zákony Hongkongu, tam je proti zákonu i to, když člověk zabije sám sebe. Takže, oč nezákonnější by bylo zabíjet jiné živé bytosti?

T.: Zvířata jsou zrozena k tomu, aby je lidé jedli. Když je nebudeme jíst, zaplní celý svět. Je to tak?

U.: To je absurdní myšlenka. Než zabijete nějaké zvíře, ptáte se ho, zda chce, abyste ho zabili a snědli, nebo ne? Všechny živé bytosti touží žít a bojí se smrti. Nechceme, aby nás sežral tygr, tak proč by měli lidé jíst zvířata? Lidské bytosti existují na světě pouze několik desítek tisíc let, ale předtím, než se objevilo lidstvo, existovalo už mnoho druhů živočichů. Přeplnili ti živočichové zem? Živí tvorové udržují ekologickou rovnováhu. Když je příliš málo jídla a prostoru, dochází k drastickému snížení populace. Tím se populace udržuje na patřičné úrovni.

T.: Proč bych měl být vegetariánem?

U.: Jsem vegetariánka, protože to chce Bůh v mém nitru. Rozumíte? Pojídání masa je proti všeobecnému principu, že živé bytosti nechtějí být zabitě. My sami nechceme být zabiti a nechceme být okradeni. Když tohle děláme jiným lidem, pak jednáme sami proti sobě a budeme za to trpět. Za vše špatné, co někomu uděláte, budete trpět. Nemůžete sami sebe rozkousat a neměli byste do sebe bodat. Stejně tak byste neměli zabíjet, neboť to je proti principu života. Rozumíte? Trpěli bychom za to, a proto to nečiníme. To neznamena, že bychom se jakkoli omezovali. To znamená, že rozšiřu-

jeme svůj život na všechny druhy života. Náš život nebude omezen na toto tělo, ale rozšíří se na život zvířat a všech bytostí. To nás učiní většími, velkolepějšími, šťastnějšími a nekonečnými. Ano?

T.: Řekla byste nám něco o tom, jak vegetariánství může přispět k míru ve světě?

U.: Ano. Víte, k většině válek na tomto světě dochází z ekonomických důvodů. Podívejme se na to reálně. Hospodářské potíže země se stávají stále naléhavějšími, když je tam hlad, nedostatek potravin, když mezi různými zeměmi neexistuje rovnoměrné rozdělování potravin. Kdybyste si přečetli různé časopisy a analyzovali fakta o vegetariánském způsobu stravování, věděli byste to moc dobře. Chov dobytka a zvířat na maso způsobuje všestranný krach našeho hospodářství. Vytváří to hlad ve světě, přinejmenším v zemích třetího světa. To neříkám já. Říká to jeden Američan, který provedl takový výzkum a napsal o tom knihu. Můžete jít do kteréhokoli knihkupectví a přečíst si o výzkumu vegetariánství a o výzkumu zpracování potravin. Můžete si přečíst knihu "Dieta pro novou Ameriku" od Johna Robbinse. Je to velmi slavný zmrzlinový milionář. Všeho zanechal, aby se stal vegetariánem a aby mohl napsat vegetariánskou knihu proti své rodinné tradici a podniku. Přišel o spoustu peněz, prestiže a obchodních možností, ale učinil to kvůli pravdě. Ta kniha je velmi dobrá. Existuje mnoho dalších knih a časopisů, které vám mohou poskytnout spoustu informací a faktů o vegetariánském způsobu stravování a o tom, jak může přispět k míru ve

světě. Víte, my jsme přivedli k úpadku zásobování potravinami kvůli krmení dobytka, víte, jak se plýtvá bílkovinami, léčivými, vodou, pracovními silami, automobily, nákladními vozy, železnicemi, jaké statisíce akrů půdy se promrhají, než je kráva dobrá k jídlu? Chápete to? To všechno by se mohlo rovnoměrně rozdělit mezi rozvojové země a problém hladu ve světě by byl vyřešen. Zatímco nyní, když některá země potřebuje potraviny, patrně napadne druhou zem, aby zachránila své lidi. Z dlouhodobého hlediska to vytváří zlou příčinu a odplatu. Rozumíte? **"Co člověk zaseje, to také sklídí."** Když někoho zabijeme kvůli jídlu, budeme později kvůli jídlu zabiti my; nějakou jinou formou, příště, v příští generaci. To je škoda. Jsme tak inteligentní, tak civilizovaní a přitom většina z nás nezná příčinu toho, proč sousední země trpí. Je to kvůli našemu jazyku, naší chuti a našemu žaludku. Abychom nakrmili a uživilí jedno tělo, zabíjíme mnoho bytostí a způsobujeme hladovění tolika jiných lidských bytostí. A to ještě nemluvíme o zvířatech. Chápete? Tato vina potom bude, ať již vědomě či nevědomě, tížit naše svědomí. Způsobí, že budeme trpět rakovinou, tuberkulózou a dalšími nevléčitelnými chorobami, včetně AIDS. Zeptejte se sami sebe, proč vaše země, Amerika, trpí nejvíce? Je zde největší výskyt rakoviny na světě, protože Američani jedí spousty hovězího. Jedí víc masa než v kterékoli jiné zemi. Položte sami sobě otázku, proč Číňani, nebo komunistické země nemají tak vysoký výskyt rakoviny. Nemají tolik masa. Chápete? To říká výzkum, nikoli já. Ano? Mě z toho neviňte.

T.: Jaký duchovní prospěch získáme z vegetariánství?

U.: Jsem ráda, že se mě takto ptáte, neboť to znamená, že se soustřeďujete nebo máte zájem pouze o duchovní prospěch. Většina lidí, která se zajímá o zdraví, dietu a postavu, by si měla klást otázku týkající se vegetariánského způsobu stravování. Duchovním aspektem vegetariánství je skutečnost, že to je velmi čisté a nenásilné. **"Nezabiješ."** Když nám Bůh tohle řekl, neřikal, nezabíjej lidské bytosti, řekl, nezabíjej žádné bytosti. Neřekl, že stvořil všechna zvířata, aby nám dal přátele, aby nám pomohl? Nesvěřil zvířata do naší péče? Řekl, pečujte o ně, vládněte jim. Když vládnete svým poddaným, zabijíte je a jíte je? Pak byste se stali králem, kolem kterého by nikdo nebyl. Takže teď chápete, co Bůh řekl. My to musíme učinit. Není třeba o tom s Bohem diskutovat. Mluvil velice jasně, ale kdo rozumí Bohu kromě Boha? Tudíž teď se musíte stát Bohem, abyste Bohu porozuměli. Zvu vás k tomu, abyste byli opět jako Bůh, abyste byli sami sebou a nikým jiným. Když meditujete o Bohu, to neznámá, že Boha uctíváte, to znamená, že se stáváte Bohem. Uvědomujete si, že vy a Bůh jedno jste. **"Já a Otec jedno jsme,"** neřikal to snad takhle Ježíš? Jestliže řekl, že on a jeho Otec jedno jsou, pak my a jeho Otec také můžeme být jedno, neboť my jsme také děti Boží. A Ježíš také říkal, že to, co on činí, my dokážeme ještě lépe. Takže můžeme třeba být lepší než Bůh, kdoví? Proč uctívat Boha, když o Bohu nic nevíme? Proč používat slepou víru? Nejprve musíme poznat to, co uctíváme, stejně tak, jako musíme poznat, dřív než se

oženíme, kdo je ta dívka, kterou si budeme brát. Dnes je běžné, že si nevezmeme nikoho, s kým bychom už předtím nechodili. Tak proč bychom měli uctívat Boha na základě slepé víry? Máme právo žádat, aby se nám Bůh ukázal, abychom ho mohli poznat. Máme právo vybrat si, kterého Boha chceme následovat. Teď vidíte, že v bibli velice jasně stojí, že máme být vegetariány. Ze všech zdravotních důvodů bychom měli být vegetariány. A také proto, abychom zachránili svět, bychom měli být vegetariány. Při jednom výzkumu se zjistilo, že kdyby lidé na západě, v Americe, jen jednou týdně jedli vegetariánsky, mohli bychom zachránit každý rok šestnáct milionů lidí umírajících hlady. Buďte tedy hrdina, buďte vegetarián. Ze všech těchto důvodů, i když mě nebudete následovat, ani praktikovat stejnou metodu, buďte, prosím, vegetariány kvůli sobě a kvůli světu.

T.: Když budou všichni jíst rostliny, nevznikne tím nedostatek potravin?

U.: Ne. Když použijeme daný kus půdy na pěstování rostlinné stravy pro člověka, získáme čtrnáctkrát víc potravin, než když tam pěstujeme krmivo pro dobytek. Rostliny z každého akru půdy poskytnou 800 000 kalorií; když se však tyto rostliny použijí na chov dobytka, který je potom zkonzumován jako potrava, maso těch zvířat poskytne pouze 200 000 kalorií. To znamená, že se při tomto procesu ztratí 600 000 kalorií. Vegetariánský způsob stravování je očividně efektivnější a hospodárnější než požívání masa.

T.: Může vegetarián jíst ryby?

U.: Pokud chcete jíst ryby, prosím. Jestliže se však chcete stravovat vegetariánsky, tak ryba není zelenina.

T.: Někteří lidé říkají, že je důležité mít dobré srdce, ale že není nutné být vegetariánem. Je to možné?

U.: Pokud má někdo skutečně dobré srdce, proč potom pořád jí maso jiných bytostí? Když vidí, že tolik trpí, neměl by být schopen je jíst! Pojídání masa je nemilosrdné, jak to potom může dělat dobrosrdečný člověk? Duchovní učitel Lien Čch-i jednou řekl: **"Zabij tělo a sněz jeho maso. V tomto světě není nikdo krutější, zlovolnější, ukrutnější a surovější než člověk. Jak může o sobě říkat, že má dobré srdce?"** Mencius také říkal: **"Jestliže něco vidíte živé, nemůžete se dívat, jak umírá, a jestliže slyšíte, jak nařiká, nemůžete jeho maso jíst; skutečný džentlmen se drží daleko od kuchyně."** Lidská inteligence je vyšší než inteligence zvířat a my můžeme použít zbraň k tomu, aby nám nebyla schopna odporovat; zvířata pak umírají s nenávistí. Člověk, který tohle dělá, který týrá malé a slabé tvory, nemá právo být nazýván džentlmenem. Když jsou zvířata zabíjena, jsou ve smrtelné hrůze, děsu a plné zášti. V důsledku toho vznikají jedovaté látky, které zůstávají v jejich mase a škodí těm, kdo to maso jedí. Frekvence vibrací zvířat je nižší než u lidí, a proto ovlivní naše vibrace a nepříznivě zapůsobí na rozvoj naší moudrosti.

T.: Je možné být jen takzvaným "příležitostným vegetariánem"? (Pohodlní vegetariáni se masu přísně vyhýbají. Jedí zeleninu z pokrmů, v nichž je smíšená zelenina s masem.)

U.: Ne. Například když se jídlo ponoří do jedovaté tekutiny a pak se vyndá, co myslíte, bude jedovaté nebo ne? V Mahaparinirvánově sútře se Mahákašjapa ptá Buddha: **"Když prosíme a dostaneme zeleninu smíchanou s masem, můžeme to jídlo jíst? Jak máme to jídlo očistit?"** Buddha odpověděl: **"Měli byste oddělit zeleninu od masa a očistit ji vodou; pak ji můžete sníst."** Z tohoto rozhovoru vyplývá, že člověk nemůže jíst ani zeleninu, která je smíchána s masem, dokud ji nejprve neomyje vodou, o požívání masa ani nemluvě! Je tedy velmi jasně vidět, že Buddha a všichni jeho žáci dodržovali vegetariánskou dietu. Někteří lidé však pomlouvali Buddhu, že byl "příležitostný vegetarián", a že když dostal maso jako milodar, tak jedl maso. To je naprostý nesmysl. Ti, kdo to říkají, četli příliš málo posvátných textů, nebo nechápou, co v nich četli. V Indii je přes 90% lidí vegetariány. Když vidí žebravé mnichy ve žlutém oděvu, všichni vědí, že jim mají nabídnout vegetariánské jídlo, nemluvě o tom, že většina lidí stejně nemá žádné maso, které by jim dali!

T.: Kdysi dávno jsem slyšel jednoho Učitele, který říkal: "Buddha snědl prasečí nožičku, dostal průjem a zemřel." Je to pravda?

U.: V žádném případě. Buddha zemřel, protože snědl jednu houbu. Když přeložíme jméno té houby z jazyka

bráhmánů, zjistíme, že to je "prasečí nožička", ta ale nemá s vepřovým nic společného. Je to totéž, jako když jednomu ovoci říkáme "lonjen" (čínsky to znamená "dračí oko"). Existuje spousta věcí, které podle jména nejsou zelenina, ale ve skutečnosti je to vegetariánská potrava, jako například "dračí oko". Oné houbě se v jazyce bráhmánů říká "prasečí nožička" nebo "prasečí potěšení". Jistá spojitost s vepří zde existuje. Tuto houbu nebývalo snadné najít a bývala to vzácná pochoutka; proto ji lidé s úctou Buddhovi nabídli. Ta houba neroste na zemi, ale pod zemí. Když ji lidé chtějí nalézt, musejí ji hledat s pomocí starého vepře, kterému houba velice chutná. Vepří ji najdou podle vůně a pak ji nohou vyhrabou a snědí. Proto se houbě říká "prasečí nožička" nebo "prasečí potěšení". Obě jména se vztahují k jedné houbě. V důsledku ledabylých překladů a skutečnosti, že lidé nevěděli, jak to doopravdy vzniklo, byly následující generace pomýleny a považovaly Buddhu za "požívače masa". To je skutečně politováníhodné.

T.: Někteří milovníci masa říkají, že kupují maso u řezníka, tudíž žádné zvíře nezabíjejí. Pak je v pořádku, že ho jedí. Myslíte si, že to je správné?

U.: To je katastrofální omyl. Každý přece ví, že řezníci zabíjejí živé bytosti, protože je lidé chtějí jíst. V Lankavatarasútre Buddha říká: **"Když nikdo nebude jíst maso, nebude žádné zabíjení. Pojídání masa a zabíjení živých bytostí je stejný hřích."** V důsledku zabíjení mnoha živých bytostí máme přírodní katastrofy a

umělé kalamity. Války jsou také vyvolávány přílišným zabíjením.

T.: Někteří lidé říkají, že rostliny sice nevytvářejí jedovaté látky, jako je močovina nebo urokinasa, ale pěstitelé ovoce a zeleniny používají na rostliny mnoho pesticidů, které jsou pro naše zdraví škodlivé. Je to tak?

U.: Pokud zemědělci používají pesticidy a další vysoce toxické chemické látky jako je DDT, může to vést k rakovině, neplodnosti a onemocněním jater. Toxiny jako DDT se rozpouštějí v tuku a obvykle se v živočišných tucích ukládají. Když jíte maso, znamená to, že do sebe dostáváte všechny tyto vysoce koncentrované pesticidy a další jedovaté látky, uložené v živočišném tuku; ty se tam nahromadily během růstu zvířete. Toto nahromadění může být až 13-krát větší než v ovoci, zelenině nebo obilí. Pesticidy nastříkané na povrchu ovoce můžeme omýt, ale pesticidy uložené v živočišném tuku odstranit nedokážeme. K nahromadění dochází v důsledku kumulativní tendence pesticidů. To znamená, že nejvíce poškozeni budou konzumenti na vrcholu potravinového řetězce. Z pokusů provedených na University of Iowa vyplývá, že pesticidy, které se nacházejí v lidském těle, pocházejí téměř bezvýhradně ze snědeného masa. Zjistilo se, že množství pesticidů v těle vegetariánů je ani ne poloviční ve srovnání s lidmi, kteří konzumují maso. V mase jsou však kromě pesticidů ještě další toxiny. Při chovu dobytka se používá krmivo obsahující chemické látky, jež mají urychlit jejich růst či změnit barvu, chuť a strukturu masa atd. Například konzervační látky vyro-

bené z dusičnanů jsou velmi jedovaté. 17. července 1971 New York Times napsaly: "Velké skryté nebezpečí pro zdraví lidí, kteří jedí maso, představují neviditelné znečišťující látky v mase, jako jsou bakterie, zbytky pesticidů, konzervačních látek, hormonů, antibiotik a dalších chemických přísad." Dobytku se kromě toho injekčně aplikují různé vakcíny, které mohou zůstat v jejich mase. V tomto ohledu jsou bílkoviny v ovoci, ořechách, luštěninách, obilí a mléku čistší než bílkoviny masa, které obsahují 56% nečistot nerozpustných ve vodě. Výzkum dokazuje, že tyto umělé přísady mohou vést k rakovině, dalším chorobám a deformaci plodu. Pokud pijete dost mléka, můžete získat dostatek vápníku, z luštěnin získáte bílkoviny a z ovoce a zeleniny získáte vitamíny a minerály.