

## *De ce Trebuie să fim Vegetarieni*

**A**ngajamentul de a ține toată viața o dietă vegetariană este o condiție necesară pentru a primi inițierea în metoda Quan Yin. Alimentele provenite din plante și produsele lactate sunt permise în această dietă, dar orice alt produs provenit din animale, inclusiv ouăle, sunt interzise. Sunt multe motive pentru aceasta, dar cel mai important vine din cele cinci precepte, care ne spun să nu ucidem: „**Abține-te să iei viața ființelor însuflețite.**”

A nu ucide sau a nu răni creaturile din jurul nostru este evident în folosul nostru. Mai puțin evident este faptul că a ne abține de a răni pe cineva este în egală măsură și în avantajul nostru. De ce? Din cauza legii karmei: „**Ce semeni, aia culegi.**” „**Ce semeni, aceea vei culege**” Când ucizi sau faci pe altul să ucidă pentru a satisface pofta ta pentru carne, îți încarci karma cu noi datorii, care până la urmă trebuie plătite.

Prin urmare, a păstra o dietă vegetariană este un dar pe care ni-l oferim singuri. Ne vom simți mai bine, calitatea vieții noastre se va îmbunătăți pe măsură ce greutatea datoriei karmice se va diminua; ni se va oferi posibilitatea

de a cunoaște aspecte subtile ale experienței noastre interioare. Totul este atât de valoros pentru prețul mic pe care îl plățiți!

Argumentele spirituale împotriva cărnii folosită ca hrană sunt convingătoare pentru unii oameni, dar există și alte motive care scot în evidență necesitatea vegetarianismului. Ele sunt în legătură cu sănătatea noastră și modul de alimentație, ecologia și mediul, etica și suferința animalelor, foametea din lume.

### *Alimentația și sănătatea*

Studiile făcute asupra evoluției speciei umane ne arată că strămoșii noștri au fost vegetarieni de la natură. Structura corpului uman nu este potrivită pentru o dietă carnivoră. Acest lucru a fost demonstrat de Dr. G. S. Huntington de la Universitatea din Columbia, în lucrarea sa de anatomie comparată. El a arătat că toate carnivorele au intestinele mai scurte, intestinul lor gros fiind drept și neted. În contrast, animalele vegetariene au ambele intestine - subțire și gros - mai lungi. Din cauza conținutului scăzut în fibre și din cauza densității mari de proteine din carne, intestinele nu au nevoie de mult timp pentru absorbția hranei; prin urmare, intestinele carnivorelor sunt mai scurte decât cele ale erbivorelor.

Și la oameni - asemenea tuturor animalelor ce se hrănesc cu plante - intestinul subțire și cel gros sunt lungi. Împreună, intestinele noastre au aproximativ opt metri și jumătate lungime. Intestinul subțire este îndoit de mai multe

ori, iar pereții sunt încrețiți și nu netezi. Pentru că intestinele noastre sunt mai lungi decât cele ale carnivorelor, carnea pe care o mâncăm stă pentru un timp mai îndelungat acolo. În această perioadă de timp carnea începe să putrezească și să creeze toxine. Aceste toxine se presupun a fi cauza cancerului de colon, de asemenea ele sporesc efortul ficatului, care are funcția de a elimina toxinele. Aceasta poate declanșa ciroze sau chiar cancerul hepatic.

Carnea conține multe proteine urokinazice și uree, care îngreunează activitatea rinichilor și le poate distruge funcția. Sunt 14 grame de astfel de urokinaze la fiecare ½ Kg de carne. Dacă am pune celule vii în urokinaze lichid, funcția lor metabolică s-ar degenera. Mai mult, carnea nu conține fibre dietetice și prin urmare constipă. După cum se știe, constipația poate cauza cancerul rectal sau hemoroizi.

Colesterolul și grăsimile saturate din carne creează de asemenea boli cardiovasculare, care în Statele Unite ale Americii și acum în Formosa, sunt cauza numărului unu a mortalității.

Cancerul se situează pe locul al doilea. Experimentele arată că fierberea și prăjirea cărnii creează o substanță chimică (methylcholanthrenul), care este puternic cancerigenă. Șoarecii cărora li s-au administrat această substanță chimică au făcut tumori ale oaselor, cancerul sângelui, cancer de stomac, etc. Cercetările au arătat că puii de șoareci hrăniți de femele care au cancer de sân, vor face și ei cancer. Când celulele canceroase umane sunt injectate în animale, ele dezvoltă cancerul. Prin urmare, carnea pe care o mâncăm zilnic, dacă provine de la

animale cu astfel de boli, ne oferă și nouă șansa îmbolnăvirii.

Majoritatea oamenilor presupun că la ora actuală, carnea este curată și sănătoasă fiindcă se fac inspecții și teste sanitare la toate măcelăriile. Dar numărul vitelor, porcinelor sau al păsărilor sacrificate zilnic este mult prea mare pentru a putea fi examinat. Este imposibil ca fiecare bucată de carne să fie analizată în parte, dacă are cancer sau nu. Chiar dacă se găsește ceva, este înlăturată partea bolnavă, iar restul e pus la vânzare.

Dr. J. H. Kellogg, un faimos vegetarian, a spus: „Când mâncăm hrană vegetariană, nu trebuie să ne mai facem griji din cauza cărei boli i s-a tras moartea. Și asta zău că îți face masa mai plăcută!”

Mai sunt și alte motive de îngrijorare. Antibioticele, ca și alte droguri, incluzând steroizii și hormonii de creștere, sunt puși în hrana animalelor sau injectați direct. Oamenii care mănâncă aceste animale absorb și aceste substanțe în corpul lor. Există astfel posibilitatea ca antibioticele din carnea animalelor să diminueze efectul antibioticelor asupra corpului uman.

Sunt și oameni care consideră că dieta vegetariană nu este suficient de hrănitoare. Un expert american, Dr. Miller, a practicat medicina aici, în Formosa, timp de 40 de ani. El a înființat un spital, unde toate mâncărurile sunt vegetariene, atât pentru pacienți, cât și pentru cei care lucrează în spital. El a spus: „Șoarecele este un animal care se poate hrăni atât cu hrană vegetală cât și nevegetală. Dacă se face un

experiment pe doi șoareci, unul fiind hrănit doar cu vegetale, iar celălalt doar cu carne, vom observa că amândoi cresc și se dezvoltă la fel, însă cel vegetarian va trăi mai mult și va avea o rezistență mai mare la boli. Dacă cei doi șoareci se îmbolnăvesc, cel vegetarian se va însănătoși mai repede”. Doctorul a adăugat: „Medicina care ne-o oferă azi știința modernă s-a îmbunătățit considerabil, dar ea nu face decât să trateze boala. Hrana este totuși cea care susține sănătatea”. Apoi arată că: „Plantele sunt o sursă nutritivă mai directă decât carnea. Oamenii mănâncă animale, dar acestea la rândul lor se hrănesc cu plante. Majoritatea animalelor au o viață scurtă și suferă de aproape toate bolile întâlnite și la oameni. Este foarte probabil deci, ca bolile omului să provină din carnea animalelor bolnave pe care o mănâncă. Prin urmare, de ce n-ar lua omul hrana direct din plante?” Dr. Miller ne sugerează că avem nevoie doar de cereale, păstăioase și legume ca să luăm toate substanțele nutritive de care avem nevoie pentru a ne menține sănătoși.

Majoritatea oamenilor cred că proteinele animale sunt superioare celor de origine vegetală, deoarece primele sunt considerate a fi proteine complete, iar celelalte incomplete. Adevărul este că unele proteine din plante sunt complete, iar prin combinarea judicioasă a alimentelor se pot crea proteine complete din proteine incomplete.

În martie 1988, Asociația Americană pentru Dietă dădea următorul comunicat: „Opinia noastră este că dieta vegetariană este sănătoasă și suficient de hrănitoare, dacă este planificată în mod corespunzător.”

Există credința falsă că cei ce se hrănesc cu carne sunt mai puternici decât cei vegetarieni. Însă experimentul făcut de profesorul Irving Fisher de la Yale University, pe 32 de vegetarieni și 15 carnivori, arată că vegetarienii sunt mai rezistenți decât cei ce consumă carne. Pacienților li s-a cerut să stea cu mâna întinsă cât mai mult posibil. Rezultatul testului a fost cât se poate de clar. Dintre cei 15 consumatori de carne, doar doi au rezistat între 15 și 30 de minute; dintre cei 32 de vegetarieni, 22 de persoane au rezistat între 15 și 30 de minute, 15 persoane peste 30 de minute, 9 persoane peste o oră, 4 persoane peste 2 ore, iar cel care a rămas ultimul a depășit trei ore.

Mulți alergători pe distanță lungă păstrează o dietă vegetariană înainte de competiții. Dr. Barbara More, expertă în terapie vegetariană, a terminat cursa de 110 mile în 27 de ore și 30 de minute. În vârstă de 56 de ani, ea a bătut toate recordurile tinerilor atleți. „Vreau să fiu un exemplu și să demonstrez că aceia care păstrează o dietă în întregime vegetariană vor avea un corp puternic, o minte limpede și o viață curată.”

Au vegetarienii destule proteine în hrana lor? Organizația Mondială a Sănătății recomandă ca 4,5% din calorii zilnice să fie derivate din proteine. Dar 17% din calorii grâului sunt proteine, broccoli conține 45%, iar orezul 8%. Este foarte ușor să avem o dietă bogată în proteine, fără să mâncăm carne. Beneficiind și de avantajul de a ne feri de bolile cauzate de dietele bogate în grăsimi - ca de exemplu bolile de inimă și cancerul - regimul vegetarian este de departe alternativa cea mai bună.

Relația dintre consumul exagerat de carne sau alte produse animale bogate în grăsimi și bolile de inimă - cancerul de sân, cancerul de colon sau infarct - a fost dovedită. Sunt însă alte boli care pot fi prevenite și câteodată chiar vindecate printr-un regim vegetarian: litiaza renală, cancerul de prostată, diabetul, ulcerul peptic, litiaza biliară, artrite, gingivita, acneea, cancerul pancreasului sau cel al stomacului, hipoglicemia, constipația, diverticuloza, hipertensiunea, osteoporoza, cancerul ovarian, hemoroizii, obezitatea, astma.

În afara fumatului nu mai există nici un alt factor de risc pentru sănătatea omului, care să egaleze consumul de carne.

### *Ecologia și mediul înconjurător*

Creșterea animalelor pentru carne își are propriile urmări: distrugerea pădurilor, încălzirea planetei, poluarea și diminuarea resurselor de apă, eroziunea solului, abuzul de resurse energetice, foametea la scară mondială. Folosirea pământului, a apei, energiei și a forței umane pentru a produce carne nu este un mod eficient de a folosi resursele planetei.

Începând din 1960, 25% din pădurile Americii Centrale au fost distruse și în locul lor au fost create pășuni pentru vite. Se estimează că pentru fiecare 100 de grame de carne din vitele crescute pe aceste pășuni, se distrug 15 metri pătrați de pădure. În plus, creșterea vitelor are o contribuție semnificativă la producția a trei dintre gazele răspun-

zătoare pentru încălzirea planetei și reprezintă de asemenea cauza majoră a poluării apelor - sunt necesari aproximativ 22 400 de litri de apă pentru producția fiecărui kilogram de carne de vită. Pentru un kilogram de roșii de exemplu, e nevoie doar de 260 de litri de apă, iar pentru a produce un kilogram de pâine din grâu e nevoie de 1 260 de litri de apă. Aproape jumătate din apa Statelor Unite e consumată pentru creșterea vitelor.

Mult mai mulți oameni ar putea fi hrăniți dacă resursele folosite pentru creșterea vitelor ar fi folosite la producerea de cereale, care ar fi de ajuns pentru a hrăni întreaga populație a lumii. Un pogon de pământ cultivat cu ovăz ar produce de 8 ori mai multe proteine și de 25 de ori mai multe calorii dacă ovăzul ar fi folosit la hrănirea populației și nu a vitelor. Un pogon de pământ folosit pentru cultivarea de broccoli produce de 10 ori mai multe proteine, calorii și niacin, decât un pogon de pământ folosit pentru a produce carne de vită. Sunt numeroase statistici de genul acesta. Resursele lumii ar fi mai eficient folosite, dacă pământul folosit pentru creșterea animalelor ar fi cultivat cu plante pentru hrana oamenilor.

Dieta vegetariană ne permite „să pășim cu inima împăcată pe pământul acestei planete”. Folosind numai ceea ce avem nevoie și înlăturând excesul, ne vom simți mai bine, la gândul că o ființă vie nu trebuie sacrificată de fiecare dată când ne așezăm la masă.

## *Foametea în lume*

Aproape un miliard de oameni suferă de foame și malnutriție pe această planetă. Peste 40 de milioane mor în fiecare an de foame și majoritatea lor sunt copii. În ciuda acestui fapt, mai mult de o treime din producția de grâne a lumii este folosită pentru hrana animalelor. În Statele Unite, vitele consumă 70% din producția de grâne. Dacă am hrăni oamenii în loc să hrănim aceste animale, nimeni n-ar mai suferi de foame.

## *Suferința animalelor*

Știați că în Statele Unite sunt sacrificate zilnic peste 100.000 de vaci?

În țările vestice, cele mai multe animale sunt crescute în „ferme de producție”. Acestea sunt construite pentru a produce un număr maxim de animale cu o cheltuială minimă. Animalele sunt ținute la grămadă, mutilate și tratate ca niște mașini de conversie a hranei în carne. Aceasta este o realitate pe care mulți dintre noi nu o vom vedea niciodată cu proprii noștri ochi. Se spune că „O singură vizită la abator te face vegetarian pe viață.”

Lev Tolstoi spunea: „Atâta timp cât vor exista abatoare, vor fi și câmpuri de luptă.” Dieta vegetariană este cel mai bun test pentru umanitarism. Deși majoritatea dintre noi nu încurajăm omorul, ne-am format deprinderea - susținută de societate - de a mânca cu regularitate carne, fără conștiința suferințelor la care sunt supuse aceste animale.

## *Compania sfinților și a altora*

Încă de la începutul istoriei scrise aflăm că plantele au constituit hrana de bază a oamenilor. Toate legendele grecești și ebraice relatează că la începuturi, oamenii se hrăneau cu fructe. Vechii preoți din Egipt nu mâncau carne niciodată. Mulți dintre marii filozofi ai Greciei ca Platon, Diogene, Socrate, toți pledau în favoarea vegetarianismului.

În India, Shakyamuni Buddha vorbea despre principiul de a nu răni nici o făptură vie. Își atenționa discipolii să nu mănânce carne, căci celelalte ființe se vor înspăimânta de ei. Buddha a făcut următoarele observații: **„Mâncatul cărnii este doar un obicei dobândit. La începuturi, noi n-am fost născuți cu acest obicei. Mâncând carne, oamenii distrug sămânța interioară a Grației Divine. Cei care consumă carne se omoară și se mănâncă unul pe celălalt... în viața asta te mănânc eu, în viața viitoarea mă vei mânca tu... și tot așa la nesfârșit. Cum vor putea acești oameni să scape vreodată din lumea celor Trei Împărății (ale iluziei)?”**

Cei dintâi taoiști, creștini sau evrei au fost vegetarieni. Este scris în Biblie: **„Și Dumnezeu a spus: Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță și care e pe fața întregului pământ, și orice pom care are în el rod cu sămânță; aceasta să fie hrana voastră.”** (Genesa 1:29) Alte exemple din Biblie, despre interzicerea cărnii: **„Numai carne cu viața ei, adică sângele ei, să nu mâncați.”**

(Genesa 9:4) **„Căci viața trupului este în sânge.”** (Lev. 17:11) Dumnezeu a mai spus: **„Cine v-a spus să omorâți taurul și capra și să mi le oferiți mie? Spălați-vă voi înșivă de acest sânge nevinovat și poate voi asculta rugile voastre; altfel, îmi voi întoarce capul de la voi, căci mâinile voastre sunt pline de sânge. Cățiți-vă și poate vă voi ierta.”** Sfântul Petru, unul dintre discipolii lui Dumnezeu, scria într-o scrisoare către romani: **„Bine este să nu mănânci carne, să nu bei vin.”** (Romani 14:21)

Recent, istoricii au descoperit multe manuscrise care pun o lumină nouă asupra vieții și învățăturilor lui Isus. El a spus: **„Acea care mănâncă carnea animalelor se vor preface în propriile lor morminte. Adevărat, adevărat vă spun că cel ce ucide va fi ucis. Acela care ucide viețuitoarele și le mănâncă carnea, carnea celor morți o mănâncă.”**

Religiile indiene interzic de asemenea consumul cărnii. Se spune: **„Oamenii nu pot avea carne fără să omoare. O persoană care rănește ființele vii nu va avea niciodată binecuvântarea lui Dumnezeu. Așadar, feriți-vă să mâncați carne!”** (precept hindus).

Sfânta scriptură a islamului, Coranul, interzice **„consumul de animale moarte, sânge și carne.”**

Marele maestru Zen, chinezul Han Shan Tzi, a scris un poem în care condamnă cu severitate consumul de carne: **„Dai fuga la piață să cumperi carne și pește ca să-ți hrănești soția și copiii. Dar de ce viața lor trebuie luată,**

**ca să te țină pe tine în viață? Este nedrept. Asta nu te va apropia nicicum de Rai, ci îți va arunca rămășițele în lad!”**

Mulți scriitori de renume, artiști, oameni de știință, filozofi și personalități eminente au fost vegetarieni. Toți cei pe care îi voi enumera acum, au îmbrățișat cu entuziasm vegetarianismul: Shakyamuni Buddha, Isus Cristos, Virgilius, Horațiu, Platon, Ovidiu, Petrarca, Pitagora, Socrate, Shakespeare, Voltaire, Newton, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Leonardo Da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Emile Zola, Bertrand Russell, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H. G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Lev Tolstoi, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer; și mai recent: Paul Newman, Madonna, Prințesa Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney și Candice Bergen, pentru a enumera doar câțiva dintre ei.

Albert Einstein a spus: „Cred că schimbările și efectele purificatoare pe care dieta vegetariană o are asupra dispoziției ființelor umane, sunt binefăcătoare pentru omenire. De aceea, este mult mai nimerit și pașnic pentru oameni să opteze pentru vegetarianism.” Acestea sunt sfaturile câtorva dintre personalitățile marcante ale istoriei.

### *Maestra răspunde la întrebări*

**Î.** A consuma carne înseamnă a ucide ființele vii, dar a mânca vegetale nu este tot un fel de a ucide?

**M.** A mânca plante înseamnă a ucide și creem chiar obstacole karmei noastre, dar efectul este foarte mic. Practicând metoda Quan Yin două ore și jumătate pe zi, putem scăpa de acest efect negativ asupra karmei noastre. Pentru că trebuie să mâncăm pentru a supraviețui, alegem hrana cu cea mai mică conștiință și care suferă cel mai puțin. Plantele conțin 90% apă, deci nivelul lor de conștiință este atât de scăzut, încât abia dacă simt suferința. Mai mult, la multe dintre vegetale nu le tăiem rădăcina, ci doar tulpina sau frunzele, favorizându-le chiar reproducerea asexuată și creșterea. Specialiștii spun că în felul acesta plantele cresc mai mult și mai frumos.

La fructe este mult mai evident. Când fructele se coc, atrag oamenii cu parfumul, culoarea și gustul lor delicios. În acest fel pomii roditori își răspândesc fructele. Dacă nu am aduna fructele pentru a le mânca, acestea s-ar coace peste măsură, s-ar strica și ar cădea la pământ, putrezind. Semințele, din cauza crengilor umbroase ale pomului, care împiedică razele soarelui să pătrundă până la ele, ar muri. Deci, a mânca legume și fructe este o tendință naturală, care nu provoacă suferință altora.

**Î.** Cei mai mulți oameni au convingerea că vegetarienii sunt mai scunzi și mai slabi, iar carnivorii sunt mai înalți și mai robuști. E adevărat?

**M.** Nu, vegetarienii nu sunt neapărat mai scunzi și mai slabi. Dacă regimul lor este echilibrat, ei pot crește înalți și puternici. După cum puteți vedea, toate animalele mari, ca elefanții, girafele, taurii, hipopotamul, caii, se hrănesc doar cu vegetale și fructe. Sunt mai puternice decât carnivorele, foarte gentile și folositoare omului. În schimb carnivorele,

sunt foarte violente și nu aduc nici un folos. Dacă oamenii mănâncă carnea animalelor, vor fi afectați de instinctele și calitățile lor. Cei ce consumă carne nu sunt neapărat înalți și puternici, iar viața lor este în medie mai scurtă. Eschimoșii sunt aproape în totalitate carnivori. Sunt ei foarte înalți și puternici? Au ei oare o viață foarte lungă? Cred că acum, înțelegeți foarte bine ce vreau să spun.

**Î.** Vegetarienii pot mânca ouă?

**M.** Nu. Mâncând ouă ucidem. Unii spun că ouăle din magazine nu sunt fertilizate, deci mâncându-le nu ucidem. Aparent este corect, dar ouăle rămân nefertilizate doar pentru că condițiile propice pentru acest fenomen au fost înlăturate, iar ouăle nu și-au putut urma procesul firesc de a deveni păsări. Chiar dacă nu s-au putut dezvolta, ele încă conțin forța vitală necesară vieții. Știm că ouăle au în ele forța vitală, altfel cum ar putea fi fertilizate? Unii arată că ouăle conțin substanțe nutritive esențiale, proteine și fosfați necesari alimentației omului. Dar proteinele le putem lua și din pasta de soia, iar fosforul din multe alte vegetale, cum ar fi cartofii.

Din trecut și până în prezent se cunosc o mulțime de călugări care nu au mâncat carne și nici ouă și cu toate acestea au trăit o viață lungă și sănătoasă. De exemplu, Maestrul Ying Guang a mâncat numai un castron de vegetale și unul de orez la fiecare masă și a trăit 80 de ani. Mai mult, ouăle conțin colesterol, care este o cauză majoră a bolilor cardiovasculare, situate pe locul întâi în Formosa ca și în America. Nu e de mirare că cei mai mulți dintre pacienți sunt mari consumatori de ouă.

**Î.** Oamenii cresc animale și păsări - cum ar fi porci, vite, găini, rațe, etc. De ce să nu poată să le mănânce?

**M.** Părinții își cresc copiii. Au ei oare dreptul de a-i mânca? Tot ce are viață are și dreptul de a trăi și nimeni nu trebuie să le ia acest drept. Dacă studiem legile din Hong Kong, vedem că și sinuciderea este împotriva legii. Dacă este împotriva legii să-ți iei propria viață, ce să mai vorbim de a ucide alte ființe?

**Î.** Animalele se nasc ca oamenii să le mănânce. Dacă nu le mâncăm ele vor umple întreaga lume. Nu-i așa?

**M.** Asta e o idee absurdă. Înainte de a ucide un animal îl întrebi dacă vrei să fie mâncat de tine sau nu? Toate ființele doresc să trăiască și se tem de moarte. Nimeni nu vrea să fie mâncat de un tigru, atunci de ce ar dori animalele să fie mâncate de oameni? Oamenii au apărut pe pământ acum zeci de mii de ani, dar înaintea lor existau deja o mulțime de animale. Au aglomerat ele pământul, l-au suprapopulat? Să lăsăm lucrurile să-și urmeze balanța lor ecologică. Acolo unde mâncarea este puțină și spațiul limitat, aceasta va duce la o reducere a populației, păstrând-o la un nivel corespunzător.

**Î.** De ce trebuie să fii vegetarian?

**M.** Eu sunt vegetariană pentru că Dumnezeu din mine așa vrea. Înțelegeți? A consuma carne e împotriva principiului universal de a nu vrea să fii ucis. Noi înșine nu dorim să fim omorâți și nici prădați. A face rău altora înseamnă a ne facem rău nouă înșine și asta ne va aduce suferință. Tot ce facem împotriva altora se întoarce împotriva noastră. Este împotriva firii să ne mâncăm sau să ne înjunghiem noi

înșine. Tot astfel, nu avem voie să ucidem, deoarece omorul contravine principiului vieții. Înțelegeți? Ne va face să suferim și n-o vom face. Asta nu ne face mai limitați, dimpotrivă, vom extrapola viața noastră la toate formele de viață existente pe pământ. Viața noastră nu se limitează numai la acest trup, ci ea se continuă cu viața animalelor și a tuturor formelor de viață. Acest lucru ne face să ne simțim mai nobili, mai fericiți și mai liberi. OK?

**Î.** Puteți să ne vorbiți despre dieta vegetariană și cum poate aceasta contribui la pacea lumii?

**M.** Da. Vedeți, majoritatea războaielor care au loc în această lume se datorează motivelor economice. De ce să n-o recunoaștem. Dificultățile economice ale unei țări devin urgente când foametea începe să facă ravagii - fie datorită lipsei de hrană, fie datorită distribuției inegale a acesteia între țări. Dacă ați citit în reviste despre cercetările care se fac în legătură cu dieta vegetariană, atunci trebuie să fiți la curent cu ceea ce v-am spus eu adineauri. Creșterea animalelor pentru carne înseamnă o mare cheltuială economică și a dus economia noastră la faliment, în toate aspectele. Așa s-a ajuns la foametea în lume, cel puțin în țările din lumea a treia. Nu eu sunt cea care afirmă toate acestea. Un american a făcut cercetări în acest sens, publicând și o carte. Puteți merge la orice bibliotecă și veți găsi cărți despre studiile făcute despre dieta vegetariană. Puteți citi cartea lui John Robbins, „O dietă pentru o nouă Americă”. Este un faimos milionar, fabricant de înghețată, care a renunțat la toate pentru a deveni vegetarian și a scris o carte despre vegetarianism, curmând astfel tradiția și meseria moștenite din tată în fiu. A pierdut o mulțime de bani, prestigiu, afaceri, dar a făcut-o de dragul adevărului.

Cartea este excelentă. Pe lângă ea, sunt o mulțime de alte cărți și reviste care vă pot informa despre dieta vegetariană și contribuția ei la păstrarea păcii în lume. Vedeți, hrănind vitele, am adus rezervele globale de hrană în pragul epuizării. Știți câte proteine, medicamente, apă, forță de muncă, mașini, construcții de drumuri și câte sute de mii de pogoane de pământ sunt risipiți pentru ca o vacă să ajungă destul de bună pentru a fi tăiată? Toate acestea ar putea fi distribuite în mod egal țărilor nedezvoltate și așa am putea rezolva problema foametei. Dacă o țară are nevoie de hrană, probabil că va invada altă țară pentru a-și salva pur și simplu propriul popor. În timp, această faptă negativă va crea retribuția ei. Înțelegeți? „**Ce semeni, aia culegi.**” Dacă omorâm pe cineva pentru mâncare vom fi și noi uciși într-un fel sau altul, tot pentru mâncare, data viitoare, în altă viață. E regretabil, suntem atât de inteligenți, atât de civilizați, dar nu știm de ce țările din jurul nostru suferă. Și asta din cauza stomacului, poftei și lăcomiei noastre. Ca să hrănim un singur trup, omorâm atâtea ființe și înfometăm atâția oameni. Acest păcat, conștient sau inconștient va atârna greu asupra conștiinței noastre. Ne va aduce suferințe: cancer, tuberculoză și o mulțime de alte boli incurabile, incluzând SIDA. Întrebați-vă de ce țara dumneavoastră, America, suferă așa de mult? Are cea mai înaltă rată de cancer din lume, pentru că americanii consumă multă carne - mai multă decât oricare altă țară. Întrebați-vă de ce China sau alte țări comuniste nu au o rată așa ridicată de cancer? Pentru că ei nu au atâta carne. Înțelegeți? Asta o spun cercetările, nu eu. OK? Nu mă acuzați pe mine.

Î. Care sunt beneficiile spirituale pe care le vom obține dacă devenim vegetarieni?

M. Mă bucur că puneți întrebarea în acest fel, asta înseamnă că într-adevăr puneți accentul în mod exclusiv asupra roadelor spirituale. Cei mai mulți se gândesc doar la sănătate, calorii și dietă, atunci când aduc vorba de regimul vegetarian. Aspectele spirituale ale dietei vegetariene sunt nonviolența și neprihănirea. „**Să nu ucizi.**” Când Dumnezeu ne-a spus aceasta, el nu s-a referit numai la oameni, ci la toate ființele vii. N-a spus el că a creat animalele ca să ne fie prietene și să ne ajute? Nu ne-a dat el animalele în grijă? Ne-a spus să avem grijă de ele și să stăpânim peste ele. Când vă conduceți subalternii, ce faceți, îi omorâți și îi mâncați? Atunci veți deveni rege fără supeși? Dumnezeu a vorbit foarte clar și pe înțeles. N-are rost să-i punem cuvântul la îndoială. Trebuie să deveniți Dumnezeu, ca să-l înțelegeți pe Dumnezeu. Vă invit să fiți din nou ca Dumnezeu, să fiți voi înșivă, nu altcineva. A medita asupra lui Dumnezeu nu înseamnă a-l sluji pe El, ci înseamnă a deveni una cu Dumnezeu, a realiza că voi și Dumnezeu sunteți una. „**Eu și Tatăl suntem unul**”, n-a spus Isus așa? Dacă El și Tatăl sunt unul, atunci noi și Tatăl putem fi de asemenea unul, pentru că și noi suntem copiii lui Dumnezeu. Tot Isus a mai spus că ceea ce el poate face și noi putem, ba chiar mai bine. Deci putem fi chiar mai buni decât Isus, cine știe? De ce să avem o credință oarbă? Trebuie mai întâi să-l cunoaștem pe acela căruia ne închinăm, la fel cum vrem să cunoaștem fata înainte de a o lua în căsătorie. De ce să ne închinăm lui Dumnezeu legați la ochi? Avem tot dreptul să-i cerem să apară în fața noastră, să ni se facă cunoscut, să știm pe cine urmăm. După cum vedeți și în Biblie scrie foarte clar

că trebuie să fim vegetarieni. Trebuie să fim vegetarieni din motive de sănătate. Trebuie să fim vegetarieni din motive științifice. Trebuie să fim vegetarieni din motive economice. Trebuie să fim vegetarieni din compasiune. Și mai trebuie să fim vegetarieni pentru a salva lumea. Cercetările arată că, dacă în Occident oamenii ar urma un regim vegetarian o singură zi pe săptămână, am putea salva 16 milioane de oameni care mor de foame, în fiecare an. Deci, fiți eroi, fiți vegetarieni! Pentru toate aceste motive, chiar dacă nu urmați învățăturile mele și nu practicați aceeași metodă, vă rog fiți vegetarieni, pentru binele dumneavoastră și al întregii lumi.

**Î.** Dacă fiecare ar mânca doar plante, se va micșora vegetația în lume?

**M.** Nu. Utilizând o mică parcelă de pământ pentru a o cultiva, asta înseamnă de 14 ori mai multă hrană decât dacă am utiliza aceeași bucată de pământ pentru hrana animalelor. Plantele de pe fiecare pogon de pământ produc 800.000 de calorii de energie; dacă aceste plante sunt utilizate pentru creșterea animalelor care vor fi mâncate ca hrană, carnea lor va însemna doar 200.000 calorii. Asta înseamnă că în acest proces se pierde 600.000 calorii. Așadar, în mod evident, dieta vegetariană este mult mai eficientă și economică decât cea bazată pe carne.

**Î.** Un vegetarian poate mânca pește?

**M.** E perfect, dacă vrei să mănânci pește. Dar dacă doriți să fiți vegetarian, e bine să știți că peștele nu e legumă (Râsete).

Î. Unii spun că e important să ai un suflet bun și nu neapărat să fii vegetarian. Are aceasta vreun sens?

M. Dacă cineva este atât de bun la inimă, atunci cum poate să mănânce din carnea altei ființe? Văzându-le suferința, nu ar mai fi capabil să le mănânce. A mânca carne înseamnă să fii fără milă - cum ar putea un om bun la suflet să săvârșească asta? Maestrul Lien Ch'ih a spus odată: **„Îi ucide trupul și îi mănâncă carnea. Nimeni pe lumea asta nu este mai crud, mai diabolic și mai ticălos decât un asemenea om. Cum ar putea el să susțină vreodată că are un suflet bun?”** Mencius a spus: **„Dacă l-ai văzut în viață, nu vei suporta să-l vezi murind și dacă l-ai auzit gemând, nu vei fi în stare să-i mănânci carnea; așadar, adevăratul gentleman să se țină departe de bucătărie.”** Inteligența umană fiind superioară inteligenței animalelor, oamenii pot folosi arme ca să le facă neputincioase, dar ele vor muri urându-ne. Un om care luptă cu creaturi mai mici și mai slabe decât el, n-are nici un drept de a fi numit gentleman. Atunci când sunt ucise, animalele trec printr-o stare de agonie, teamă și ură, declanșând producerea de toxine care rămân în carnea lor, vătămând pe cei care o mănâncă. Cum frecvența vibrației animalelor este mai mică decât a omului, ea va influența vibrația noastră și va afecta dezvoltarea înțelepciunii noastre.

Î. Este bine să fim doar „vegetarieni de conveniență”? (Vegetarienii de conveniență nu evită în mod strict carnea. Dintr-o mâncare de legume cu carne, ei consumă doar legumele.)

**M.** Nu. Dacă, de pildă, hrana ar fi scufundată într-un lichid otrăvitor și apoi scoasă afară, ce credeți, va deveni ea otrăvitoare sau nu? În Mahaparinirvana Sutra, Mahakasyapa îl întreabă pe Buddha: „**Când cerșim și ni se dau vegetale amestecate cu carne, putem mânca această hrană? Cum putem curăța mâncarea?**” Buddha i-a răspuns: „**Trebuie spălate și separate vegetalele de carne, numai atunci le puteți mânca.**” Se înțelege că într-un regim vegetarian, nu se pot mânca nici măcar vegetalele care au fost amestecate cu carne, până nu le spălăm și le curățăm. De aceea, se poate vedea clar că Buddha și discipolii lui păstrau o dietă strict vegetariană. Totuși unii caută să-l ponegrească spunând că a fost vegetarian de conveniență și că mânca și carne când i se oferea. Aceste afirmații sunt în întregime false. Cei care spun aceasta, fie că au citit prea puțin scrierile sacre sau nu au înțeles nimic din ce au citit. În India 90% din populație este vegetariană. Când oamenii văd cerșetori în haine galbene ei știu că trebuie să le ofere doar hrană vegetală, cei mai mulți chiar nu au carne de oferit, fiind și ei vegetarieni.

**Î.** Cu mult timp în urmă am auzit un alt maestru spunând: „Buddha a mâncat un picior de porc, a făcut diaree și a murit.” Este adevărat sau nu?

**M.** Nu. Buddha a murit din cauza unor ciuperci pe care le-a mâncat. Dacă traducem direct din limba brahmanilor, această ciupercă se numește „piciorul porcului”, deci nu este vorba de carne de animal, ci de ciuperca cu acest nume. La fel se întâmplă în cazul fructului numit „longan”, ceea ce în chineză înseamnă „ochii dragonului”. Multe nu

par a fi vegetale după nume, dar sunt - ca de exemplu „ochiul dragonului”. Ciuperca cu pricina în limba brahmanilor se numea „piciorul porcului”, sau „bucuria porcului”. Amândouă denumirile sunt în legătură cu porcul, dar ele sunt vegetale. Aceste ciuperci se găseau foarte rar, iar oamenii le ofereau lui Buddha în semn de venerație. Ele cresc în pământ, nu la suprafață. Ca să le găsească, oamenii se foloseau de un porc bătrân, căruia îi plăceau foarte mult aceste ciuperci. Porcii le detectau prin miros și când găseau vreuna, scormoneau pământul cu piciorul ca să o scoată la suprafață. Iată de ce această varietate de ciupercă a fost denumită „bucuria porcului” sau „piciorul porcului”. Ambele denumiri se referă la același fel de ciupercă. Deoarece aceste denumiri au fost traduse incorect și fiindcă oamenii nu i-au cunoscut originea, generațiile care au urmat le-au dat o interpretare falsă, socotindu-l pe Buddha, în mod greșit, drept un „mâncător de carne”. Este un fapt regretabil.

Î. Cei cărora le place carnea spun că ei o cumpără de la măcelar și deci nu ei sunt ucigașii. De aceea nu este nici un păcat să o mănânce. E adevărat?

M. Este o mare greșeală. Știți doar că măcelarii omoară animalele pentru că oamenii vor carne. În Lankavatara Sutra, Buddha spune: **„Dacă nimeni n-ar consuma carne, nici omorul nu s-ar săvârși. A mânca carne sau a ucide ființe vii este unul și același păcat.”** Din cauza uciderii a tot mai multe animale avem dezastre și calamități naturale. Războaiele, de asemenea, sunt provocate de prea multe omoruri.

**Î.** Unii spun că deși plantele nu produc substanțe toxice cum ar fi ureea sau urochinaza, totuși cultivatorii de fructe și legume folosesc pesticide, care sunt dăunătoare sănătății noastre, nu-i așa?

**M.** În cazul în care fermierii folosesc pesticide sau alte substanțe de înaltă toxicitate, cum ar fi DDT-ul, acestea pot duce la apariția cancerului, infertilității și a bolilor de ficat. Toxinele, ca DDT-ul de exemplu, se acumulează în grăsimi, în special în grăsimile animale. Când mâncați carne, luați și aceste pesticide sau alte otrăvuri, care s-au acumulat de-a lungul anilor până animalul a fost gata de tăiat. Aceste acumulări pot fi de 13 ori mai mari decât cele din fructe, vegetale, sau grâne. Putem spăla pesticidele care au fost stropite pe suprafața legumelor și fructelor, dar nu putem spăla toxinele acumulate în carnea animalelor. Astfel, consumatorii, care constituie ultima verigă a lanțului biologic, sunt cei mai periclițați. Experimentele făcute la Universitatea din Iowa arată că aproape toate pesticidele găsite în corpul uman provin din consumul de carne. Ei au descoperit că pesticidele găsite în corpul vegetarianilor sunt cu 50% mai reduse față de cele găsite în corpul consumatorilor de carne. De fapt sunt și alte toxine în carne, pe lângă pesticide. În procesul de creștere al animalelor sunt folosite chimicale care le fac să crească mai repede, le schimbă culoarea sau gustul cărnii sau ajută la păstrarea ei. De exemplu, substanțele derivate din nitrați, care ajută la păstrarea cărnii, sunt foarte toxice. Cotidianul „The New York Times”, din 18 iulie 1971 scria: „Marile pericole care amenință sănătatea consumatorilor de carne, o constituie poluanții invizibili din carne, cum ar fi: bacteria din salmon, resturile de pesticide, conservanții, hormonii și alte chimicale.” Pe lângă toate acestea, animalele sunt

vaccinate, iar serul poate rămâne în carnea lor. De aceea proteinele care se găsesc în fructe, nuci, alune, soia, porumb, lapte, sunt mult mai pure decât cele din carne, care conțin 56% impurități insolubile în apă. Cercetările arată că toate aceste toxine fabricate de om pot duce la cancer sau alte boli, precum și la malformații congenitale. Așadar, e mult mai potrivit pentru femeile însărcinate să păstreze o dietă vegetariană, pentru a asigura sănătatea fizică și spirituală a copiilor. Bând mult lapte puteți obține necesarul de calciu, din boabe puteți lua proteine, iar din fructe și legume puteți lua vitaminele și substanțele minerale necesare organismului.