



## Почему люди должны быть вегетарианцами

**П**ожизненное соблюдение вегетарианской или молочно-вегетарианской диеты является требованием для Посвящения в метод Гуань Инь. Эта диета допускает пищу растительного происхождения и молочные продукты. Другую же пищу животного происхождения, включая яйца, есть нельзя. Для этого существует много причин, но наиболее важная заключена в Первой заповеди, которая призывает нас не отнимать жизни у существ, обладающих чувствами ("Не убий").

Воздержание от убийства или нанесения вреда другим живым существам, безусловно, является благом для этих существ. Менее очевиден факт, что воздержание от нанесения вреда другим есть в равной степени благо для нас самих. Почему? Из-за закона кармы. **"Что посеешь, то и пожнешь"**. Когда вы убиваете, или позволяете делать это другим, чтобы удовлетворить свою тягу к мясу, вы создаете тем самым кармический долг, и рано или поздно он будет оплачен.

Таким образом, в самом прямом смысле соблюдение вегетарианской диеты является подарком, который мы преподносим самим себе. Мы чувствуем себя лучше, и качество нашей жизни улучшается по мере того как уменьшается тяжесть на-

шей кармической задолженности и перед нами открывается вход в новый, утонченный и небесный мир наших внутренних переживаний. Это, безусловно, стоит той малой цены, которую от вас требуется заплатить.

Возражения духовного порядка против употребления мяса убеждают многих, но у вегетарианства есть и другие действенные доводы. Все они основаны на здравом смысле. Они апеллируют к вопросам вашего личного здоровья и питания, экологии и охраны окружающей среды, этики и страданий животных, голода в мире.

## Здоровье и питание

Изучение эволюции человека показало, что наши предки были по своей природе вегетарианцами. Строение человеческого тела не годится для мясоедства. Это было доказано в работе по сравнительной анатомии доктора Г.С.Хантинджена из Колумбийского университета. Он обратил внимание на то, что как малые, так и большие кишки плотоядных — коротки. Кроме того, их большие кишки характеризуются гладкостью и прямотой. В противоположность этому травоядные животные имеют длинные большие и малые кишки. Из-за низкого содержания клетчатки и высокой протеиновой плотности мяса кишечкам не требуется много времени на усвоение питательных веществ. И потому внутренности плотоядных короче по сравнению с внутренностями травоядных.

Люди, подобно другим по природе травоядным существам, имеют длинные — и большие, и малые — кишки. Общая длина наших кишок составляет примерно двадцать восемь футов (восемь с половиной метров). Малая кишка многократно изгибается, и стенки ее искривлены, а не гладки. Поскольку внутренности наши длиннее, нежели у плотоядных, съе-

денное нами мясо остается в них дольше. Следовательно, оно может начать портиться и выделять токсины. Предполагается, что эти токсины являются причиной рака прямой кишки и, кроме того, увеличивают нагрузку на печень, функциональное назначение которой — избавлять организм от ядовитых веществ. Это может вызывать цирроз или даже рак печени.

Мясо также содержит много урокиназы и мочевины, которые увеличивают нагрузку на почки и могут привести к выходу их из строя. В каждом фунте бифштекса содержится четырнадцать граммов урокиназы. Если живые клетки поместить в жидкую урокиназу, их обмен веществ будет расстроен. Более того, в мясе недостает целлюлозы, то есть клетчатки, нехватка которой может легко вызвать запор. Известно, что запоры могут привести к раку прямой кишки и геморрою.

Холестерин и большое количество жиров в мясе также вызывают сердечно-сосудистые заболевания. Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертности в Соединенных Штатах, а теперь — и на Формозе.

Рак — вторая по важности причина смертности. Экспериментально показано, что сжигание и поджаривание мяса ведет к появлению химического соединения (метилхолантрена), представляющего собой мощный канцероген. У мышей, которым давали это вещество, развивались раковые опухоли: рак костей, рак желудка, рак крови и т.д. Исследователи показали, что маленький мышонок, будучи вскормлен самкой, пораженной раком груди, тоже заболевает раком. Если впрыснуть раковые клетки человека подопытному животному, у него разовьется раковая опухоль. Если мясо, которое мы ежедневно едим, было получено из животных, поражен-

ных такими заболеваниями, и мы принимаем его в свое тело, то велика вероятность того, что мы тоже заболеем.

Большинство людей считает, что мясо чистое и безопасное, что на всех бойнях осуществляются инспекционные проверки. На самом деле слишком много рогатого скота, свиней, кур и т.д. забивается для продажи ежедневно, чтобы каждое из них могло быть подвергнуто тщательной проверке. Очень трудно проверить, поражен ли данный кусок мяса раком, не говоря уже о целом животном. В настоящее время в мясной индустрии принято отсекать голову, если с ней что-то не в порядке. Или выбрасывать ногу, если она поражена. Выбрасываются только явно плохие части, остальное идет на продажу.

Известный вегетарианец, доктор Дж.Х.Келлог говорил: "Когда мы едим растительную пищу, нам не приходится задумываться над тем, от какого заболевания эта пища скончалась. Это делает трапезу намного приятнее!"

И еще есть повод для беспокойства. Антибиотики так же, как и другие медикаменты, включая стероиды и гормоны, ускоряющие рост, либо примешиваются в пищу животного, либо впрыскиваются в его кровеносную систему. Сообщалось, что люди, поедающие таких животных, поглощают эти соединения. Есть вероятность, что антибиотики в мясе снижают эффективность лекарств, используемых людьми для лечения.

Некоторые считают вегетарианскую диету недостаточно питательной. Американский эксперт в области хирургии, доктор Миллер, сорок лет практиковал на Формозе. Там он основал госпиталь, в котором вся пища — как для пациентов, так и для обслуживающего персонала, — соответствует вегетарианской диете. Он говорил: "Один из видов животных, ко-

торые могут существовать как на вегетарианской, так и на невегетарианской диете, это — мыши. Если две мыши изолированы и одна из них ест мясо, а другая — вегетарианскую пищу, мы обнаруживаем, что растут и развиваются они одинаково, но вегетарианская мышь живет дольше и имеет большую сопротивляемость болезням. Кроме того, когда обе мыши заболевают, то вегетарианская мышь выздоравливает быстрее". Он добавлял затем: "Лекарства, которые дает нам современная наука, значительно улучшились. Но они по-прежнему предназначены лишь для излечения заболеваний. Пища же, напротив, имеет целью поддержание состояния здоровья". Он указывал, что "пища растительного происхождения является более непосредственным источником питательных веществ, чем мясо. Люди едят животных, но источником питания для животных, которых мы едим, остаются растения. Так почему же людям не получать питательные вещества непосредственно от растений?" Доктор Миллер полагал, что для поддержания хорошего здоровья нам необходимы лишь хлебные злаки, бобы и овощи.

Многие считают, что животный протеин "превосходит" растительный потому, что он считается полным, в то время как растительный — неполным. Правда состоит в том, что некоторые растительные протеины являются полными и что комбинирование растительной пищи может приводить к образованию полных протеинов из совокупности неполных.

В марте 1988 года Американская ассоциация диетологов объявила: "Позиция Ассоциации состоит в том, что вегетарианская диета здорова и адекватна с точки зрения питательности, если она соответственно спланирована".

Бытует распространенное заблуждение, будто "мясоеды" сильнее вегетарианцев, но эксперимент, проведенный про-

фессором Ирвингом Фишером при участии 32 вегетарианцев и 15 "мясоедов" продемонстрировал, что вегетарианцы проявляют большую выносливость. Он заставил испытуемых держать руки протянутыми как можно дольше. Исход опыта был очевиден. Среди 15 "мясоедов" только двое смогли удержать свои руки протянутыми от пятнадцати до тридцати минут; в то время как среди 32 вегетарианцев 22 человека держали руки от пятнадцати до тридцати минут, 15 — более тридцати минут, 9 — более одного часа, 4 — более двух часов и один вегетарианец держал руки свыше трех часов.

Многие бегуны на длинные дистанции придерживаются вегетарианской диеты на время, предшествующее соревнованиям. Доктор Барбара Моур, эксперт в области вегетарианской терапии, сделала забег на дистанцию в сто одну милю за двадцать семь часов и тридцать минут. Пятидесятишестилетняя женщина побила все рекорды, установленные молодыми мужчинами. "Я хочу послужить примером, доказывающим, что люди, полностью придерживающиеся вегетарианской диеты, получают удовольствие от своего сильного тела, ясного сознания и чистой жизни".

Получает ли вегетарианец достаточное количество протеина со своей диетой? Международная Организация Здоровья рекомендует, чтобы 4,5% ежедневно получаемых калорий приходилось на долю протеина. Пшеница содержит 17% калорий в виде протеина, брокколи — 45% и рис — 8%, соответственно. Очень просто иметь рацион, богатый протеином, обходясь без надобности есть мясо. Если есть дополнительные выгоды от избежания многих заболеваний, вызванных рационом, содержащим значительное количество жиров (таких как заболевания сердца и многие виды рака), представляется очевидным, что вегетарианство — лучший выбор.

Взаимосвязь между чрезмерным потреблением мяса и другой пищи животного происхождения, содержащей большие количества жиров, и сердечными заболеваниями, раком груди, прямой кишки и апоплексическим ударом, доказана. Перечень других заболеваний, которые могут быть часто предотвращены, а иногда и излечены вегетарианской диетой с пониженным содержанием жиров, включает в себя камни в почках, рак предстательной железы, диабет, изъязвление двенадцатиперстной кишки, желчнокаменную болезнь, хронический гастрит, артрит, заболевания десен, угри, рак поджелудочной железы, рак желудка, гипогликемию, запор, дивертикулит, гипертония, остеопороз, рак яичников, геморрой, ожирение и астму.

Ничем вы не подвергаете здоровье большему риску, чем употреблением в пищу мяса (если не считать курения).

## Экология и окружающая среда

Выращивание животных для употребления в пищу имеет свои последствия. Это ведет к уничтожению тропических лесов, глобальному потеплению, загрязнению воды и ее нехватке, запустыниванию, нерациональному использованию энергетических ресурсов, обострению проблемы голода в мире. Использование земли, воды, энергии и человеческих ресурсов для производства мяса не является эффективным путем использования природных ресурсов планеты.

С 1960 года около 25% тропических лесов Центральной Америки было сожжено и выкорчевано с целью создания пастбищ для крупного рогатого скота. По приблизительным оценкам, на каждые четыре унции гамбургера, изготовленного из говядины, произведенной в тропических лесах, приходится 55 квадратных футов уничтоженных деревьев. Кроме

того, выращивание скота приводит к существенному увеличению производства трех газов, которые вызывают эффект глобального потепления, и требует ошеломляющего объема в 2464 галлона воды для производства каждого фунта говядины. Нужно всего 29 галлонов воды для производства одного фунта помидоров и 139 галлонов для фунтовой буханки белого пшеничного хлеба. Около половины всей воды, потребляемой в Соединенных Штатах уходит на нужды выращивания или кормления рогатого скота и другие нужды животноводства.

Можно было бы накормить гораздо больше людей, если бы ресурсы, используемые для выращивания скота, направлялись на производство зерна в пищу мировому населению. Один акр земли, отведенный для выращивания овса, производит в 8 раз больше протеина и в 25 раз больше калорий, если урожай идет в пищу людям, а не скоту. Акр земли, использованный для выращивания брокколи производит в 10 раз больше протеина, калорий и ниацина, чем акр, отведенный для производства говядины. Подобной статистики много. Мировые ресурсы использовались бы много эффективнее, если бы земля, занятая в животноводстве, служила для выращивания урожая, который шел бы непосредственно в пищу людям.

Соблюдение вегетарианской диеты позволит вам "легче ступать по планете". Кроме того, что вы будете пользоваться только необходимым и не прибегать к расточительству, вам будет приятно осознавать, что живым существам не надо умирать всякий раз, когда вы проголодаетесь.

## Проблема голода в мире

Примерно миллиард людей на этой планете страдает от недоедания и неправильного питания. Около 40 миллионов умирает каждый год от голода, и большинство из них — дети. Несмотря на это, более трети мирового урожая зерна используется не для того, чтобы кормить людей, а на нужды животноводства. В Соединенных Штатах животноводство поглощает 70% всего произведенного зерна. Если бы мы кормили этим зерном людей, никто бы не голодал.

## Страдания животных

Известно ли вам, что ежедневно в Соединенных Штатах забивается более 100000 коров?

Большинство животных в западных странах выращивается на так называемых "фермах-фабриках". В них все разработано специально для производства максимального числа животных для забоя при минимальных издержках. Животные скучены, обезличены, и к ним относятся как к машинам по переработке корма в мясо. Такова реальность, которую почти никто из нас никогда не видел собственными глазами. Говорят, что одно посещение бойни сделает вас вегетарианцем на всю жизнь.

Лев Толстой сказал: "Пока будут оставаться скотобойни, останутся и поля сражений. Вегетарианская диета — это лакмусовая бумажка человечности". Хотя большинство из нас и не принимает активного участия в убийствах, мы выработали социальную привычку регулярного употребления в пищу мяса, не отдавая себе отчета в том, что в действительности было сделано с животными, которых мы едим.

## Компания святых и другие

Древнейшие летописи истории человечества говорят, что изначально растения служили естественной пищей человеческим существам. Все ранние греческие и еврейские мифы свидетельствуют о том, что первоначально люди питались фруктами. Древнеегипетские жрецы никогда не ели мяса. Многие великие греческие философы, например, Платон, Диоген и Сократ, выступали в защиту вегетарианства.

В Индии Будда Шакьямуни особо подчеркивал значение Ахимсы — принципа непричинения вреда живым существам. Он предупреждал своих учеников, что не нужно есть мяса, ибо иначе живые существа станут их бояться. Будда сделал следующие замечания: **"Мясоедение — это не более чем приобретенная привычка. Изначально мы не были этому привержены "**, **"Люди, употребляющие в пищу мясо, отбрасывают свое внутреннее семя Великого Милосердия"**, **"Люди, употребляющие в пищу мясо, убивают друг друга и поедает друг друга... в этой жизни я поедаю тебя, в следующей ты поедает меня... и так продолжается всегда. Как они смогут когда-нибудь покинуть Три Царства (иллюзий)?"**

Многие из ранних даосистов, христиан и иудеев были вегетарианцами. Об этом написано в Святой Библии: **"И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам *сие* будет в пищу"** (Книга Бытия, 1:29). Другие примеры запрета мясоедения из Библии: **"Только плоти с душою ее, с кровию ее, не ешьте"** (Книга Бытия, 9:4). **"Бог сказал: Кто просил вас убивать тельца или козленка для пожертвования? Отмойтесь от невинной крови, чтобы я мог слушать ваши мольбы, или я от-**

**вернусь от вас, потому что ваши руки в крови. Покайтесь, чтобы я мог простить вас"** Святой Павел, один из учеников Иисуса, сказал в своем послании к римлянам: **"Лучше не есть мяса, не пить вина..."** (Послание к Римлянам, 14:21).

Не так давно историки обнаружили древние книги, которые пролили новый свет на жизнь и учение Иисуса. Иисус говорил: **"Люди, принимающие в себя плоть животных, становятся их гробницами, Истинно говорю вам, кто убивает, тот убит будет. Кто убивает живых тварей и ест их мясо, ест мясо покойников"**.

Индийские верования также избегают мясоедения. Утверждается, что **"человек не может есть мясо, не убивая живых тварей. Тот, кто наносит вред существам, обладающим чувствами, никогда не получит Божьего благословения. Поэтому избегайте есть мясо!"** (принцип индуизма).

Святая книга Ислама, Коран, запрещает **"поедание мертвых животных, плоти и крови"**.

Великий китайский Мастер Дзэн, Хань Шань-цзы написал поэму, убедительно отрицающую употребление мяса: **"Ступай на рынок покупать мясо и рыбу своим детям и жене. Но зачем отнимать жизнь у них, чтобы поддерживать свою? Это безрассудно. Это не уподобит вас ангелу, но, напротив, превратит в подонка в аду!"**

Множество известных писателей, художников, ученых, философов и выдающихся людей были вегетарианцами. Нижеперечисленные люди с энтузиазмом приветствовали вегетарианство: Будда Шакьямуни, Иисус Христос, Вергилий, Гораций, Платон, Овидий, Петрарка, Пифагор, Сократ, Уильям

Шекспир, Вольтер, Исаак Ньютон, Леонардо да Винчи, Чарльз Дарвин, Бенджамин Франклин, Ралф Уолдо Эмерсон, Генри Дейвид Торо, Эмиль Золя, Бертран Рассел, Рихард Вагнер, Перси Биш Шелли, Герберт Уэллс, Альберт Эйнштейн, Рабиндранат Тагор, Лев Толстой, Джордж Бернард Шоу, Махатма Ганди, Альберт Швейцер, и, из более современных, Пол Ньюмен, Мадонна, принцесса Диана, Линдсей Вагнер, Пол Маккартни и Кандиция Берген, причем мы называли лишь немногих.

Альберт Эйнштейн говорил: "Думаю, что перемена и тот очистительный эффект, которые вегетарианская диета вызывает в характере человеческого существа, благотворны для всего человечества. Следовательно, вегетарианство является благоприятным и умиротворяющим выбором". Под этим советом могло бы подписаться много выдающихся личностей и мудрых людей в истории человечества!

## Учитель отвечает на вопросы

**Вопрос:** Поедание животных — это убийство живых существ, а не является ли употребление в пищу растений также разновидностью убийства?

**Учитель:** Поедание растений — это тоже убийство живых существ, и оно приводит к некоторому кармическому нарушению, однако этот эффект очень незначителен. Тот, кто ежедневно в течение двух с половиной часов практикует метод Гуань Инь, полностью избавится от этого кармического нарушения. Раз уж нам необходимо питаться, чтобы выживать, мы выбираем пищу, наименее наделенную сознанием и испытывающую наименьшие страдания. Растения на 90% состоят из воды, так что уровень их сознания столь мал, что они едва ли способны страдать. Более того, поедая большое количество овощей, мы не вырываем их с корнем, а скорее

способствуем их бесполому репродуцированию, отсекая ветви и листья. Конечный результат этого даже полезен для растения. Так, садоводы говорят: чтобы растение выросло высоким и красивым, его надо обрезать.

Это еще очевиднее в случае с фруктами. Спелые фрукты привлекают людей, вызывая у них аппетит своим душистым запахом, прекрасным цветом и изысканным вкусом. Благодаря этому фруктовые деревья достигают распространения своих семян на большие территории. Если мы не соберем плоды и не съедем, то они переспеют и, упав, сгниют. Их семена окажутся затемнены древесной кроной и погибнут. Так что поедание растений и фруктов совершенно естественно и вовсе не приводит к их страданиям.

**В.:** Многие считают, будто вегетарианцы ниже ростом и более худощавы по сравнению с "мясоедами". Так ли это?

**У.:** Вегетарианцы не обязательно ниже и худее. Если рацион сбалансирован, они тоже могут вырасти высокими и сильными. Как известно, все крупные животные, например, слоны, быки, жирафы, бегемоты, лошади и т.д., едят исключительно фрукты и овощи. Они сильнее плотоядных, весьма изящны и полезны человеку. Хищники же свирепы и бесполезны. Если люди едят много плоти животных, они попадают под влияние животных инстинктов и приобретают их черты. Люди, употребляющие в пищу мясо, не обязательно высоки и сильны, однако продолжительность их жизни в среднем очень мала. Эскимосы питаются почти исключительно мясом, но разве можно назвать их высокими и сильными? Долго ли они живут? Думаю, все это очень понятно.

**В.:** Могут ли вегетарианцы есть яйца?

**У.:** Нет. Поедая яйца, мы также убиваем живые существа. Некоторые говорят, что поскольку поступающие в продажу яйца не оплодотворены, то поедание их нельзя назвать убий-

ством живого существа. Это только так кажется. Яйцо остается неоплодотворенным только потому, что определенные условия, необходимые для оплодотворения, были искусственно устранены, и таким образом яйцо не может выполнить свое естественное предназначение и развиваться в цыпленка. Хотя этого и не происходит, яйцо все же содержит врожденную жизненную силу, необходимую для развития. Мы знаем, что яйца имеют врожденную жизненную силу, иначе, отчего только яйцеклетка среди множества разновидностей клеток подлежит оплодотворению? Некоторые утверждают, что яйца содержат определенные питательные вещества, а также протеин и фосфор, являющиеся необходимыми для человеческого организма. Но ведь протеин можно получить и из бобовой сыворотки, а фосфор — из множества видов растений, включая картофель.

Известно, что с древних времен и до наших дней многие великие монахи не ели ни мяса, ни яиц и, тем не менее, жили долго. Например, каждодневная трапеза Учителя Инг Ганг состоит из миски овощей и риса, а он живет уже более восьмидесяти лет. Кроме того, яичный желток содержит много холестерина, являющегося главной причиной сердечно-сосудистых расстройств, из-за чего его называют убийцей номер один на Формозе и в Америке. Поэтому нет ничего удивительного в том, что большинство тех, кто употребляет в пищу яйца, больны.

**В.:** Люди выращивают животных и птиц, например, коров, свиней, кур, уток и так далее. Почему же они не могут их есть?

**У.:** Родители также выращивают своих детей. Ну и что? В праве ли родители есть своих детей? Все живые существа имеют право на жизнь, и никому не позволено лишать их его. По законам Гонконга даже самоубийство считается преступ-

лением. Так насколько же более незаконно убийство другого живого существа?

**В.:** Животные рождаются для того, чтобы люди их ели. Если они не будут их есть, то животные заполнят весь мир. Разве не так?

**У.:** Это абсурдная мысль. Перед тем как убить животное, вы спрашиваете у него, хочет ли оно быть убитым и съеденным вами? Все живые существа хотят жить и боятся смерти. Мы не хотим быть сожранными тигром, так почему же животные должны поедаться людьми? Человеческие существа живут на планете всего несколько десятков тысяч лет, и до появления человечества многие разновидности животных уже существовали. Перенаселяли ли они планету? Живые существа поддерживают естественное экологическое равновесие. Как только возникает нехватка пищи или пространства, популяция немедленно сокращается. Это поддерживает численность популяции на уровне, соответствующем условиям.

**В.:** Почему я должен быть вегетарианцем?

**У.:** Я вегетарианка потому, что Бог внутри меня желает этого. Понятно? Мясоедение противоречит вселенскому закону нежелания быть убитым. Сами мы не хотим смерти и не хотим, чтобы нас кто-нибудь обворовал. Но если мы делаем это по отношению к другим, то действуем против самих себя, и это заставляет нас страдать. Все, что вы делаете во вред другим, оборачивается против вас. Вы не сможете укунить себя и не станете колоть себя ножом. Точно так же вы не должны никого убивать, ибо это противоречит принципу жизни. Вам понятно? Мы ведь не делаем того, что заставляет нас страдать. Это не означает, что мы каким-то образом самоограничиваемся. Это значит, что мы расширяем нашу жизнь для всякой жизни. Наша жизнь не будет ограничена нашим телом, но расширится жизнями животных и других всевозмож-

ных существ. Это сделает нас более великими, могучими, счастливыми и менее ограниченными. Согласны?

**В.:** Не могли бы вы рассказать о практике вегетарианства и о том, что дает оно для всеобщего умиротворения?

**У.:** Конечно. Видите ли, большинство войн, которые происходят в мире, вызваны экономическими причинами. Рассмотрим это детальнее. Экономические затруднения в стране особенно остры во время голода, или нехватки пищи, или неравного распределения пищи между разными странами. Если вы потратите некоторое время на изучение журналов и исследований в области вегетарианской диетологии, вы удостоверитесь в этом однозначно. Выращивание скота и других животных на убой приводит нашу экономику к банкротству во всех сферах. Оно вызывает голод во всем мире, по крайней мере, в странах третьего мира. И не одна я утверждаю это. Граждане Америки провели такие исследования и написали о них книгу. Пойдите в любую книжную лавку и прочтите об исследованиях в области вегетарианства и производства пищи. Можете прочесть «Диету для новой Америки» Джона Роббинса. Это очень известный предприниматель, сделавший миллионное состояние на производстве мороженого. Он оставил все, чтобы сделаться вегетарианцем и написать вегетарианскую книгу, идущую вразрез с его бизнесом и семейными традициями. Он потерял немало денег, престижа и лишился успехов в своем предприятии, но сделал он это во имя Истины. Эта книга очень хороша. Есть немало других книг и журналов, которые содержат много фактов о вегетарианской диете и информируют о том, как она может способствовать установлению мира во всем мире. Видите ли, вскармливая животных, мы не можем обеспечить нормальное снабжение продовольствием людей. Вы знаете, как много требуется белков, лекарств, воды, человеческих усилий, путей сообщения и как много сотен тысяч акров земли теряется для того, что-

бы можно было одну корову использовать в пищу? Понимаете? Все это могло бы быть справедливо распределено между развивающимися странами, и проблема голода была бы решена. А ныне, если в какой-либо стране не хватает продовольствия, то она вероятнее всего попытается завоевать другую просто для того, чтобы спасти свой народ. В конце концов это приводит к отмщению за содеянное зло. Понимаете? **"Что посеешь, то и пожнешь"**. Если мы убили кого-то из-за пищи, позднее мы будем также убиты из-за пищи, в другой форме, в другом поколении. К сожалению. Мы так умны и цивилизованны, и все же большинство из нас не знает причин страданий в соседних странах. Эти причины — в наших собственных вкусовых предпочтениях, в наших желудках. Чтобы кормить и питать свое тело, мы губим так много живых существ и заставляем страдать так много наших братьев. Даже если оставить в стороне вопрос о животных. Эта вина — будем мы отдавать в ней отчет себе или нет — не перестанет довлеть над нашим сознанием. Она заставит нас страдать от рака, туберкулеза и других неизлечимых болезней, включая СПИД. Спросите себя, почему ваша страна, Америка, страдает от этого в наибольшей степени? Ведь здесь самый высокий в мире процент заболеваемости раком. Это потому, что американцы едят много мяса. Здесь его поедают больше, чем в любой другой стране. Спросите себя: почему в Китае или коммунистических странах рак распространен меньше? Там меньше едят мяса. Понятно? Это не я утверждаю, об этом говорят исследования. Уж не обессудьте.

**В.:** Какую духовную пользу могут получить те, кто придерживается вегетарианской диеты?

**У.:** Рада, что вы спросили об этом именно в такой форме, ибо это значит, что вы сосредоточены и заботитесь о духовных благах. Многие заботятся скорее о здоровье, фигуре и диете, когда спрашивают о вегетарианстве. Духовные свойства растительной диеты состоят в том, что она чиста и не не-

сет насилия. **"Не убий"** Когда Бог говорил это нам, Он не уточнял, что убивать нельзя только людей. Он говорил о любых живых существах. Разве не говорил Он о том, что сотворил нам друзей и помощников из животных? Не вверил ли Он животных нашим заботам? Он сказал: заботьтесь о них и правьте ими. Когда вы правите своими подданными, разве вы их убиваете и съедаете? Чтобы стать одиноким царем? Теперь, когда вы услышали слова Бога, вы их поняли. И ваш долг — подчиниться им. Нет нужды их оспаривать. Хотя Он и говорил очень понятно, но кто поймет Бога лучше, чем сам Бог? Таким образом, чтобы лучше понять Бога, вы сами должны сделаться Богом. Я призываю вас вновь принять образ и подобие Божие, стать самим собой и никем другим. Медитация на Боге не означает поклонения Богу. Скорее вы сами становитесь Богом. Вы понимаете, что вы и Бог — это единое целое. Разве не говорил Иисус: **"Я и Отец мой суть одно"**? Если Он говорил, что Он и Его Отец — это единое целое, то мы и Его Отец также можем быть единым целым, ибо и мы — дети Божии. И еще Иисус говорил: то, что делает Он, мы можем делать даже лучше. Так что мы можем даже превзойти Бога, кто знает? Зачем поклоняться Богу, если мы ничего о Нем не знаем? Для чего нужна слепая вера? Мы прежде должны узнать, кому мы поклоняемся, точно так же, как нужно знать, что собой представляет девушка, на которой собираешься жениться. Теперь перед женитьбой принято какое-то время встречаться. Так почему же мы должны слепо поклоняться Богу? Мы имеем право просить, чтобы Он явился нам и объяснил Себя нам. Мы имеем право выбирать, за каким Богом следовать. Так что теперь мы совершенно ясно видим: Библия призывает нас быть вегетарианцами. Из соображений заботы о своем здоровье мы должны быть вегетарианцами. Из соображений научного свойства мы должны быть вегетарианцами. Из сострадания мы должны быть вегетарианцами. И, чтобы спасти мир, мы должны быть вегетарианца-

ми. Подсчитано, что если жители западных стран и американцы станут придерживаться вегетарианской диеты всего один день в неделю, это ежегодно будет спасать шестнадцать миллионов голодающих. Так что будьте героем, станьте вегетарианцем. По всем этим причинам, даже если вы не следуете за мной или не практикуете моего метода, будьте вегетарианцем во имя себя и во имя мира.

**В.:** Если все станут есть растения, не вызовет ли это нехватки продовольствия?

**У.:** Нет. Использование земельного участка для выращивания урожая в пищу людям дает в четырнадцать раз больше провианта, нежели когда его используют для производства фуража на корм скоту. Каждый акр плодородной земли дает 800000 калорий энергии; однако, если этот же акр был использован для вскармливания скота, то его мясо дает всего 200000 калорий. Это значит, что в ходе производства мяса 600000 калорий теряется. Таким образом, вегетарианская диета явно эффективнее и экономичнее мясной.

**В.:** Годится ли рыба в пищу вегетарианцу?

**У.:** Годится, если он хочет ее съесть. Но если он собирается быть вегетарианцем, то пусть учтет, что рыба не является овощем.

**В.:** Некоторые утверждают, что не обязательно быть вегетарианцем, главное — быть добросердечным человеком. Имеют ли подобные высказывания смысл?

**У.:** Если кто-то и впрямь добросердечен, то почему же он продолжает поедать плоть других существ? Видя, что они так от этого страдают, он бы не смог есть их! Мясоедение немилосердно, так как же оно может практиковаться добросердечным человеком? Учитель Ли Чжи однажды сказал: **"Убивает тело и поедает мясо. В этом мире нет другого такого свирепого, жестокосердного, злонравного и злонамерен-**

ного человека. Как может он говорить, будто имеет доброе сердце?" И Менциус говорил: "Если вы видели его живым, вы не сможете видеть его мертвым. Если слышали его стоны, то не сможете есть его мяса. Так что настоящий джентльмен держится подальше от кухни". Человеческий интеллект выше животного. Это позволяет нам использовать оружие против животных, лишает их возможности сопротивляться, и они умирают, охваченные ненавистью. Люди, которые обижают слабых и беззащитных животных, не могут называться джентльменами. Убиваемое животное переживает сильнейшее чувство страха, сопротивления и агонии. Это приводит к выработке токсинов, которые остаются в его мясе и вредят тем, кто его съест. Поскольку частота вибраций животных ниже, чем у человека, то человеческие вибрации подвергаются воздействию животных, и это изменяет направленность нашего ума.

**В.:** Не достаточно ли просто быть "традиционным вегетарианцем"? (Считается, что традиционные вегетарианцы не строго воздерживаются от мясной пищи. Они едят овощи, извлеченные из смешанного растительно-мясного блюда.)

**У.:** Нет. Например, если пища была помещена в ядовитую жидкость, а затем извлечена оттуда, как вы думаете, стала она также ядовитой или нет? В Махапаринирвана Сутре Махакасьяпа спрашивал Будду: **"Если мы просим милостыню и получаем овощи, смешанные с мясом, можно ли нам их есть? И как нам очистить такую пищу?"** И Будда ответил: **"Должно очистить ее водой, отделить овощи от мяса, и затем можно съесть ее"**. Из этого диалога мы понимаем, что никто не может есть овощи, смешанные с мясом, до тех пор, пока они не будут промыты водой, не говоря уже о самом мясе! Из этого следует с очевидностью, что Будда и все Его ученики придерживались вегетарианской диеты. Однако некоторые клеветают на Будду, утверждая, что Он был "традиционным вегетарианцем" и что, когда податели милостыни

давали Ему мясо, Он ел его. Это полнейшая чушь. Те, кто так говорит, прочли недостаточно писаний либо не понимают их. В Индии более девяноста процентов людей — вегетарианцы. Когда они видят нищенствующих монахов в желтых одеяниях, все они понимают, что могут предлагать им лишь растительную пищу, не говоря уже о том, что большинству индийцев мясо вообще недоступно.

**В.:** Когда-то давно я слышал, как другой Учитель сказал: "Будда съел свиную ножку, заболел расстройством желудка и умер". Это правда?

**У.:** Нет, конечно. Будда умер оттого, что съел гриб. Если его название дословно перевести с языка брахманов, то получится "свиная нога", но это не настоящая свиная нога. Таким же образом есть блюдо, которое называется "лонган" (по-китайски это значит буквально "глаз дракона"). Есть много вещей растительного происхождения, названия которых, однако, не связаны с растительностью. Этот гриб на языке брахманов называется "свиной ногой" или "свиной радостью". Оба названия связаны со свиньями. Этот тип грибов был мало распространен в древней Индии и считался деликатесом, и потому люди предложили его Будде в знак поклонения. Этот гриб нельзя найти на поверхности, он растет под землей, и для поисков его нужно использовать старых свиней, которые очень его любят. Свиньи находят его по запаху и, найдя, выкапывают из грязи копытцами. Вот почему этот вид грибов называют "свиная нога" или "свиная радость". Эти два названия означают один и тот же гриб. Оттого, что их не потрудились точно перевести, и из-за неверного понимания их происхождения возникло неверное представление о Будде как о "пожирателе плоти". Об этом можно только сожалеть.

**В.:** Некоторые любители мяса утверждают: если они покупают мясо в лавке, а сами никого не убивают, нет ничего

страшного в том, что они его едят. Как вы думаете, правильно ли это?

**У.:** Это величайшее заблуждение. Вы должны понимать, что мясники убивают живых существ оттого, что люди их едят. В Ланкаватара Сутре Будда говорил: **"Если никто не будет есть мяса, то никто не будет убивать. Поэтому мясоедение и убийство живых существ — это один и тот же грех"** Из-за того, что мы убиваем слишком много живых существ, мы навлекаем на себя природные катастрофы и вызываем беспорядки. Войны также вызваны тем, что мы слишком много убиваем.

**В.:** Некоторые говорят, что, хотя растения и не содержат ядовитых веществ, таких как, например, мочевины или урокиназа, садоводы и овощеводы применяют для их выращивания много пестицидов, которые вредны для здоровья. Так ли это?

**У.:** Если фермеры применяют пестициды или другие высокотоксичные вещества, как, например, ДДТ, для выращивания урожая, это может привести к раку, бесплодию или заболеваниям печени. Яды, подобные ДДТ, растворяются в жире и, как правило, содержатся в жире животных. Когда вы едите мясо, вы принимаете в себя высококонцентрированные пестициды и другие отравляющие вещества, которые содержатся в жире животных и которые накапливались там в течение их жизни. Их концентрация в этом случае может превышать в тринадцать раз ту, что содержат фрукты, овощи или зерно. Мы можем очистить от распыленных пестицидов поверхность плода, но удалить пестициды, содержащиеся в животном жире, невозможно. Процесс накопления их обусловлен их химическими свойствами. Поэтому потребители в конце пищевой цепочки страдают больше всех. Эксперименты, проведенные в Университете штата Айова, показали, что почти все обнаруженные в человеческом теле пестициды поступили туда с мясной пищей. Ученые обнаружили, что уро-

вень концентрации пестицидов в организмах "мясоедов" в два раза выше, чем у вегетарианцев. В действительности мясо, кроме пестицидов, содержит и другие токсины. В процессе выращивания животных значительная часть их пищи состоит из химикатов, которые ускоряют рост, изменяют цвет, вкус и структуру мяса, предохраняют его от порчи и так далее. Консерванты на основе нитратов высокотоксичны. 18 июля 1971 года в газете «New York Times» была помещена статья, где сообщалось: "Значительная скрытая опасность для "мясоедов" заключена в невидимых загрязнителях мяса, как, например, бактерии в копченостях, остатки от пестицидов, консервантов, гормонов, антибиотиков и других химических добавок". Помимо этого, следы вакцинации животных могут остаться в их мясе. В этом отношении протеин фруктов, орехов, бобов, зерна и молока более чист, чем протеин мяса, который на 56% состоит из нерастворимых водой нечистот. Исследования показывают, что эти искусственного происхождения добавки могут быть причиной раковых опухолей, других заболеваний и неправильного развития человеческих зародышей. Поэтому беременным особенно важно придерживаться вегетарианства, чтобы обеспечить плоду физическое и духовное здоровье. Если вы пьете много молока, вы получаете достаточное количество кальция. Бобовые могут снабжать вас протеином, а фрукты и овощи содержат витамины и соли.