

Zakaj morajo biti ljudje vegetarijanci

O bveza, da se boš do konca življenja držal vegetarijanske prehrane brez uživanja jajc ali vegetarijanske prehrane z mlečnimi izdelki je predpogoj za posvetitev v metodo Quan Yin. Hrana rastlinskega izvora in mlečni izdelki so dovoljeni, vsa ostala hrana živalskega izvora vključno z jajci pa se ne sme uživati. Za to je veliko vzrokov, vendar je najpomembnejši tisti, ki ga vsebuje Prvo pravilo, ki pravi, naj ne jemljemo življenja čutečim bitjem ali "**Ne ubijaj**".

Ne ubijati ali drugače škodovati drugim živim bitjem je očitno njim v dobro. Manj očitno je dejstvo, da je s tem, ko ne škodujemo drugim, to za nas same enako dobro. Zakaj? Zaradi zakona karme. "**Kot boš sejal, tako boš žel**". Kadar ubijaš ali povzročiš, da drugi ubijajo zate, zato da bi zadovoljil svojo željo po mesu, si nakoplješ karmični dolg in sčasoma je treba ta dolg odplačati.

Zatorej v zelo resničnem smislu je držati se vegetarijanske prehrane darilo, ki ga poklanjamo samim sebi. Bolje se počutimo, kakovost našega življenja se izboljša, s tem ko se teža naše karmične zadolženosti zmanjša in ponudi se nam vstop v nova subtilna in

nebeška področja notranjih doživetij. Vredno je, glede na majhno ceno, ki jo moraš plačati!

Duhovni razlogi proti uživanju mesa so za nekatere ljudi prepričljivi, so pa še drugi neovrgljivi razlogi za vegetarijanstvo. Vsi izvirajo iz zdrave pameti. Gre za bistvena vprašanja, ki zadevajo osebno zdravje in prehranjevanje, ekologijo in naravno okolje, etiko in trpljenje živali ter lakoto v svetu.

Zdravje in prehrana

Proučevanja človeškega razvoja so pokazala, da so bili naši predniki po naravi vegetarijanci. Zgradba človeškega telesa ni ustrezna za uživanje mesa. To je bilo prikazano v razpravi o primerjalni anatomiji dr. G. S. Huntingena na univerzi Columbia. Poudaril je, da imajo mesojedci kratko tanko in debelo črevo. Njihovo debelo črevo je značilno zelo ravno in gladko. Nasprotno pa imajo rastlinojede živali dolgo tanko kot tudi dolgo debelo črevo. Ker vsebuje meso malo vlaken in veliko beljakovin, prebavila ne porabijo veliko časa za vsrkanje hranljivih snovi; zaradi tega je črevo mesojedcev krajše od črevesa rastlinojedih živali.

Ljudje imajo, kot druge po naravi rastlinojede živali, dolgo tako tanko kot tudi debelo črevo. Skupaj je naše črevo dolgo približno osem metrov in pol. Tanko črevo je večkrat zavito in njegove stene so nagubane, ne gladke. Ker je daljše kot pri mesojedcih, meso, ki ga pojemo,

ostaja v črevesu dalj časa. Posledica tega je, da meso lahko razpada in ustvarja strupe. Te strupe povezujejo z vzrokom nastajanja raka na črevesu, povečujejo pa tudi obremenitev jeter, katerih naloga je odstranjevati strupe. To lahko povzroči cirozo in celo raka na jetrih.

Meso vsebuje veliko urokinaznih proteinov in sečnino, ki še dodatno obremenjujejo ledvice in lahko škodijo njihovemu delovanju. V vsakem funtu (453,59 g) zrezka je štirinajst gramov urokineze. Če damo žive celice v tekočino urokinaznih proteinov, se bo njihovo metabolično delovanje izrodilo. Poleg tega v mesu ni celuloze ali vlaken in pomanjkanje teh vlaken zelo lahko povzroči zaprtje. Znano je, da zaprtje lahko povzroča raka na črevesju ali hemoroide.

Holesterol in nasičene maščobe v mesu tudi povzročajo motnje srca in ožilja. Bolezni srca in ožilja so na prvem mestu med povzročitelji smrtnosti v ZDA in zdaj tudi na Formozi.

Rak je na drugem mestu med povzročitelji smrtnosti. Preizkusi kažejo, da zažgano in pečeno meso ustvarja kemično substanco (metilkolantren), ki je močno karcinogena. Miši, ki so jim dali to kemično spojino, so dobile raka, kot na primer: kostne tumorje, krvnega raka, želodčnega raka itd. Raziskave so pokazale, da se pri mišjih mladičih, ki jih hrani mati-miš z rakom na prsih, tudi razvije rak. Ko so bile človeške rakaste celice vbrizgane v živali, se je tudi pri teh razvil rak. Če meso,

ki ga vsak dan jemo, prihaja od živali, ki so prvotno imele te bolezni in jih prenesemo v svoje telo, obstaja veliko možnosti, da bomo tudi sami zboleli.

Večina ljudi misli, da je meso čisto in varno, da so v vseh mesnicah opravljeni pregledi. Veliko preveč živine, prašičev, perutnine itd. vsak dan pobijejo za prodajo, da bi res vsako žival pregledali. Zelo težko je preverjati, če je kos mesa rakast, kaj šele preverjati vsako posamezno žival. Trenutno mesna industrija samo odseka glavo, kadar je problematična ali pa odseka nogo, če je bolna. Odstranijo samo slabe dele, ostalo gre v prodajo.

Slavni vegetarijanec dr. J.H. Kellogg je rekel: "Kadar jemo vegetarijansko hrano, nam ni treba skrbeti, zaradi kakšne bolezni je hrana umrla. Zaradi tega je obedovanje veselo."

Gre še za eno stvar. Antibiotiki kot tudi druga sredstva, vključujoč steroide in hormone za rast, so bodisi dodana živalski hrani ali pa neposredno vbrizgana v živali. Obstajajo poročila, da ljudje, ki uživajo te živali, v svoja telesa vsrkajo tudi te snovi. Možno je, da antibiotiki v mesu zmanjšujejo učinkovitost antibiotikov za človeško rabo.

Nekateri ljudje so mnenja, da vegetarijanska hrana ni dovolj hranljiva. Dr. Miller, ameriški strokovnjak za kirurgijo, je štirideset let delal na Formozi. Tam je ustanovil bolnišnico, kjer so bili vsi obroki vegetarijanski,

tako za osebe kot za bolnike. Rekel je: "Miš je vrsta živali, ki se lahko preživlja z vegetarijansko in nevegetarijansko hrano. Če dve miši izoliramo in ena je meso, druga pa vegetarijansko hrano, ugotovimo, da sta njuna rast in razvoj enaka, vendar vegetarijanska miš živi dlje in je bolj odporna proti boleznim. Poleg tega, ko sta miši zboleli, je vegetarijanska miš hitreje okrevala." Potem je še dodal: "Medicina, ki jo je razvila moderna znanost, je zelo napredovala, vendar lahko le zdravi bolezni. Hrana pa lahko vzdržuje naše zdravje." Poudaril je, da je "hrana iz rastlin bolj neposreden način prehranjevanja kot meso. Ljudje jedo živali, vendar so vir prehranjevanja živali, ki jih jemo, rastline. Življenja večine živali so kratka in živali imajo skoraj vse bolezni, ki jih ima človek. Zelo verjetno je, da bolezni človeka prihajajo iz uživanja mesa obolelih živali. Torej, zakaj ljudje ne pridobivajo svoje hrane neposredno iz rastlin?" Dr. Miller je omenil, da potrebujemo le žitarice, stročnice in zelenjavo, da dobimo vse snovi, ki jih potrebujemo za dobro zdravje.

Mnogi ljudje so prepričani, da so živalske beljakovine "več vredne" kot rastlinske beljakovine, ker prve jemljejo kot popolne beljakovine, druge pa kot nepopolne. Resnica je, da so nekatere rastlinske beljakovine popolne, in da s kombiniranjem živil lahko dobimo popolne beljakovine iz kar nekaj živil z nepopolnimi beljakovinami.

Marca 1988 je Ameriško dietetično združenje objavilo, da "zastopa mnenje, da je vegetarijanska prehrana zdrava in ustrezno hranljiva, kadar je primerno načrtovana."

Pogosto obstaja zgrešeno prepričanje, da so jedci mesa močnejši kot vegetarijanci, vendar je poskus, ki ga je vodil prof. Irving Fisher na univerzi Yale z 32-imi vegetarijanci in 15-imi mesojedci pokazal, da so vegetarijanci vzdržljivejši od tistih, ki uživajo meso. Ljudje so morali držati iztegnjene roke, kolikor dolgo so zmogli. Rezultat preizkusa je bil jasen. Od 15-ih mesojedcev sta le dva lahko držala iztegnjene roke od 15 do 30 minut, medtem ko je od 32-ih vegetarijancev 22 oseb zdržalo od 15 do 30 minut; 15 oseb več kot 30 minut, 9 oseb več kot 1 uro, 4 osebe več kot 2 uri in en vegetarijanec je držal iztegnjene roke več kot tri ure.

Veliko tekačev na dolge proge se drži vegetarijanske diete v času pred tekmovanjem. Dr. Barbara More, izvedenka v vegetarijanski terapiji, je pretekla 110 milj dolgo progo v 27 urah in pol. Šestinpetdeset let stara ženska je potokla vse rekorde mladih moških. "S primerom želim pokazati, da ljudje, ki uživajo čisto vegetarijansko hrano, uživajo v zdravem telesu, jasnem umu in očiščenem življenju."

Ali vegetarijanec dobi dovolj beljakovin v svoji prehrani? Svetovna zdravstvena organizacija priporoča, naj bo 4,5% dnevnih kalorij beljakovinskega izvora. Pšenica

ima 17% svojih kalorij kot beljakovine, brokoli jih ima 45% in riž 8%. Zelo lahko je imeti beljakovinsko bogato prehrano, ne da bi uživali meso. Če dodamo še prednost, da se izognemo mnogim boleznim, ki jih povzroča prehrana z nasičenimi maščobami, kot so bolezni srca in mnogo vrst raka, je vegetarijanstvo nedvomno boljša izbira.

Povezava med preveliko porabo mesa in druge hrane živalskega izvora z visoko stopnjo nasičenih maščob in boleznimi srca, rakom na prsih, črevesnim rakom in kapjo je dokazana. Druge bolezni, ki jih pogosto preprečimo in včasih ozdravimo z vegetarijansko prehrano in z malo maščobami, so: ledvični kamni, rak na prostati, sladkorna bolezen, želodčni čir, žolčni kamni, razdraženo črevo, artritis, bolezni dlesni, mozoljavost, rak trebušne slinavke, želodčni rak, hipoglikemija, zaprtje, divertikuloza, visok krvni pritisk, osteoporoza, rak na jajčnikih, hemoroidi, pretirana debelost in astma.

Poleg kajenja ni večjega tveganja za osebno zdravje, kot je uživanje mesa.

Ekologija in okolje

Gojenje živali zaradi mesa ima svoje posledice. Pelje do uničevanja deževnega gozda, segrevanja planeta, onesnaženja voda, pomanjkanja vode, širjenja puščav, zlorabe energetskih virov in svetovne lakote. Izrabljanje

zemlje, vode, energije in človeški trud za proizvodnjo mesa niso učinkoviti načini uporabe zemeljskih virov.

Od leta 1960 so že okrog 25% deževnega gozda v Srednji Ameriki požgali in očistili za pašnike goveji živini. Ugotovili so, da se za vsakih 100 g hamburgerja, ki je narejen iz govedi deževnega gozda, uniči 5 m² tropskega deževnega gozda. Poleg tega vzreja živine v veliki meri prispeva k proizvodjanju treh plinov, ki povzročajo segrevanje zemlje. Je glavni vzrok za onesnaževanje voda in zahteva 9326 litrov vode, ki je ni ravno na pretek, za proizvodnjo vsakih 450 g govedine. Za proizvodnjo 450 g paradižnikov je potrebnih samo 110 litrov vode in 526 litrov vode za 450 g polnozrnatega kruha. Skoraj polovico vode, ki jo porabijo v ZDA, gre za gojitev živine.

Veliko več ljudi bi se lahko prehranilo, če bi vire, ki jih uporabljamo za vzrejo živine, porabili za pridelavo žita, da bi prehranili svetovno prebivalstvo. Jutro (= 40,467 arov) zemlje, na katerem raste oves, da 8-krat več beljakovin in 25-krat več kalorij, če je oves namenjen za ljudi in ne za živino. Jutro zemlje, ki ga uporabimo za brokoli, da 10-krat več beljakovin, kalorij in niacina, kot jutro zemlje za proizvodnjo govedine. Takih statistik je veliko. Svetovne vire bi učinkoviteje izrabili, če bi zemljo, ki jo uporabljajo za proizvodnjo živine, spremenili v zemljo za gojenje pridelkov namenjenih prehranjevanju ljudi.

Uživanje vegetarijanske hrane ti dopušča, da "lahkotneje stopaš po Zemlji". Poleg tega, da vzameš samo to, kar potrebuješ in zmanjšaš preobilnost, se tudi bolje počutiš, ko veš, da ni potrebna smrt živega bitja vsakič, ko sedeš za mizo.

Lakota v svetu

Skoraj milijarda ljudi na tem planetu trpi zaradi lakote in podhranjenosti. Več kot 40 milijonov jih vsako leto umre od sestradanosti in večina je otrok. Kljub temu je več kot tretina svetovnega pridelka žita odvezeta od prehranjevanja človeka in usmerjena k prehranjevanju živine. V ZDA živina porabi 70% vsega žita, ki ga pridelajo. Če bi hranili ljudi namesto živine, ne bi bil nihče lačen.

Trpljenje ivali

Ali se zavedate dejstva, da v ZDA zakoljejo več kot 100.000 krav na dan?

V zahodnem svetu se večino živali redi na "tovarniških farmah". Namembnost teh objektov je proizvesti najvišje možno število živali za zakol ob najmanjših stroških. Živali se skupaj gnetejo, iznakažene so in obravnavajo jih kot stroje za pretvorbo hrane v meso. To je resničnost, ki je večina od nas nikoli ne bo videla na lastne oči. Takole pravijo: "En obisk v klavnici te bo spreobrnil v vegetarijanca do konca življenja."

Lev Tolstoj je dejal: "Dokler bodo klavnice, bodo bojišča. Vegetarijanska prehrana je preizkusni kamen za človekoljubnost." Čeprav večina nas aktivno ne opravičuje ubijanja, smo razvili navado, ki jo družba podpira, da redno uživamo meso, ne da bi se zares zavedali, kaj so storili živalim, ki jih jemo.

Dru ba svetnikov in drugih

Od začetka pisnih zgodovinskih poročil lahko vidimo, da je zelenjava naravna hrana človeških bitij. Vsi zgodnji grški in hebrejski miti govorijo o ljudeh, ki so prvotno jedli sadje. Stari egipčanski svečeniki niso nikoli jedli mesa. Mnogi veliki grški filozofi kot Platon, Diogen in Sokrat so se zavzemali za vegetarijanstvo.

V Indiji je Shakyamuni Buda poudarjal pomembnost ahimse, načela, po katerem ne smeš škodovati nobeni živi stvari. Svaril je svoje učence, naj ne jedo mesa, sicer se jih bodo druga živa bitja začela bati. Buda je podal sledeče: **"Uživanje mesa je le pridobljena navada. V začetku se nismo rodili z željo po mesu."** **"Ljudje, ki uživajo meso, si iztrgajo svoje seme Velike Milosti."** **"Ljudje, ki uživajo meso, ubijajo drug drugega in jedo drug drugega ... v tem življenju pojem jaz tebe in v naslednjem življenju ti poješ mene ... in ves čas se nadaljuje na ta način. Kako naj**

potem sploh kdaj pridejo ven iz Treh kraljestev (iluzije)?"

Mnogi zgodnji taoisti, zgodnji kristjani in judje so bili vegetarijanci. V Svetem pismu je zapisano: **"In Bog reče: Glejta, dal sem vama vso zelenjavo, ki rodi seme, katera je na površju vse zemlje in vse drevje, na katerem je sad drevesni, ki rojeva seme: bodi vama v hrano. Vsem živalim pa na zemlji in vsem pticam pod nebom in vsemu kar lazi po zemlji, v katerih je duša živa, sem dal vso zelenjavo zeleno v hrano."** (Geneza 1:29,30) Drugi primeri, ki prepovedujejo uživanje mesa v Svetem pismu: **"Vendar mesa s krvjo njegovo, ki je duša njegova, ne jejte."** (Geneza 9:4) **"pravi Gospod; sit sem žgalnih daritev ovnov in masti pitane živine ter krvi juncev in jagnjet in kozlov se ne veselim. Ko prihajate, da se prikažete pred obličjem mojim - kdo je zahteval to od roke vaše, da teptate veže moje? In ko iztezate roke svoje, skrivam oči svoje pred vami; ko tudi mnogo molite, ne slišim: roke vaše so polne krvi. Umijte se, očistite se, odpravite hudobnost dejanj svojih izpred mojih oči, nehajte delati hudo;"** (Izaija 1:11-16) Sveti Pavel, eden Jezusovih učencev, je v pismu Rimljanom dejal: **"Dobro je, ne jesti mesa in ne piti vina."** (Rimljanom 14:21)

Nedavno so zgodovinarji odkrili mnogo starodavnih knjig, ki mečejo novo luč na Jezusovo življenje in

Njegovo učenje. Jezus je dejal: **"Ljudje, ki uživajo živalsko meso, postanejo svoje lastne grobnice. Pošteno vam povem, da bodo človeka, ki ubija, ubili. Človek, ki ubija žive stvari in uživa njihovo meso, je meso mrtvecev."**

Indijska verstva se tudi izogibajo uživanju mesa. Rečeno je, da **"Ljudje ne morejo priti do mesa, ne da bi ubili žive stvari. Človek, ki prizadene živa bitja, ne bo nikoli deležen Božjega blagoslova. Zatorej, izogibajte se mesa!"** (hindujska zapoved)

Sveta islamska knjiga Koran prepoveduje **"uživanje mrtvih živali, krvi in mesa."**

Veliki kitajski zen mojster Han Shan Tzu je napisal pesem, ki je bila močno proti uživanju mesa: **"Pojdi hitro na tržnico, da boš kupil meso in ribe in z njimi nahranil svojo ženo in otroke. Toda zakaj morajo biti njim vzeta življenja, da bi bila vzdrževana vaša? To ni smiselno. To vam ne bo prineslo naklonjenosti Nebes, ampak boste postali sodrga Pekla!"**

Veliko slavnih pisateljev, umetnikov, znanstvenikov, filozofov in znamenitih ljudi je bilo vegetarijancev. Naslednji ljudje so se vsi z navdušenjem oprijeli vegetarijanstva: Shakyamuni Buda, Jezus Kristus, Virgil, Horacij, Platon, Ovid, Petrarca, Pitagora, Sokrat, 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, Rabindranath Tagore, Lev Tolstoj, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer, in v današnjem času: Paul Newman, Madonna, princesa Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney in Candice Bergen, če jih imenujemo le nekaj.

Albert Einstein je dejal: "Mislim, da so spremembe in očiščevalni učinki, ki jih ima vegetarijanska prehrana na človekovo naravo, kar dobrodejni za človeštvo. Zatorej je za ljudi, da izberejo vegetarijanstvo, to ugodno in tudi miroljubno." To je običajen nasvet mnogih pomembnih osebnosti in modrecev skozi vso zgodovino.

Mojstrica odgovarja na vprašanja

V: Uživanje živali je ubijanje živih bitij, vendar ali ni uživanje zelenjave tudi neke vrste ubijanje?

M: Uživanje rastlin je tudi ubijanje živih stvari, ki bo ustvarilo nekaj karmičnih ovir, vendar je učinek minimalen. Če človek prakticira Quan Yin metodo vsak dan po dve uri in pol, se lahko znebi tega karmičnega učinka. Glede na to, da moramo jesti, da bi preživel, izberemo hrano, ki ima najmanj zavesti in ki najmanj trpi. Rastline se sestojijo iz 90% vode, zatorej je njihova stopnja zavesti tako nizka, da komajda občutijo kaj trpljenja. Poleg tega, kadar jemo zelenjavo, mnogim ne

odrežemo korenine, ampak celo pomagamo njihovemu nespolnemu razmnoževanju, s tem da porežemo veje in liste. Končni izid je lahko celo koristen za rastlino. Zato hortikulturniki pravijo, da obrezovanje povzroči, da je vegetacija še bujnejša in lepša.

To je še očitneje pri sadju. Kadar je sadež zrel, privablja ljudi s svojim dišečim vonjem, lepo barvo in slastnim okusom. Na ta način način sadna drevesa lahko dosežejo svoj namen - širjenje svojih semen po obsežnem področju. Če sadežev ne utrgamo in pojemo, bodo ti postali prezreli, padli bodo na tla in segnili. Njihovo seme bo v senci pod drevesom proč od sončne svetlobe in bo umrlo. Zatorej je uživanje zelenjave in sadja naravno nagnenje, ki jim sploh ne povzroča trpljenja.

V: Večina ljudi misli, da so vegetarijanci nižje rasti in bolj suhi, mesojedci pa višji in večji. Ali je to res?

M: Ni nujno, da so vegetarijanci bolj suhi in nižje rasti. Če imajo uravnoteženo prehrano, tudi lahko zrastejo visoki in močni. Kot lahko vidite, jedo vse velike živali, kot so: sloni, govedo, žirafe, nosorogi, konji itd. samo zelenjavo in sadje. Močnejši so kot mesojede živali, zelo prijazni in koristni za človeka. Medtem ko so mesojede živali zelo nasilne in nekoristne. Če bodo človeška bitja jedla veliko živali, bo tudi na njih začel vplivati živalski instinkt in lastnosti. Mesojedi ljudje niso nujno visoki in močni, a v povprečju je njihova življenska doba zelo kratka. Eskimi ne uživajo skoraj nič drugega kot meso in

ali so zelo visoki in močni? Ali imajo dolgo življenje? Mislim, da to lahko zelo jasno razumete.

V: Ali lahko vegetarijanci jedo jajca?

M: Ne. Kadar jemo jajca, tudi ubijamo bitja. Nekateri pravijo, da so jajca, ki so naprodaj v trgovinah neoplojena, torej uživanje le-teh ni ubijanje živih stvari. To je le navidezno res. Jajce ostane neoplojeno samo zato, ker niso bile dane primerne okoliščine za njegovo oploditev, tako da jajce ne more izvršiti svojega naravnega cilja, da bi se razvilo v piščanca. Čeprav ni prišlo do tega razvoja, je v njem še vedno prirojena življenska sila, ki je za to potrebna. Vemo, da imajo jajca prirojeno življensko silo; sicer zakaj pa so jajčeca edina vrsta celic, ki so lahko oplojena? Nekateri poudarjajo, da jajca vsebujejo bistvene hranljive snovi, beljakovine in fosfor, ki so nujni za človeško telo. Vendar so beljakovine na razpolago v stročnicah in fosfor v mnogih vrstah zelenjave, kot na primer v krompirju.

Vemo, da so bili že od davnih časov do danes številni veliki menihi, ki niso jedli mesa ali jajc in so vseeno dolgo živeli. Na primer, mojster Ying Guang je vsakič pojedel le skodelico zelenjave z malo riža in je kljub temu živel do svojega osemdesetega leta. Razen tega jajčni rumenjaki vsebuje veliko holesterola, ki je glavni krivec za bolezni srca in ožilja, povzročitelj smrti številka 1 na Formozi in v Ameriki. Nič čudnega, če pa je večina bolnikov uživalcev jajc!

V: Človek vzgaja živali in perutnino, kot na primer prašiče, govedo, piščance, race ipd. Zakaj jih ne smemo jesti?

M: In? Starši vzgajajo svoje otroke. Ali imajo starši pravico jesti svoje otroke? Vse žive stvari imajo pravico do življenja in nihče jim je ne bi smel kratiti. Če pogledamo hongkongško zakonodajo, vidimo, da je celo narediti samomor protizakonito. Torej, kako zelo nezakonito je šele ubijanje drugih živih bitij?

V: Živali so zato, da jih ljudje jedo. Če jih ne bomo jedli, bodo napolnile svet. Mar ne?

M: To je absurдна misel. Preden žival ubiješ, ali jo vprašaš, če želi biti ubita in pojedena, ali ne? Vsa živa bitja si želijo živeti in se bojijo umreti. Mi si tudi ne želimo, da bi nas pojedel tiger, zakaj bi torej morali ljudje jesti živali? Človeška bitja so na svetu šele nekaj deset tisočev let in preden se je pojavila človeška vrsta, je že obstajalo veliko vrst živali. Ali so preplavile Zemljo? Žive stvari ohranjajo naravno ekološko ravnovesje. Kadar je premalo hrane in je prostor omejen, bo to povzročilo drastično zmanjšanje populacije. To ohranja populacijo na ustrezni ravni.

V: Zakaj bi moral biti vegetarijanec?

M: Jaz sem vegearijanka, ker to želi Bog v meni. Razumete? Uživanje mesa je v nasprotju z univerzalnim načelom, da ne želiš, da te kdo ubije. Mi sami ne želimo, da bi nas kdo ubil in ne želimo, da bi nas okradel. Torej, če to delamo drugim ljudem, potem ravnamo proti

samim sebi in to povzroča, da trpimo. Vse, kar delamo proti drugim, povzroči, da trpimo. Ne moreš sam sebe ugrizniti in ne bi se smel zabosti. Ravno tako tudi ne bi smel ubijati, ker je to proti načelu življenja. Razumete? To bi povzročilo naše trpljenje, zato tega ne delamo. To ne pomeni, da sami sebe na kakršenkoli način omejujemo. To pomeni, da razširjamo svoje življenje do vseh vrst življenja. Naše življenje ne bo omejeno na to telo, ampak bo segalo do življenja živali in vseh vrst bitij. Zaradi tega smo večji, boljši, srečnejši in neomejeni. Prav?

V: Ali lahko poveste kaj o vegetarijanski prehrani in kako ta lahko prispeva k svetovnemu miru?

M: Da. Vidite, večino vojn v tem svetu povzročijo ekonomski razlogi. Poglejmo. Gospodarske težave kake države postanejo hujše, kadar je tam lakota, pomanjkanje hrane ali neenakomerno razdeljevanje hrane med različnimi deželami. Če bi si vzeli čas za branje revij in bi proučili dejstva o vegetarijanski prehrani, potem bi to zelo dobro vedeli. Vzreja živine in živali zaradi mesa je povzročila bankrot našega gospodarstva v vseh vidikih. Povzročila je lakoto po vsem svetu, vsaj v državah tretjega sveta. Nisem jaz tista, ki je to ugotovila. Ameriški državljani je opravil tako raziskavo in o tem napisal knjigo. Lahko greste v katerokoli knjigarno in berete o vegetarijanskih raziskavah in raziskavah o predelovanju hrane. Lahko preberete knjigo "Prehrana za novo Ameriko", ki jo je napisal John Robbins, zelo slaven sladoledarski

milijonar. Vsemu se je odpovedal, da bi bil vegetarijanec in da bi napisal vegetarijansko knjigo, kar je v nasprotju z družinsko tradicijo in posli. Izgubil je veliko denarja, ugleda in poslov, vendar je to storil zaradi resnice. Ta knjiga je zelo dobra. Še veliko drugih knjig in revij je, ki vam lahko postrežejo z mnogimi informacijami in dejstvi o vegetarijanski prehrani in o tem, kako ta lahko prispeva k miru v svetu. Vidite, izgubili smo svoje zaloge hrane, s tem ko krmimo živino. Veste, koliko beljakovin, zdravil, vode, človeške sile, avtomobilov, tovornjakov, cestnih konstrukcij in koliko stotisočev hektarov zemlje se porabi, preden je krava dovolj dobra za en obed. Razumete? Vse te stvari bi lahko enakomerno porazdelili med nerazvite države in potem bi lahko rešili problem lakote. Tako pa zdaj, če kaka država potrebuje hrano, verjetno napade drugo državo samo zato, da bi rešila svoje ljudi. Dolgoročno to ustvarja slab vzrok in povračilo. Razumete? **"Kot boš sejal, tako boš žel."** Če nekoga ubijemo zaradi hrane, bo kasneje nekdo nas ubil zaradi hrane, tedaj v prihodnji generaciji, v neki drugi obliki. To je škoda. Tako inteligentni smo, tako civilizirani, pa kljub temu večina od nas ne pozna vzroka za trpljenje sosednjih držav. To je zaradi našega okusa in našega želodca. Zato da nahranimo eno telo, bomo ubili toliko bitij in toliko soljudi bo stradalo. In niti še ne govorimo o živalih. Razumete? Potem nam bo ta krivda, zavedno ali nezavedno, ležala na vesti. To povzroča, da obolevamo za rakom, tuberkulozo in drugimi vrstami neozdravljivih boleznih, vključno z AIDS-om. Vprašajte se, zakaj vaša dežela, Amerika, najbolj trpi za temi

boleznimi? Ima najvišjo stopnjo raka na svetu, ker Američani pojedjo veliko govedine. Pojejo več mesa kot katerakoli druga država. Vprašajte se, zakaj Kitajci ali komunistične države nimajo tako visoke stopnje obolelosti za rakom. Nimajo toliko mesa. Razumete? To pravi raziskava, ne jaz. V redu? Ne krivite mene.

V: Katere duhovne koristi dobimo, če smo vegetarijanci?

M: Vesela sem, da ste postavili vprašanje na ta način, ker pomeni, da se osredotočate in da so vam mar samo duhovne koristi. Večino ljudi, ki sprašuje o vegetarijanski prehrani, zanima zdravje, hrana in postava. Duhovni vidiki vegetarijanske prehrane so v njeni čistosti in nenasilju. "**Ne ubijaj**". Ko nam je Bog to rekel, ni dejal - ne ubijaj človeških bitij -, rekel je - ne ubijaj nobenih bitij. Ali ni dejal, da je ustvaril vse živali, da bi bile naši prijatelji, da bi nam pomagale? Ali ni položil živali v naše roke? Rekel je - skrbite zanje, vladajte jim. Kadar vladaš nad nekom, ali ga ubiješ in poješ? Tedaj bi postal kralj in nikogar ne bi bilo okrog tebe. Tako zdaj razumete, kako je Bog to rekel. Moramo to delati. Ni potrebe, da bi preverjali Njega. Govoril je zelo jasno, a kdo razume Boga razen Bog? Tako torej morate zdaj postati Bog, da bi razumeli Boga. Vabim vas, da spet postanete kot Bog, to, kar ste, in da niste nihče drug. Meditirati o Bogu ne pomeni častiti Boga, pomeni, da postaneš Bog. Uresničiš, da sta ti in Bog eno. "**Jaz in moj Oče sva eno**". Ali ni Jezus tako rekel? Če je On dejal, da sta On in Njegov oče eno, smo tudi mi in Njegov oče lahko eno,

kajti tudi mi smo Božji otroci. In Jezus je tudi rekel, da to kar dela on, mi lahko delamo še bolje. Tako smo lahko celo boljši od Boga, kdo ve? Zakaj bi častili Boga, če o Bogu ne vemo ničesar? Zakaj bi slepo verjeli? Najprej moramo vedeti, koga častimo, prav tako kot moramo vedeti, kdo je dekle, s katerim se bomo poročili. Dandanes je običaj, da se ne poročimo, preden ne hodimo skupaj. Torej zakaj bi slepo častili Boga? Imamo pravico zahtevati, da se nam Bog prikaže in da Ga spoznamo. Imamo pravico izbrati, kateremu Bogu bi radi sledili. Tako zdaj vidite, da je v Svetem pismu jasno razvidno, da moramo biti vegetarijanci. Biti moramo vegetarijanci zaradi vseh zdravstvenih razlogov. Biti moramo vegetarijanci zaradi vseh znanstvenih razlogov. Biti moramo vegetarijanci zaradi vseh ekonomskih razlogov. Biti moramo vegetarijanci zaradi vseh razlogov sočutja. Kot tudi, biti moramo vegetarijanci, da rešimo svet. Z nekaterimi raziskavami je dognano, da bi vsako leto lahko rešili šestnajst milijonov sestradanih ljudi, če bi ljudje na Zahodu, v Ameriki, ne jedli mesa samo enkrat v tednu. Torej bodite junaki, bodite vegetarijanci. Zaradi vseh teh razlogov, tudi če mi ne sledite ali če ne uporabljate iste metode, prosim, bodite vegetarijanci zaradi vas samih, zaradi sveta.

V: Če bo vsak jedel rastline, ali bo to povzročilo primanjkovalje hrane?

M: Ne. Če obdelujemo kos zemlje in na njem pridelujemo žito, dobimo štirinajskrat več hrane, kot če bi isti kos zemlje uporabili za pridelovanje krme za živino.

Rastline iz vsakega jutra (4050 m²) zemlje dajo 800.000 kalorij energije; vendar pa, nam živalsko meso lahko da samo 200.000 kalorij energije, če te rastline uporabimo za vzrejo živine, ki jo potem pojemo kot hrano. To pomeni, da se med procesom 600.000 kalorij energije izgubi. Torej je vegetarijanska prehrana očitno učinkovitejša in bolj ekonomična od prehrane z mesom.

V: Ali je za vegetarijanca v redu, če je ribe?

M: V redu je, če hočeš jesti ribe. Vendar, če se hočeš prehranjevati vegetarijansko, riba ni zelenjava.

V: Nekateri ljudje pravijo, da je pomembno, da si dobrega srca, vendar ni potrebno, da si vegetarijanec. Ali je v tem kaj logike?

M: Če je nekdo resnično dobrega srca, zakaj potem še vedno uživa meso drugega bitja? Če jih vidi, kako trpijo, potem ne bi mogel tega prenesti in jih jesti! Uživanje mesa je brez usmiljenja, torej kako lahko to dela dobrosrčen človek? Mojster Lien Ch'ih je nekoč dejal: **"Ubiti telo in jesti to meso. Na tem svetu ni nihče okrutnejši, zlohotnejši, bolj divjaški in zlobnejši kot ta človek. Kako sploh lahko trdi, da ima sam dobro srce?"** Mencij je tudi rekel: **"Če ga vidiš živega, ne moreš prenesti, da bi ga videl umreti in če ga slišiš stokati, ne moreš prenesti in jesti njegovega mesa; zato se resnično plemeniti ljudje na daleč ognejo kuhinji."** Človeška inteligenca je višja od živalske in lahko uporabimo orožje, da jim onemogočimo, da bi se

nam uprle in tako umrejo v sovraštvu. Tak človek, ki to dela, ki zatira majhna in slabotna bitja, si ne zasluži, da bi ga imenovali plemenit človek. Kadar se živali ubije, jih strahotno prizadenejo agonija, strah in zamera. To povzroča nastajanje strupov, ki ostajajo v mesu in škodujejo tistim, ki to meso jedo. Ker je frekvenca živalskih vibracij nižja od človeške, bodo le te vplivale na naše vibracije in to se bo odražalo tudi na razvijanju naše modrosti.

V: Ali je v redu, če si samo t.i. "prilagodljiv vegetarijanec?" (Prilagodljivi vegetarijanci se strogo ne izogibajo mesu. Pojedo zelenjavo iz mešanih zelenjavno mesnih jedi.)

M: Ne. Na primer, če damo hrano v strupeno tekočino in jo potem vzamemo ven, kaj mislite, ali bo postala strupena ali ne? V Mahaparanirvana sutri je Mahakasyapa vprašal Budo: "**Kadar prosimo in nam dajo zelenjavo, pomešano z mesom, ali lahko jemo to hrano? Kako lahko očistimo hrano?**" Buda je odgovoril: "**Moramo jo očistiti z vodo in ločiti zelenjavo od mesa, potem jo lahko jemo.**" Iz navedenega pogovora lahko razumemo, da ne smemo jesti niti zelenjave, ki je pomešana z mesom, razen če jo prej operemo z vodo, kaj šele da bi jedli samo meso! Zatorej je zelo jasno razvidno, da so se Buda in njegovi učenci vsi držali vegetarijanske prehrane. Vendar so nekateri ljudje obrekovali Budo govoreč, da je bil "prilagodljivi vegetarijanec" in da je jedel meso, če ga je dobil od darovalcev. To je res nesmisel. Tisti, ki to

govorijo, so prebrali premalo svetih spisov ali pa ne razumejo svetih spisov, ki so jih brali. V Indiji je več kot devetdeset odstotkov ljudi vegetarijancev. Kadar ljudje vidijo menihe v rumenih oblačilih, vsi vedo, da jim morajo ponuditi vegetarijansko hrano, da ne govorimo o tem, da tako ali tako večina ljudi nima mesa, da bi ga dala!

V: Že dolgo tega sem slišal nekega drugega Mojstra reči: "Buda je jedel svinjsko nogo, potem je dobil drisko in umrl." Ali je to res?

M: Nikakor ne. Umrli je zato, ker je jedel neke gobe. Če direktno prevedemo iz jezika bramanov, se tej gobi reče "svinjska noga", vendar to ni prava svinjska noga. To je tako, kot mi imenujemo "longan" vrsto sadeža (v kitajščini to dobesedno pomeni "zmajevo oko"). Veliko stvari je, ki po imenu ne ustrezajo zelenjavi, vendar so v resnici vegetarijanska hrana, take stvari kot "zmajevo oko". Tej gobi se v bramanskem jeziku reče "svinjska noga" ali "svinjsko veselje". Obe imeni sta v povezavi s prašiči. To vrsto gobe ni bilo lahko najti v starodavni Indiji in bila je redka specialiteta, zato so jo ljudje ponudili Budi, da bi ga počastili. Te gobe ne moremo najti nad zemljo. Raste pod zemljo. Če jo ljudje hočejo najti, jo morajo iskati s pomočjo starega prašiča, ki ima zelo rad to vrsto gob. Prašiči jo iščejo z vohom in ko jo odkrijejo, z nogami kopljejo po blatu, da bi jo našli in pojedli. Zaradi tega se ta goba imenuje "svinjsko veselje" ali "svinjska noga". Ti dve imeni se namreč nanašata na isto gobo. Ker pa so to površno prevedli in ker ljudje niso zares razumeli njenega izvora, je to

povzročilo, da so kasnejše generacije narobe razumele in napačno imele Budo za "človeka pogoltnega na meso". To je res obžalovanja vredna stvar.

V: Nekateri ljubitelji mesa pravijo, da kupujejo meso od mesarja in zatorej ne ubijajo oni sami. Tako naj bi bilo v redu jesti meso. Ali mislite, da je to prav?

M: To je grozovita napaka. Vedeti morate, da mesarji ubijajo živa bitja zato, ker ljudje hočejo jesti. V Lankavatara sutri je Buda dejal: **"Če ne bi bilo nikogar, ki bi jedel meso, potem ne bi bilo nobenega ubijanja. Tako je uživanje mesa in ubijanje živih bitij enak greh."** Zaradi ubijanja prevelikega števila živih bitij imamo naravne nesreče in katastrofe, ki jih povzroča človek. Tudi vojne povzročijo preveč ubijanja.

V: Nekateri ljudje pravijo, da sicer rastline ne proizvajajo strupenih snovi kot je sečnina, vendar pa sadjarji in gojitelji zelenjave uporabljajo veliko pesticidov za rastline in ti so škodljivi našemu zdravju. Ali to drži?

M: Če kmetje uporabljajo pesticide in druge močno strupene kemikalije, kot je DDT za svoje pridelke, to lahko povzroča raka, neplodnost in bolezni jeter. Strupi kot je DDT se lahko raztopijo v maščobi in ponavadi so uskladiščeni v živalskih maščobah. Kadar jeste meso, pomeni, da zaužijete vse te visoko koncentrirane pesticide in druge strupe, ki so se nakopičili, medtem ko je žival rasla. Te zaloge so lahko kar trinajskrat večje kot v sadju, zelenjavi ali žitaricah. Lahko očistimo pesticide, ki so naškropljeni na površini sadja, ne moremo pa

odstraniti pesticidov, ki so naloženi v živalski maščobi. Proces kopičenja nastane zato, ker je narava teh pesticidov, da se nabirajo. Tako so porabniki na vrhu prehranske verige najbolj oškodovani. Poizkusi na univerzi države Iowa so pokazali, da so skoraj vsi pesticidi, ki so jih našli v človeških telesih, prišli tja z uživanjem mesa. Odkrili so, da je stopnja pesticidov v telesih vegetarijancev za več kot polovico nižja od mesojedcev. Sicer so pa še drugi strupi v mesu poleg pesticidov. V procesu vzrejanja živali veliko njihove hrane sestavljajo kemikalije, zato da se živali hitreje razvijajo ali da spremenijo barvo njihovega mesa, okus ali tkivo ali pa da ohranijo meso itd. Na primer, konzervansi, ki jih izdelujejo iz nitratov, so zelo strupeni. 18. julija 1971 je New York Times poročal: "Velike skrite nevarnosti zdravju za ljudi, ki uživajo meso, so nevidni onesnaževalci v mesu, kot so bakterije in salmonela, ostanki pesticidov, konzervansi, hormoni, antibiotiki in drugi kemični dodatki." Poleg zgoraj naštetega živali cepijo s cepivi, ki lahko ostanejo v njihovem mesu. Iz tega stališča so vse beljakovine v sadju, oreščkih, stročnicah, koruzi in mleku bolj čiste kot mesne beljakovine, ki imajo 56% v vodi netopnih nečistoč. Raziskave kažejo, da ti dodatki, ki jih izdeluje človek, lahko povzročijo raka, druge bolezni ali deformirane zarodke. Tako je celo primerno za nosečnice, da uživajo čisto vegetarijansko hrano in s tem zagotovijo telesno in duhovno zdravje zarodkov. Če popijete dosti mleka, lahko dobite dovolj kalcija, beljakovine dobite iz stročnic, iz sadja in zelenjave pa črpate vitamine in minerale.