

*"Potpuna božanska osoba je potpuno ljudsko biće. Potpuno ljudsko biće je potpuno božansko. Sada smo tek pola ljudskog bića. Ponekad oklijevamo i radimo stvari s egom. Ne vjerujemo da je Bog taj koji to sve uređuje za naš užitak, za naše iskustvo. Mi odvajamo grijeh od kreposti. Mi od svega pravimo problem, i po svojim kriterijima sudimo sebe i druge ljude. Mi patimo zbog svojih vlastitih ograničenih shvaćanja o onome što bi Bog trebao raditi. Razumijete? Zapravo, Bog je u nama, i mi Njega ograničavamo. Mi želimo uživati i igramo se, ali ne znamo kako. Govorimo drugima 'O! Pa ti to ne bi smio raditi', a sebi: 'To ne bih smio raditi. Ni to ne bih smio raditi. Zašto da budem vegetarijanac?' Da! Znam. Ja sam vegetarijanac jer to Bog u meni želi."*

*~ Uzvišena Učiteljica Ching Hai ~*

*"Kad smo čisti u svojim djelima, mislima i riječima, čak i za trenutak, sva božanstva, bogovi i anđeli čuvari će nas čuvati. U tom trenutku cijeli svemir pripada nama, i podržava nas, i prijestolje nas čeka da na njemu vladamo."*

*~ Uzvišena Učiteljica Ching Hai ~*



## *Zašto ljudi moraju biti vegetarijanci*

**D**oživotno pridržavanje vegetarijanske ili mliječno (lakto) vegetarijanske prehrane je preduvjet za inicijaciju u Quan Yin metodu. Hrana proizvedena iz biljnih izvora i mliječni proizvodi dozvoljeni su u toj vrsti prehrane, a sve ostale namirnice životinjskog porijekla, uključujući i jaja, ne smiju se konzumirati. Mnogo je razloga za to, a najvažniji proizlazi iz Prve zapovijedi, u kojoj se kaže da se moramo uzdržati od ubijanja bića koja imaju osjećaje, a glasi ***Ne ubij!***

Odustajanje od ubijanja ili povređivanja živih bića od očigledne je koristi za njih. Manje je očito da je odustajanje od povređivanja živih bića korisno i za nas same. Zašto? Upravo zbog zakona karme: ***Kako siješ, tako ćeš i žeti.*** Ako ubijaš ili potičeš druge da ubijaju za tebe da bi zadovoljio svoju želju za mesom, ti se izlažeš karmičkom zaduživanju i ono će se jednom morati platiti.

Tako je, u pravom smislu riječi, vegetarijanska prehrana dar koji dajemo sami sebi. Bolje se osjećamo, kakvoća našeg života se poboljšava, a naš karmički dug se smanjuje, i nudi nam se ulazak u profinjenu nebesku sferu unutarnjeg iskustva. To je i te kako vrijedno male cijene koju moramo platiti!

Duhovni argumenti za odustajanje od konzumacije mesa za neke ljude su dovoljni, ali postoje i drugi važni razlozi zbog kojih treba biti vegetarijanac. Svi ti razlozi imaju svoja duboka opravdanja. Ona su povezana s pitanjima osobnog zdravlja i prehrane, ekologije i zaštite okoliša, etike i stradanja životinja, i sa gladi u svijetu.

## ZDRAVLJE I PREHRANA

Istraživanje evolucije čovjeka pokazalo je da su naši preci po naravi bili vegetarijanci. Struktura ljudskog tijela nije pogodna za prehranu mesom. To je pokazano u eseju iz komparativne anatomije autora dr. G.S. Huntingena sa sveučilišta Columbia. On je istaknuo da mesožderi imaju kratka mala i široka crijeva. Njihovo debelo crijevo je karakteristično veoma ravno i glatko. Nasuprot njima, biljožderi imaju i dugačko tanko crijevo i dugačko debelo crijevo. Zbog malog sadržaja vlakana i velike gustoće bjelančevina u mesu, ono se ne mora dugo probavljati; zbog toga su crijeva mesoždera kraća od crijeva biljojeda.

Ljudi, kao i drugi prirodni biljojedi, imaju dugačko i debelo i tanko crijevo. Ljudska crijeva su dugačka otprilike 8,5 metara. Tanko crijevo je savijeno mnogo puta, a njegove stijenke nisu glatke, nego naborane. Zbog toga što je duže od crijeva mesoždera, meso u našim crijevima ostaje dulje vrijeme. Sukladno tome, ono truli i stvara otrove. Ti otrovi su često puta uzrokom raka crijeva, a oni povećavaju i opterećenje jetre, koja je u funkciji odstranjivanja otrova. To može uzrokovati cirozu, pa i rak jetre.

Meso sadrži puno proteina urokinaze i mokraćne kiseline, koja dodatno opterećuje bubrege i može uništiti funkciju bubrega. Svaka

funta (453,59 g) telećeg odreska sadrži 14 grama proteina urokinaze. Ako žive stanice stavimo u tekući protein urokinaze, njihov metabolizam će degenerirati. Štoviše, mesu nedostaje celuloza ili vlakna, što lako može dovesti do zatvora. Poznato je da zatvor (nedostatak stolice) može izazvati rak rektuma ili hemeroide.

Kolesterol i zasićene masti isto tako izazivaju kardiovaskularne poremećaje. Kardiovaskularni poremećaji su jedan od najčešćih uzroka smrti u SAD-u i Formozi.

Rak je drugi najčešći uzrok smrti. Eksperimenti pokazuju da se tijekom pripremanja mesa pečenjem i na roštilju, stvara jedna kemijska tvar (metilkolantren), koja je vrlo kancerogena. Kod miševa kojima se daje tako spremljeno meso, uskoro se pojavljuju tumori, kao što su tumor kostiju, leukemija, karcinom želuca itd.

Istraživanja su pokazala da se kod mladunčadi miševa, koje su dojile ženke s tumorom dojki, isto tako razvio karcinom. Kada se ljudske kancerozne stanice uštrcaju životinjama, i kod njih se razvije karcinom. Ako meso dnevno dolazi od životinja koje boluju od karcinoma, i mi ih unosimo u organizam, onda postoje velike šanse da i mi dobijemo bolest.

Većina ljudi misli da je meso čisto i sigurno, jer se u mesnicama provode sanitarne mjere. Naprosto je previše stoke, svinja, peradi itd., koja se dnevno ubija, a da bi se mogla pregledati. Vrlo je teško provjeriti ima li neki komad mesa karcinom ili ne, a kamoli pregledati svaku životinju pojedinačno. Sve što je u ovom trenutku moguće jest problematičnoj životinji odrezati glavu, ako je tamo problem, ili odstraniti nogu. Samo loši komadi se uklone, a ostatak se proda.

Poznati vegetarijanac, dr. J.H. Kellogg, kaže: "Kad jedemo vegetarijansku hranu, ne moramo brinuti od kakve je bolesti hrana uginula. Zbog toga veseli uživamo u jelu!"

No postoji i jedna druga briga. Antibiotici, kao i drugi lijekovi, uključujući steroide i hormone rasta, daju se životinjama ili u hranu, ili se direktno injekcijama uštrcavaju u organizam. Utvrđeno je da će ljudi, koji će jesti takvo meso, apsorbirati te lijekove u svoje tijelo. Postoji mogućnost da antibiotici u mesu smanjuju djelovanje antibiotika koji uzimaju ljudi.

Postoje neki ljudi koji vegetarijansku prehranu smatraju nedovoljno hranjivom. Američki stručnjak za kirurgiju, dr. Miller, radio je preko četrdeset godina na Formozi. Tamo je utemeljio bolnicu u kojoj su svi obroci bili s vegetarijanskom prehranom, za bolničko osoblje kao i za pacijente. On je rekao: "Miš je životinja koja može opstati i kao mesojed i kao biljojed. Ako dva miša odvojimo, pa jednog hranimo bez mesa, a drugog mesom, primijetit ćemo da se jednako razvijaju, s time da miš vegetarijanac živi duže od mesojeda i otporniji je na bolesti. Štoviše, kad se dva miša razbole, vegetarijanac se puno brže oporavlja od mesojeda." I dodaje: "Medicina koju nam je omogućila moderna znanost veoma je napredovala, ali još uvijek je u stanju samo tretirati bolesti. Hrana, međutim, može očuvati zdravlje." Istaknuo je da "je biljna hrana puno direktniji izvor prehrane od mesa. Ljudi jedu životinje, a izvor prehrane životinja, koje jedemo, jesu biljke. Život većine životinja je kratak, a životinje obolijevaju gotovo od istih bolesti kao i ljudi. Vrlo je vjerojatno da bolesti kod ljudi dolaze od prehrane mesom bolesnih životinja. Stoga, zašto čovjek ne bi svoju hranu uzimao izravno iz biljnog svijeta?" Dr. Miller sugerira da je potrebno samo u dovoljnim količinama jesti

žitarice, mahunarke i povrće, da bismo dobili sve ono što osigurava dobro zdravlje.

Mnogo je ljudi koji misle da su proteini životinjskog porijekla superiorni onima biljnog podrijetla, jer su prvi kompletni a drugi nepotpuni. Istina je da su neki biljni proteini kompletni i da kombiniranjem hrane s nekompletnim proteinima možemo osigurati sve potrebne proteine.

U ožujku 1988. Američka dietetička udruga je objavila da smatra, da je vegetarijanska prehrana zdrava, dovoljno hranjiva i adekvatna ako se pravilno planira.

Često se pogrešno mislilo da su mesojedi jači nego biljojedi, ali je eksperiment, koji je vodio profesor Irving Fisher sa sveučilišta Yale, sa 32 vegetarijanca i 15-oricom onih koji jedu meso, pokazao da su vegetarijanci izdržljiviji. Naložio je ljudima da što je moguće dulje izdrže s ispruženim rukama. Rezultat je bio vrlo jasan. Između 15 "mesojeda" samo ih je dvoje uspjelo izdržati s ispruženim rukama između 15 i 30 minuta; međutim, između 32 vegetarijanca, 22 osobe su izdržale između 15 i 30 minuta, 15 osoba preko 30 minuta, 9 osoba preko sat vremena, a 4 čovjeka preko 2 sata, a 1 čak preko 3 sata.

Mnogi se atletičari na duge pruge neposredno pred veća natjecanja strogo pridržavaju vegetarijanske prehrane. Dr. Barbara More, stručnjak za vegetarijansku terapiju, istrčala je stazu od 110 milja za 27 sati i 30 minuta. Ta 56-godišnja žena potukla je sve rekorde koje su držali mladi muškarci. "Željela sam primjerom pokazati kako ljudi, koji se strogo drže vegetarijanske prehrane, mogu imati jako tijelo, bistar um i pročišćen život."

Dobivaju li vegetarijanci svojom prehranom dovoljno proteina? Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje da 4,5 % dnevnih kalorija treba dobivati iz proteina. Pšenica sadrži 17% kalorija u obliku proteina, prokulica 45%, a riža 8%. Veoma je lako osigurati obrok bogat proteinima, a da ne jedemo meso. S dodatnom prednošću, a to je izbjegavanje mnogih bolesti koje uzrokuje prehrana bogata mastima, kao što su bolesti srca i mnogi karcinomi, vegetarijanstvo je najbolji odabir.

Dokazana je posljedična veza između konzumiranja mesa i druge hrane životinjskog porijekla koja sadrži životinjske masti i bolesti srca, raka dojke, raka debelog crijeva i moždanog udara. Ostale bolesti koje se često mogu izbjeći, a ponekad i izliječiti uz pomoć vegetarijanske kuhinje, uključuju i: bubrežne kamence, karcinom prostate, šećernu bolest, čir probavnog trakta, žučni kamenac, bowelov sindrom, artritis, bolesti čeljusti, akne, karcinom gušterače, karcinom želuca, hipoglikemiju, tvrda stolica, rastresenost, hipertenzija, osteoporoza, karcinom jajnika, hemeroidi, pretilost i astma.

Uz pušenje, jedenje mesa je najopasniji osobni rizik za zdravlje.

## **EKOLOGIJA I ZAŠTITA ČOVJEKOVOG OKOLIŠA**

Uzgoj životinja zbog mesa ima svoje posljedice. To dovodi do kiselih kiša koje uništavaju šume, globalnog povišenja temperature, zagađivanja voda, nestašice pitke vode, stvaranja pustinja, zloupotrebe energetske potencijala i gladi u svijetu. Iskorištavanje

zemlje, vode, energije i ljudskog rada za proizvodnju mesa, nije djelotvoran način iskorištavanja zemljinih potencijala.

Od 1960. do danas nekih 25% tropskih šuma Centralne Amerike bilo je spaljeno da bi se napravio prostor za ispašu stoke. Ispostavilo se da svake 4 unce hamburgera, koji su napravljeni od šumskog goveda, uništi 55 četvornih stopa tropske šume. K tome, uzgoj stoke znatno pridonosi stvaranju tri plina koji uzrokuju globalno zagrijavanje; jedan je od vodećih uzroka zagađenja voda te zahtijevaju vrtočglavih 2464 galona vode za proizvodnju svake funte govedine. Potrebno je samo 29 galona vode da bi se proizvela funta rajčica i 139 galona vode za proizvodnju funte pšeničnog kruha. Gotovo polovina vode, koja se potroši u SAD-u, odlazi za uzgoj i tov stoke i drugih životinja.

Bilo bi moguće prehraniti mnogo više ljudi kad bi se izvori za uzgoj stoke, upotrebljavali za uzgoj žita namjenjenog prehrani ljudi. Jedna akra zemlje, na kojoj je zasijana zob, proizvede 8 puta više bjelančevina i 25 puta više kalorija, kad bismo tom zobi izravno hranili ljude, a ne stoku. Jedna akra zemlje, zasijane prokulicom, proizvede 10 puta više bjelančevina, kalorija i nijacina od jedne akre zemlje koja služi za uzgoj stoke. Statistike poput ovih su brojne. Svjetski resursi bili bi mnogo bolje iskorišteni kad bi se umjesto za proizvodnju stoke zemlja koristila za proizvodnju biljne hrane, kojom bi se direktno prehranjivalo stanovništvo.

Konzumiranje vegetarijanske hrane omogućuje vam da "mnogo lakše koračate po planetu." Uzimanjem samo onog što vam je nužno i smanjujući preobilje, osjećat ćete se bolje kad budete znali da živo biće ne mora umrijeti svaki put kad jedete svoj obrok.

## SVJETSKA GLAD

Otpriblike jedna milijarda ljudi pati od gladi i neishranjenosti na našem planetu. Preko 40 milijuna ljudi svake godine umire od gladi, a većina od njih su djeca. Unatoč tome, više od jedne trećine svjetske žetve žita se odvaja za uzgoj stoke umjesto za prehranu ljudi. U SAD-u stoka konzumira 70% sveukupne proizvodnje žitarica. Kad bismo umjesto stoke hranili ljude, nitko ne bi bio gladan.

## PATNJA ŽIVOTINJA

Jeste li svjesni činjenice da u SAD-u svaki dan ubijaju 100000 krava?

Većina životinja u zapadnim zemljama uzgaja se na "tvorničkim farmama". Takvi uvjeti su stvoreni da bi se omogućio maksimalan uzgoj životinja za klanje uz minimum troškova. Životinje su nagurane u malom prostoru, a s njima se postupa kao sa strojevima za pretvaranje hrane u meso. To je stvarnost koju većina od nas neće nikada vidjeti svojim vlastitim očima. Zbog toga se kaže: "Jedan posjet klaonici od vas će učiniti doživotnog vegetarijanca."

Lav Tolstoj kaže: "Tako dugo dok budu postojale klaonice, bit će i bojnih polja. Vegetarijanstvo je jetki test čovječnosti." Iako većina nas aktivno ne odobrava ubijanje, stvorili smo naviku, koju podržava i društvo, da redovito jedemo meso, bez prave svijesti što se zapravo radi sa životinjama koje jedemo.

## DRUŠTVO SVETIH I OSTALI

Od početka pisane povijesti možemo vidjeti da je povrće bilo prirodna hrana ljudskih bića. Svi rani grčki i hebrejski mitovi govore o ljudima koji su izvorno jeli voće. Stari egipatski svećenici nisu nikad jeli meso. Mnogi grčki filozofi kao što su Platon, Diogen i Sokrat, zastupali su vegetarijanstvo.

U Indiji Shakyamuni Buddha je naglašavao važnost ahimse, načela da se živim bićima ne smije nanositi zlo. On je svoje učenike upozoravao da ne jedu meso ili bilo kakva druga živa bića, jer će ih se ona početi bojati. Buddha je rekao sljedeće: ***Konзумacija mesa je samo stečena navika. U početku nismo bili rođeni s potrebom da jedemo meso. Ljudi koji jedu meso odvajaju svoje unutarnje sjeme od Velike Milosti. Ljudi koji jedu meso međusobno se ubijaju i međusobno se jedu... u ovom životu ja jedem tebe, a u sljedećem ti jedeš mene... i tako se to nastavlja na isti način. Kako da se oni ikad izbave iz Tri Kraljevstva (iluzije)?***

Mnogi rani taoisti, rani kršćani i židovi bili su vegetarijanci. To je zapisano i u Bibliji: ***I doda Bog: Evo, dajem vam sve bilje što sjemeni, po svojoj zemlji, i sva stabla plodonosna što u sebi nose svoje sjeme: neka vam bude za hranu! A zvijerima na zemlji i pticama u zraku i gmizovcima što puze po zemlji u kojima je dah života - neka je za hranu sve zeleno bilje! I bi tako.*** (Stvaranje, 1:29). Ostali primjeri iz Biblije zabranjuju konzumiranje mesa: ***Samo ne smijete jesti mesa u kojem je još duša, to jest njegova krv.*** (Stvaranje, 9: 4). ***Što će mi mnoštvo žrtava vaših? - govori Jahve. - Sit sem ovnujskuh paljevina i pretiline gojne teladi. I krv mi se ogadi bikova, janjaca i jaradi. Kad mi lice vidjet dolazite, tko od vas ište da gazite mojim predvorjima? Prestanite mi nosit ništavne***

*prinose, kad mi omrznu. Mladaka, subote i sazive - ne podnosim zborovanja i opačine. Mladake i svetkovine vaše iz sve duše mrzim - teški su mi, podnijet ih ne mogu! Kad na molitvu ruke širite, ja od vas oči odvraćam. Molitve samo množite, ja vas ne slušam. Ruke su vam u krvi ogrezle, operite se, očistite. Uklonite mi s očiju djela opaka, prestanite zlo činiti!* (Izaija, 1: 11-16). Sveti Pavao, jedan od Isusovih učenika, u svojoj je poslanici Rimljanima rekao: ***Dobro je ne jesti meso i ne piti vino.*** (Rimljani 14: 21).

Nedavno su povjesničari pronašli mnogo drevnih knjiga koje su bacile novo svjetlo na život Isusa i Njegovo učenje. Isus je rekao: ***Čovjek koji jede meso životinja pretvorit će se u svoj vlastiti grob. Kažem vam uistinu, ljudi koji ubijaju, bit će ubijeni. Onaj koji ubija živa bića i jede njihovo meso, jede meso mrtvog čovjeka.***

Indijske religije također izbjegavaju konzumiranje mesa. Rečeno je da: ***Ljudi ne mogu doći do mesa, a da ne ubijaju životinje. Osobu, koja povređuje bića s osjećajima, Bog nikada neće blagosloviti. Zato izbjegavajte uzimanje mesa!*** (Hinduistički propis)

Islamsko Sveto pismo, Kuran, zabranjuje ***jedenje mrtvih životinja, krvi i mesa.***

Veliki kineski učitelj zena, Han Shan Tzu, napisao je pjesmu koja je izričito protiv konzumiranja mesa: ***Otidi brzo do tržnice i kupi meso i ribu, i odnesi je svojoj gladnoj ženi i djeci. Ali, je li nužno drugim živim bićima uzimati život da bi ti sam živio? To nije razumno. To te neće odvesti u nebo, već će te pretvoriti u talog pakla!***

Mnogi poznati pisci, umjetnici, znanstvenici, filozofi i drugi prominentni ljudi bili su vegetarijanci. Važnost vegetarijanske

prehrane posebno su isticali: Shakyamuni Buddha, Isus Krist, Virgilije, Horacije, Platon, Ovidije, Petrarca, Pitagora, Sokrat, 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, Lav Tolstoj, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer, te naši suvremenici Paul Newman, Madonna, princeza Dijana, Lindsay Wagner, Paul McCartney i Candice Bergen, da nabrojimo samo neke.

Albert Einstein je rekao: Mislim da su promjene i efekti pročišćenja, koje vegetarijanska prehrana donosi sa sobom, od velike koristi za čovječanstvo. Zbog toga je izbor vegetarijanstva za čovjeka pogodan i miroljubljiv izbor". To je temeljni savjet koji je zajednički mnogim mudrim i važnim ljudima u povijesti!

## UČITELJICA ODGOVARA NA PITANJA

**P:** Konzumiranje životinja je ubijanje živih bića, ali zar nije i konzumiranje povrća jedna vrsta ubijanja?

**U:** Biljna prehrana je isto tako ubijanje živih bića i stvara neke karmičke smetnje, ali je učinak minimalan. Ako netko prakticira Quan Yin metodu dva i pol sata dnevno, može se riješiti tih karmičkih učinaka. No, kako moramo jesti da bismo preživjeli, izabiremo hranu koja ima najmanje svijesti i najmanje pati. Biljke se sastoje od 90% vode i njihov je nivo svijesti vrlo nizak, pa gotovo da ništa ne osjećaju i ne pate. Štoviše, ako jedemo puno povrća, mi ne režemo njegovo korijenje, nego pomažemo njegovo nespolno razmnožavanje rezanjem lišća i grana. Konačni rezultat može biti od

koristi samoj biljci. Zbog toga poljoprivrednici kažu da obrezivanjem pomažu vegetaciji da naraste lijepa i velika.

S voćem je to još očiglednije. Kad voće dozrijeva, ono ljude primamljuje svojim divnim mirisom, lijepom bojom i izvrsnim okusom. To je način na koji stabla voća ostvaruju svoju svrhu širenja svojeg sjemena daleko u okolno područje. Ako ne pokupimo plod i pojedemo ga, on će prezreti, pasti na tlo i sagnjiliti. Njegovo sjeme će biti zasjenjeno krošnjom i umrijet će. Tako je konzumiranje voća i povrća prirodna težnja, koja mu ne donosi nikakve patnje.

**P:** Većina ljudi smatra da su vegetarijanci niži i mršaviji, a oni koji jedu meso, viši i bolje građeni. Je li to istina?

**U:** Vegetarijanci ne moraju nužno biti mršaviji i niži. Ako je njihova prehrana uravnotežena, oni također mogu biti snažni i visoki. Kao što znate, sve velike životinje, kao što su slonovi, stoka, žirafe, nilski konji, konji itd., jedu samo povrće i voće. Oni su snažniji od mesoždera, ali veoma nježni i dobroćudni prema čovjeku. No životinje koje jedu meso veoma su nasilne i beskorisne. Ako ljudi jedu mnogo životinja, i oni postaju zahvaćeni životinjskim instinktima i njihovim osobinama. Ljudi koji jedu meso nisu obavezno visoki i jaki, ali vijek njihova života je u prosjeku prilično kratak. Eskimska prehrana se gotovo u potpunosti temelji na mesu, no jesu li Eskimi stvarno visoki i jaki? Žive li dugo? Mislim da je to vrlo jasno.

**P:** Smiju li vegetarijanci jesti jaja?

**U:** Ne. Kada jedemo jaja, tada također ubijamo živa bića. Neki tvrde da su jaja, koja se mogu kupiti u prodavaonicama, neoplođena, tako da njihovom konzumacijom ne ubijamo živa bića. To je samo prividno točno. Jaje ostaje neoplođeno samo radi toga što se nisu ispunili uvjeti njegove oplodnje, i tada se ne može razviti u kokoš,

što je njegova prirodna svrha. Čak i tada kad ne dođe do tog razvoja, ono još uvijek ima prirodnu snagu za to. Znamo da jaje ima taj iskonski prirodni poriv; uostalom, kako to da su jajne stanice jedine koje mogu biti oplodene? Neki ističu da jaje u sebi sadrži temeljnu hranjivu tvar, bjelančevinu i fosfor, koji su najbitniji i za ljudsko tijelo. No ta bjelančevina nalazi se i u ljusci graha, a fosfor u mnogim vrstama povrća, npr. u krompiru.

Poznato je, da su još od prastarih vremena pa sve do danas postojali mnogi veliki redovnici, koji nisu jeli ni meso, niti jaja, a dugo živeli. Npr. Učitelj Ying Guang je jeo samo zdjelicu povrća i nešto riže za svaki obrok, a živio je osamdeset godina. Štoviše, žutanjak sadrži mnogo kolesterola, koji je glavni uzrok kardiovaskularnih bolesti, a one su ubojica broj jedan u Americi i na Formozi. Nije čudo pošto većina pacijenata jede jaja!

**P:** Ljudi uzgajaju životinje i perad, kao što su svinje, stoka, kokoši, patke itd. Zašto njih ne možemo jesti?

**U:** Pa što? Roditelji odgajaju i svoju djecu. Jedu li roditelji svoju djecu? Sva živa bića imaju pravo da žive i nitko im to pravo ne može uskratiti. Ako pogledamo zakone u Hong Kongu, čak je i samoubojstvo protuzakonito. Koliko bi tek protuzakonito bilo ubijanje drugih živih bića?

**P:** Životinje su stvorene da ih ljudi jedu. Ako ih ne bismo jeli, one bi preplavile svijet. Zar ne?

**U:** To je apsurdna ideja. Prije nego ubijete životinju, da li je pitate hoće li da je ubijete i pojedete, ili ne? Sva živa bića žele živjeti i strah ih je umrijeti. Mi isto tako ne želimo da nas pojede tigar, pa zašto da onda ljudi jedu životinje? Ljudska bića postoje na svijetu nekoliko desetaka tisuća godina, ali prije nego se pojavila ljudska vrsta postojale su mnoge životinjske vrste. Jesu li one prekrile

Zemlju? Živa bića održavaju prirodnu ekološku ravnotežu. Kada dođe do pomanjkanja hrane i prostor bude ograničen, to će izazvati znatno smanjenje populacije. Tako se regulira populaciju na odgovarajuću razinu.

**P:** Zašto bih ja bio vegetarijanac?

**U:** Ja sam vegetarijanka jer to Bog u meni zahtijeva. Razumijete? Konzumiranje mesa je suprotno univerzalnim načelima da se ne ubija. I sami ne želimo da nas netko ubije, i sami ne želimo da nam netko nešto ukrade. No ako to sami radimo drugim ljudima, tada radimo protiv sebe samih i to nam nanosi bol. Sve što radiš protiv drugih, nanosi bol tebi. Ne možemo sami sebe tući i ne bismo trebali sami sebi nanositi bol. Isto tako ne smijemo ubijati jer je to protiv načela života. Razumijete? To nam donosi patnju i zato to ne radimo. To ne znači da se na bilo koji način ograničavamo. To znači da proširujemo naš život na ostale oblike života. Naš život neće biti ograničen ovim tijelom, već će biti proširen na živote životinja i ostalih živih bića. To nas čini većim, veselijim i bezgraničnim. U redu?

**P:** Hoćete li nešto reći o tome kako vegetarijanska prehrana može doprinijeti svjetskom miru?

**U:** Hoću. Vidite, većina ratova koji pogađaju ovaj svijet događa se zbog ekonomskih razloga. suočimo se s tim. Ekonomske poteškoće jedne zemlje postaju puno akutnije kad postoji glad i nedostatak hrane ili nedostatak jednake raspodjele hrane između različitih zemalja. Ako ste si uzeli vremena i pročitali časopise i proučili činjenice o vegetarijanskoj prehrani, onda to sigurno vrlo dobro znate. Uzgajanje stoke i životinja zbog mesa, izaziva bankrot naše privrede u svim aspektima. To je prouzročilo glad u cijelom svijetu, posebno u zemljama Trećeg svijeta.

Nisam prva koja to kaže. To je izjavio jedan američki građanin koji je proveo taj tip istraživanja i napisao o tome knjigu. Možete otići u bilo koju knjižaru i čitati o istraživanjima o vegetarijanstvu i proizvodnji hrane. Možete pročitati "Prehrana za Novu Ameriku" Johna Robbinsa. On je veoma poznati sladoledni milijuner. Odustao je od dotadašnjeg načina života, da bi postao vegetarijanac, i da bi napisao knjigu protiv obiteljske tradicije i posla. Izgubio je puno novaca, ugled i posao, ali je to učinio za ljubav Istine. Ta knjiga je vrlo dobra. Postoje i mnoge druge knjige i časopisi, koje vam mogu dati mnogo informacija i činjenica o vegetarijanskoj prehrani, i kako ona pridonosi miru u svijetu.

Vidite, mi vodimo u propast našu opskrbu hranom tako što uzgajamo stoku. Znete li koliko bjelančevina, lijekova, zaliha vode, ljudske snage, prijevoznih sredstava, cesta i koliko stotina tisuća rali zemlje se uništava prije nego što krava prijeđe put do obroka u našem tanjuru? Razumijete? Sva ta sredstva bi se mogla namijeniti podjednako svim nerazvijenim zemljama i tako bismo mogli riješiti problem gladi. Tako ako jedna zemlja treba hranu, ona napada samo da bi spasila svoje vlastite ljude. To na duge staze izaziva loše stvari i osvetu. Razumijete?

***Kako siješ, tako ćeš i žeti.*** Ako nekog ubijamo zbog hrane, i mi ćemo kasnije biti ubijani zbog hrane, u nekoj drugoj formi, u neko drugo vrijeme, i drugoj generaciji. To je tužno. Tako smo inteligentni, civilizirani, a mnogi od nas još uvijek ne znaju razlog zbog kojeg naše susjedne države pate. To je zbog našeg teka, našeg okusa, našeg trbuha.

Da bismo nahranili jedno tijelo, ubijamo toliko puno živih bića i morimo glađu toliko ljudi. Sada čak niti ne govorimo o životinjama. Razumijete? Jer ta naša krivnja, svjesno ili nesvjesno, pritišće nam savjest. To dovodi do toga da se razbolijevamo od karcinoma, tuberkuloze i ostalih vrsta neizlječivih bolesti, uključujući AIDS.

Zapitajte se zašto vaša zemlja, Amerika, najviše pati od ovih bolesti? Ovdje je najviši postotak karcinoma na svijetu jer Amerikanci jedu jako puno govedine. Oni jedu više mesa od stanovnika bilo koje druge zemlje. Postavite si pitanje zašto Kina ili komunističke zemlje nemaju tako visoku stopu karcinoma? One nemaju toliko mesa. Razumijete? Tako kažu istraživanja, a ne ja. U redu? Ne krivite mene.

**P:** Koje duhovne pogodnosti dobivamo kao vegetarijanci?

**U:** Drago mi je da ste pitanje postavili na taj način, jer to znači da vam je stalo do duhovnih vrlina. Mnogim ljudima je stalo do zdravlja, prehrane i figure kada se raspituju o vegetarijanskoj prehrani. Duhovni aspekti vegetarijanske prehrane su njena čistoća i nenasilnost.

**Ne ubij!** Kada nam je to Bog rekao, nije mislio da ne smijemo ubijati ljude, već je rekao da ne smijemo ubijati niti jedno živo biće. Zar nije rekao da je stvorio sve životinje da nam budu prijatelji, da nam pomažu? Zar nam nije dao da se o životinjama brinemo? Rekao je da se o njima brinemo i njima vladamo. Ako vladate svojim podređenima, da li ih onda ubijate i jedete? Tada biste postali kralj, a nikoga više ne bi bilo oko vas. Tako, sad razumijete zašto je to Bog rekao. Toga se moramo pridržavati. Nema potrebe da ga pitamo. On govori veoma jasno, no tko razumije Boga osim Boga samog?

I tako morate postati Bog da biste Boga razumjeli. Pozivam vas da opet budete Bogoliki, da budete ono što jeste, da ne budete nitko drugi. Meditirati o Bogu, ne znači obožavati Boga, to znači postati Bog. Spoznati da ste vi i Bog jedno. **Ja i otac smo jedno**, zar nije Krist tako govorio? Ako je On rekao da su On i Otac jedno, mi i Njegov Otac isto tako možemo biti jedno, jer i mi smo Božja djeca. A Isus je govorio da ono što je On radio, mi možemo raditi čak i bolje. Tako možda možemo biti i bolji od Boga, tko zna!

Zašto da obožavamo Boga, kad o njemu ništa ne znamo? Zar da slijepo vjerujemo? Prvo moramo znati u koga vjerujemo prije nego što mu se počnemo moliti, isto kao što moramo znati tko je naša djevojka prije nego što je oženimo. Danas je običaj da se ne ženimo prije nego što dotičnu osobu upoznamo. Isto tako, zašto da se molimo Bogu u slijepoj vjeri? Imamo pravo zahtijevati od Boga da nam se objavi i da nam se ukaže. Imamo i pravo izabrati kojeg Boga želimo slijediti.

Eto, sada vidite da je u Bibliji vrlo jasno napisano da trebamo biti vegetarijanci. Zbog svih zdravstvenih razloga, trebamo biti vegetarijanci. Zbog svih znanstvenih razloga, moramo biti vegetarijanci. Zbog svih ekonomskih razloga, trebamo biti vegetarijanci. Zbog suosjećanja s drugima, trebamo biti vegetarijanci. Da bismo spasili svijet, moramo biti vegetarijanci.

U nekim znanstvenim studijama objavljeno je da kad bi ljudi u Americi samo jednom tjedno jeli vegetarijansku hranu, moglo bi se spasiti 16 milijuna ljudi koji umiru od gladi svake godine. Pa zato budite heroji, budite vegetarijanci. Zbog svih tih razloga, čak i ako ne slijedite moje učenje i ne prakticirate istu metodu, molim vas, budite vegetarijanci, zbog vas samih, zbog svijeta.

**P:** Ako svi budu jeli biljke, neće li to dovesti do nestašice hrane?

**U:** Neće. Upotrebom određenog komada zemlje za usjeve dobivamo 14 puta više hrane nego upotrebom iste površine za uzgoj tovne hrane za prehranu životinja. Biljke sa svake akre zemlje osiguravaju 800000 kalorija energije; međutim, ako se biljke uzgajaju za uzgoj životinja, koje se onda ponovno upotrebljavaju kao životinjsko meso, tada se može osigurati samo 200000 kalorija energije. To znači da se u toku tog procesa izgubi 600000 kalorija energije. Dakle, očigledno je da je vegetarijanska prehrana djelotvornija i ekonomičnija od prehrane mesom.

**P:** Da li je u redu ako kao vegetarijanci jedemo ribu?

**U:** U redu je ako želite jesti ribu. Ali ako hoćete biti vegetarijanci, riba nije povrće.

**P:** Neki ljudi kažu da je važno biti čovjek dobrog srca, ali nije važno biti vegetarijanac. Da li se s time slažete?

**U:** Ako netko stvarno ima dobro srce, zašto on još uvijek jede meso nekog drugog živog bića? Ako ga gleda dok pati, onda neće biti u stanju da ga jede! Konzumiranje mesa je nemilosrdno, pa kako onda taj čovjek može imati dobro srce?

Učitelj Lien Ch'ih je jednom rekao: ***Ubij njegovo tijelo i pojedi njegovo meso. Na ovom svijetu nema nikog tko je zao, zloban, krvoločan i opak kao taj čovjek. Kako on uopće za sebe može tvrditi da ima dobro srce?***

Mencije je također rekao: ***Ako ga vidiš živog, ne možeš podnijeti da ga vidiš mrtvog, a ako ga čuješ kako stenje, ne možeš jesti njegovo meso. Zato se pravi gospodin drži podalje od kuhinje.***

Ljudska inteligencija je viša od životinjske, i mi upotrebljavamo oružje da ih učinimo nesposobnima da se brane, pa tako one umiru u mržnji. Taj čovjek koji to radi, koji tiranizira mala i slaba bića, nema pravo da ga se nazove gospodinom. Kada životinje bivaju ubijane, one su strašno pogođene agonijom, strahom i ogorčenjem. To uzrokuje stvaranje otrova, koji ostaju u njihovom mesu, i štete onima koji ga jedu. Budući da je frekvencija vibracija životinja niža od ljudske, ona će djelovati na našu vibraciju i utjecati na razvoj naše mudrosti.

**P:** Je li dovoljno biti tzv. "umjereni vegetarijanac"? (Umjereni vegetarijanci, strogo uzevši, ne izbjegavaju meso. Oni jedu povrće miješano s jelima od mesa.)

**U:** Ne. Npr. ako hranu stavimo u otrovnu tekućinu i onda je izvadimo, mislite da hranu nećemo otrovati? U Mahaparinirvana Sutri Mahakasyapa pita Buddha: ***Ako nam netko udijeli povrće miješano s mesom, smijemo li jesti tu hranu? Kako možemo očistiti tu hranu?*** Budha je odgovorio: ***Isperite je vodom, odvojite povrće od mesa i tek je onda jedite.***

Iz gore navedenog dijaloga nama je jasno da se povrće koje je pomiješano s mesom ne smije jesti prije nego što ga se opere i odvoji od mesa, a o jedenju samog mesa nema ni govora! Iz toga je jasno da su Buddha i njegovi učenici bili vegetarijanci. Međutim, neki ljudi kleveću Buddha, govoreći da je bio "umjereni (tj. djelomični) vegetarijanac" i da je, kad su mu milosrdnici davali meso, to meso i jeo. To je uistinu besmislica. Oni koji to kažu čitali su veoma malo njegovih djela, ili ta djela, koja su čitali, nisu razumjeli.

Preko 90% ljudi u Indiji su vegetarijanci. Kada oni na ulici vide prosjake u žutoj odjeći, znaju da im trebaju udijeliti vegetarijansku hranu, a da i ne govorimo o tome da većina njih ne posjeduje ama baš nikakvo meso!

**P:** Dosta davno čula sam od jednog drugog Učitelja da je "Buddha umro od dijareje koju je dobio jedući svinjski papak". Je li to istina?

**U:** Apsolutno nije! Buddha je umro jer je pojeo neku vrstu gljive. Ako direktno s jezika brahmana prevodimo, onda se ta vrsta gljive zove "svinjski papak", ali to zapravo nije pravi svinjski papak. To je isto kao što vrstu voća zovemo "longan" (to na kineskom doslovno znači "zmajevo oko"). Ima mnogo jela za koja čovjek po imenu ne bi rekao da su vegetarijanska, ali ona zapravo jesu vegetarijanska, kao što je npr. "zmajevo oko". Ta gljiva se na brahmanskom jeziku zove "svinjski papak" ili "svinjska radost". Oboje ima veze sa svinjama. U drevnoj Indiji nije bilo lako pronaći tu gljivu, a bila je to rijetka poslastica, tako da su je ljudi ponudili Buddhi, diveći mu se. Tu

gljivu se ne može naći na površini zemlje jer ona raste pod zemljom. Ako su je htjeli naći, ljudi su je morali tražiti uz pomoć stare krmače, koja tu gljivu jako voli jesti. Krmača je nalazi uz pomoć njuha i kada je otkrije, ona se posluži svojim papkom da je iskopa iz zemlje. Eto, to je razlog zbog kojeg se gljiva zove "svinjska radost" ili "svinjski papak". Zapravo ta dva imena se odnose na jednu te istu gljivu. Zbog nemarnog prijevoda, i zbog toga što ljudi nisu znali iz čega je riječ izvedena, slijedeće generacije su prouzročile nesporazume i greškom označile Buddhu kao "čovjeka koji je jeo meso". Ta je greška zaista vrijedna osude.

**P:** Neki koji vole meso kažu da kupuju meso kod mesara i tako sami ne ubijaju. Zbog toga, onda, mogu jesti meso. Da li se Vi s time slažete?

**U:** To je kobna greška. Morate znati da mesari ubijaju životinje jer ih ljudi žele jesti. U Lankavatara Sutri Buddha kaže: *Ako nema nikoga tko jede meso, onda nitko neće niti ubijati. Zato su konzumiranje mesa i ubijanje živih bića ista stvar.* Zbog prekomjernog ubijanja živih bića, mi i imamo prirodne katastrofe i nesreće uzrokovane ljudskom rukom. Ratovi su isto uzrokovani prekomjernim ubijanjem.

**P:** Neki ljudi kažu da zbog toga što biljke ne mogu proizvoditi otrovne tvari kao što su urea ili urokinaza, uzgajivači voća upotrebljavaju mnogo pesticida kojima prskaju biljke, a koji su štetni za naše zdravlje. Je li to tako?

**U:** Ako uzgajivači voća i povrća za prskanje usjeva upotrebljavaju visoko toksične kemikalije kao što je DDT, to može uzrokovati karcinom, sterilnost i bolesti jetre. Otrov kao što je DDT, može se taložiti u masti, i obično ga ima u životinjskim mastima. Ako jedete meso, to znači da u organizam unosite sve te visoko koncentrirane

pesticide i ostale otrove pohranjene u životinjskim mastima, koji su se nataložili tijekom rasta životinje. Ta gomilanja mogu biti i do 13 puta veća nego što su ona sadržana u voću, povrću ili žitaricama. Možemo isprati pesticide s površine voća, ali ne možemo ukloniti one koji se nalaze u unutrašnjosti životinjske masti. Ti procesi taloženja pojavljuju se zbog kumulativnih svojstava pesticida. Usljed toga su potrošači na vrhu lanca najviše izloženi tim štetnim utjecajima.

Eksperimenti na sveučilištu Iowa pokazali su da gotovo svi pesticidi pronađeni u ljudskom organizmu potječu od konzumiranja mesa. Oni su otkrili da je razina pesticida u organizmu vegetarijanaca upola manja, nego u ljudi koji jedu meso. Zapravo, pored pesticida, u mesu postoje i drugi otrovi. U procesu uzgoja životinja većina sastojaka tovnje hrane su kemijske supstance, koje omogućuju da se životinje brzo razvijaju, ili da njihovo meso promijeni boju, strukturu tkiva, da očuva meso itd.

Npr. konzervansi proizvedeni iz nitrata visoko su toksični. New York Times od 18. srpnja 1971. izvješćuje: "Velika skrivena opasnost za zdravlje onih koji jedu meso jesu nevidljive štetne tvari u mesu, kao što su bakterija salmonelle, ostaci pesticida, konzervansi, hormoni, antibiotici i ostali kemijski dodaci." Osim ovih, gore navedenih, životinjama se daju kojekakva cjepiva, koja mogu ostati u mesu. U tom su pogledu bjelančevine u voću, orasima, grahu, žitaricama i mlijeku, čistije od bjelančevina u mesu, koje u sebi sadrži 56% u vodi neotopivih nečistoća. Istraživanja pokazuju da dodaci, koji potječu od ljudske ruke, mogu prouzročiti karcinom, ostale bolesti ili deformaciju kod fetusa. Tako je i trudnim ženama primjerenije da budu vegetarijanke, kako bi osigurale fizičko i psihičko zdravlje fetusa. Ako pijete puno mlijeka, možete osigurati dovoljno kalcija, iz mahunarki možete dobiti bjelančevine, a iz voća i povrća možete dobiti vitamine i minerale.