

Fordelene ved vegetarkosten

En livslang overholdelse af en vegansk eller lakto-vegetarisk kost er en forudsætning for initiering i Quan-Yin Metoden. Vegetabilsk føde og mejeriprodukter er tilladt i denne kost, men al anden form for føde fra dyreriget, herunder også æg, må ikke spises. Der er mange årsager hertil, men den vigtigste kommer fra den Første Forskrift, der tilsiger os at afstå fra at tage følende væseners liv, eller "Du må ikke slå ihjel."

At undgå at dræbe eller på anden måde at skade andre levende væsener er oplagt til deres fordel. Mindre oplagt er den kendsgerning, at det at undgå at skade andre er ligeså fordelagtigt for os selv. Hvorfor? På grund af karmaloven: "Som du sår, så skal du høste." Når du dræber, eller får andre til at dræbe for dig, for at tilfredsstille din smag for kød, så pådrager du dig en karmisk gæld, og denne gæld skal til sidst betales tilbage.

Så i en meget konkret forstand, er det at overholde en vegetarisk kost en gave, som vi skænker os selv. Vi får det bedre, vor livskvalitet forbedres i takt med, at vor karmiske gæld formindskes, og vi bliver tilbudt adgang til nye subtile og himmelske riger af indre oplevelser. Det er rigeligt værd den ringe pris du må betale!

De åndelige argumenter mod at spise kød er overbevisende for nogle, men der findes andre tungtvejende grunde til at være vegetar. De er alle baseret på sund fornuft. De angår emner som personlig sundhed og ernæring, økologi og miljø, etik og dyrs lidelser, og hungersnød i verden.

Sundhed og ernæring

Studier af menneskets evolution har vist, at vore forfædre fra naturens side var vegetarer. Den menneskelige krops struktur er ikke egnet til kødspisning. Det blev påvist i et essay om sammenlignende anatomi, skrevet af dr. G. S. Huntingen fra Colombia Universitet. Han påpegede, at kødædere har både kort tyndtarm og kort tyktarm. Deres tyktarm er typisk meget lige og jævn. I modsætning hertil har planteædere både en lang tyndtarm og en lang tyktarm. På grund af det lave fiberindhold og høje proteinindhold i kød behøver tarmene ikke lang tid til at absorbere næringsstoffer; derfor er kødæderes tarme kortere end planteæderes.

Mennesket har, som andre naturligt planteædende dyr, både en lang tyndtarm og en lang tyktarm. Sammenlagt er vore tarme ca. otte en halv meter lange. Tyndtarmen folder sig omkring sig selv mange gange, og væggene er ikke glatte, men sammenrullede. Eftersom vore tarme er længere, end dem der findes i kødædere, opholder kødet vi spiser, sig længere tid i vore tarme. Konsekvensen er, at kødet kan fordæres og begynde at danne toksiner (giftstoffer). Disse toksiner har været nævnt som en årsag til tyktarmskræft, og de øger også byrden på leveren, hvis arbejde det er at udskille giftstoffer. Dette kan forårsage skrumpelever og endda leverkræft.

Kød indeholder store mængder urokinas-protein og urinstof, hvilket øger nyrernes byrde og kan ødelægge nyrefunktionen. Der er 31 gram urokinas-protein i hvert kilo bøfkød. Hvis levende celler lægges i flydende urokinas-protein, degenereres deres stofskiftefunktion. Endvidere mangler kød cellulose eller fibre, og fibermangel kan let forårsage forstoppelse. Det er en kendsgerning, at forstoppelse kan være årsag til endetarmskræft eller hæmorroider.

Kolesterol og mættet fedt i kød forårsager også hjerte- og karforstyrrelser. Hjerte- og karforstyrrelser er den hyppigste dødsårsag i USA og nu også i Formosa.

Kræft er den næsthøypigeste dødsårsag. Forsøg antyder, at der ved brankning og stegning af kød skabes en kemisk substans (metylkolantren), som er stærkt kræftfremkaldende. Mus, som har fået denne substans, udvikler kræftformer, såsom knoglesvulster, leukæmi, mavekræft osv.

Forskningen har vist, at museunger, som makes af en hun–mus med brystkræft, også vil udvikle kræft. Da en indsprøjtning med menneskelige kræftceller blev givet til dyr, udviklede de også kræft. Hvis kødet, vi dagligt spiser, kommer fra dyr med sådanne sygdomme, og vi lader dem komme ind i vor krop, så er der en god chance for, at vi også får disse sygdomme.

De fleste mennesker går ud fra, at kød er rent og sikkert, at alle slagterier bliver kontrollerede. Alt for mange køer, grise, fjerkræ osv. slagtes hver dag til, at de rent faktisk bliver undersøgt enkeltvis. Det er meget svært at kontrollere, om et stykke kød indeholder kræft; for slet ikke at tale om at kontrollere hvert eneste dyr. Til stadighed skærer kødindustrien bare hovedet af, hvis problemet er dér, eller skærer benet, som er sygt, fra. Kun de dårlige dele fjernes, resten sælges.

Den berømte vegetar, dr. J.H. Kellogg sagde: "Når vi spiser vegetarisk, behøver vi ikke bekymre os om, hvilken sygdom maden døde af. Det giver et glædesfyldt måltid."

Der er også et andet problem. Såvel antibiotika som anden medicin, herunder steroider og væksthormoner, bliver enten tilsat foderet eller indsprøjtet direkte i dyrene. Det er blevet rapporteret, at mennesker, som spiser disse dyr, også vil optage disse stoffer i sine kroppe. Der er en mulighed for at antibiotika i kød mindsker antibiotikas effektivitet ved anvendelse på mennesker.

Der findes dem, som anser, at vegetarkosten ikke er tilstrækkeligt næringsrig. En amerikansk kirurgisk ekspert, dr. Miller, var praktiserende læge i 40 år i Formosa. Der grundlagde han et hospital, hvor alle måltider var vegetariske for såvel personale som patienter. Han sagde: "Musen er et dyr, som kan overleve på både vegetarisk og ikke–vegetarisk kost.

Hvis vi holder to mus adskilt og lader den ene spise kød og den anden vegetarisk, finder vi at deres tilvækst og udvikling er den samme, men at den vegetariske mus lever længere og har større modstandskraft mod sygdomme. Endvidere, når de to mus blev syge, blev den vegetariske mus hurtigere rask." Han tilføjede: "Medicinen, givet os af moderne videnskab, er blevet enormt forbedret, men den kan kun behandle sygdomme. Mad kan imidlertid bevare vor sundhed." Han pointerede: "Mad fra planter er en mere direkte næringskilde end kød. Mennesker spiser kød, men kilden til næringen for de dyr vi spiser, er planter. På trods af at de fleste dyrs liv er korte, har de næsten alle de sygdomme, som menneskeheden har. Derfor er det højst sandsynligt, at menneskehedens sygdomme kommer af, at vi spiser kødet fra syge dyr. Så hvorfor får mennesker ikke deres næring direkte fra planterne?" Dr. Miller mente, at vi blot behøver kornsorter, bønner og grøntsager for at få al den næring vi behøver for at holde os ved godt helbred.

Mange mennesker er af den opfattelse, at animalsk protein er planternes protein overlegent, fordi det første anses være et komplet protein, og det andet et ukomplet. Sandheden er, at nogle planteproteiner er komplette, og at man ved at kombinere madvarerne kan skabe komplette proteiner ud fra flere ukomplette proteinkilder.

I marts 1988 udtalte den amerikanske Diætistforening: "Det er vort standpunkt, at vegetarisk kost er både sund og ernæringsmæssigt tilstrækkelig, når den tilrettelægges og varieres passende."

Det er en udbredt forkert opfattelse, at kødspisere er stærkere end vegetarer, men et eksperiment, ledet af professor Irving Fisher fra Yale Universitet, med 32 vegetarer og 15 kødspisere viste, at vegetarer var mere udholdende end kødspisere. Han fik personerne til at holde armene udstrakte så længe som muligt. Resultatet af forsøget var meget tydeligt. Blandt de 15 kødspisere kunne kun to personer holde armene udstrakte i 15 til 30 minutter, medens der ud af de 32 vegetarer var 22 personer, der kunne holde armene udstrakte i 15 til 30 minutter,

15 personer i over 30 minutter, 9 personer i over en time, 4 personer i over to timer og en enkelt vegetar holdt sine arme udstrakte i over tre timer.

Mange langdistanceløbere spiser vegetarisk i tiden op til en konkurrence. Dr. Barbara More, en ekspert i vegetarisk terapi, fuldførte et løb på 110 engelske mil på 27 timer og 30 minutter. Som 56-årig kvinde brød hun alle de unge mænds rekorder. "Jeg ønsker at være et eksempel på, at mennesker, der holder en hel vegetarisk kost, kan nyde godt af en stærk krop, et klart sind og et rensset liv."

Får vegetaren nok proteiner i sin kost? WHO – Verdenssundhedsorganisationen anbefaler, at 4,5% af den dagligt indtagne energi kommer fra proteiner. Hvede har 17% af sin energi som protein, broccoli har 45% og ris har 8%. Det er meget let at få en proteinrig kost uden at spise kød. Med den ekstra fordel, at man undgår de mange sygdomme, som skyldes fedtlig kost, såsom hjertesygdomme og mange former for kræft, er vegetarismen helt klart det overlegne valg.

Forholdet mellem overdreven fortæring af kød og andre animalske madvarer indeholdende høje niveauer af mættede fedtstoffer, og hjertesygdomme, brystkræft, tyktarmskræft og slagtilfælde er bevist. Andre sygdomme, som ofte kan undgås og somme tider helbredes ved en vegetarisk, fedtfattig kost, er blandt andre: nyresten, prostatakræft, sukkersyge, mavesår, galdesten, spastisk/urolig tyktarm (irritable bowel syndrome, IBS), ledbetændelse, mundsygdomme, akne, bugspytkirtelkræft, mavekræft, hypoglycemia (lavt blodtryk), forstoppelse, diverticulosis (lommer i tarmvæggene), højt blodtryk, osteoporosis (benskørhed), kræft i æggestokkene, hæmoroider, fedme og astma.

Der findes ingen større personlig sundhedsrisiko end kødspising, når man ser bort fra rygning.

Naturens kredsløb og miljøet

At opdrætte dyr for kødets skyld har sine konsekvenser. Det medfører ødelæggelse af regnskovene, global varmestigning, vandforurening, vandmangel, flere ørkenområder, misbrug af energiressourcer og hungersnød i verden. Forbruget af jord, vand, energi og menneskelig anstrengelse til at producere kød er ikke en effektiv måde at anvende Jordens ressourcer på.

Siden 1960 er ca. 25% af Centralamerikas regnskove blevet brændt og fjernet for at skaffe marker til kødkvæg. Det er blevet skønnet, at for hver 120 gram hamburgerkød fra regnskovskvæg ødelægges 5,4 kvadratmeter tropisk regnskov. Det kan tilføjes, at kvægopdræt bidrager betydeligt til produktionen af tre luftarter, der medfører global varmestigning; det er en førende årsag til vandforurening; og det kræver en utrolig mængde vand, ca. 20.560 liter, til produktion af hvert kilo kød. Til produktion af et kilo tomater behøves 242 liter vand, og 1160 liter vand til produktion af et kilo fuldkorns hvedebrød. Næsten halvdelen af vandforbruget i USA går til opdræt af kvæg og andre husdyr.

Mange flere mennesker kunne ernæres, hvis ressourcerne til kvægopdræt blev anvendt til korndyrkning for at brødføde verdens befolkning. En havremark giver 8 gange så meget protein og 25 gange så mange kalorier, hvis havren bruges til menneskeføde i stedet for som foder til kvæg. En mark med broccoli giver 10 gange så meget protein, kalorier og niacin, som en mark der producerer oksekød. Der findes utallige lignende statistikker. Verdens ressourcer ville blive mere effektivt udnyttet, hvis den jord som anvendes til kødproduktion blev omlagt til dyrkning af afgrøder til menneskeføde.

At spise vegetarisk gør det muligt for dig at "træde mere varsomt på planeten." Udover det at kun tage, hvad du har brug for og formindske overforbrug, vil du føle dig bedre tilpas, når du ved, at et levende væsen ikke behøver at dø, hver gang du spiser et måltid mad.

Hungersnød i verden

Næsten en milliard mennesker her på planeten lider af sult og fejlernæring. Flere end 40 millioner mennesker dør hvert år af sult, og de fleste af dem er børn. På trods af det, bliver mere end en tredjedel af verdens kornhøst brugt til at føde husdyr i stedet for mennesker. I USA forbruger husdyr 70% af al kornproduktion. Hvis vi brødfødte mennesker i stedet for husdyr, ville ingen sulte.

Dyrs lidelser

Er du klar over den kendsgerning, at over 100.000 køer slagtes hver dag i USA?

De fleste dyr i de vestlige lande bliver opdrættet på 'fabrikslandbrug'. Disse faciliteter er indrettet til at producere det maksimale antal dyr til slagtning for de færreste penge. Dyr bliver stuvet sammen, skæmmet og behandlet som maskiner der omdanner foder til kød. Det er en virkelighed, som de fleste af os aldrig vil få at se med vore egne øjne. Det siges, at "et besøg på et slagteri gør dig til vegetar resten af livet."

Leo Tolstoj sagde: "Så længe der findes slagterier, vil der være slagmarker. En vegetarisk kost er den afgørende prøve på menneskelighed." Selvom de fleste af os ikke aktivt accepterer drab, har vi udviklet den vane, understøttet af samfundet, at spise kød regelmæssigt, uden egentligt at være bevidste om, hvad der bliver gjort mod de dyr, vi spiser.

I selskab med helgener og andre

Fra begyndelsen af den nedskrevne historie kan vi se, at planter har været menneskers naturlige føde. Tidlige græske og hebræiske myter beretter alle, at mennesker oprindeligt spiste frugt. Fortidens ægyptiske præster spiste aldrig kød. Mange store græske filosoffer som Platon, Diogenes og Sokrates var fortalere for vegetarismen.

I Indien fremhævede Shakyamuni Buddha vigtigheden af "Ahimsa", princippet om ikke at skade levende væsener. Han advarede Sine disciple imod at spise kød, for ellers ville andre levende væsener blive bange for dem. Buddha kom med følgende bemærkninger: "At spise kød er blot en tillært vane. Vi blev ikke født med et behov for det i begyndelsen." "Kødspisende mennesker afskærer sit indre frø til Mægtig Barmhjertighed." "Kødspisende mennesker dræber hinanden og spiser hinanden... i dette liv spiser jeg dig, og i det næste liv spiser du mig..., og det bliver ved på den måde. Hvordan skal de nogensinde komme ud af de Tre Riger (af illusion)?"

Mange tidlige taoister, de tidlige kristne og jøder var vegetarer. Det står skrevet i Bibelen: "Gud sagde fremdeles: 'Jeg har givet jer al slags korn og al slags frugt at spise, men til de vilde dyr og alle fuglene har jeg givet græs og bladvækster som føde.'" (Første Mosebog 1,29) Andre eksempler i Bibelen forbyder os at spise kød: "Du må ikke spise kød med blod i, for livet er i blodet." (Første Mosebog 9,4) "Gud sagde: 'Hvem har bedt jer dræbe tyren og hun-geden for at ofre til mig? Vask dette uskyldige blod af jer, så jeg kan høre jeres bøn, ellers vil jeg vende ansigtet bort, for jeres hænder er fulde af blod. Angre jer, så jeg kan tilgive jer.'" Esajas 1,11–16) Paulus, én af Jesu disciple, sagde i sit brev til romerne: "Det er godt hverken at spise kød eller drikke vin." (Romerbrevet 14,21).

For nylig har historikere opdaget mange oldtidsskrifter, der har kastet nyt lys over Jesu liv og Hans lære. Jesus sagde: "Mennesker, som spiser dyrenes kød, bliver sine egne gravsteder. Jeg siger jer ærligt: 'Dét menneske som dræber, vil selv blive dræbt.' Dét menneske som dræber levende ting og spiser deres kød, spiser døde menneskers kød."

Indiske religioner undgår også kødspisning. Det siges: "Mennesker kan ikke få kød uden at dræbe. En person, som skader følende væsener, vil aldrig blive velsignet af Gud. Så undgå at spise kød!" (Hindu forskrift)

Islams hellige skrift Koranen forbyder "fortæring af døde dyr,

blod og kød."

En stor kinesisk Zen Mester, Han Shan Tzu, skrev et digt, som var strengt imod kødspisning: "Gå hurtigt til markedet og køb kød og fisk og giv det til din kone og dine børn at spise. Men hvorfor skal deres liv tages for at nære jeres? Det er urimeligt. Det vil ikke bringe jer samhørighed med Himlen, men gøre jer til Helvedes bundfald!"

Mange berømte forfattere, kunstnere, videnskabsmænd, filosoffer og fremtrædende mennesker var vegetarer. De følgende mennesker har alle ivrigt sluttet sig til vegetarismen: Shakyamuni Buddha, Jesus Kristus, Virgil, Horats, Platon, Ovid, Petrarca, Pythagoras, Sokrates, William Shakespeare, Voltaire, Sir Isaac Newton, Leonardo da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russell, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H.G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Leo Tolstoj, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer, og af nyere dato: Paul Newman, Madonna, Prinsesse Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney og Candice Bergen, for blot at nævne nogle få stykker.

Albert Einstein sagde: "Jeg tror, at de forandringer og udrensende virkninger en vegetarisk kost har på et menneskes temperament og sindelag er særdeles velgørende for menneskeheden. Det er derfor både gunstigt og fredfyldt for mennesker at vælge vegetarismen." Dette har været det fælles råd fra mange betydelige personligheder og vismænd gennem historien!

Mester besvarer spørgsmål

Spørgsmål: At spise kød svarer til at dræbe levende væsener, men er det ikke også en slags drab at spise grøntsager?

Mester: At spise grøntsager er også at dræbe levende ting, og det vil skabe nogen karmisk hindring, men virkningen er meget minimal. Hvis man udøver Quan-Yin Metoden i to og en halv

time hver dag, kan man renses for denne karmiske virkning. Eftersom vi er nødt til at spise for at overleve, vælger vi den mad, som har den laveste bevidsthed og lider mindst. Planter består af 90% vand, derfor er deres bevidsthedsniveau så lavt, at de næsten ikke føler nogen lidelse. Endvidere skærer vi ikke roden af mange af de grønsager, som vi spiser; men hjælper dem derimod i deres aseksuelle reproduktion ved at klippe af deres grene og blade. Slutresultatet kan faktisk være til gavn for planten. Gartnere siger derfor, at beskæring af planter hjælper dem til at vokse sig store og smukke.

Dette er i endnu højere grad tilfældet med frugt. Når frugt modnes, lokkes mennesker til at spise den pga. den dejlige duft, smukke farve og lækre smag. På den måde kan frugttræet fuldende sit formål, nemlig at sprede sine frø over et stort område. Hvis vi ikke plukker og spiser frugten, bliver den overmoden og falder til jorden for at rådne. På grund af træets skygge, vil frugtens frø dø af mangel på sollys. Så at spise frugt og grøntsager er en naturlig tilbøjelighed, som ikke giver den nogen lidelse overhovedet.

Sp: De fleste mennesker har den opfattelse, at vegetarer er mindre og tyndere end kødspisere, og at sidstnævnte er højere og større. Er det sandt?

M: Vegetarer er ikke nødvendigvis tyndere eller mindre. Hvis deres kost er afbalanceret, kan de også vokse sig høje og stærke. Som I kan se, spiser alle store dyr som elefanter, kvæg, giraffer, flodheste, heste osv. kun frugt og grøntsager. De er stærkere end kødædere, meget skikkelige og nyttige for menneskeheden; men kødædere er både meget voldsomme og unyttige. Hvis mennesker spiser mange dyr, bliver de også påvirkede af dyriske instinkter og væremåder. Kødspisende mennesker er ikke nødvendigvis høje og stærke, men deres livslængde er gennemsnitligt meget kort. Eskimoer spiser næsten udelukkende kød, men er de særligt høje og stærke? Lever de et langt liv? Jeg tror, at I forstår dette udmærket.

Sp: Må vegetarer spise æg?

M: Nej. Når vi spiser æg, dræber vi også væsener. Nogle siger, at de æg, der er i handelen, er ubefrugtede; så det er ikke

drab på levende ting at spise dem. Det er kun tilsyneladende rigtigt. Et æg forbliver kun ubefrugtet, fordi man har afskåret det fra de rette omstændigheder for dets befrugtning, så ægget ikke kan udføre sin naturlige funktion: nemlig at udvikle sig til en kylling. Selv om denne udvikling ikke har fundet sted, indeholder ægget stadig den medfødte livskraft, nødvendig for udviklingen. Vi ved, at æg har en medfødt livskraft; hvorfor skulle æg ellers være den eneste form for celler, som kan befrugtes? Nogle påpeger, at æg indeholder de essentielle næringsmidler – protein og fosfor – essentielle for det menneskelige legeme. Men protein kan man få fra tofu, og fosfor fra mange grøntsager bl.a. kartofler.

Vi ved, at fra oldtiden og op til vore dage var der mange store munke, som ikke spiste kød eller æg, og alligevel fik et langt liv. For eksempel spiste Yin Quang Mesteren kun en skål grøntsager og lidt ris til hvert måltid, og han levede alligevel til 80-års alderen. Desuden indeholder æggeblommer en masse kolesterol, hvilket er en hovedårsag til hjerte- og karsygdomme, den hyppigste dødsårsag i Formosa og Amerika. Ikke så underligt, når vi ser, de fleste patienter er æggespisere!

Sp: Mennesket avler dyr og fjerkræ, som svin, kvæg, kyllinger, ænder osv. Hvorfor kan vi ikke spise dem?

M: Og hvad så? Forældre avler børn. Har forældre ret til at spise sine børn? Alt levende har ret til at leve, og ingen bør fratage dem denne ret. Hvis vi ser på lovene i Hong Kong, så er det endda imod loven at dræbe sig selv. Så, hvor langt mere ulovligt ville det ikke være at dræbe andre levende væsener?

Sp: Dyr er skabt for, at mennesker skal spise dem. Hvis vi ikke spiser dem, vil verden blive overfyldt. Ikke sandt?

M: Det er en absurd tanke. Spørger du dyret, før du dræber det, om det ønsker at blive dræbt og spist af dig eller ej? Alle levende væsener ønsker at leve og er bange for at dø. Vi ønsker ikke at blive spist af en tiger, så hvorfor skulle dyr blive spist af mennesker? Mennesker har kun eksisteret i nogle titusinder af år, men før menneskeheden kom, eksisterede der allerede mange dyrearter. Overfyldte de Jorden? Levende ting opretholder en naturlig økologisk balance. Når der er for lidt

mad og begrænset plads, forårsager det en drastisk formindskelse af bestanden. Dette holder bestanden på et passende niveau.

Sp: Hvorfor skal jeg være vegetar?

M: Jeg er vegetar, fordi Gud i mig ønsker det. Forstår du? At spise kød er imod det universelle princip om ikke at ønske at blive dræbt. Vi ønsker ikke selv at blive dræbt; og vi ønsker heller ikke selv at blive bestjålet. Hvis vi nu gør det mod andre, så handler vi imod os selv, og det får os til at lide. Alt, hvad du gør mod andre, får dig til at lide. Du kan ikke bide dig selv, og du bør ikke knivstikke dig selv. På samme måde bør du ikke dræbe, for det er imod livets princip. Forstår du? Det ville få os til at lide, så det gør vi ikke. Det betyder ikke, at vi begrænser os selv på nogen måde. Det betyder, at vi udvider vort liv til at omfatte alle former for liv. Vort liv vil ikke være begrænset til denne krop, men blive udvidet til dyreliv og alle former for væsener. Det gør os større, mere storslåede, lykkeligere og ubegrænsede. Okay?

Sp: Vil Du tale om vegetarismen, og hvordan den kan bidrage til verdensfreden?

M: Ja. Ser du, de fleste krige her i verden har økonomiske årsager. Det må vi indse. Et lands økonomiske vanskeligheder bliver forværrede, når der er sult, fødevaremangel eller ulige fordeling af mad forskellige lande imellem. Hvis du tog dig tid til at læse tidsskrifter og undersøge fakta om vegetarkosten, så skulle du meget vel forstå dette. Opdræt af kvæg og køddyr er årsagen til, at vor økonomi er ødelagt på alle områder. Det har forårsaget sult over hele verden, i det mindste i den tredje verdens lande.

Det er ikke mig, der påstår det. Det er en amerikansk borger, som forskede i det og skrev en bog om det. Du kan gå i enhver boghandel og læse om vegetarisk forskning og forskning af fødevarerfremstilling. Du kan læse "Kost for et Nyt Amerika" af John Robbins. Han er en meget berømt "isbaron", millionær på flødeis. Han opgav alt for at blive vegetar og skrive en vegetarisk bog, der gik imod hans familietraditioner og forretning. Han mistede mange penge, prestige og handel, men

han gjorde det for Sandhedens skyld. Den bog er virkelig god. Der findes mange andre bøger og tidsskrifter, som kan give dig mange oplysninger og kendsgerninger om den vegetariske kost, og hvad den kan gøre for verdensfreden.

Ser du, vi ødelagde vor madforsyning ved at opfodre kvæg. Ved du, hvor meget protein, medicin, vand, arbejdskraft, biler, lastbiler, vejnet og hvor mange hundrede tusinder hektarer, der spildes, før en ko er klar til ét måltid? Forstår du? Alle disse ting kunne fordeles ligeligt mellem underudviklede lande, og så kunne vi løse problemet med hungersnød. Så, hvis nu et land mangler fødevarer, invaderer det sandsynligvis et andet land blot for at frelse sit eget folk. I det lange løb har det forårsaget en skadelig årsag og gengældelse. Forstår du?

"Som du sår, så skal du høste." Hvis vi dræber nogen for mad, vil vi senere selv blive dræbt for mad, i en anden form næste gang, i næste generation. Det er en skam. Vi er så intelligente, så civiliserede, og alligevel forstår de fleste af os ikke, hvorfor vore nabolande lider. Det er på grund af vor gane, vore smagsløg og vor mave.

For at brødføde og nære én enkelt krop, dræber vi så mange væsener og udsulter så mange af vore medmennesker. Vi taler ikke engang om dyrene endnu. Forstår du? Derefter kommer så skyldfølelsen, bevidst eller ubevidst, som vil tynde vor samvittighed. Den får os til at lide af kræft, tuberkulose og andre former for uhelbredelige sygdomme, herunder også AIDS. Spørg dig selv, hvorfor dit land, Amerika, lider mest? Det har den højeste kræfthyppighed i verden, fordi amerikanerne spiser så meget oksekød. De spiser mere kød end noget andet folk. Spørg dig selv, hvorfor kineserne og de kommunistiske lande ikke har så høj en hyppighed af kræft. De har ikke så meget kød. Forstår du? Det er, hvad forskningen siger, ikke jeg. Okay? Giv ikke mig skylden.

Sp: Hvilke åndelige fortrin får vi af at være vegetarer?

M: Jeg er glad for, at du spørger på den måde, for det betyder, at du kun koncentrerer dig eller bryder dig om åndelige fordele. De fleste ville tænke på helbred, kost og kroppsfigur, når de spørger om vegetarkosten. En vegetarkosts åndelige fordele er, at den er meget ren og ikke-voldelig.

"Du må ikke dræbe." Da Gud sagde dette til os, sagde Han ikke: 'dræb ikke mennesker'; Han sagde: 'dræb ikke nogen væsener'. Sagde Han ikke, at Han skabte alle dyrene som vore venner, til at hjælpe os? Overlod Han ikke dyrene i vor varetægt? Han sagde, vogt over dem, hersk over dem. Når du hersker over dine undersåtter, slår du dem så ihjel og spiser dem? I så fald ville du blive konge uden nogen omkring dig. Så, nu forstår du, hvorfor Gud sagde sådan. Vi må gøre det Hun sagde; der er ingen grund til at drage Hende i tvivl. Hun talte meget klart, men hvem forstår Gud, undtagen Gud?

Så nu er du nødt til at blive Gud for at forstå Gud. Jeg indbyder dig til at blive Gud-lignende igen, til at være dig selv, ingen anden. At meditere over Gud betyder ikke, at du tilbeder Gud, men at du bliver Gud. Du indser, at du og Gud er ét. "Jeg og min Fader er ét," sagde Jesus ikke sådan? Hvis Han sagde, at Han og Sin Fader er ét, så kan vi og Hans Fader også blive ét, for vi er også børn af Gud. Og Jesus sagde også, at hvad Han gør, kan vi gøre endnu bedre. Så måske kan vi endda blive bedre end Gud, hvem ved!

Hvorfor tilbede Gud, når vi ikke ved det mindste om Gud? Hvorfor have blind tro? Vi må først vide, hvad vi tilbeder, ligesom vi må vide, hvem pigen er, vi skal giftes med, før vi gifter os med hende. I dag er det normalt, at vi ikke gifter os, før vi har haft stævnemøde. Så hvorfor skulle vi tilbede Gud i blind tro? Vi har ret til at forlange, at Gud viser Sig for os og åbenbarer Sig for os. Vi har ret til at vælge, hvilken Gud vi ønsker at følge.

Så nu ser du, hvor klart det står i Bibelen, at vi bør være vegetarer. Af alle helbredsmæssige grunde bør vi være vegetarer. Af alle videnskabelige grunde bør vi være vegetarer. Af alle økonomiske grunde bør vi være vegetarer. Af alle medfølelse grunde bør vi være vegetarer. Desuden for at redde verden bør vi være vegetarer.

Det er anført i noget forskning, at hvis folk i Vesten, i Amerika, spiste vegetarisk bare én gang om ugen, ville vi kunne redde 16 millioner sultende mennesker hvert år. Så vær en helt, vær vegetar. Af alle disse grunde, selv hvis du ikke følger mig, eller ikke udøver den samme metode, så bliv venligst vegetar,

for din egen skyld, for verdens skyld.

Sp: Hvis alle spiser planter, vil der så blive fødemangel?

M: Nej. Hvis man tager et givet stykke land til at dyrke afgrøder på, vil det yde 14 gange så megen mad, som hvis man bruger det samme stykke land til at dyrke plantefoder til opfodring af dyr. Planterne fra en hektar land yder 2.000.000 energikalorier; hvis derimod disse planter anvendes til opfodring af dyr, som derefter spises som mad, så kan dyrenes kød bare yde 500.000 energikalorier. Det betyder, at 1.500.000 energikalorier går tabt under processen. Så den vegetariske kost er tydeligvis mere effektiv og økonomisk end kødspisning.

Sp: Er det i orden for en vegetar at spise fisk?

M: Det er i orden, hvis du ønsker at spise fisk. Men hvis du ønsker at spise vegetarisk, så er fisk ikke en grøntsag.

Sp: Nogle siger, at det er vigtigt at være et godhjertet menneske, men at det ikke er nødvendigt at være vegetar. Giver det nogen mening?

M: Hvis man virkelig er et godhjertet menneske, hvorfor spiser man så stadig et andet væsens kød? Ved at se dem lide sådant bør man ikke kunne bære at spise dem! At spise kød er nådesløst, så hvordan kan det gøres af et godhjertet menneske?

Mester Lien Ch'ih sagde engang: "Dræb dets legeme og spis dets kød. I denne verden er der ingen mere ubarmhjertig, ondskabsfuld, grusom og skadelig end dette menneske. Hvordan kan han overhovedet påstå, at han selv har et godt hjerte?"

Mencius sagde også: "Hvis du ser det i live, kan du ikke bære at se det dø, og hvis du hører det stønne, kan du ikke bære at spise dets kød; så rigtige gentlemen holder sig langt væk fra køkkenet."

Den menneskelige intelligens er højere end dyrenes, og vi kan bruge våben, der gør det umuligt for dem at hamle op med os, derfor dør de med had. Den slags menneske, der brutalt behandler små og svage skabninger, har ikke ret til at kalde sig gentleman. Når dyr dræbes, er de frygteligt påvirkede

af dødskamp, angst og harme. Dette forårsager produktion af toksiner, der forbliver i deres kød og skader dem, der spiser det. Siden dyrs vibrationsfrekvens er lavere end menneskeslægtens, vil de påvirke vor vibration og ramme udviklingen af vor visdom.

Sp: Er det i orden at være en såkaldt "bekvemmeligheds-vegetar"? (Bekvemmelighedsvegetarer undgår ikke kategorisk kød. De spiser f.eks. grøntsagerne i en blandet kød- og grønsagsret.)

M: Nej. Hvis man f.eks. lægger mad i en giftig væske og så fjerner maden, tror du så, maden vil være giftig eller ej? I Maha-Pari-Nirvana Sutra, stillede Mahakasyapa et spørgsmål til Buddha: "Når vi tigger og får grøntsager blandet med kød, må vi så spise den mad? Hvordan kan vi rense maden?" Buddha svarede: "Man bør skylle maden med vand og adskille grøntsagerne fra kødet, så kan man spise den."

Af den ovenstående samtale kan vi forstå, at man ikke engang må spise grøntsager, som er blandet med kød, medmindre man først renser dem med vand, for slet ikke at tale om at spise kød alene! Derfor må det være meget let at forstå, at Buddha og Hans disciple alle overholdt en vegetarisk kost. Der var imidlertid folk, som bagtalte Buddha og påstod, at Han var "bekvemmelighedsvegetar", og at Han spiste kød, hvis Han fik almisser med kød i. Det er virkelig noget vrøvl. De, der siger sådan, har læst for lidt i skrifterne eller forstår ikke de skrifter, de har læst.

I Indien er over 90% af befolkningen vegetarer. Når folk ser tiggermunke i gule gevandter, ved de alle, at de bør give dem vegetarisk mad, rent bortset fra at de færreste har noget kød at give væk!

Sp: For længe siden hørte jeg en anden Mester sige: "Buddha spiste en grisefod og fik diarré og døde." Er det sandt?

M: Absolut ikke. Det var af at spise en form for svamp, at Buddha døde. Hvis vi oversætter direkte fra braminernes sprog, kaldes denne svamp for "grisefod", men det er ikke en rigtig grisefod. Det er ligesom, når vi kalder en vis frugt for "longan". (På kinesisk betyder dette direkte oversat "drageøje".) Der er

mange ting, som af navn ikke lyder vegetariske, men som rent faktisk er det, som f.eks. "drageøje". På braminernes sprog kaldes denne svamp for "grisefod" eller "griseglæde". Begge navne har forbindelse til grise. Den svamp var svær at finde i oldtidens Indien, og den var en sjælden delikatesse, så folk gav den til Buddha som en hyldest. Svampen findes ikke over jorden, men vokser under jordoverfladen. Hvis folk ville finde den, måtte de søge efter den ved hjælp af en gammel gris, som holder meget af at spise den slags svampe. Grise opsporer dem ved hjælp af deres duft, og når de opdager en, bruger de fødderne til at grave i mudderet for at finde og spise den. Det var derfor, at denne svamp kaldes for "griseglæde" eller "grisefod". Faktisk henviser disse to navne til den samme svamp. Fordi det blev oversat skødesløst, og fordi folk egentligt ikke forstod dets oprindelse, er de efterfølgende generationer blevet forledt til at misforstå og til fejlagtigt at anse Buddha for at være et "kødspisende menneske". Det er virkelig beklageligt.

Sp: Nogle kødelskere siger: "Vi køber kød fra slagteren, så det bliver ikke dræbt af os selv. Derfor er det i orden at spise det." Mener Du, det er rigtigt?

M: Det er en ulykkelig misforståelse. Du skal vide, at slagtere dræber levende væsener, fordi folk ønsker at spise. I Lankavatara Sutra sagde Buddha: "Hvis ingen spiste kød, ville drab ikke finde sted. Så at spise kød og at dræbe levende væsener kommer fra samme synd." Som følge af drabet på for mange levende væsener, får vi naturkatastrofer og menneskeskabte ulykker. Krige er også forårsaget af for mange drab.

Sp: Nogle mennesker siger, at medens planter ikke kan danne gifte som urinstof eller urokinas, så bruger nogle planteavlere bekæmpelsesmidler på planterne, som er skadelige for vort helbred. Er det rigtigt?

M: Hvis landmænd bruger bekæmpelsesmidler og andre meget giftige kemikalier som DDT på afgrøder, kan det føre til kræft, ufrugtbarhed og leversygdomme. Gifte som DDT kan absorberes af fedt og oplagres normalt i animalsk fedt. Når du spiser kød, betyder det, at du indtager alle disse

højt koncentrerede bekæmpelsesmidler og andre gifte, oplagrede i dyrs fedt; de har ophobet sig under dyrets opvækst. Disse ophobninger kan være op til 13 gange så høje som i frugt, grøntsager eller kornsorter. Vi kan fjerne bekæmpelsesmidlerne fra frugtens overflade, men vi kan ikke fjerne bekæmpelsesmidlerne aflejret i det animalske fedt. Ophobningsprocessen indtræffer, fordi bekæmpelsesmidlerne ophober sig. Så forbrugerne der befinder sig øverst i fødekæden, tager mest skade.

Forsøg på Iowa Universitet viste, at bekæmpelsesmidler oplagret i menneskekroppe næsten alle kom fra kødspisning. Det blev opdaget, at niveauet af bekæmpelsesmidler i vegetarers kroppe var under halvdelen af det der var i kødspisernes. Faktisk findes der andre giftstoffer i kød udover bekæmpelsesmidler. Under dyrenes opvækst består en stor del af deres foder af kemikalier med det formål at få dem til at vokse hurtigere, eller for at ændre deres køds farve, smag eller struktur samt for at konservere kødet, osv.

F.eks. er konserveringsmidler fremstillet af nitrat meget giftige. Den 18. juli 1971 skrev New York Times: "De store, skjulte sundhedsfarer for kødspisere er de usynlige forurenende stoffer i kød; såsom bakterier i laks, rester af bekæmpelsesmidler, konserveringsmidler, hormoner, antibiotikaer og andre kemiske tilsætningsstoffer." Udover ovenstående, indsprøjtes dyrene med vacciner, som kan forblive i deres kød. I denne henseende er proteinet i frugt, nødder, bønner, majs og mælk langt renere end proteinet i kød, som har 56% ikke-vandopløselige urenheder. Forskning viser, at disse kunstige tilsætningsstoffer kan føre til kræft, andre sygdomme eller misdannede fostre. Så det er til og med forsvarligt for gravide kvinder at holde sig til en ren vegetarisk kost for at sikre fostrenes fysiske og åndelige sundhed. Hvis du drikker meget mælk, får du tilstrækkeligt med calcium. Fra bønner får du protein, og vitaminer og mineraler får du fra frugt og grøntsager.