

Taimetoitluse kasulikkus

Quan Yin Meetodi initsiatsiooni saamise eelduseks on enda sidumine eluaegse taimetoitluse või laktotaimetoitlusega. Sellise menüü puhul on lubatud nii taimset päritolu toidud kui ka piim ja piimatooted, kuid kust kõik loomsed saadused, kaasaarvatud munad on välja jäetud. Selleks on mitmeid põhjusi, milledest kõige olulisem pärineb Viiest Juhisest, mille kohaselt me ei tohi võtta tundva olendi elu ehk “**Ära tapa.**”

Elusolendite mitte tapmine ning mõnel muul moel neile kahju tekitamisest hoidumine on neile selgelt kasulik. Vähem selge on aga tõsiasi, et teistele kahju tekitamisest hoidumine on võrdselt kasulik meile endile. Miks? Karma seaduse pärast, “**Kuidas külvad, nii ka lõikad.**” Tappes ise või lastes kellegil teisel oma lihahimu rahuldamiseks tappa loote karma võla, mis tuleb aga lõpuks tagasi maksta.

Seega tegelikult on taimetoitus kui kingitus, mille endale saame teha. Me tunneme ennast paremini ja meie elu kvaliteet paraneb, sest karmavõlgade koorem väheneb. Ja meile pakutakse võimalust siseneda uude peenesse ja taevalikku sisemaailma. See on seda väikest hinda, mida maksma peame väärt! Põhjusi, miks olla taimetoitlane on mitmeid. Need on seotud nii tervise ja toitumise, öko-

loogia ja keskkonna, eetika ja loomade kannatuste kui ka maailmas valitseva näljahädaga.

Tervis ja toitumine

Inimese evolutsiooni käsitlevad uurimused on näidanud, et meie eellased olid loomult taimetoitlased. Inimkeha oma ülesehituselt ei ole loodud loomset toitu tarbima. Seda näitas ühes oma võrdleva anatoomia essees dr. G.S. Huntingen Columbia Ülikoolist. Ta juhtis tähelepanu sellele, et kiskjatel on lühike peen- ja jämesool. Nende jämesool on iseloomulikult sirge ja sile, samas kui taimetoidulistel loomadel on pikk nii peen- kui jämesool. Liha madala kiudaine ning kõrge valgusisalduse tõttu ei vaja kiskjad toidu seedimiseks palju aega, mispärast nende soolestik ongi taimetoiduliste loomade omast pikkuselt lühem.

Inimestel on sarnaselt taimetoidulistele loomadele nii pikk peen- kui jämesool. Meie soolestik on ligikaudu kaheksa ja pool meetrit pikk. Peensool on mitmeid kordi tagasi voltunud ja selle seinad on kurrulised, mitte siledad. Kuna meie soolestik on pikem kui kiskjalistel, siis püsib söödud liha selles kauem aega. Selle tulemusena võib liha roiskuda, põhjustades mürkide teket. Näidatud on nende mürkide seost käärsoolevähi tekkel, samuti on teada nende koormav mõju maksale, mille ülesandeks ongi organismi mürgistest jääkidest vabastada. Liigne koormus maksale võib põhjustada maksatsirroosi ja isegi maksa-vähki.

Lihast leidub palju urokinaasi nimelist valku ning ureat, mis koormavad neere ja võivad kahjustada nende tööd. Poolekilosel lihatükil on neliteist grammi urokinaasi. Kui panna elusrakud urokinaasi lahusesse, siis nende rakkude metaboolne funktsioon nõrgeneb. Veelgi enam, lihas ei ole tselluloosi ehk kiudainet, mille puudujääk võib põhjustada kõhukinnisust. On teada, et kõhukinnisus võib olla üheks võimalikuks pärasoolevähi ja hemorroidide tekke põhjuseks.

Lihast leiduv kolesterool ja küllastatud rasvhapped põhjustavad südameveresoonkonna haigusi, mis on peamiseks surmapõhjuseks Ameerika Ühendriikides ja nüüd ka Formoosas.

Teisel kohal on vähk. Katsed on näitanud, et liha küpsetamisel ja grillimisel tekib keemiline ühend (metüülkolantreen), mis on tugev vähitekitaja. Hiirtel, kellele seda antakse areneb vähktõbi nagu näiteks luukasvaja, verevähk, soolevähk jne.

Uurimused on näidanud, et hiirepoegadel, keda toidab rinnavähiga hiir, areneb samuti rinnavähk. Kui inimese vähirakke süstiti loomadele, siis ka nendel arenes vähk. Kui liha, mida iga päev sööme pärineb selliseid haigusi põdevatelt loomadelt, siis tõenäosus, et saame need haigused endale on suur.

Enamus inimesi usub, et liha on kvaliteetne - puhas ja ohutu, et seda on eelnevalt kontrollitud. Tegelikult aga

tapetakse iga päev müügiks liiga palju lehmi, sigu, kodulinde, et neid kõiki jõutaks kontrollida. Väga raske on kindlaks teha, kas tükk liha on vähiga nakatunud, rääkimata siis iga üksiku looma kontrollimisest. Kaasaja lihatööstuses lõigatakse loomal lihtsalt pea maha, kui sellel mõni probleem peaks olema, või kui viga peaks olema jalas, siis lõigatakse see ära. Vaid kõlbmatud kehaosad lõigatakse ära, ülejäänud müüakse maha.

Kuulus taimetoitlane dr. J.H. Kellogg's on öelnud: "Süües taimetoitu me ei pea muretsema selle pärast, mis haigusesse meie toit suri. See teeb söögikorra nauditavaks!"

Tähtsusetat pole seegi asjaolu, et loomadele antakse kas toiduga või süstitakse antibiootikume ning teisi ravimeid, nagu steroide ja kasvuhormoone. Kindlaks on tehtud, et nende loomade liha söövate inimeste organism omastab need ravimid. On võimalus, et lihas olevad antibiootikumid nõrgendavad inimestele mõeldud antibiootikumide mõju.

Mõned inimesed arvavad, et taimetoit pole piisavalt toitev. Ameerika kirurgia ekspert dr. Miller praktiseeris nelikümmend aastat Formoosas. Ta rajas seal haigla, kus kõik toidud olid taimsed nii töötajatele kui patsientidele. Ta ütles: "Hiir on selline loom, kes võib ära elada nii taimsest kui loomsest toidust. Kui eraldada kaks hiirt, kellest ühele antakse taimset toitu ja teisele liha, siis näeme, et nende kasv ja areng on sarnane, kuid taimetoitu saav hiir elab

kauem ja on haigustele vastupidavam. Pealegi, kui hiired peaksid haigestuma, siis taimetoitu saav hiir paraneb kiiremini”, lisades “kaasaegse teaduse poolt meile antav meditsiin on aja jooksul tublisti paranenud, kuid see võib ravida vaid haigusi, samas kui toit tagab meile tervise.” Ta rõhutas: “Taimedest pärinev toit on palju vahetumaks toiduallikaks kui liha. Inimesed söövad loomade liha, kes toituvad taimedest. Paljudel loomadel on lühike eluiga ja neil on peaaegu kõik haigused, mis on ka inimkonnal. Väga tõenäoline on, et inimkonna haigused pärinevad nakatunud loomade liha söömisest. Seega, miks inimesed ei võiks otse taimedest toituda?” Dr. Milleri arvates vajame hea tervise tagamiseks vaid teravilju, ube ja köögivilju.

Paljude arvates on loomne valk võrreldes taimse valguga väärtuslikum. Seda loetakse täisväärtuslikuks valguks, samas kui viimast mitteväärtuslikuks. Tegelikult aga mõned taimsed valgud on täisväärtuslikud ning toidu kombineerimisega võime tagada täisväärtusliku valgu valiku mitmeid mitteväärtuslike valke sisaldavaid saadusi kombineerides.

1988. aasta märtsis teatas Ameerika Toitlustuse Organisatsioon oma seisukoha, vastavalt millele on sobilikult kombineeritud taimetoit tervislik ning toitumuslikult mitmekesine.

Sageli arvatakse ekslikult, et segatoidulised inimesed on tugevamad kui taimetoitlased. Yale Ülikooli prof. Irving

Fisher tegi katse, milles osales 15 lihasööjat ja 32 taimetoitlast. Ta näitas, et taimetoitlased on suurema vastupanuvõimega. Ta lasi inimestel hoida käsi ettesirutatuna nii kaua kui võimalik. Testi tulemus oli väga selge. 15st segatoidulisest osalejast vaid 2 suutsid hoida oma käsi ettesirutatuna viisteist või kolmkümmend minutit, samas kui 32 taimetoitlase seast 22 inimest hoidsid oma käsi ees viisteist või kolmkümmend minutit, 15 inimest rohkem kui kolmkümmend minutit, 9 rohkem kui tund aega, 4 rohkem kui kaks tundi ja üks taimetoitlane suutis oma käsi nii hoida rohkem kui kolm tundi

Paljud pikamaajooksjad toituvad enne pingutustnõudvaid võistlusi taimetoidust. Taimetoidu teraapia ekspert dr. Barbara More läbis 165 km pikkuse raja kahekümne seitsme tunni ja kolmekümne minutiga. Viiekümne kuue aastane naine murdis kõik noorte meeste poolt püstitatud rekordid: “Ma tahan enda näol näidata, et inimestel, kes söövad täistaimset toitu on tugev keha, selge meel ja puhas elulaad.”

Kas taimetoitlane saab toiduga piisavalt valku? Vastavalt Maailma Tervise Organisatsiooni soovitusel peaks 4.5% päevastest kaloritest tulema valgust. Nisus on valgu kujul kaloreid 17%, brokkolis 45% ja riisis 8%. Lihavaba valgurikast menüüd koostada on väga lihtne. Seega taimetoitlus on selgelt parim valik, pakkudes veel lisakasusidki. See aitab ära hoida mitmeid haigusi, muuhulgas südame-

haigusi ja erinevat tüüpi vähktõvesid, mida põhjustavad eelkõige kõrge rasvasisaldusega toidud.

Tõestatud on seos liha ning teiste suurtes kogustes küllastatud rasvu sisaldavate loomset päritolu toiduainete ületarbimise ja südamehaiguste, rinnavähi, käärsoolevähi ja ajurabanduse vahel. Teiste haiguste seas, mida sageli madala rasvasisaldusega taimetoiduga ära saab hoida ja vahel ka ravida - on neerukivid, eesnäärmevähk, suhkurtõbi, maohaavandid, sapikivid, ärritatud soole sündroom, liigesepõletik, igemepõletik, akne, pankreasevähk, soolevähk, hüpoglütseemia, kõhukinnisus, divertikuloos, kõrgvererõhutõbi, osteoporoos, munasarjavähk, hemorroidid, ülekaalulisus ja astma.

Peale suitsetamise pole meie tervisele suuremat ohtu kui lihasöömine.

Ökoloogia ja keskkond

Loomade kasvatamisel liha saamiseks on omad tagajärjed. See toob kaasa vihmametsade hävimise, globaalse temperatuuri tõusu, vee saastatuse, vee puuduse, kõrbestumise, energiavarude väärkasutamise ja maailma näljahäda. Põllumaa, vee, energia ja inimeste jõupingutuse kasutamine lihatootmiseks pole just tõhus moodus Maa loodusvarude kasutamiseks.

Alates 1960dast aastast on Kesk-Ameerika vihmametsadest mahapõletatud ja mahasaagitud 25% selleks, et

luua karjamaasid veisefarmidele. Hinnangute järgi iga neljas unts (25,6 grammi) hamburgerit, mis on tehtud kunagise vihmametsa maaalal üleskasvanud veiselihast, hävitab 55 ruutmeetrit troopilist vihmametsa. Lisaks, veiste kasvatamine mõjutab otseselt kolme olulise globaalset soojenemist põhjustava gaasi tootmist; see on ühtlasi ka peamiseks vee reostumise põhjuseks, sest kilo liha tootmiseks kulub ligikaudu 18 tonni vett.

Palju enam inimesi saaks söönuks kui loodusvarusid, mida muidu kasutatakse veiste ülalpidamiseks, kasutatakse vilja tootmiseks inimeste toitumise eesmärgil. Aaker maad, millel kasvatakse kaera annab 8 korda rohkem valku ja 25 korda rohkem kaloreid, kui seda toidetakse loomade asemel inimestele. Aaker maad, mida kasutatakse brokkoli kasvatamiseks annab 10 korda rohkem valku, kaloreid ja niatsiini, võrreldes maaga, kus kasvatatakse veiseid. Selliseid statistikaid on veel palju. Maakera loodusvarad oleksid palju efektiivsemalt jaotatud kui põllumaa, mida kasutatakse lihatootmiseks, muudetakse viljapõldudeks, et toita inimesi.

Taimetoidu söömine annab sulle võimaluse olla säästlikum meie planeeti vastu. Võttes vaid seda, mida vajad ja ühtlasi vähendades üleliigset tarbimist tunned ennast ka paremini, sest sa tead, et ükski elusolend ei pea surema iga kord kui sa sööd.

Maaailma näljahäda

Ligikaudu biljon inimest kannatab meie planeedil nälja ja alatoitluse käes. Igal aastal sureb nälga üle 40 miljoni inimese ja enamuse nendest moodustavad lapsed. Sellest hoolimata kasutatakse enam kui kolmandikku maailma viljasaagist loomade toitmiseks. Ameerika Ühendriikides söödetakse lihloomadele koguni 70% kasvatatud viljast. Kui me toidaksime lihloomade asemel inimesi, siis ei jääks keegi nälga.

Loomade kannatused

Kas te teate, et Ühendriikides tapetakse iga päev rohkem kui 100 000 lehma?

Enamus läänemaade loomi kasvatatakse suurfarmides. Sealsed tingimused on loodud selleks, et minimaalsete kuludega saada tapmiseks maksimaalset arvu loomi. Loomad on kokkupressitud, moonutatud ning neid koheldakse kui masinaid sööda lihaks konverteerimisel. See on tegelikkus, mida enamus meist mitte kunagi oma silmadega ei näe. Öeldud on, et “ühest külaskäigust tapamajja piisab, et teha sust taimetoitlane kogu eluks!”

Lev Tolstoi on öelnud: “Nii kaua kui on tapamaju, nii kaua on ka lahinguvälju. Taimetoitlus on inimlikkuse hõpetest.” Vaatamata sellele, et enamus meist ei poolda aktiivselt tapmist, on ühiskonna toel väljakujunenud

harjumus - süüa regulaarselt liha, ilma tegeliku teadlikkusest, mida nende loomadega, keda sööme, tehakse.

Pühakud ja teised tuntud taimetoitlased

Alates inimkonna ülestähendatud ajaloost on näha, et inimeste igapäevaseks toiduks on olnud taimne toit. Muistsetes Kreeka ja Heebrea müütides räägitakse inimestest, kes sõid puuvilju. Iidsed Egiptuse preestrid ei söönud kunagi liha. Paljud suured Kreeka filosoofid nagu Platon, Diogenes ja Sokrates pooldasid kõik taimetoitlust.

Indias rõhutas Šākjamuni Buddha Ahimsa - vägivallatuse printsiibi tähtsust, vastavalt millele hoidutakse elusolenditele haiget tegemast. Ta manitses oma järgreid, et need ei sööks liha, sest vastasel juhul elusolendid kardaksid neid. Buddha tegi järgnevaid tähelepanekuid: **“Lihäsöömine on vaid omandatud harjumus. Me ei ole sündinud ihaga selle järele. Lihäsööjad inimesed lõikavad ära oma sisemise Suure Halastuse seemne. Lihäsööjad inimesed tapavad ja söövad teineteist... selles elus ma söön sind ja järgmises elus sa sööd mind... ja see kestab alati nii. Kuidas nad küll pääseksid välja Kolmest Maailmast (Illusioonide maailmast)?”**

Paljud varajased taoistid, kristlased ja juudid olid taimetoitlased. Piiblis on kirjas, mida Jumal ütles: **“Ma olen loonud teile söögiks kõikisuguseid teravilju ja kõikisuguseid puuvilju; kuid metsloomadele ja kõigile**

lindudele toiduks olen ma loonud rohu ja lopsakad taimed” (Moosese 1:29). Veel Piiblis olevad näiteid, mis keelavad liha söömist: **“Te ei tohi süüa liha, millel on veri, sest veres on elu”** (Moosese 9:4). Jumal ütles: **“Kes käskis teil tappa härja ja kitse, et tuua mulle ohvrit? Peske endilt maha see süütu veri, et ma kuuleksin teie palveid, või muidu ma pööran enda pea ära, sest teie käed on verised. Kahetsege, et ma võiksin teile andestada”** (Jesaja 1:11-16). Apostel Paulus, üks Jeesuse jüngritest ütles oma kirjas roomlastele: **“Õige on hoiduda liha söömisest ja veini joomisest”** (Pauluse kiri roomlastele 14:21).

Viimasel ajal on ajaloolased avastanud mitmeid iidseid raamatuid, mis on toonud uut valgust Jeesuse elu ning tema õpetuste kohta. Jeesus ütles: **“Inimestest, kes söövad loomaliha saavad nende endi hauad. Ma ütlen teile ausalt, mees kes tapab, saab ise tapetud. Mees, kes tapab elavat ja sööb ta liha, sööb surnud mehe liha.”**

Ka India religioonides hoidutakse liha söömisest. Öeldud on, et **inimesed ei saa liha ilma tapmiseta**. Inimene, kes teeb liiga tundvale olenditele ei saa kunagi Jumalalt õnnistust - **Sestap hoidu liha söömast!** (Hindu juhis)

Islami pühakiri Koraan keelab **surnud loomade liha ja vere söömise**.

Suur Hiina Zen'i meister Han Shan Tzu on kirjutanud äärmiselt lihasöömisvastase luuletuse: **Tõtta turule ostma**

liha ja kala ja süüda seda oma naisele ja lastele. Kuid miks peaks võetama nende elud selleks, et alal hoida sinu oma? See on mõistmatu. See ei anna sulle poolehoidu Taevas, vaid teeb sust sette Põrgus!

Paljud tuntud kirjanikud, näitlejad, teadlased, filosoofid ja silmapaistvad inimesed olid taimetoitlased. Järgnevalt ülesloetletud inimesed on taimetoitluse innukalt omaks võtnud: Šäkjamuni Buddha, Jeesus Kristus, Vergilius, Horaatio, Platon, Ovid, Petrarch, Pütaagoros, Sokrates, William Shakespeare, Voltaire, Isaac Newton, Leonardo Da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russell, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, HG Wells, Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Lev Tolstoi, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer; ja viimasel ajal ka Paul Newman, Madonna, printsess Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney ja Candice Bergen - need on vaid mõned nimed paljudest.

Albert Einstein ütles: “Ma arvan, et taimetoitlusega kaasnevad muutused ja selle puhastav mõju inimesele on väga kasulik ka kogu inimkonnale. Seepärast on taimetoitluse poolt valimine inimestele nii paljulubav kui ka rahumeelne.” Selline on olnud paljude tähtsate tegelaste ja mõttetarkade üleüldine nõuanne läbi aegade!

Meister vastab küsimustele

K: Loomaliha söömine võrdub elusorganismi tapmisega, kuid kas taimede söömine pole samuti tapmine?

M: Taimede söömine on samuti elusa tapmine ja sellega kaasneb karmatõke, kuid selle mõju on minimaalne. Kui praktiseerida Quan Yin Meetodit kaks ja pool tundi päevas, siis võib sellest karma takistusest vabaneda. Kuna selleks, et elada peame nangunii sööma, siis valime toidu, mis on madalaima teadvusega ja mis kannatab vähem. Taimed koosnevad 90% veest, seega nende teadvusetase on väga madal, et üldse kannatusi tunda. Veelgi enam, süües köögivilju me aitame kaasa aoseksuaalsele paljunemisele, lõigates maha oksid ja lehti. Lõpptulemus võib olla taimetele isegi kasulik. Seepärast ütlevadki aednikud, et taimede kärpimine aitab neil kasvada suureks ja kauniks.

Veelgi ilmsem on see puuviljade puhul. Küpsev puuvili meelitab meid ligi seda sööma isuäratava lõhna, kauni värvi ja suurepärase maitsega. Sel moel saavutavad viljapuud oma eesmärgi - nende seemneid levitatakse üle suure maaala. Kui me aga ei korja ega söö küpseid puuvilju, siis need riknevad, kukuvad maha ning mädanevad ära. Nende seemneid kõrvetab päike ja need kuivavad ära. Seega, juur- ja puuviljade söömine on igati loomulik ja neid süües me ei kahjusta taimi kohe kuidagi.

K: Enamus inimesi arvavad, et taimetoitlased on lühemad ja kõhnemad, samas kui lihasööjad on pikemad ja suuremad. Kas see vastab tõele?

M: Taimetoitlased pole ilmtingimata peenemad ja lühemad. Süües tasakaalustatud toitu võivad nad samuti pikaks ja tugevaks kasvada. Teate ju, et kõik suured loomad nagu elevantid, veised, kaelkirjakud, jõehobud, hobused jne. toituvad vaid taimedest. Nad on kiskjatest tugevamad, väga õrnad ja inimkonnale väga kasulikud. Aga lihasööjad loomad on äärmiselt vägivaldsed ja ka kasutud. Kui inimesed söövad liiga palju liha, siis nad muutuvad vastuvõtlikuks loomade instinktidele ja omadustele. Liha söövad inimesed pole tingimata pikad ja tugevad, ning ka nende keskmine eluiga on lühike. Kas eskimod, kes on peaaegu täielikult lihasööjad, on väga pikad ja tugevad? Kas nendel on pikk eluiga? Ma arvan, et sellest saate ise väga hästi aru.

K: Kas taimetoitlased võivad süüa mune?

M: Ei. Mune süües me samuti tapame tundvaid olendeid. Mõned ütlevad, et poodides saadaval olevad munad on viljastamata, mis tähendab, et nende söömine pole tapmine. See on vaid näiliselt õige. Muna jääb viljatuks vaid seepärast, et vajalikud tingimused selle viljastamiseks on ära lõigatud, seega muna ei saa täita oma eesmärki areneda kanaks. Kuigi pole toimunud vajalikku arengut, siis see ikkagi sisaldab endas algset elu alget. Me teame, et munades on algne elu alge; miks muidu on munarakud ainukesed rakud, mida on võimalik viljastada? Mõned juhivad tähelepanu sellele, et munas on vajalikke

toitaineid, inimorganismile olulisi valke ja fosforit. Kuid valku on võimalik saada ka ubadest ja fosforit võib saada paljudest köögiviljadest nagu kartulist.

Me teame, et iidsetest aegadest kuni tänapäevani on elanud munkasid, kes ei söönud ei liha ega mune ja ikkagi elasid kaua. Näiteks Ying Guang Meister sõi igaks söögikorraks vaid kausitäie puuvilju, natuke riisi ja elas ikkagi kaheksakümne aastaseks. Pealegi, munakollases on palju kolesterooli, mis on peamiseks südameveresoonkonna haiguste põhjuseks nii Formoosas kui Ameerika Ühendriikides. Pole siis ka ime, et enamus sealseid patsiente söövad ka mune.

K: Inimene kasvatab koduloomi ja kodulinde nagu sigu, veiseid, kanu, hanesid jne. Miks me ei tohi neid süüa?

M: Vanemad kasvatavad oma lapsi, kas vanematel on õigus neid süüa? Igal elusorganismil on õigus elule ja mitte keegi ei tohiks neilt seda õigust võtta. Kui vaatame Hong Kongis kehtivaid seadusi, siis vastavalt nendele pole isegi enda tapmine seadusega lubatud. Seega, kui palju seadusevastasem oleks teiste elusolendite tapmine?

K: Loomad sünnivad selleks, et inimesed neid sööksid. Kui me neid ei söö, siis nad võtavad enda alla kogu maakera. Kas pole nii?

M: See on absurdne. Enne kui tapate looma, kas küsite ta käest, kas ta tahab saada tapetud ja teie poolt söödud? Kõik elusorganismid tahavad elada ja kardavad surma. Me ei tahaks olla söödaks tiigrile, miks siis loomad peaksid

tahtma olla söödaks meile, inimestele? Inimesed on eksisteerinud maapeal vaid mõned kümned tuhanded aastad, kuid paljud loomaliigid olid olemas juba enne inimeste saabumist. Kas Maa oli siis üleasustatud? Elusorganismid säilitavad loodusliku ökoloogilise tasakaalu. Toidunappus ja ruumipuudus tooks kaasa drastilise populatsiooni languse ja see hoiaks populatsiooni suuruse sobival tasemel.

K: Miks ma peaksin olema taimetoitlane?

M: Mina olen taimetoitlane, sest minus olev Jumal tahab seda. Mõistad? Lihasöömine on vastuolus üldprintsipiibiga mitte tappa. Me ei taha ju, et meid tapetaks või röövitaks. Tehes seda teistele toimime vastu iseendile ja see paneb meid kannatama. Kõik, mida teed vastu teise elusolendi tahet, paneb sind kannatama. Sa ei suudaks ju iseennast hammustada ega pussitada. Sarnaselt, sa ei tohiks tappa, sest see on vastuolus elu põhimõttega. Me ei tee seda, sest see põhjustaks meile kannatusi. See ei tähenda aga, et me ennast seepärast kuidagigi piiraksime, vastupidi - me avardame ennast kõikvõimalikule elule. Nii pole meie elu piiratud vaid selle kehaga, vaid ulatub üle loomade ja kõigi elusolendite. See teeb meid suur-sugusemaks, õilsamaks, õnnelikumaks ja ka piiritumaks.

K: Kas te räägiksite taimetoitlusest ja sellest, kuidas see toetaks maailma rahu?

M: Jah. Enamuse meie maailmas toimuvate sõdade põhjused on eelkõige majanduslikud. Olgem ausad. Mõne riigi majanduslik kitsikus kasvab tungivaks kui seal

valitseb nälg, toidupuudus või ebavõrdne toidujaotamise süsteem. Kui teil oleks aega ja te loeksite ajakirjandusest taimetoitlust käsitlevaid teaduslikke fakte, siis teaksite seda väga hästi. Veiste ja muude loomade lihaks kasvatamine on põhjustanud meie majandusele pankrotti igas mõttes. See on põhjustanud nälga kogu maailmas, vähemalt Kolmanda Maailma maades.

See ei ole mina, kes seda ütleb, vaid Ameerika kodanik, kes tegi sellist laadi uurimuse ja avaldas selle raamatuna. Võite minna ükskõik millisesse raamatupoodi ja lugeda taimetoitlust käsitlevaid raamatuid. Võite lugeda John Robbinsi raamatut "Toit uuele Ameerikale." Ta on väga kuulus jäätise-miljonär, kes loobus kõigest selle nimel, et hakata taimetoitlaseks ning kirjutada taimetoitlust käsitlev raamat. Ta ei lasknud ennast segada sellest, et see oli vastu ta perekonna ja äri traditsioonidele. Ta kaotas palju raha, mõjuvõimu ja äri, kuid ta tegi seda Tõe nimel. See on väga hea raamat. On veel palju teisi raamatuid ning ajakirju, kust saate küllaldaselt infot ja fakte taimetoitluse kohta, ning samuti selle kohta, kuidas see võib toetada rahu maailmas.

Selleks, et ära toita kariloomi oleme pankrotti ajanud oma toiduvarud. Kas te teate kui palju valku, ravimeid, vett, inimtööjõudu, autosid, teede ehitusi ja kui palju sadasid tuhandeid aakreid maad on kulutatud selleks, et veis oleks üheks eineks piisavalt hea? Mõistate? Kui seda kõike võrdselt jagada arengumaadele, siis suudaksime lahendada näljaprobleemi. Seega olukorras, kus ühe riigi toiduvarud on otsakorral, see tõenäoliselt tungib teise

riigi aladele, et päästa omi inimesi. Pikemas perspektiivis on aga nii loodud halb ajend ja kättemaks. Mõistate?

Kuidas külvad, nii ka lõikad. Kui tapame kedagi söögiks, siis hiljem tapetakse meid samal eesmärgil, mõnel muul moel järgmine kord, järgmises põlvkonnas. Sellest on nii kahju. Me oleme nii arukad, nii haritud ja sellele vaatamata enamus meist ikkagi ei mõista, miks naabermaad kannatavad. See on meie maitse, meie isu, meie kõhu pärast.

Ühe inimese toitmiseks tapame nii palju loomi ja hoiame näljas nii palju kaasainimesi, rääkimata siis veel loomadest. Mõistate? Sel moel see süü, teadlikult või alateadlikult, kaalub alla meie teadvuse. See paneb meid kannatama vähi, tuberkuloosi ja teiste ravimatute haiguste käes nagu ka AIDS. Küsige endilt, miks teie maa, Ameerika kannatab kõige rohkem? Kõrgeim vähi esinemise sagedus maailma on siin, sest ameeriklased söövad palju loomaliha. Siin süüakse rohkem liha kui kusagil mujal. Küsige endilt, miks ei ole Hiinas ja kommunistimaades vähi esinemise tase nii kõrge? Nendel pole nii palju liha. Mõistate? Seda ütleb teaduslik uurimus, mitte mina. Ärge süüdistage mind.

K: Millised on mõned vaimsed kasud, mida saame olles taimetoitlased?

M: Mul on heameel, et küsisite seda sel moel, sest see näitab, et keskendute ja hoolite vaimsetest kasudest. Taimetoitlusega seonduvast läheb enamusele inimestele korda tervis, toitumine ja kehakuju. Taimetoidu vaimseteks külgedeks on selle puhtus ja vägivallatus.

Sa ei tohi tappa. Kui Jumal seda meile ütles, siis Ta ei pidanud silmas mitte ainult inimesi vaid kõiki elusolendeid. Kas Ta ei öelnud, et Ta lõi kõik loomad meile sõpradeks, abilisteks? Kas Ta ei öelnud, et me peame loomade eest hoolitsema ning nende üle valitsema? Kui oleksite valitseja, kas siis tapaksite ja sööksite oma alluvaid? Sel juhul saaks teist kuningas ilma alluvateta. Nüüd siis mõistate, miks Jumal nii ütles. Me peame seda järgima. Selles kahtlemiseks pole vähimatki põhjust. Ta ütles seda väga selgelt, kuid kes muu mõistaks Jumalat peale Jumala enda?

Seega selleks, et Jumalat mõista peate saama Jumalaks. Kutsun teid saama taas Jumala-sarnaseks, saama iseendaks, mitte kellekski muuks. Jumalale mediteerimine ei tähenda seda, et kummardate Jumalat, see tähendab, et teist saab Jumal. Te saate teadlikuks, et teie ja Jumal olete üks. **“Mina ja Isa oleme üks,”** kas Jeesus ei öelnud nii? Kui ta ütles, et Tema ja Ta isa on üks, siis meie ja Ta isa võime samuti üks olla, sest ka meie oleme Jumala lapsed. Jeesus ütles ka, et mida Tema suudab teha, seda võime meie teha isegi paremini. Seega, me võime olla isegi paremad kui Jumal, kes teab!

Milleks kummardada Jumalat, kui me ei tea Jumalast mitte kui midagi? Milleks uskuda pimesi? Kõigepealt peame teadma, keda me kummardame, sarnaselt nagu enne abiellumist tahame teada, kes see tüdruk on, kellega kavatsame abielluda. Tänapäeval on tavaks, et enne abiellumist käijakse kohtamas. Seega, miks peaksime kummardama Jumalat pimedas usus? Meil on õigus nõuda

Jumalal ennast meile ilmutada ja lasta meil Teda tunda. Meil on õigus valida, millist Jumalat tahaksime järgida.

Seega nüüd mõistate, et Piiblis oli väga selgelt ära seletatud, miks peaksime olema taimetoitlased. Me peaksime olema taimetoitlased kõigi tervislike, kõigi majanduslike ja kõigi kaastundlike põhjuste pärast. Me peaksime olema taimetoitlased ka selleks, et päästa maailma.

Ühes teadusuurimuses öeldi, et kui lääneinimesed, Ameerikas, oleksid taimetoitlased vaid korra nädalas, siis saaksime igal aastal päästa kuusteist miljonit nälgivat inimest. Seega, ole kangelane, ole taimetoitlane. Kõigi nende põhjuste pärast, isegi kui te ei järgi mind või ei harjuta sama meetodit, palun olge taimetoitlased iseendi hüvanguks, kogu maailma hüvanguks.

K: Kui igaüks toituks taimedest, kas see tooks kaasa toidupuuduse?

M: Ei. Tüki maa kasutamine vilja kasvatamiseks annab neliteist korda rohkem toitu kui sama maa kasutamine loomade sööda kasvatamiseks. Igal aakril kasvavad taimed annavad 800 000 kalorit energiat. Siiski, kui neid taimi kasutada selleks, et sööta loomi, siis loomalihana saame vaid 200 000 kalorit energiat. See tähendab, et töötlemise käigus on kaduma läinud 600 000 kalorit. Seega taimetoitlus on ilmselgelt palju efektiivsem ja ka majanduslikult kasulikum kui lihasöömine.

K: Kas taimetoitlasele on sobilik kala süüa?

M: Loomulikult võite kala süüa kui see teile maitseb. Kuid kui tahate süüa taimetoitu, siis kala pole taim.

K: Mõned inimesed ütlevad, et tähtis on olla heasüdamlik, kuid ei pea ilmtingimata olema taime-toitlane. Kas sel ütlemisel on mõtet?

M: Kui keegi tõesti on heasüdamlik, siis miks ta ikka veel sööb teise elusolendi liha? Nähes neid nii palju kannatamas, kuidas ta suudab nende liha süüa! Liha-söömine on halastamatu, kuidas küll heasüdamlik inimene saab nii teha?

Meister Lien Ch ütles kunagi: **“Tapa ta keha ja söö ta liha. Selles maailmas pole kedagi jõhkramat, pahatahtlikumat, julmemat ja õelamat kui seda on inimene.”** Kuidas üldse selline inimene saab väita end olevat heasüdamlik?

Ka Mencius on öelnud: **“Kui näed teda elusana, siis sa ei suuda näha teda surnuna ja kui kuuled teda ägamas, siis sa ei suuda süüa ta liha; seega õige härrasmees hoidku köögist eemale.”**

Inimesed on loomadest intelligentsemad. Me saame kasutada relvi, mis teevad loomad meie ees kaitsetuks, mistõttu nad surevad vihaga. Meest, kes laseb väikesi ja nõrku olevusi, pole õige kutsuda härrasmeheks. Hukkamise hetkel on loomad hirmust, vihast rabatud. See reaktsioon kutsub nende kehas esile mürkide tootmise, mis jääb lihasse ning on ohtlik neile, kes seda söövad. Kuna loomade vibratsiooni sagedus on inimeste omast madalam, siis nad mõjutavad meie vibratsioone, kahjustades nii meie tarkuse väljakujunemist.

K: Kas tohib olla niinimetatud “mugav taimetoitlane?” (“Mugavad taimetoitlased” ei hoidu rangelt lihast. Nad söövad ka köögivilju, mis on eelnevalt liha sisaldavast segasalatist väljavõetud.)

M: Ei. Näiteks kui midagi söödavat panna mürgilahusesse ja see sealt siis välja võtta, mis te arvate, kas see on nüüd mürgine või mitte? Mahaparinirvana suutras küsis Mahakasyapa Buddhalt: **“Kui me palume ja meile antakse köögivilju, mis on segatud lihatükkidega, kas tohime seda siis süüa? Kuidas saaksime toitu puhastada?”** Buddha vastas: **“Peate eraldama taimed lihast, pesema neid veega ja alles seejärel tohite neid süüa.”**

Eelnevast dialoogist võime näha, et ei saa süüa isegi lihaga segatud köögivilju, enne kui neid on pestud veega, rääkimata siis ainult liha söömisest! Seepärast on väga lihtne mõista, et nii Buddha kui ta jüngrid olid kõik taimetoitlased. Ja siiski, mõned inimesed laimasid Buddha, väites nagu Ta oleks olnud “mugav taimetoitlane,” kes võttis pakutu vastu, isegi kui tegemist oli lihaga. Selline jutt on täiesti alusetu. Nii on öelnud need, kes on väga vähe pühakirju lugenud, või pole mõistnud, mida neis öeldakse.

Indias on üle 90% inimestest taimetoitlased. Kui nähakse kollastes rüüdes kerjuseid, siis teavad kõik, et neile pakutakse taimetoitu, rääkimata sellest, et enamusel inimestel polegi liha, mida pakkuda!

K: Kunagi ammu kuulsin ühte Meistrit ütlemas, et Buddha olevat söönud seajalga, millest Ta sai kõhu-lahtisuse ja mille tagajärjel Ta suri. Kas see on tõsi?

M: Absoluutselt mitte. Buddha suri hoopis teatud seene söömise tagajärjel. Kui tõlkida otse brahmanite keelest, siis seda seent nimetatakse “seajalaks,” kuid tegemist pole ehtsa seajalaga. See on samamoodi nagu kutsume ühte teatud tüüpi puuvilja “longaniks” (hiina kirjanduses tähendab see “draakoni silma.”) Paljudel juur- ja puuviljadel on sellised võõrapärased nimed nagu näiteks taimel, mida kutsutakse “draakoni silmaks.” Tulles tagasi selle seene juurde, siis brahmanite keeles nimetatakse seda seent “seajalaks” või “sea rõõmuks.” Mõlemad omavad seost seaga. Iidses Indias oli seda seent raske leida, sest see kasvas maa all. See oli haruldane delikatess, mida inimesed pakkusid kummardades Buddhale. Selle seene leidmiseks kasutati sigade abi, sest neile maitstes see väga. Sead leidsid selle üles lõhna järgi, kaevasisid jalaga maast välja ja sõid ära. Siit pärinebki nimetus “sea rõõm” või “seajalg.” Tegelikult need mõlemad nimed käivad ühe ja sama seene kohta. Hoolimatu tõlge ning samuti asjaolu, et inimesed ei mõistnud päriselt selle tähendust ongi põhjustanud valearusaama, mille järgnevad põlvkonnad on omaks võtnud ning ekslikult Buddha lihasöövate inimeste sekka asetanud. See on tõesti kahetsusväärne lugu.

K: Mõned lihaarmastajad ostavad liha lihuniku käest ja seega ise looma ei tapa. Nad ütlevad, et sel moel saadud liha kõlbab süüa küll. Kas teie arvate, et nii on õige?

M: See on täiesti väär arusaam. Peate mõistma, et lihunikud tapavad loomi, sest inimesed tahavad liha süüa. Lankavatara suutras ütles Buddha: “**Kui poleks kedagi, kes liha sööks, siis poleks vajadust ka tappa.**” Seega lihasöömine ja elusolendite tapmine on samavõrdne patt. Nii paljude elusolendite tapmine ongi põhjuseks, miks meil on looduskatastroofid ja inimeste poolt põhjustatud hädad. Liigne tapmine on sõdade põhjuseks.

K: Kuigi taimed ei tooda mürgiseid aineid nagu uureat ja urokinaasi, siis mõnede inimeste arvates on meie tervisele kahjulikud puu- ja juurviljade kasvatamisel kasutatavad putukamürgid. Kas see on tõsi?

M: Kui põllumehed kasutavad putukamürke ja teisi väga mürgiseid kemikaale nagu DDTd, siis see võib põhjustada vähki, viljatust ja maksahaigusi. Mürkidel nagu DDT on soodumus kuhjuda rasvkoesse, kuhu see loomadel tavaliselt ka talletatakse. See tähendab seda, et liha süües omastate kõik need äärmiselt kontsentreeritud putukamürgid ja muud mürgid, mis looma eluea jooksul ta rasvkoesse olid kogunenud. Võrreldes puu- ja juurviljade ning teraviljadega võib see vahe olla kuni kolmteist korda suurem. Puuviljadele pritsitud putukamürkideist saame lahti neid puhastades või koorides, kuid me ei saa eemaldada juba looma rasvasse kuhjunud putukamürke. Kuna putukamürkidel on soodumus aja jooksul ladestuda, siis need on talletunud looma rasvkoesse. Seega kõige rohkem ohustatud on toiduahela ülemisel lülil olevad tarbijad.

Iowa Ülikoolis tehtud uurimus näitas, et inimeste organismist leitud putukamürgid pärinesid peaaegu täielikult loomalihas. Vastavalt sellele uurimusele on putukamürkide tase taimetoitlaste organismis, võrreldes lihasööjatega enam kui poole võrra madalam. Tegelikult leidub lihas lisaks putukamürkidele veel teisigi mürke. Loomade kasvu kiirendamiseks lisatakse nende söödale kemikaale, või siis selleks, et nende liha värv, maitse ja tekstuur oleksid paremad, samuti ka selleks, et tagada liha parem säiluvus jne.

Näiteks ainuüksi nitraatidest pärinevad säilitusained on väga mürgised. 18. juuli 1971 aasta New Yorgi Times'is kirjutati: "Suureks varjatud ohuks lihasööjate tervisele on lihas peituvad nähtamatud saasteained nagu bakterid lõhes, putukamürkide, säilitusainete, hormoonide, antibiootikumide ja teiste keemiliste lisandite jäägid." Lisaks, loomi vaktsineeritakse, mille jäägid võivad säiluda lihas. Seda kõike arvesse võttes on juurviljas, pähklites, ubades, maisis ja piimas leiduv valk palju puhtam kui lihast saadav valk, mis omab 56% ulatuses vees lahustu-matuid kõrvalaineid. Uurimused näitavad, et kõik need inimese poolt loodud lisandid võivad põhjustada igasugu-seid haigusi, kaasaarvatud vähki ning loote väärarenguid. Seega, rasedale on täiesti kohane süüa puhast taimetoitu, et tagada loote õige füüsiline ja vaimne tervis. Juues piisavalt piima saate küllaldaselt kaltsiumi; ubadest saate valgu ning juur- ja puuviljadest vajalikud vitamiinid ja mineraalained.