

„Ein vollkommen göttlicher Mensch ist ein vollkommener Mensch. Ein vollkommener Mensch ist vollkommen göttlich. Momentan sind wir nur zur Hälfte Menschen. Wir tun Dinge zögernd, wir tun Dinge mit dem Ego. Wir glauben nicht, daß es Gott ist, der all das zu unserem Gefallen, für unsere Erfahrung arrangiert. Wir trennen Sünde von Tugend. Wir machen aus allem eine große Sache und fällen entsprechend ein Urteil über uns selbst und andere Menschen. Wir leiden unter unseren eigenen begrenzten Vorstellungen davon, was Gott tun sollte. Versteht ihr? In Wirklichkeit ist Gott in uns und wir begrenzen Ihn. Wir möchten es uns gutgehen lassen und spielen, aber wir wissen nicht wie. Wir sagen nur zu anderen: ‚Ah! Du solltest das nicht tun.‘, und zu uns selbst: ‚Ich sollte das nicht tun. Ich darf das nicht tun. Warum sollte ich also Vegetarier sein?‘ Ja! Ich weiß. Ich bin Vegetarierin, weil es der Gott in mir will.“

~ Die Höchste Meisterin Ching Hai ~

„Wenn wir in unseren Handlungen, Worten und Gedanken rein sind, selbst nur eine Sekunde, werden uns alle Gottheiten, die Götter und die Schutzengel unterstützen. In diesem Moment gehört uns das gesamte Universum und unterstützt uns, und der Thron ist da, damit wir von ihm aus regieren.“

~ Die Höchste Meisterin Ching Hai ~



Warum vegetarische Ernährung?

Die lebenslange Verpflichtung zu einer veganen oder lakto-vegetarischen Ernährung ist eine Voraussetzung für die Einweihung in die Guanyin-Methode. Nahrung pflanzlichen Ursprungs und Milchprodukte sind bei dieser Ernährungsweise erlaubt, aber jede andere Nahrung tierischen Ursprungs, Eier miteingeschlossen, soll nicht verzehrt werden. Dafür gibt es viele Gründe, aber der wichtigste stammt aus dem Ersten Gebot, in dem wir aufgefordert werden, keinem fühlenden Wesen sein Leben zu nehmen, oder **„Du sollst nicht töten.“**

Nicht zu töten oder sonst irgendwie andere lebende Wesen zu verletzen, ist für jene offensichtlich von Nutzen. Weniger offensichtlich ist die Tatsache, daß es ebenso vorteilhaft für uns selbst ist, wenn wir es unterlassen, anderen Schmerz zuzufügen. Warum? Wegen des Gesetzes des Karma. **„Wie du säst, so sollst du ernten.“** Wenn du tötest oder andere veranlaßt, für dich zu töten, um dein Verlangen nach Fleisch zu stillen, lädst du eine karmische Schuld auf dich, und diese Schuld muß letztendlich zurückgezahlt werden.

In einem sehr realen Sinn ist das Einhalten einer vegetarischen Diät also ein Geschenk, das wir uns selber machen.

Wir fühlen uns besser, die Qualität unseres Lebens verbessert sich in dem Maße, in dem sich die Schwere unserer karmischen Verschuldung verringert, und uns wird der Eintritt in neue feine und himmlische Reiche der inneren Erfahrung gewährt. Das ist den kleinen Preis, den man zahlen muß, wohl wert!

Die spirituellen Argumente gegen den Verzehr von Fleisch sind für einige Leute überzeugend, aber es gibt andere zwingende Gründe dafür, vegetarisch zu leben. Alle von ihnen sind im gesunden Menschenverstand begründet. Sie betreffen Fragen der persönlichen Gesundheit und Ernährung, der Ökologie und Umwelt, der Ethik und des Leidens von Tieren, und des Welthungers.

Gesundheit und Ernährung

Forschungen zur menschlichen Evolution haben gezeigt, daß unsere Vorfahren von Natur aus Vegetarier waren. Der menschliche Körper ist nicht für den Verzehr von Fleisch geschaffen. Das wurde in einem Aufsatz über vergleichende Anatomie von Dr. G. S. Huntington von der Columbia Universität aufgezeigt. Er wies darauf hin, daß Fleischfresser einen kurzen Dünndarm und einen kurzen Dickdarm haben, der typischerweise sehr gerade und glatt ist. Im Gegensatz dazu haben Pflanzenfresser sowohl einen langen Dünndarm als auch einen langen Dickdarm. Aufgrund des geringen Ballaststoff- und des hohen Eiweißgehaltes von Fleisch nimmt der Darm die Nährstoffe schnell auf. Deshalb ist der

Darm von Fleischfressern kürzer als der von Pflanzenfressern.

Wie Tiere, die von Natur aus Pflanzenfresser sind, haben Menschen einen langen Dünndarm und einen langen Dickdarm. Insgesamt beträgt die Länge unseres Darmes ungefähr achteinhalb Meter. Der Dünndarm ist in sich stark gefaltet, und seine Wände sind verschlungen, nicht glatt. Weil unser Darm länger ist als der von Fleischfressern, bleibt das Fleisch, das wir essen, länger darin. Als Folge kann das Fleisch zu faulen beginnen und Giftstoffe erzeugen. Diese Giftstoffe wurden mit der Verursachung von Dickdarmkrebs in Verbindung gebracht, außerdem erhöhen sie die Belastung der Leber, die die Aufgabe hat, Gifte abzubauen. Dadurch können Leberzirrhose und sogar Leberkrebs entstehen.

Fleisch enthält viel Urokinase-Protein und Harnstoffe, die die Belastung der Nieren erhöhen und die Nierenfunktion zerstören können. In jedem Pfund Rindersteak sind vierzehn Gramm Urokinase-Protein enthalten. Wenn lebende Zellen in flüssiges Urokinase-Protein gelegt werden, verschlechtert sich ihre Stoffwechselfunktion. Außerdem enthält Fleisch keine Zellulose bzw. Ballaststoffe, und Mangel an Ballaststoffen kann leicht zu Verstopfung führen. Es ist bekannt, daß Verstopfung Mastdarmkrebs oder Hämorrhoiden verursachen kann.

Das Cholesterin und die gesättigten Fette im Fleisch führen auch zu Erkrankungen der Herzkranzgefäße. Erkrankungen

der Herzkranzgefäße sind die Todesursache Nummer eins in den Vereinigten Staaten, und jetzt auch in Formosa.

Krebs steht als Todesursache an zweiter Stelle. Versuche zeigen, daß das Braten und Schmoren von Fleisch eine chemische Substanz erzeugt (Methylcholanthrene), die stark krebs-erregend ist. Mäusen, denen dieser Stoff verabreicht wird, erkranken an Krebs, wie Knochenkrebs, Blutkrebs, Magenkrebs usw.

Forschungsuntersuchungen haben gezeigt, daß junge Mäuse, die von einem Mäuseweibchen mit Brustkrebs gefüttert werden, auch an Krebs erkrankten. Als Tieren menschliche Krebszellen injiziert wurden, erkrankten die Tiere ebenfalls an Krebs. Wenn das Fleisch, das wir täglich essen, von Tieren mit solchen Erkrankungen kommt, und wir diese in unseren Körper aufnehmen, besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, daß wir die Krankheiten auch bekommen werden.

Die meisten Leute nehmen an, daß Fleisch sauber und sicher ist, und daß in allen Schlachthöfen Kontrollen durchgeführt werden. Es gibt viel zu viele Rinder, Schweine, Geflügel etc., die jeden Tag getötet und verkauft werden, als daß jedes einzelne tatsächlich untersucht werden könnte. Es ist sehr schwierig zu überprüfen, ob ein Stück Fleisch von Krebs befallen ist, geschweige denn, daß man jedes einzelne Tier überprüfen könnte. Momentan wird im Fleischhandel nur der Kopf abgeschlagen, wenn etwas daran nicht in Ordnung ist, oder das Bein abgehackt, das erkrankt ist. Nur die schlechten Teile werden entfernt, und der Rest verkauft.

Der berühmte vegetarische Arzt Dr. J. H. Kellogg sagte: „Wenn wir vegetarische Nahrung zu uns nehmen, brauchen wir uns nicht den Kopf darüber zu zerbrechen, an welcher Krankheit die Nahrung gestorben ist. So können wir das Essen wirklich genießen!“

Da ist noch eine andere Sache. Antibiotika und andere Medikamente, darunter Steroide und Wachstumshormone, werden entweder dem Tierfutter beigemischt oder den Tieren direkt injiziert. Es wurde berichtet, daß Menschen, die diese Tiere essen, diese Medikamente in ihren Körper aufnehmen. Es besteht die Möglichkeit, daß Antibiotika im Fleisch die Wirksamkeit von Antibiotika beim Menschen verringern.

Es gibt einige Leute, die glauben, daß vegetarisches Essen nicht nahrhaft genug sei. Ein amerikanischer Experte für Chirurgie, Dr. Miller, war in Formosa vierzig Jahre lang in der Medizin tätig. Er gründete dort ein Krankenhaus, in dem alle Mahlzeiten vegetarisch waren, sowohl für die Beschäftigten als auch für die Patienten. Er sagte: „Die Maus gehört zu den Tierarten, die sich sowohl mit vegetarischer als auch mit nicht-vegetarischer Nahrung am Leben erhalten können. Wenn zwei Mäuse getrennt werden, wobei die eine mit Fleisch und die andere vegetarisch ernährt wird, zeigt sich, daß ihr Wachstum und ihre Entwicklung gleich verlaufen, aber die vegetarische Maus lebt länger und ist widerstandsfähiger gegen Krankheiten. Als beide Mäuse krank wurden, erholte sich die vegetarische Maus außerdem schneller.“ Er fügte hinzu: „Die Medikamente, die wir durch die moderne

Wissenschaft erhalten, haben sich wesentlich verbessert, aber sie können Krankheiten nur behandeln. Die Nahrung jedoch kann unsere Gesundheit erhalten.“ Er betonte: „Pflanzliche Nahrung ist eine unmittelbarere Nahrungsquelle als Fleisch. Menschen essen Tiere, aber die Nahrungsquelle der Tiere, die wir essen, sind Pflanzen. Das Leben der meisten Tiere ist kurz, und Tiere haben beinahe alle Krankheiten, die die Menschen haben. Es ist sehr gut möglich, daß die menschlichen Krankheiten vom Verzehr des Fleisches kranker Tiere herrühren. Warum ernähren sich die Menschen also nicht direkt von Pflanzen?“ Dr. Miller war der Ansicht, daß wir nur Getreide, Bohnen und Gemüse brauchen, um all die Nährstoffe zu erhalten, die wir benötigen, um gesund zu bleiben.

Viele Leute sind der Ansicht, daß tierisches Eiweiß pflanzlichem Eiweiß „überlegen“ sei, weil das erste als hochwertig, das zweite als minderwertig angesehen wird. In Wahrheit sind einige pflanzliche Proteine hochwertig, und durch die richtige Zusammenstellung des Essens können aus mehreren Nahrungsbestandteilen mit minderwertigen Proteinen hochwertige Proteine geschaffen werden.

Im März 1988 verlautbarte die American Dietetic Association folgendes: „Die ADA vertritt den Standpunkt, daß vegetarische Ernährung gesund und gleichermaßen nahrhaft ist, wenn sie richtig durchdacht ist.“

Offt wird fälschlicherweise angenommen, daß Fleischesser stärker sind als Vegetarier. Ein Experiment unter der Leitung

von Professor Irving Fisher von der Yale Universität mit 32 Vegetariern und 15 Fleischessern zeigte jedoch, daß Vegetarier mehr Ausdauer besaßen als Fleischesser. Er ließ die Testpersonen ihre Arme so lange wie möglich ausgestreckt halten. Das Ergebnis des Versuches war ganz eindeutig. Von den 15 Fleischessern konnten nur zwei ihre Arme fünfzehn bis dreißig Minuten lang ausgestreckt halten; von den 32 Vegetariern jedoch hielten 22 ihre Arme fünfzehn bis dreißig Minuten gerade, 15 länger als dreißig Minuten, 9 mehr als eine Stunde, 4 mehr als zwei Stunden, und ein Vegetarier hielt seine Arme länger als drei Stunden ausgestreckt.

Viele Langstreckenläufer ernähren sich in der Zeit vor Wettkämpfen vegetarisch. Dr. Barbara More, eine Expertin für vegetarische Physiotherapie, rannte eine 175 km lange Strecke in 27½ Stunden. Als 56jährige Frau brach sie alle Rekorde junger Männer. „Ich möchte ein Beispiel sein, um zu zeigen, daß Menschen, die sich rein vegetarisch ernähren, in den Genuß eines starken Körpers, eines klaren Geistes und eines gereinigten Lebens kommen.“

Erhält der Vegetarier durch seine Ernährung genug Eiweiß? Die World Health Organisation empfiehlt, daß 4,5 % der täglichen Kalorienzufuhr aus Eiweiß stammen sollen. Im Weizen liegen 17 % der Kalorien in Form von Eiweiß vor, in Brokkoli 45 % und in Reis 8 %. Es ist sehr einfach, sich eiweißreich zu ernähren, ohne Fleisch zu essen. Mit dem zusätzlichen Vorteil, daß die vielen Krankheiten vermieden werden, die durch fettreiche Ernährung verursacht werden,

wie Herzkrankheiten und viele Krebsarten, ist vegetarische Ernährung eindeutig die bessere Wahl.

Der Zusammenhang zwischen übermäßigem Konsum von Fleisch und anderer Nahrung tierischen Ursprungs, die große Mengen an gesättigten Fetten enthält, und Herzkrankheiten, Brustkrebs, Darmkrebs und Schlaganfällen ist erwiesen. Zu den anderen Krankheiten, die durch eine fettarme vegetarische Ernährung oft verhindert und manchmal auch geheilt werden, zählen: Nierensteine, Prostatakrebs, Diabetes, Magengeschwüre, Gallensteine, nervöser Darm, Arthritis, Zahnfleischerkrankungen, Akne, Bauchspeicheldrüsenskrebs, Magenkrebs, niedriger Blutzuckerspiegel, Verstopfung, Divertikulose, Bluthochdruck, Osteoporose, Eierstockkrebs, Hämorrhoiden, Fettsucht und Asthma.

Es gibt kein größeres persönliches Gesundheitsrisiko als Fleisch zu essen, abgesehen vom Rauchen.

Ökologie und Umwelt

Die Aufzucht von Tieren für Fleisch hat ihre Folgen. Sie führt zur Zerstörung der Regenwälder, zu einer globalen Erwärmung der Atmosphäre, zu Wasserverschmutzung, Wasserknappheit, Wüstenbildung, Verschwendung von Energiereserven und Welthunger. Der Einsatz von Land, Wasser, Energie und menschlicher Arbeitskraft, um Fleisch zu produzieren, ist keine rationelle Art des Umgangs mit den Ressourcen der Erde.

Seit 1960 sind etwa 25 % der Regenwälder Zentralamerikas abgebrannt und gerodet worden, um Weideland für Rinder zu schaffen. Schätzungen zufolge werden für je 100 g Hamburger aus Rindfleisch, das vom Regenwald stammt, rund 5 m² tropischer Regenwald zerstört. Außerdem trägt die Rinderzucht wesentlich zur Entstehung von drei Gasen bei, die die globale Erwärmung verursachen; Rinderzucht ist auch eine vorrangige Ursache der Wasserverschmutzung, und man benötigt sage und schreibe 9326 Liter Wasser für die Gewinnung von 450 g Rindfleisch. Man braucht nur 110 Liter Wasser, um 450 g Tomaten zu gewinnen, und 526 Liter, um einen 450 g schweren Laib Vollkornbrot herzustellen. Beinahe die Hälfte des Wassers, das in den Vereinigten Staaten verbraucht wird, dient dem Anbau von Futtermitteln für Rind und anderes Zuchtvieh.

Es könnten viel mehr Menschen ernährt werden, wenn die Ressourcen, die zur Aufzucht von Rind verwendet werden, zur Gewinnung von Getreide genützt würden, um die Weltbevölkerung zu ernähren. Ein Morgen Land (4050 m²) von mit Hafer bebautem Land produziert 8mal mehr Eiweiß und 25mal so viel Kalorien, wenn der Hafer von Menschen verzehrt wird anstatt von Vieh. Ein Morgen Land, auf dem Brokkoli angebaut wird, produziert 10mal so viel Eiweiß, Kalorien und Niazin wie ein Morgen Land, der zur Gewinnung von Rindfleisch genutzt wird. Derartige Statistiken gibt es viele. Die Ressourcen der Welt würden rationeller genutzt werden, wenn das Land für Viehhaltung umgewandelt würde in Ackerland für den Anbau von Getreide zur menschlichen Ernährung.

Eine vegetarische Ernährungsweise erlaubt es, mit diesem Planeten „sanfter umzugehen“. Zusätzlich dazu, daß ihr nur nehmt, was ihr benötigt, und Unmäßigkeit reduziert, werdet ihr euch besser fühlen, wenn ihr wißt, daß nicht jedes Mal, wenn ihr eine Mahlzeit zu euch nehmt, ein anderes Lebewesen sterben muß.

Welthunger

Nahezu eine Milliarde Menschen auf diesem Planeten leiden unter Hunger und Unterernährung. Jedes Jahr verhungern mehr als 40 Millionen Menschen, und die meisten von ihnen sind Kinder. Trotzdem wird mehr als ein Drittel der weltweiten Getreideernte an Vieh verfüttert, anstatt Menschen damit zu ernähren. In den Vereinigten Staaten werden in der Viehzucht 70 % der gesamten Getreideproduktion verbraucht. Wenn wir Menschen ernähren würden statt Vieh, müßte niemand Hunger leiden.

Das Leid der Tiere

Seid ihr euch der Tatsache bewußt, daß jeden Tag in den Vereinigten Staaten mehr als 100.000 Kühe geschlachtet werden?

Die meisten Tiere in westlichen Ländern werden in landwirtschaftlichen „Massenbetrieben“ gezüchtet. Diese Einrichtungen sind darauf ausgerichtet, bei minimalem Kostenaufwand eine maximale Menge von Schlachtvieh zu produzie-

ren. Die Tiere werden zusammengepfercht, verunstaltet und wie Maschinen zur Umwandlung von Futter in Fleisch behandelt. Das ist eine Realität, die die meisten von uns nie mit ihren eigenen Augen sehen werden. Es heißt: „Ein Besuch in einem Schlachthaus wird einen lebenslangen Vegetarier aus dir machen.“

Leo Tolstoi sagte: „Solange es Schlachthäuser gibt, wird es Schlachtfelder geben. Eine vegetarische Ernährung ist die Feuerprobe der Menschlichkeit.“ Obwohl die meisten von uns Töten nicht bewußt entschuldigen, haben wir doch mit Unterstützung der Gesellschaft die Gewohnheit entwickelt, regelmäßig Fleisch zu essen, ohne uns wirklich bewußt zu sein, was den Tieren, die wir essen, angetan wird.

In der Gesellschaft von Heiligen und anderen

Seit dem Beginn der überlieferten Geschichte können wir sehen, daß pflanzliche Kost die natürliche Nahrung des Menschen ist. Frühe griechische und hebräische Mythen erzählten alle von Menschen, die sich ursprünglich von Früchten ernährten. Die alten ägyptischen Priester aßen niemals Fleisch. Viele große griechische Philosophen wie Platon, Diogenes und Sokrates waren alle Befürworter der vegetarischen Ernährung.

In Indien betonte Buddha Shakyamuni die Bedeutung von Ahimsa, dem Prinzip, nichts Lebendes zu verletzen. Er warnte Seine Schüler davor, Fleisch zu essen; andere lebende Wesen würden dadurch Angst vor ihnen bekommen. Buddha

machte dazu folgende Bemerkungen: **„Das Essen von Fleisch ist nur eine erworbene Gewohnheit. Wir wurden anfänglich nicht mit einem Verlangen danach geboren.“** **„Menschen, die Fleisch essen, vernichten den Keim des großen Mitleids in ihrem Inneren.“** **„Menschen, die Fleisch essen, töten einander und essen einander auf ... in diesem Leben esse ich dich, im nächsten Leben ißt du mich ... und so geht es immer weiter. Wie können sie jemals die Drei Reiche (der Illusion) verlassen?“**

Viele frühe Taoisten, Christen und Juden waren Vegetarier. Es ist in der Heiligen Schrift überliefert: **„Und Gott sprach: Ich habe euch alle Arten von Getreide und Früchten zur Nahrung gegeben; aber für die wilden Tiere und für die Vögel habe ich Gras und Blätter als Nahrung geschaffen.“** (Genesis 1,29) Auch andere Stellen in der Bibel verbieten das Essen von Fleisch: **„Ihr dürft kein Fleisch mit Blut darin essen, denn im Blut ist das Leben.“** (Genesis 9,4) **„Gott sagte, wer hat euch geheißt, den Widder und die Ziege zu töten, um sie mir zu opfern? Wascht euch rein von diesem unschuldigen Blut, sodaß ich eure Gebete anhören kann; oder ich werde mich abwenden, weil eure Hände voll von Blut sind. Bereut, so daß ich euch vergeben kann.“** (Jesaja 1,11-16) Der heilige Paulus, einer der Jünger Jesu, sagte in seinem Brief an die Römer: **„Es ist besser, du ißt kein Fleisch und trinkst keinen Wein.“** (Römer 14,21)

Vor kurzem haben Historiker viele alte Bücher entdeckt, die ein neues Licht auf das Leben Jesu und auf Seine Lehren geworfen haben. Jesus sagte: **„Menschen, die das Fleisch von Tieren nehmen, werden ihre eigenen Gräber. Wahrlich, ich sage euch, der Mensch, der tötet, wird getötet werden. Der Mensch, der Lebendes tötet und sein Fleisch isst, isst das Fleisch der toten Menschen.“**

Auch indische Religionen vermeiden den Verzehr von Fleisch. Es heißt: **„Man kann kein Fleisch bekommen, ohne zu töten. Ein Mensch, der fühlende Wesen verletzt, wird nie von Gott gesegnet sein. Vermeide also, Fleisch zu nehmen!“** (Hinduistisches Gebot)

Die heilige Schrift des Islam, der Koran, verbietet das **„Essen von toten Tieren, Blut und Fleisch.“**

Ein großer chinesischer Ch'an-Meister, Han-Shan, schrieb ein Gedicht, das stark gegen das Essen von Fleisch gerichtet ist: **„Geh schnell auf den Markt, um Fleisch und Fisch zu kaufen, und gib sie deiner Frau und deinen Kindern zu essen. Aber warum müssen diese Leben genommen werden, um eure zu erhalten? Es ist unvernünftig. Es wird euch nicht dem Himmel nahe bringen, sondern zum Abschaum der Hölle werden lassen!“**

Viele berühmte Schriftsteller, Künstler, Wissenschaftler, Philosophen und herausragende Persönlichkeiten waren Vegetarier. Die folgenden Menschen bekannten sich alle mit Begeisterung zum Vegetarismus: Buddha Shakyamuni, Jesus

Christus, Vergil, Horaz, Platon, Ovid, Petrarca, Pythagoras, 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, H. G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Leo Tolstoi, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer und in heutiger Zeit Paul Newman, Madonna, Prinzessin Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney und Candice Bergen, um einige zu nennen.

Albert Einstein sagte: „Ich glaube, daß die Veränderungen und die reinigende Wirkung, die eine vegetarische Ernährung im Wesen des Menschen zur Folge hat, von Vorteil für die Menschheit sind. Deshalb ist Vegetarismus für den Menschen eine ebenso vorteilhafte wie friedvolle Wahl.“ Dies ist die gemeinsame Empfehlung vieler wichtiger Persönlichkeiten und Weisen der Geschichte!

Die Meisterin beantwortet Fragen

Fragende/r: *Tiere zu essen bedeutet, lebende Wesen zu töten, aber ist das Essen von Pflanzen nicht auch eine Art von Töten?*

Meisterin: Pflanzen zu essen bedeutet auch, Leben zu töten, und wird gewisse karmische Hindernisse schaffen, aber die Wirkung ist sehr gering. Wenn man täglich zweieinhalb Stunden die Guanyin-Methode praktiziert, kann man diese karmische Folge beseitigen. Weil wir essen müssen, um zu überleben, wählen wir die Nahrung, die das geringste Be-

wußtsein hat und am wenigsten leidet. Pflanzen bestehen zu 90 % aus Wasser, daher ist ihre Bewußtseinsebene so niedrig, daß sie kaum leiden. Außerdem schneiden wir, wenn wir viel Gemüse essen, nicht die Wurzeln ab, sondern unterstützen vielmehr die ungeschlechtliche Fortpflanzung, indem wir Äste und Blätter abschneiden. Das Endergebnis kann der Pflanze in der Tat nur von Nutzen sein. Daher sagen Gartenbauexperten, daß das Beschneiden den Pflanzen hilft, gut und schön zu wachsen.

Bei Obst ist das noch deutlicher. Wenn Obst reift, zieht es durch seinen guten Duft, seine schöne Farbe und den köstlichen Geschmack Menschen an, die es essen. Auf diese Weise können Obstbäume das Ziel erreichen, ihre Samen über ein großes Gebiet zu verbreiten. Wenn wir die Früchte nicht pflücken und essen, werden sie überreif und fallen auf den Boden und verfaulen. Die Samen werden durch den Baum über ihnen vom Sonnenlicht abgeschirmt und sterben. Daher ist das Essen von Gemüse und Obst ein natürlicher Ablauf, der ihnen überhaupt kein Leiden bringt.

F: *Die meisten Menschen haben die Vorstellung, daß Vegetarier kleiner und dünner sind, und Fleischesser größer und von stärkerer Statur. Stimmt das?*

M: Vegetarier sind nicht unbedingt dünner und kleiner. Wenn ihre Ernährung ausgewogen ist, können sie auch groß und stark werden. Wie ihr sehen könnt, alle großen Tiere wie Elefanten, Rinder, Giraffen, Nilpferde, Pferde etc. essen nur Gemüse und Früchte. Sie sind stärker als Fleischfresser, sehr sanft, und nützen der Menschheit. Fleischfressende

Tiere dagegen sind sowohl sehr brutal als auch nutzlos. Wenn Menschen viele Tiere essen, wird der tierische Instinkt und das tierische Wesen auch auf sie abfärben. Menschen, die Fleisch essen, sind nicht unbedingt groß und stark, sondern ihre Lebensdauer ist im Durchschnitt sehr kurz. Die Eskimos ernähren sich fast ausschließlich von Fleisch, aber sind sie sehr groß und stark? Leben sie lange? Ich glaube, ihr könnt das sehr gut verstehen.

F: Können Vegetarier Eier essen?

M: Nein. Wenn wir Eier essen, töten wir auch Lebewesen. Einige sagen, daß die Eier, die im Handel erhältlich sind, nicht befruchtet sind, also tötet man nichts Lebendes, wenn man sie ißt. Das ist nur scheinbar richtig. Ein Ei bleibt nur unbefruchtet, weil die entsprechenden Umstände zu seiner Befruchtung umgangen wurden, so daß das Ei nicht seinen natürlichen Zweck erfüllen kann, sich zu einem Huhn zu entwickeln. Aber obwohl diese Entwicklung nicht erfolgt ist, besitzt es immer noch die innere Lebenskraft, die dafür nötig ist. Wir wissen, daß Eier eine innere Lebenskraft haben; warum sonst sind Eizellen die einzige Art von Zellen, die befruchtet werden können? Einige Leute meinen, daß Eier wesentliche Nährstoffe, Protein und Phosphor besitzen, die für den menschlichen Körper unabdingbar sind. Aber Protein ist auch in Tofu enthalten, und Phosphor in vielen Arten von Gemüse, wie in Kartoffeln.

Wir wissen, daß es seit früher Zeit bis jetzt viele große Mönche gegeben hat, die weder Fleisch noch Eier gegessen haben und doch lange lebten. Meister Yin-Guang, zum Bei-

spiel, aß zu jeder Mahlzeit nur eine Schale Gemüse und etwas Reis, und doch wurde er achtzig Jahre alt. Eidotter enthalten außerdem eine Menge Cholesterin, das eine der Hauptursachen von Herzkrankheiten ist, die Todesursache Nummer eins in Formosa und Amerika. Kein Wunder, wenn wir sehen, daß die meisten Patienten Eier essen!

F: *Der Mensch zieht Tiere und Geflügel auf, wie Schweine, Rinder, Hühner, Enten, etc. Warum können wir sie nicht essen?*

M: So? Eltern ziehen ihre Kinder auf. Haben Eltern das Recht, ihre Kinder zu essen? Alles Leben hat ein Recht zu leben, und niemand sollte ihm dieses Recht nehmen. Wenn wir die Gesetze in Hongkong betrachten, dann ist es sogar gegen das Gesetz, sich selbst zu töten. Um wieviel ungesetzlicher wäre es also, andere Lebewesen zu töten?

F: *Tiere werden geboren, damit die Menschen sie essen. Wenn wir sie nicht essen, werden sie die Welt überfüllen. Richtig?*

M: Das ist ein absurder Gedanke. Bevor Sie ein Tier töten, fragen Sie es, ob es von ihnen getötet und gegessen werden will? Alle lebenden Wesen haben den Wunsch zu leben und fürchten sich zu sterben. Wir wollen nicht von einem Tiger gefressen werden, warum also sollten Tiere von Menschen gegessen werden? Menschliche Wesen existieren auf der Welt erst seit einigen Zehntausend Jahren, aber bevor die Menschheit auftauchte, waren viele Arten von Tieren bereits vorhanden. Haben sie die Erde überfüllt? Alles Leben erhält ein natürliches ökologisches Gleichgewicht aufrecht. Wenn

es zu wenig Nahrung gibt und der Raum begrenzt ist, wird das zu einer drastischen Reduktion der Population führen. Das hält die Bevölkerungszahl auf einem angemessenen Wert.

F: *Warum soll ich Vegetarier sein?*

M: Ich bin Vegetarierin, weil es der Gott in mir will. Verstehen Sie? Das Essen von Fleisch ist gegen das universelle Prinzip, nicht getötet werden zu wollen. Wir selbst wollen nicht getötet werden, und wir selbst wollen nicht bestohlen werden. Wenn wir dies nun anderen Menschen antun, handeln wir gegen uns selbst, und das läßt uns leiden. Alles, was man anderen antut, läßt einen leiden. Man kann sich nicht selbst beißen, und man sollte sich nicht selbst erstechen. Auf gleiche Weise soll man nicht töten, denn das ist gegen das Prinzip des Lebens. Verstehen Sie? Es würde uns Leiden verursachen, darum tun wir es nicht. Es bedeutet nicht, daß wir uns selbst in irgendeiner Weise beschränken. Es bedeutet, daß wir unser Leben hin zu allen Arten von Leben erweitern. Unser Leben wird sich nicht auf diesen Körper beschränken, sondern auf das Leben der Tiere und aller Arten von anderen Wesen ausgedehnt werden. Das macht uns größer, großartiger, glücklicher und grenzenlos. In Ordnung?

F: *Könnten Sie darüber sprechen, wie vegetarische Ernährung zum Weltfrieden beitragen kann?*

M: Ja. Sehen Sie, die meisten Kriege, die in dieser Welt geschehen, haben wirtschaftliche Ursachen. Sehen wir der Wahrheit ins Gesicht. Die wirtschaftlichen Probleme eines

Landes werden dringlicher, wenn es dort Hunger, Mangel an Nahrung oder keine gleichmäßige Verteilung von Nahrung auf die verschiedenen Länder gibt. Wenn ihr euch die Zeit nehmen würdet, in Zeitschriften die Tatsachen über vegetarische Ernährung nachzulesen, wüßtet ihr darüber gut Bescheid. Die Zucht von Rindern und anderen Tieren zur Fleischgewinnung hat unsere Wirtschaft in jeder Hinsicht bankrott gehen lassen. Sie hat überall auf der Welt Hunger verursacht, zumindest in den Ländern der Dritten Welt. Nicht ich sage das. Ein Amerikaner hat diese Art von Forschung gemacht und ein Buch darüber geschrieben. Ihr könnt in jede Buchhandlung gehen und über vegetarische Forschung und Lebensmittelforschung nachlesen. Ihr könnt „Diet for a New America“ (auf Deutsch etwa: „Ernährung für ein neues Amerika“) von John Robbins lesen. Er ist ein sehr berühmter Eiscreme-Millionär. Er hat das alles aufgegeben, um Vegetarier zu werden und gegen seine Familientradition und sein Geschäft ein Buch über Vegetarismus zu schreiben. Er hat dabei eine Menge Geld, Prestige und Umsatz eingebüßt, aber er tat es um der Wahrheit willen. Dieses Buch ist sehr gut. Es gibt viele andere Bücher und Zeitschriften, die euch ausführliche Informationen und Fakten über die vegetarische Ernährung geben können, und wie sie zum Weltfrieden beitragen kann. Seht ihr, wir haben unseren Nahrungsvorrat zugrunde gerichtet, indem wir Rinder fütterten. Ihr wißt, wieviel Eiweiß, Medikamente, Wasservorräte, menschliche Arbeitskraft, Autos, Lastwägen, Straßenbau und wieviel Hunderttausende Hektar Land verschwendet werden, bevor eine Kuh eine gute Mahlzeit abgibt. Versteht ihr? Alle diese Dinge könnten zu gleichen Teilen auf Entwicklungsländer verteilt

werden, dann könnten wir das Hungerproblem lösen. Wenn ein Land jetzt Nahrung braucht, wird es wahrscheinlich in ein anderes Land einfallen, nur um seine eigenen Leute zu retten. Auf lange Sicht hat das eine schlechte Abfolge von Ursache und Wirkung erzeugt. Versteht ihr? **„Wie du säst, so wirst du ernten.“** Wenn wir jemand der Nahrung wegen töten, werden wir später wegen Nahrung getötet werden, in irgendeiner anderen Form, nächstes Mal, in der nächsten Generation. Das ist schade. Wir sind so intelligent, so zivilisiert, und doch kennen die meisten von uns nicht den Grund dafür, warum unsere Nachbarländer leiden. Der Grund liegt in unserem Gaumen, unserem Geschmack und unserem Magen. Um einen Körper zu ernähren und zu erhalten, töten wir so viele Lebewesen und lassen so viele unserer Mitmenschen verhungern. Über die Tiere sprechen wir noch nicht einmal. Versteht ihr? Diese Schuld wird dann, bewußt oder unbewußt, auf unserem Gewissen lasten. Sie läßt uns an Krebs, Tuberkulose und anderen unheilbaren Krankheiten leiden, AIDS eingeschlossen. Fragt euch selbst, warum leidet euer Land, Amerika, am meisten? Es hat die höchste Krebsrate der Welt, weil die Amerikaner eine Menge Rindfleisch essen. Sie essen mehr Fleisch als irgendein anderes Land. Fragt euch, warum die Chinesen oder kommunistische Länder keine so hohe Krebsrate haben. Sie haben nicht so viel Fleisch. Versteht ihr? Das ist die Aussage der Forschung, nicht meine. Okay? Gebt nicht mir die Schuld.

F: Was sind einige der spirituellen Vorteile, die wir durch vegetarische Ernährung haben?

M: Ich bin froh, daß Sie die Frage so gestellt haben, weil es bedeutet, daß Sie sich nur auf die spirituellen Vorteile konzentrieren oder daß nur diese Ihnen wichtig sind. Den meisten Leuten wären ihre Gesundheit, Ernährung und ihre Figur wichtig, wenn sie etwas über die vegetarische Ernährung fragen. Die spirituellen Aspekte einer vegetarischen Ernährung sind, daß sie sehr sauber und gewaltlos ist. **„Du sollst nicht töten.“** Als Gott das zu uns sagte, sagte Er nicht, töte keine Menschen, Er sagte, töte überhaupt keine Lebewesen. Hat Er nicht gesagt, daß er alle Tiere geschaffen hatte, damit sie unsere Freunde sind, uns unterstützen? Hat Er die Tiere nicht unter unseren Schutz gestellt? Er sagte, nehmt euch ihrer an, herrscht über sie. Wenn man über Untergebene herrscht, tötet und ißt man sie dann? Dann würde man ein König werden, der niemanden sonst um sich hat. Ihr versteht jetzt also, was Gott damals sagte. Wir müssen es tun. Es gibt keinen Grund, Ihn in Frage zu stellen. Er sprach sehr deutlich, aber wer außer Gott kann Gott verstehen? Ihr müßt also Gott werden, um Gott zu verstehen. Ich lade euch ein, wieder gottgleich zu sein, ihr selbst zu sein, niemand anderer. Euch bei der Meditation auf Gott zu konzentrieren bedeutet nicht, daß ihr Gott verehrt, es bedeutet, daß ihr Gott werdet. Ihr erkennt, daß ihr und Gott eins seid. **„Ich und mein Vater sind eins“**, hat Jesus das nicht gesagt? Wenn Er sagte, daß Er und Sein Vater eins sind, dann können auch wir und Sein Vater eins sein, denn wir sind auch Kinder Gottes. Und Jesus sagte auch, daß wir das, was Er tut, noch besser tun könnten. Vielleicht sind wir sogar besser als Gott, wer weiß? Warum Gott verehren, wenn wir überhaupt nichts über Gott wissen? Warum einem blinden

Glauben anhängen? Wir müssen zuerst wissen, was wir verehren, so wie wir wissen müssen, wer das Mädchen ist, das wir heiraten wollen, bevor wir das tun. Heutzutage ist es üblich, daß wir nicht heiraten, bevor wir miteinander ausgegangen sind. Warum sollten wir also Gott mit blindem Glauben verehren? Wir haben das Recht zu verlangen, daß Gott uns erscheint und sich uns kenntlich macht. Wir haben das Recht zu wählen, welchem Gott wir gerne folgen möchten. Ihr seht also, daß in der Bibel sehr deutlich gesagt wird, daß wir Vegetarier werden sollen. Aus allen gesundheitlichen Gründen sollten wir Vegetarier sein. Aus allen wissenschaftlichen Gründen sollten wir Vegetarier sein. Aus allen wirtschaftlichen Gründen sollten wir Vegetarier sein. Aus allen Gründen des Mitgefühls sollten wir Vegetarier sein. Auch, um die Welt zu retten, sollten wir Vegetarier sein. In einer Untersuchung wird ausgeführt, daß wir jedes Jahr 16 Millionen Menschen vor dem Hungertod retten könnten, wenn die Menschen im Westen, in Amerika, nur einmal in der Woche vegetarisch essen würden. Seid also Helden, seid Vegetarier. Aus all diesen Gründen, auch wenn ihr mir nicht folgt oder nicht die selbe Methode praktiziert - bitte seid Vegetarier um eurer selbst willen, um des Heils der Welt willen.

F: *Wenn alle Pflanzen essen, wird das zu Nahrungsknappheit führen?*

M: Nein. Wenn man ein beliebiges Stück Land nützt, um Getreide anzubauen, bringt das vierzehn mal so viel Nahrung, als wenn man dasselbe Stück Land benützt, um Futter für Tiere anzubauen. Pflanzen von einem Morgen Land (4050 m²) liefern Energie von 800.000 Kalorien; wenn diese

Pflanzen jedoch verwendet werden, um Tiere aufzuziehen, die dann gegessen werden, kann das Fleisch nur eine Energie von 200.000 Kalorien liefern. Das bedeutet, daß während des Prozesses 600.000 Kalorien verlorengehen. Daher ist die vegetarische Ernährung offensichtlich sparsamer und wirtschaftlicher als der Verzehr von Fleisch.

F: *Ist es in Ordnung, wenn ein Vegetarier Fisch ißt?*

M: Es ist in Ordnung, wenn Sie Fisch essen möchten. Aber wenn Sie sich vegetarisch ernähren wollen - Fisch ist kein Gemüse.

F: *Manche Leute sagen, daß es wichtig ist, ein gutes Herz zu besitzen, aber es ist nicht nötig, Vegetarier zu sein. Ergibt das Sinn?*

M: Wenn jemand wahrhaftig ein gutes Herz besitzt, warum ißt er dann noch das Fleisch anderer Lebewesen? Wenn er ihr Leiden sieht, sollte er es nicht ertragen können, sie zu essen! Der Verzehr von Fleisch ist mitleidslos, wie kann also jemand mit einem guten Herzen das tun? Meister Lian-Chi sagte einmal: **„Einen Körper zu töten und sein Fleisch zu essen. In dieser Welt gibt es keinen grausameren, böswilligeren, abscheulicheren und teuflischeren Menschen als diesen. Wie kann er jemals von sich behaupten, er habe ein gutes Herz?“** Auch Mencius sagte: **„Wenn ihr etwas lebendig seht, könnt ihr nicht ertragen, es sterben zu sehen, und wenn ihr es schreien hört, könnt ihr nicht ertragen, sein Fleisch zu essen; der wirkliche Gentleman hält sich also von der Küche fern.“** Die menschliche Intelligenz ist größer als die von

Tieren, und wir können Waffen benutzen, so daß sie uns keinen Widerstand leisten können, daher sterben sie in Haß. Ein Mensch, der das tut, der kleine und schwache Kreaturen tyrannisiert, hat kein Recht, ein Gentleman genannt zu werden. Wenn Tiere getötet werden, sind sie voll von schrecklicher Pein, von Angst und Widerwillen. Das führt zur Produktion von Giftstoffen, die in ihrem Fleisch bleiben, um denen zu schaden, die es essen. Da die Schwingungsfrequenz von Tieren niedriger ist als die von Menschen, werden sie unsere Schwingung beeinflussen und die Entwicklung unserer Weisheit beeinträchtigen.

F: *Ist es in Ordnung, wenn man nur ein sogenannter „Gelegenheitsvegetarier“ ist? (Gelegenheitsvegetarier meiden Fleisch nicht strikt. Sie würden das Gemüse in einer Mahlzeit, in der Fleisch und Gemüse vermischt sind, essen.)*

M: Nein. Wenn Nahrung zum Beispiel in eine giftige Flüssigkeit gelegt und dann herausgenommen wird, wird sie, Ihrer Ansicht nach, giftig werden oder nicht? Im Mahaparinirvana-Sutra fragte Mahakashyapa Buddha: **„Wenn wir betteln und Gemüse bekommen, das mit Fleisch vermischt ist, können wir diese Speise essen? Wie können wir die Nahrung reinigen?“** Buddha antwortete: **„Man sollte sie mit Wasser reinigen und das Gemüse von Fleisch trennen, dann kann man es essen.“** Aus diesem Dialog können wir erkennen, daß man nicht einmal Gemüse, das mit Fleisch vermischt ist, essen kann, wenn man es nicht vorher mit Wasser gereinigt hat, ganz abgesehen vom Essen von Fleisch allein! Man kann also ganz leicht sehen, daß sich Buddha und seine Schüler alle vegetarisch

ernährten. Einige Leute verleumdeten Buddha jedoch, indem sie sagten, Er sei ein „Gelegenheitsvegetarier“ gewesen und habe Fleisch gegessen, wenn Er dieses von Almosenspendern erhielt. Das ist wirklich Unsinn. Wer das sagt, hat die Schriften zu wenig gelesen oder die Schriften, die er gelesen hat, nicht verstanden. In Indien sind mehr als neunzig Prozent der Bevölkerung Vegetarier. Wenn die Leute dort Bettelmönche in gelben Kleidern sehen, wissen sie alle, daß sie ihnen vegetarische Nahrung anbieten sollen, gar nicht zu sprechen davon, daß die meisten Menschen ohnehin kein Fleisch haben, das sie ihnen geben könnten!

F: *Vor langer Zeit hörte ich einen anderen Meister sagen: „Buddha hat einen Schweinefuß gegessen und dann Durchfall bekommen und starb.“ Ist das wahr?*

M: Überhaupt nicht. Buddha starb, weil Er einen bestimmten Pilz gegessen hatte. Wenn wir es direkt aus der Sprache der Brahmanen übersetzen, heißt diese Pilzsorte „Schweinefuß“, aber es ist nicht der Fuß eines echten Schweines. Es ist so, wie wir eine Frucht „Longyan“ nennen. (Im Chinesischen bedeutet das wörtlich „Drachenauge“.) Es gibt viele Dinge, die dem Namen nach kein Gemüse sind, tatsächlich aber vegetarisch sind, so wie das „Drachenauge“. Dieser Pilz wird in der Sprache der Brahmanen „Schweinefuß“ oder „Schweineglück“ genannt. Beide Begriffe stehen in Zusammenhang mit Schweinen. Im alten Indien war diese Pilzsorte nicht einfach zu finden und galt als seltene Delikatesse, daher boten die Menschen sie dem Buddha als Zeichen der Verehrung an. Diesen Pilz findet man nicht über dem Boden. Er wächst unter dem Boden. Wenn Menschen ihn finden möchten,

müssen sie mit Hilfe eines alten Schweines danach suchen, das diesen Pilz sehr gerne ißt. Die Schweine entdecken ihn durch ihren Geruchssinn, und wenn sie einen aufgespürt haben, graben sie mit ihren Füßen im Erdreich, um ihn zu finden und zu fressen. Daher wurde diese Pilzsorte „Schweineglück“ oder „Schweinefuß“ genannt. Im Grunde beziehen sich diese zwei Namen auf denselben Pilz. Wegen der ungenauen Übersetzung und weil die Leute den Ursprung der Namen nicht wirklich begriffen, gab es bei den folgenden Generationen Mißverständnisse und sie hielten Buddha fälschlich für einen „fleischverschlingenden Menschen“. Das ist wirklich bedauernswert.

F: *Einige Fleischliebhaber sagen, daß sie beim Metzger Fleisch kaufen, sie töten es also nicht selbst. Deshalb ist es in Ordnung, es zu essen. Halten Sie das für richtig?*

M: Das ist ein furchtbarer Irrtum. Sie müssen wissen, daß die Metzger andere Lebewesen töten, weil die Leute sie essen wollen. Im Lankavatara-Sutra sagte Buddha: **„Wenn niemand Fleisch essen würde, würde auch niemand töten. Das Essen von Fleisch und das Töten von Lebewesen sind also ein und dieselbe Sünde.“** Weil zu viele Lebewesen getötet werden, gibt es Naturkatastrophen und von Menschen geschaffenes Unheil. Auch Kriege entstehen durch zu viel Töten.

F: *Einige Leute sagen, daß - während die Pflanzen selbst keine giftigen Substanzen wie Harnsäure und Harnstoff produzieren - Obst- und Gemüsezüchter eine Menge Pestizide*

auf die Pflanzen spritzen, die schlecht für unsere Gesundheit sind. Ist das so?

M: Wenn Bauern die Ernte mit Pestiziden und anderen hochgiftigen Chemikalien wie DDT behandeln, kann das zu Krebs, Unfruchtbarkeit und Erkrankungen der Leber führen. Giftstoffe wie DDT können sich in Fett auflösen und werden meistens in tierischem Fett gespeichert. Wenn man Fleisch isst, bedeutet das, daß man all diese hochkonzentrierten Pestizide und andere Gifte in sich aufnimmt, die im Fett des Tieres gespeichert sind, das sich während seines Wachstums angesammelt hat. Diese Ansammlungen können dreizehn mal größer sein als in Obst, Gemüse oder Getreide. Von den Pestiziden, die auf die Oberfläche gesprüht wurden, können wir die Früchte reinigen, aber die im Tierfett eingelagerten Pestizide können wir nicht entfernen. Die Ansammlungen bilden sich, weil diese Pestizide sich ansammeln. Daher werden die Konsumenten am Endpunkt der Nahrungskette am stärksten geschädigt. Experimente an der Universität von Iowa haben gezeigt, daß beinahe alle der Pestizide, die man in menschlichen Körpern fand, vom Essen von Fleisch stammten. Man entdeckte, daß der Pestizidanteil in Körpern von Vegetariern weniger als halb so groß wie bei Fleischessern ist. Tatsächlich gibt es außer Pestiziden im Fleisch noch andere Giftstoffe. Während der Aufzucht von Tieren gibt es in ihrem Futter viele Chemikalien, damit sie sich schneller entwickeln, um Farbe, Geschmack oder Struktur ihres Fleisches zu ändern, und um das Fleisch zu konservieren etc. Konservierungsmittel, die aus Nitraten hergestellt werden, sind zum Beispiel hochgiftig. Am 18. Juli 1971 berichtete die New York Times: „Die größten verbor-

genen Gefahren für die Gesundheit von Fleischessern sind die unsichtbaren Schadstoffe im Fleisch, wie Bakterien in Lachs, Spuren von Pestiziden, Konservierungsmitteln, Hormonen, Antibiotika und anderer chemischer Zusatzstoffe.“ Außer eben Genanntem werden Tieren Impfstoffe verabreicht, die in ihrem Fleisch zurückbleiben können. In dieser Hinsicht ist das Eiweiß in Obst, Nüssen, Bohnen, Getreide und Milch reiner als Eiweiß von Fleisch, das zu 56 % aus nicht wasserlöslichen Unreinheiten besteht. Die Forschung zeigt, daß diese vom Menschen gemachten Zusatzstoffe Krebs, andere Krankheiten oder mißgebildete Föten zur Folge haben können. Daher empfiehlt sich auch für schwangere Frauen eine rein vegetarische Ernährung, um die körperliche und geistige Gesundheit des Fötus sicherzustellen. Wenn man viel Milch trinkt, kann man genug Kalzium bekommen, aus Bohnen kann man Eiweiß erhalten, und aus Obst und Gemüse bekommt man Vitamine und Mineralien.