

“Ένα πλήρως θεϊκό πρόσωπο είναι ένα πλήρως ανθρώπινο πλάσμα. Ένα πλήρως ανθρώπινο πλάσμα είναι πλήρως θεϊκό. Τώρα είμαστε μόνο κατά το ήμισυ ανθρώπινα πλάσματα. Κάνουμε πράγματα με διστακτικότητα, κάνουμε πράγματα με εγωισμό. Δεν πιστεύουμε ότι ο Θεός είναι που τα ρυθμίζει όλα αυτά για τη δική μας ευχαρίστηση, για τη δική μας εμπειρία. Διαχωρίζουμε την αμαρτία από την αρετή. Δημιουργούμε ζητήματα εκ του μη όντος και σύμφωνα μ’ αυτά κρίνουμε τον εαυτό μας και τους άλλους ανθρώπους. Υποφέρουμε από τους δικούς μας περιορισμούς σχετικά με το τι ο Θεός θα ‘πρεπε να κάνει. Καταλαβαίνετε; Στην πραγματικότητα ο Θεός βρίσκεται μέσα μας κι εμείς Τον περιορίζουμε. Θέλουμε να διασκεδάσουμε και να παίζουμε, αλλά δεν ξέρουμε τον τρόπο. Απλά λέμε στους άλλους: “Α! Δεν θα ‘πρεπε να το κάνεις αυτό” και στον εαυτό μας: “Δεν θα ‘πρεπε να το κάνω αυτό. Δεν πρέπει να το κάνω αυτό. Γιατί θα ‘πρεπε να είμαι χορτοφάγος;” Ναι ξέρω. Εγώ είμαι χορτοφάγος επειδή ο Θεός μέσα μου το θέλει αυτό”.

- Ανώτατη Διδασκάλισσα Τσινγκ Χάι-

“Όταν είμαστε αγνοί στις πράξεις μας, στην ομιλία μας και στις σκέψεις μας, έστω και για ένα δευτερόλεπτο, όλες οι θεότητες, οι θεοί και οι φύλακες άγγελοι θα μας βοηθούν. Εκείνη τη στιγμή, ολόκληρο το σύμπαν ανήκει σε μας και μας υποστηρίζει και ο θρόνος υπάρχει εκεί για να βασιλέψουμε πάνω του”.

- Ανώτατη Διδασκάλισσα Τσινγκ Χάι -

Γιατί Πρέπει οι Άνθρωποι να Είναι Χορτοφάγοι

Μια δέσμευση που κρατάει όλη την ζωή σε μια δίαιτα χορτοφαγίας ή γαλακτοχορτοφαγίας είναι προϋπόθεση για μύηση στη μέθοδο Κουάν Γιν. Τα τρόφιμα από φυτικές πηγές και τα γαλακτοκομικά προϊόντα επιτρέπονται σ' αυτή την δίαιτα, αλλά όλα τα άλλα τρόφιμα από ζωικές πηγές, συμπεριλαμβανομένων και των αυγών, δεν θα πρέπει να τρώγονται. Υπάρχουν πολλοί λόγοι γι' αυτό, όμως ο πιο σημαντικός προέρχεται από τον Πρώτο Κανόνα που μας λέει να μην παίρνουμε την ζωή αισθανόμενων όντων, ή **Ου φονεύσεις**.

Το να μην σκοτώνουμε ή το να μην βλάπτουμε άλλα ζωντανά όντα έχει φανερό ωφέλεια για αυτά. Λιγότερο φανερό είναι το γεγονός ότι το να μην κάνουμε κακό σε άλλους έχει ανάλογη ωφέλεια και για εμάς. Γιατί; Εξαιτίας του Νόμου του Κάρμα: **Όπως έσπειρες, έτσι θα θερίσεις**. Όταν σκοτώσεις ή κάνεις άλλους να σκοτώνουν για σένα, για να ικανοποιήσεις την επιθυμία σου για κρέας, προκαλείς ένα καρμικό χρέος, και αυτό το χρέος πρέπει κάποτε να πληρωθεί.

Έτσι, με μια πολύ ρεαλιστική έννοια, η χορτοφαγική δίαιτα είναι ένα δώρο που κάνουμε στους εαυτούς μας. Νοιώθουμε καλύτερα, η ποιότητα των ζωών μας γίνεται καλύτερη καθώς η βαρύτητα της καρμικής μας χρέωσης μικραίνει και μας επιτρέπεται η είσοδος σε καινούργια, λεπτά και ουράνια βασίλεια εσωτερικής εμπειρίας. Αξίζει την μικρή τιμή που πρέπει να πληρώσετε.

Τα πνευματικά επιχειρήματα εναντίον της κρεατοφαγίας είναι πειστικά για μερικούς ανθρώπους, αλλά υπάρχουν άλλοι υποχρεωτικοί λόγοι για να είναι κάποιος χορτοφάγος. Όλοι τους πηγάζουν από την κοινή λογική. Έχουν να κάνουν με ζητήματα της προσωπικής υγείας και της διατροφής, την οικολογία και το περιβάλλον, την ηθική και τα όσα υποφέρουν τα ζώα, και την παγκόσμια πείνα.

Υγεία και διατροφή

Οι μελέτες της ανθρώπινης εξέλιξης έχουν δείξει ότι οι πρόγονοί μας ήταν χορτοφάγοι από την φύση τους. Η κατασκευή του ανθρώπινου σώματος δεν είναι κατάλληλη για κρεατοφαγία. Αυτό έχει αποδειχτεί σε ένα δοκίμιο συγκριτικής ανατομίας του Δρ. G.S. HUNTINGEN του πανεπιστημίου της Κολούμπια. Τόνισε ότι τα σαρκοφάγα ζώα έχουν κοντά μικρά και μεγάλα έντερα. Τα μεγάλα τους έντερα είναι χαρακτηριστικά πολύ ίσια και λεία. Αντίθετα, τα χορτοφάγα ζώα έχουν ένα μακρύ μικρό και ένα μακρύ μεγάλο έντερο. Λόγω της μικρής περιεκτικότητας σε ίνες και της μεγάλης ποσότητας πρωτεϊνών του κρέατος, τα έντερα δεν χρειάζονται πολύ χρόνο για να αφομοιώσουν τα θρεπτικά στοιχεία. Έτσι τα έντερα των σαρκοφάγων είναι μικρότερα σε μήκος από τα έντερα των χορτοφάγων ζώων.

Οι άνθρωποι, όπως άλλα φυσικά χορτοφάγα ζώα, έχουν ένα μικρό και ένα πολύ μεγάλο μακρύ έντερο. Και τα δύο έντερα μας έχουν μήκος περίπου εικοσιοκτώ πόδια (οκτώμισι μέτρα). Το μικρό έντερο είναι διπλωμένο γύρω από τον εαυτό του πολλές φορές, και τα τοιχώματά του είναι με αμυχές, όχι λεία. Επειδή είναι μεγαλύτερα σε μήκος από τα έντερα των σαρκοφάγων, το κρέας που τρώμε μένει στα έντερα μας περισσότερο χρόνο. Σαν συνέπεια, το κρέας μπορεί να σαπίσει και να δημιουργήσει τοξίνες. Αυτές οι τοξίνες έχουν ενο-

χοποιοθεί σαν αιτίες καρκίνου παχέος εντέρου, και επίσης αυξάνουν το βάρος στο συκώτι, που χρησιμεύει για να απομακρύνει τις τοξίνες. Αυτό μπορεί να προκαλέσει κίρρωση, ακόμη και καρκίνο του ήπατος.

Το κρέας περιέχει μεγάλη ποσότητα πρωτεΐνης ουροκινάσης και ουρία, που επιβαρύνουν τα νεφρά και μπορούν να καταστρέψουν την λειτουργία των νεφρών. Υπάρχουν δεκατέσσερα γραμμάρια ουροκινάσης σε κάθε πάουντ μπριζόλας. Αν τα ζωντανά κύτταρα τοποθετηθούν μέσα σε υγρή πρωτεΐνη ουροκινάση, η μεταβολική τους λειτουργία θα εκφυλιστεί. Επιπλέον, το κρέας δεν περιέχει κυταρίνη ή ίνες, και η έλλειψη ινών μπορεί πολύ εύκολα να προκαλέσει δυσκοιλιότητα. Είναι γνωστό ότι η δυσκοιλιότητα μπορεί να προκαλέσει καρκίνο του εντέρου ή αιμορροΐδες.

Η χοληστερίνη και τα κορεσμένα λίπη στο κρέας προκαλούν ακόμη καρδιοαγγειακές δυσλειτουργίες. Οι καρδιοαγγειακές δυσλειτουργίες είναι η πρώτη αιτία θανάτου στις Ηνωμένες Πολιτείες, και τώρα και στην Φορμόζα.

Ο καρκίνος είναι η δεύτερη αιτία θανάτου. Τα πειράματα αποδεικνύουν πως το κάψιμο και το ψήσιμο της ωμής σάρκας δημιουργεί ένα χημικό στοιχείο (μεθυλοχολανθρίνη), που είναι ένα ισχυρό καρκινογόνο. Τα ποντίκια που τους χορηγήθηκε αυτό το χημικό στοιχείο έπαθαν καρκίνους, όπως όγκους στα οστά, καρκίνο του αίματος, καρκίνο του στομάχου, κλπ.

Οι έρευνες έχουν δείξει πως τα μικρά ποντικάκια, που τα θηλάζει ένα μικρό ποντίκι που έχει καρκίνο του μαστού θα αναπτύξουν και αυτά καρκίνο. Όταν κύτταρα ανθρώπινου καρκίνου χορηγήθηκαν σε ζώα, τα ζώα ανέπτυξαν και αυτά καρκίνο. Αν το κρέας που τρώμε καθημερινά προέρχεται από ζώα που αρχικά έχουν τέτοιες δυσλειτουργίες, και τα βάλουμε μέσα στο σώμα μας, είναι πολύ πιθανό ότι και εμείς θα αποκτήσουμε τέτοιες αρρώστιες.

Οι περισσότεροι άνθρωποι υποθέτουν ότι το κρέας είναι καθαρό και ασφαλές, ότι γίνονται έλεγχοι σε όλα τα σφαγεία. Καθημερινά σκοτώνονται πάρα πολλά βοοειδή, γουρούνια, κόττες, κλπ. Για να πωληθούν και δεν είναι δυνατόν να ελεγχθεί το κάθε ένα ξεχωριστά. Είναι πολύ δύσκολο να ελεγχθεί αν ένα κομμάτι κρέας έχει μέσα του καρκίνο, πόσο μάλλον να ελεγχθεί το κάθε ζώο. Στις μέρες μας, στην βιομηχανία κρεάτων απλά κόβουν το κεφάλι όταν έχει πρόβλημα, ή κόβουν το πόδι που έχει ασθένεια. Μόνο τα κακά μέρη αφαιρούνται και τα υπόλοιπα πωλούνται.

Ο διάσημος χορτοφάγος Δρ. J.H. KELLOGG είπε: "Όταν τρώμε χορτοφαγικό φαγητό δεν χρειάζεται ν' ανησυχούμε από τι είδους ασθένειες πέθανε το φαγητό μας. Έτσι έχουμε ένα χαρούμενο γεύμα".

Υπάρχει ακόμη μια ανησυχία. Αντιβιοτικά και άλλα φάρμακα, συμπεριλαμβανομένων και στεροειδών και αυξητικών ορμονών, είτε προστίθενται στην τροφή των ζώων, είτε τους χορηγούνται κατευθείαν με ενέσεις. Έχει αναφερθεί ότι οι άνθρωποι που τρώνε αυτά τα ζώα θα αναπορροφήσουν αυτά τα φάρμακα μέσα στα σώματά τους. Υπάρχει η πιθανότητα ότι τα αντιβιοτικά στο κρέας μειώνουν την αποτελεσματικότητα των αντιβιοτικών που είναι για ανθρώπινη χρήση.

Υπάρχουν μερικοί άνθρωποι που θεωρούν ότι η χορτοφαγική δίαιτα δεν είναι αρκετά θρεπτική. Ένας Αμερικάνος ειδικός χειρουργός, ο Δρ. MILLER άσκησε την ιατρική σαράντα χρόνια στην Φορμόζα. Ίδρυσε ένα νοσοκομείο εκεί όπου όλα τα γεύματα ήταν χορτοφαγικά, και για το προσωπικό και για τους ασθενείς. Είπε: "Το ποντίκι είναι ένα ζώο που μπορεί να ζήσει και με χορτοφαγική και με μη χορτοφαγική δίαιτα. Αν δυο ποντίκια χωριστούν, και το ένα τρώει σάρκα και το άλλο χορτοφαγικό φαγητό, ανακαλύπτουμε ότι η ανάπτυξή τους και η εξέλιξή τους είναι η ίδια, αλλά ότι το χορτοφαγικό ποντίκι ζει περισσότερο και έχει μεγαλύτερη αντοχή στις αρρώστιες. Επι-

πλέον, όταν τα δυο ποντίκια αρρώστησαν, το χορτοφαγικό ποντίκι έγινε γρηγορότερα καλά". Μετά πρόσθεσε: "η ιατρική που μας παρέχει η σύγχρονη επιστήμη έχει βελτιωθεί πολύ, αλλά μπορεί μόνο να θεραπεύσει τις αρρώστιες. Το φαγητό μπορεί όμως να διατηρήσει την καλή μας υγεία". Τόνισε ότι: "τα τρόφιμα από φυτά είναι μια πολύ πιο άμεση πηγή θρεπτικών ουσιών, απ' ότι το κρέας. Οι άνθρωποι τρώνε κρέας, αλλά οι θρεπτικές πηγές των ζώων που τρώμε είναι τα φυτά. Τα ζώα ζούνε για σύντομο χρονικό διάστημα, και έχουν όλες σχεδόν τις αρρώστιες που έχουν και οι άνθρωποι. Είναι πολύ πιθανό οι αρρώστιες του ανθρώπου να προέρχονται από το κρέας των άρρωστων ζώων. Γιατί λοιπόν να μην παίρνουν οι άνθρωποι τις θρεπτικές ουσίες κατευθείαν από τα φυτά;" Ο Δρ. MILLER πρότεινε ότι χρειαζόμαστε μόνο δημητριακά, όσπρια και λαχανικά για να πάρουμε όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειαζόμαστε για να έχουμε καλή υγεία.

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η ζωική πρωτεΐνη είναι ανώτερη από τη φυτική πρωτεΐνη γιατί η πρώτη θεωρείται πλήρης πρωτεΐνη και η δεύτερη μη πλήρης. Η αλήθεια είναι ότι κάποια φυτική πρωτεΐνη είναι πλήρης, και ότι ο συνδυασμός τροφών μπορεί να δημιουργήσει πλήρεις πρωτεΐνες από αρκετά τρόφιμα που περιέχουν μη πλήρεις πρωτεΐνες. Τον Μάρτιο του 1988 η Αμερικάνικη Διαιτητική Ένωση ανακοίνωσε ότι: "Είναι η θέση της ADA ότι οι χορτοφάγες δίαιτες είναι υγιείς και πλήρως θρεπτικές όταν σχεδιάζονται σωστά".

Πιστεύεται λανθασμένα συχνά πως οι κρεατοφάγοι είναι πιο δυνατοί από τους χορτοφάγους, όμως ένα πείραμα που έγινε από τον καθηγητή IRVING FISHER του πανεπιστημίου του Γιέιλ έδειξε ότι οι χορτοφάγοι είχαν μεγαλύτερη αντοχή από τους κρεατοφάγους, σε 32 χορτοφάγους και 15 κρεατοφάγους. Έβαλε τους ανθρώπους να κρατήσουν τετνωμένα τα χέρια τους όσο πιο πολύ μπορούσαν. Το αποτέλεσμα του τεστ ήταν πολύ καθαρό. Ανάμεσα στους 15 κρεατοφάγους, μόνο δύο άτο-

μα μπόρεσαν να κρατήσουν τα χέρια τους τεντωμένα για δεκαπέντε λεπτά μέχρι τριάντα λεπτά. Ωστόσο ανάμεσα στους 32 χορτοφάγους: 22 άτομα κράτησαν τα χέρια τους τεντωμένα για δεκαπέντε μέχρι τριάντα λεπτά, 15 άτομα για πάνω από τριάντα λεπτά, 9 άτομα για πάνω από μια ώρα, 4 άτομα για πάνω από δύο ώρες, και ένα χορτοφάγος κράτησε τα χέρια του τεντωμένα για πάνω από τρεις ώρες.

Πολλοί αθλητές μεγάλων αποστάσεων κάνουν χορτοφαγική δίαιτα πριν τους αγώνες. Η Δρ. BARBARA MORE, μια ειδικός στην χορτοφαγική θεραπεία, ολοκλήρωσε μια κούρσα εκατόν δέκα μιλίων σε είκοσι επτά ώρες και τριάντα λεπτά. Μια γυναίκα ηλικίας πενήντα έξι χρονών έσπασε όλα τα ρεκόρ που είχαν νεώτεροι άντρες: "Θέλω να γίνω ένα παράδειγμα για να δείξω στους ανθρώπους ότι όσοι κάνουν πλήρη χορτοφαγική δίαιτα θα απολαμβάνουν ένα δυνατό σώμα, καθαρό μυαλό και εξαγνισμένη ζωή".

Παίρνει ο χορτοφάγος αρκετές πρωτεΐνες με την δίαιτά του; Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει το 4,5% των καθημερινών θερμίδων να προέρχονται από πρωτεΐνες. Το σιτάρι, έχει το 17% των θερμίδων του σαν πρωτεΐνες, το μπρόκολο το 45% και το ρύζι το 8%. Είναι πολύ εύκολο να έχουμε μια δίαιτα πλούσια σε πρωτεΐνες χωρίς να τρώμε κρέας. Με το πρόσθετο πλεονέκτημα ότι αποφεύγουμε τις πολλές αρρώστιες που προκαλούνται από τις πλούσιες σε λίπη δίαιτες, όπως η καρδιακή νόσος και πολλοί καρκίνοι, η χορτοφαγία είναι ολοφάνερα μια ανώτερη επιλογή.

Η σχέση ανάμεσα στην υπερκατανάλωση κρέατος και άλλων πηγών ζωικών τροφίμων που περιέχουν μεγάλες ποσότητες κορεσμένων λιπών, και της καρδιακής νόσου, του καρκίνου του μαστού, του καρκίνου του παχέος εντέρου και των εμφραγμάτων έχει αποδειχθεί. Άλλες ασθένειες που προλαμβάνονται και μερικές φορές θεραπεύονται από μια χορτοφαγική δίαιτα με χαμηλά λιπαρά είναι: οι πέτρες στα νεφρά, ο καρ-

κίνος του προστάτη, ο διαβήτης, τα πεπτικά έλκη, οι χολόλιθοι, το σύνδρομο του ερεθισμένου εντέρου, η αρθρίτιδα, νόσοι των ούλων, η ακμή, ο καρκίνος του παγκρέατος, ο καρκίνος του στομάχου, η υπογλυκαιμία, η δυσκοιλιότητα, η υπέρταση, η οστεοπόρωση, ο καρκίνος των ωοθηκών, οι αιμορροΐδες, η παχυσαρκία και το άσθμα.

Δεν υπάρχει μεγαλύτερος κίνδυνος για την προσωπική υγεία από το να τρώτε κρέας, εκτός από το κάπνισμα.

Οικολογία και το περιβάλλον

Η εκτροφή ζώων για το κρέας τους έχει τις συνέπειές της. Οδηγεί στην καταστροφή των δασών της βροχής, στην αύξηση της θερμοκρασίας της γης, στην μόλυνση του νερού, στην έλλειψη του νερού, στην ερημοποίηση, στην κακή χρήση των πηγών ενέργειας και στην παγκόσμια πείνα. Η χρήση της γης, του νερού, της ενέργειας και της ανθρώπινης προσπάθειας για την παραγωγή κρέατος δεν είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος χρήσης των πηγών ενέργειας της Γης.

Από το 1960, περίπου το 25% των δασών της βροχής της Κεντρικής Αμερικής έχουν καεί και καθαριστεί για να δημιουργηθούν λιβάδια για τα βοοειδή. Έχει υπολογιστεί ότι για κάθε τέσσερις ουγκιές χάμπουργκερ που φτιάχνεται από βοδινό κρέας των δασών της βροχής, καταστρέφονται 55 τετραγωνικά πόδια τροπικού δάσους της βροχής. Επιπλέον, η εκτροφή βοοειδών συμβάλλει σημαντικά στην παραγωγή τριών αερίων που προκαλούν την άνοδο της θερμοκρασίας της γης. Είναι η κύρια αιτία της μόλυνσης του νερού και απαιτεί τα άπιστευτα 2.464 γαλόνια νερού για την παραγωγή κάθε πάουντ βοδινού κρέατος. Χρειάζονται μόνο 29 γαλόνια νερού για να παραχθεί μια πάουντ τομάτες, και 139 γαλόνια για να παραχθεί μια φρατζόλα μιας πάουντ ψωμιού ολικής αλέσεως. Σχεδόν η μισή ποσότητα νερού που καταναλώνεται στις Ηνωμένες Πο-

λιτείες χρησιμοποιείται για την παραγωγή τροφής για τα βοοειδή και για άλλα ζώα.

Πολλοί περισσότεροι άνθρωποι θα μπορούσαν να τραφούν αν οι πηγές ενέργειας που χρησιμοποιούνται για την εκτροφή βοοειδών χρησιμοποιούνταν για την παραγωγή δημητριακών για να τραφεί ο πληθυσμός της γης. Ένα στρέμμα γης που παράγει βρώμη, δίνει 8 φορές την πρωτεΐνη και 25 φορές τις θερμίδες, αν η βρώμη τρώγεται από ανθρώπους και όχι από ζώα. Ένα στρέμμα γης που χρησιμοποιείται για μπρόκολα παράγει 10 φορές την πρωτεΐνη, τις θερμίδες και τη νικοτίνη σε σχέση μ' ένα στρέμμα γης που παράγει βοοειδή. Οι παρόμοιες στατιστικές είναι πολυάριθμες. Οι παγκόσμιες πηγές ενέργειας θα χρησιμοποιούνταν πιο αποτελεσματικά αν η γη που χρησιμοποιείται για την εκτροφή ζώων μετατρέποταν σε γη καλλιέργειας φυτών για να τραφούν οι άνθρωποι.

Η χορτοφαγική δίαιτα σου επιτρέπει να "βαδίζεις πιο ελαφρά πάνω στον πλανήτη". Εκτός από το ότι θα παίρνεις μόνο ότι χρειάζεσαι, και θα μειώνεις τις υπερβολές, θα νοιώθεις και καλύτερα όταν θα ξέρεις ότι δεν θα χρειάζεται να πεθάνει ένα ζωντανό πλάσμα κάθε φορά που τρως ένα γεύμα.

Παγκόσμια πείνα

Σχεδόν ένα δισεκατομμύριο άνθρωποι υποφέρουν από πείνα και κακή διατροφή σ' αυτό τον πλανήτη. Πάνω από 40 εκατομμύρια πεθαίνουν κάθε χρόνο από την πείνα, και οι περισσότεροι από αυτούς είναι παιδιά. Παρόλα αυτά, πάνω από το ένα τρίτο της παγκόσμιας σοδειάς σιτηρών χρησιμοποιείται αντί να τραφούν άνθρωποι, στην εκτροφή ζώων. Στις Ηνωμένες Πολιτείες τα ζώα καταναλώνουν το 70% από όλα τα σιτηρά που παράγονται. Αν αντί για ζώα τρέφαμε τους ανθρώπους, κανείς δεν θα πεινούσε.

Τα Βάσανα των ζώων

Γνωρίζετε ότι πάνω από 100.000 αγελάδες σφαγιάζονται κάθε μέρα στις Ηνωμένες Πολιτείες;

Τα περισσότερα ζώα στις Δυτικές χώρες εκτρέφονται σε "βιομηχανικές φάρμες". Αυτές οι εγκαταστάσεις είναι σχεδιασμένες για να παράγουν το μέγιστο αριθμό ζώων για σφαγή, με το μικρότερο κόστος. Τα ζώα είναι όλα μαζί, παραμορφώνονται και τους φέρονται Σα να είναι μηχανές για την μετατροπή τροφής σε κρέας. Αυτή είναι μια πραγματικότητα που οι περισσότεροι από εμάς δεν θα δούμε ποτέ με τα ίδια μας τα μάτια. Έχει ειπωθεί ότι: "μια επίσκεψη σ' ένα σφαγείο θα σας κάνει χορτοφάγους για όλη σας τη ζωή".

Ο Λέων Τολστόι είπε: "όσο υπάρχουν σφαγεία θα υπάρχουν και πεδία μαχών. Μια δίαιτα χορτοφαγίας είναι το οξικό τεστ του ανθρωπισμού". Αν και οι περισσότεροι από εμάς δεν συγχωρούμε ενεργά την θανάτωση, έχουμε αναπτύξει την συνήθεια, με την υποστήριξη της κοινωνίας, να τρώμε κρέας, χωρίς να γνωρίζουμε πραγματικά τι γίνεται στα ζώα που τρώμε.

Η συντροφιά Αγίων και άλλων

Από την αρχή της καταγραμμένης ιστορίας βλέπουμε ότι τα λαχανικά ήταν η φυσική τροφή για τα ανθρώπινα όντα. Οι πρώτοι Ελληνικοί και Εβραϊκοί μύθοι μιλούν όλοι για ανθρώπους που αρχικά έτρωγαν φρούτα. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι ιερείς ποτέ δεν έτρωγαν κρέας. Πολλοί μεγάλοι Έλληνες φιλόσοφοι, όπως ο Πλάτωνας, ο Διογένης και ο Σωκράτης, ήταν όλοι τους αφοσιωμένοι χορτοφάγοι.

Στην Ινδία, ο SHAKYAMUNI Βούδας έδωσε έμφαση στην σημασία της Αχίμσα, της αρχής ότι δεν πρέπει να βλάπτουμε κανένα ζωντανό πλάσμα. Προετοίμασε τους μαθητές Του να

μην τρώνε κρέας, διαφορετικά τα άλλα πλάσματα θα άρχιζαν να τους φοβούνται. Ο Βούδας έκανε τις ακόλουθες παρατηρήσεις: Το να τρώμε κρέας είναι μια επίκτητη συνήθεια. Αρχικά γεννηθήκαμε με μια επιθυμία για αυτό. Οι άνθρωποι που τρώνε κρέας κόβουν τον εσωτερικό τους σπόρο για Μέγα Έλεος. Οι άνθρωποι που τρώνε κρέας σκοτώνουν ο ένας τον άλλο και τρώνε ο ένας τον άλλον "σε αυτή την ζωή σε τρώω εγώ, στην επόμενη με τρως εσύ" και συνεχίζεται με αυτό τον τρόπο. Πώς μπορούν να βγουν ποτέ από τα Τρία Βασίλεια (της ψευδαίσθησης);

Πολλοί παλιοί Ταοϊστές, Χριστιανοί και Εβραίοι ήταν χορτοφάγοι. Είναι καταγεγραμμένο στην Αγία Γραφή: Και ο Θεός είπε, σου έχω δώσει όλα τα είδη σπόρων και όλα τα είδη φρούτων για να τα φας. Όμως για τα άγρια ζώα και για όλα τα πουλιά έχω δώσει γρασίδι και φυτά με φύλλα, σαν τροφή (Γένεση 1:29). Αλλά παραδείγματα απαγόρευσης του να τρώμε κρέας στη Βίβλο: Δεν πρέπει να τρώτε κρέας με αίμα μέσα του, γιατί η ζωή είναι στο αίμα (Γένεση 9:4). Ο Θεός είπε, ποιος στο είπε να σκοτώσεις τον τράγο και αυτή την κατσίκα για να μου κάνετε προσφορά; Ξεπλυθείτε από αυτό το αθώο αίμα, έτσι ώστε να ακούσω την προσευχή σας. Διαφορετικά θα αποστρέψω το βλέμμα μου, γιατί τα χέρια σας είναι γεμάτα αίμα. Μετανοήστε για να σας συγχωρήσω. Ο απόστολος Παύλος, ένας από τους μαθητές του Ιησού, είπε στην προς τους Ρωμαίους επιστολή, είναι καλό ούτε κρέας να τρώτε, ούτε κρασί να πίνετε. (Προς Ρωμαίους 14:21).

Πρόσφατα οι ιστορικοί ανακάλυψαν πολλά αρχαία βιβλία που έριξαν καινούριο φως στην ζωή του Ιησού και στα διδάγματά Του. Ο Ιησούς είπε: "Οι άνθρωποι που έχουν την σάρκα των ζώων γίνονται οι ίδιοι τους οι τάφοι. Σας λέω ειλικρινά, ο άνθρωπος που σκοτώνει, θα σκοτωθεί. Ο άνθρωπος που σκοτώνει ζωντανά πλάσματα και τρώει το κρέας τους τρώει το κρέας νεκρών ανθρώπων".

Οι Ινδικές θρησκείες επίσης αποφεύγουν την κρεατοφαγία. Λέγεται ότι οι άνθρωποι δεν μπορούν ν' αποκτήσουν κρέ-

ας χωρίς να σκοτώσουν πλάσματα. Ένας άνθρωπος που πληγώνει αισθανόμενα όντα ποτέ δεν θα ευλογηθεί από τον Θεό. Έτσι αποφεύγεται να τρώτε κρέας!" (Αρχή των Ινδουιστών).

Η Αγία Γραφή του Ισλάμ, το Κοράνι, απαγορεύει να τρώμε νεκρά ζώα, κρέας και αίμα.

Ένας μεγάλος Κινέζος Δάσκαλος του Ζεν, ο HAN SHAN TZU έγραψε ένα ποίημα ενάντια στην κρεατοφαγία: Πήγαινε γρήγορα στην αγορά για ν' αγοράσεις κρέας και ψάρια και τάϊσέ τα στη γυναίκα σου και στα παιδιά σου. Αλλά γιατί θα πρέπει να πάρει τις ζωές αυτών, για να ζήσεις εσύ; Είναι παράλογο. Δεν θα σε φέρει πιο κοντά στον Παράδεισο, αλλά θα σε κάνει να γίνεις κομμάτι της Κόλασης.

Πολλοί διάσημοι συγγραφείς, καλλιτέχνες, επιστήμονες, φιλόλογοι και επιφανείς άντρες είναι χορτοφάγοι. Οι ακόλουθοι άνθρωποι έχουν αγκαλιάσει με ενθουσιασμό την χορτοφαγία: Shakyamuni Βούδας, Ιησούς Χριστός, Βιργίλιος, Οράτιος, Πλάτωνας, Οβίδιος, Πετράρχης, Πυθαγόρας, Σωκράτης, Γουίλιαμ Σαίξπηρ, Βολτέρος, Σερ Ισαάκ Νιούτον, Λεονάρντο Ντα Βίντσι, Κάρολος Δαρβίνος, Βενιαμίν Φράνγκλιν, Ραλφ Γουάλντο Έμερσον, Χένρι Δαβίδ Θωρώ, Εμίλ Ζολά, Βέρναρντ Ράσελ, Ρίχαρντ Βάγκνερ, Πέρσι Βις Σέλεϊ, Χ.Γ. Ουέλς, Άλμπερτ Αϊνστάιν, Ραμπνιτρανάθ Ταγκόρ, Λέων Τολστόι, Τζόρτζ Βέρναρντ Σω, Μαχάτμα Γκάντι, Άλμπερτ Σβάιτσερ, και πιο πρόσφατα, Πολ Νιούμαν, Μαντόνα, Πριγκίπισσα Νταϊάνα, Λίντσντεν Βάγκνερ, Πολ Μακ Κάρντνεκ και Κάντις Μπέργκεν, για να αναφέρουμε μόνο λίγους.

Ο Άλμπερτ Αϊνστάιν είπε: "Πιστεύω ότι οι αλλαγές και τα εξαναγκαστικά αποτελέσματα που έχει μια δίαιτα χορτοφαγίας στη διάθεση του ανθρώπου είναι πολύ ευεργετικά για το ανθρώπινο είδος. Επομένως είναι και ευοίωνη και ειρηνική για τους ανθρώπους η επιλογή της χορτοφαγίας". Αυτή υπήρξε η κοινή συμβουλή πολλών σημαντικών ανθρώπων και σοφών σε όλη την διάρκεια της ιστορίας.

Η Διδασκάλισσα απαντά σε ερωτήσεις

Ε. Το να τρώμε ζώα σημαίνει ότι σκοτώνουμε ζωντανά πλάσματα, όμως δεν είναι και ένα είδος θανάτωσης το να τρώμε λαχανικά;

Δ. Το να τρώμε λαχανικά είναι επίσης θανάτωση ζωντανών πλασμάτων και θα δημιουργήσει κάποια Καρμική παρεμπόδιση, όμως το αποτέλεσμα είναι πολύ ελάχιστο. Αν κάποιος εξασκεί τη Μέθοδο Κουάν Γιν για δύομισι ώρες κάθε μέρα, μπορεί να αποφύγει αυτό το Καρμικό αποτέλεσμα. Αφού πρέπει να τρώμε για να επιβιώσουμε, διαλέγουμε τις τροφές που έχουν την μικρότερη συνειδητότητα και που υποφέρουν λιγότερο. Τα φυτά αποτελούνται από 90% νερό, και έτσι το επίπεδο της συνειδητότητάς τους είναι πολύ χαμηλό, που δεν υποφέρουν σχεδόν καθόλου. Επιπλέον, όταν τρώμε πολλά λαχανικά, δεν κόβουμε τις ρίζες τους, αλλά μάλλον βοηθάμε την ασεξουαλική τους αναπαραγωγή κόβοντας κλαδιά και φύλλα. Το τελικό αποτέλεσμα μπορεί να είναι πραγματικά ευεργετικό για το φυτό. Για τον λόγο αυτό οι φυτοκόμοι λένε ότι το κλάδεμα βοηθάει τα φυτά να γίνουν μεγάλα και ωραία. Αυτό είναι ακόμη πιο προφανές με τα φρούτα. Όταν ένα φρούτο ωριμάζει, προσελκύει τους ανθρώπους να το φάνε με την αρωματική μυρωδιά του, το όμορφο χρώμα του και την υπέροχη γεύση του. Με τον τρόπο αυτό τα οπωροφόρα δέντρα πετυχαίνουν τον σκοπό τους, την διασπορά των σπόρων τους σε μια μεγάλη περιοχή. Αν δεν τα κόψουμε και δεν τα φάμε, τα φρούτα θα ωριμάσουν υπερβολικά και θα πέσουν στο έδαφος να σαπίσουν. Οι σπόροι τους θα σκιάζονται από το δέντρο που θα βρίσκεται πάνω τους, και θα πεθάνουν. Έτσι το να τρώμε λαχανικά και φρούτα είναι μια φυσική τάση, που δεν τα κάνει να υποφέρουν καθόλου.

Ε. Πολλοί άνθρωποι έχουν την ιδέα πως οι χορτοφάγοι είναι πιο κοντοί και πιο λεπτοί, και πως οι κρεατοφάγοι είναι ψηλότεροι και μεγαλύτεροι. Είναι αλήθεια αυτό;

Δ. Οι χορτοφάγοι δεν είναι αναγκαστικά λεπτότεροι και κοντότεροι. Αν η δίαιτά τους είναι ισορροπημένοι, μπορούν και αυτοί να γίνουν ψηλοί και δυνατοί. Όπως βλέπετε, όλα τα μεγάλα ζώα, όπως οι ελέφαντες, τα βοοειδή, οι καμπλοπαρδάλεις, οι ιπποπόταμοι, τα άλογα, κλπ. τρώνε μόνο φρούτα και λαχανικά. Είναι πιο δυνατά από τα σαρκοφάγα, πολύ ευγενή και ευεργετικά για την ανθρωπότητα. Όμως τα σαρκοφάγα ζώα είναι και πολύ βίαια και δεν έχουν χρησιμότητα. Αν τα ανθρώπινα όντα τρώνε πολλά ζώα, θα επηρεαστούν και αυτά από τα ζωικά ένστικτά και ιδιότητες. Οι κρεατοφάγοι άνθρωποι δεν είναι αναγκαστικά ψηλοί και δυνατοί, όμως η διάρκεια της ζωής τους είναι πολύ σύντομη, κατά μέσο όρο. Οι Εσκιμώοι τρώνε σχεδόν αποκλειστικά κρέας, όμως είναι πολύ ψηλοί και δυνατοί; Έχουν μεγάλη διάρκεια ζωής; Αυτό πιστεύω ότι μπορείτε να το καταλάβετε πολύ καλά.

Ε. Μπορούν οι χορτοφάγοι να τρώνε αυγά;

Δ. Όταν τρώμε αυγά σκοτώνουμε επίσης ζωντανά πλάσματα. Μερικοί λένε πως τα αυγά που κυκλοφορούν στο εμπόριο είναι μη γονιμοποιημένα, έτσι όταν τα τρώμε δεν θανατώνουμε ζωντανά πλάσματα. Αυτό φαίνεται σωστό, αλλά δεν είναι. Ένα αυγό παραμένει μη γονιμοποιημένο μόνο γιατί οι κατάλληλες συνθήκες για την γονιμοποίησή του έχουν ανασταλεί, έτσι το αυγό δεν μπορεί να ολοκληρώσει το φυσικό του σκοπό της εξέλιξής του σε κότα. Αν και αυτή η ανάπτυξη δεν έχει συμβεί περιέχει ακόμη την εγγενή ζωική δύναμη που είναι αναγκαία για αυτή. Ξέρουμε ότι τα αυγά έχουν εγγενή ζωική δύναμη, διαφορετικά γιατί είναι τα ωάρια ο μόνος τύπος κυττάρων που μπορούν να γονιμοποιηθούν; Μερικοί τονίζουν πως τα αυγά περιέχουν τα βασικά θρεπτικά στοιχεία, πρωτεΐνες και φώσφορο, που είναι απαραίτητα στους ανθρώπινους

οργανισμούς. Όμως η πρωτεΐνη υπάρχει και στα φασόλια σόγιας, και ο φώσφορος σε πολλά είδη λαχανικών, όπως είναι οι πατάτες.

Ξέρουμε ότι από την αρχαία εποχή μέχρι σήμερα υπήρξαν πολλοί σπουδαίοι μοναχοί που δεν έτρωγαν κρέας ή αυγά, και παρόλα αυτά είχαν μεγάλη διάρκεια ζωής. Για παράδειγμα ο Δάσκαλος YING GUANG έτρωγε μόνο ένα μπουλ λαχανικών και λίγο ρύζι σε κάθε γεύμα, και όμως έζησε μέχρι την ηλικία των ογδόντα χρόνων. Επιπλέον, οι κρόκοι των αυγών περιέχουν πολλή χοληστερίνη, που είναι η κύρια αιτία πολλών καρδιοαγγειακών διαταραχών, που είναι η πρώτη αιτία θανάτου στην Φορμόζα και στην Αμερική. Δεν προκαλεί εντύπωση που οι περισσότεροι ασθενείς τρώνε αυγά.

Ε. Ο άνθρωπος εκτρέφει ζώα και πουλιά, όπως γουρούνια, αγελάδες, κόττες, πάπιες, κλπ. Γιατί δεν μπορούμε να τα φάμε;

Δ. Και λοιπόν; Οι γονείς ανατρέφουν τα παιδιά τους. Έχουν οι γονείς το δικαίωμα να φάνε τα παιδιά τους; Όλα τα ζωντανά πλάσματα έχουν το δικαίωμα να ζήσουν, και κανείς δεν θα πρέπει να τους το στερεί αυτό. Αν πρέπει να δούμε τους νόμους στο Χονγκ Κονγκ, ακόμη και το να αυτοκτονεί κανείς είναι παράνομο. Έτσι, πόσο περισσότερο παράνομο θα πρέπει να είναι το να σκοτώνουμε άλλα ζωντανά πλάσματα;

Ε. Τα ζώα γεννιούνται για να τα φάνε οι άνθρωποι. Αν δεν θα φάμε, τότε θα γεμίσουν τον κόσμο. Έτσι δεν είναι;

Δ. Αυτή είναι μια παράλογη ιδέα. Προτού σκοτώσεις ένα ζώο το ρωτάς αν θέλει να θανατωθεί και να φαγωθεί από εσένα ή όχι; Όλα τα ζωντανά πλάσματα επιθυμούν να ζήσουν και φοβούνται να πεθάνουν. Εμείς δεν είναι ανάγκη να φαγωθούμε από μια τίγρη, γιατί θα πρέπει λοιπόν τα ζώα να τρώγονται από τους ανθρώπους; Οι άνθρωποι υπάρχουν στον κόσμο μόνο για αρκετές δεκάδες χιλιάδες χρόνια, όμως πριν εμφανιστεί η ανθρωπότητα, προϋπήρχαν ήδη πολλά είδη ζώων. Γέμισαν

τη Γη; Τα ζωντανά πλάσματα διατηρούν μια φυσική οικολογική ισορροπία. Όταν υπάρχει πολύ λίγο φαγητό και χώρος, αυτό θα δημιουργήσει μια δραστική ελλάτωση του πληθυσμού. Αυτή διατηρεί τον πληθυσμό σε ένα κατάλληλο επίπεδο.

Ε. Γιατί θα πρέπει να είμαι χορτοφάγος;

Δ. Εγώ είμαι χορτοφάγος γιατί το θέλει ο Θεός μέσα μου. Το κατάλαβες; Το να τρώμε κρέας είναι ενάντια στην παγκόσμια αρχή του ότι δεν θέλουμε να σκοτωθούμε. Εμείς οι ίδιοι δεν θέλουμε να σκοτωθούμε, και εμείς οι ίδιοι δεν θέλουμε να μας κλέψουν. Τώρα, αν το κάνουμε αυτό στους ανθρώπους, τότε δρούμε ενάντια στους εαυτούς μας, και αυτό μας κάνει να υποφέρουμε. Οτιδήποτε κάνεις ενάντια στους άλλους σε κάνει να υποφέρεις. Δεν μπορείς να δαγκώσεις τον εαυτό σου και δεν θα πρέπει να μαχαιρώσεις τον εαυτό σου. Με τον ίδιο τρόπο, δεν θα πρέπει να σκοτώνεις, γιατί είναι ενάντια στην αρχή της ζωής. Κατάλαβες; Θα μας έκανε να υποφέρουμε, έτσι δεν το κάνουμε. Δεν σημαίνει ότι περιορίζουμε με κάποιο τρόπο τους εαυτούς μας. Σημαίνει ότι επεκτείνουμε τη ζωή μας σε όλα τα είδη ζωής. Η ζωή μας δεν θα είναι περιορισμένη μέσα σε αυτό το σώμα, αλλά θα επεκταθεί στη ζωή των ζώων και όλων των ειδών των πλασμάτων. Αυτό μας κάνει πιο σπουδαίους, πιο μεγάλους, πιο ευτυχισμένους και απεριόριστους. Εντάξει;

Ε. Μπορείτε να μιλήσετε σχετικά με την χορτοφαγία και πώς μπορεί να συμβάλει στην παγκόσμια ειρήνη;

Δ. Ναι. Βλέπετε οι περισσότεροι από τους πολέμους που γίνονται σε αυτόν τον κόσμο οφείλονται σε οικονομικούς λόγους. Ας το παραδεχτούμε. Οι οικονομικές δυσκολίες μιας χώρας γίνονται πιο επείγουσες όταν υπάρχει πείνα, έλλειψη τροφής, ή μια έλλειψη ισότιμης κατανομής των τροφίμων ανάμεσα σε διαφορετικές χώρες. Αν βρήκατε τον χρόνο να διαβάσετε περιοδικά και να ερευνήσετε τα δεδομένα σχετικά με την χορτοφαγό δίαιτα, τότε θα το ξέρετε πολύ καλά αυτό.

Η εκτροπή βοοειδών και ζώων για το κρέας τους έχει προκαλέσει την πτώχευση της οικονομίας από πολλές απόψεις. Έχει δημιουργήσει πείνα σε όλο τον κόσμο. τουλάχιστον στις χώρες του Τρίτου Κόσμου.

Δεν το λέω Εγώ αυτό, αλλά ένας Αμερικάνος πολίτης που έκανε αυτού του είδους την έρευνα και έγραψε ένα βιβλίο σχετικά. Μπορείτε να πάτε σε οποιοδήποτε βιβλιοπωλείο και να διαβάσετε σχετικά με την χορτοφαγική έρευνα για την επεξεργασία των τροφίμων.

Μπορείτε να διαβάσετε, "Δίαιτα για μια Νέα Αμερική" του JOHN ROBBINS. Είναι ένας πολύ διάσημος πολυεκατομμυριούχος παγωτού. Τα παράτησε όλα για να γίνει χορτοφάγος, και για να γράψει ένα χορτοφαγικό βιβλίο ενάντια στην οικογενειακή του παράδοση και επιχείρηση. Έχασε πολλά χρήματα, κύρος και δουλειές, αλλά το έκανε για την Αλήθεια. Αυτό το βιβλίο είναι πολύ καλό. Υπάρχουν πολλά άλλα βιβλία και περιοδικά που μπορούν να σας δώσουν πολλές πληροφορίες και δεδομένα σχετικά με την χορτοφαγική δίαιτα και πως μπορεί να συμβάλει στην παγκόσμια ειρήνη.

Βλέπετε, πτωχέυσουμε την προμήθεια τροφής εκτρέφοντας βοοειδή. Ξέρετε πόσες πρωτεΐνες, φάρμακα, παροχή νερού, ανθρώπινη ενέργεια, αυτοκίνητα, φορτηγά, κατασκευές δρόμων και πόσα εκατοντάδες χιλιάδες στρέμματα γης έχουν χαθεί πριν μια αγελάδα γίνει αρκετά καλή για ένα γεύμα. Καταλάβετε; Όλα αυτά τα πράγματα θα μπορούσαν να διανεμηθούν ισότιμα στις μη ανεπτυγμένες χώρες, και τότε θα μπορούσαμε να λύσουμε το πρόβλημα της πείνας. Έτσι τώρα, αν μια χώρα χρειάζεται τρόφιμα κατά πάσα πιθανότητα εισβάλλει σε μια άλλη χώρα μόνο και μόνο για να σώσει τον πληθυσμό της. Μακροπρόθεσμα αυτό έχει μια κακή αιτία και αντίποινα. Καταλάβετε;

Όπως σπέρνεις, έτσι θα θερίσεις. Αν σκοτώσουμε κάποιον για τροφή, θα σκοτωθούμε για τροφή αργότερα, με κάποια άλλα

μορφή την επόμενη φορά, την επόμενη γενιά. Είναι κρίμα. Είμαστε τόσο έξυπνοι, τόσο πολιτισμένοι, και ωστόσο οι περισσότεροι από εμάς δεν ξέρουμε τις αιτίες που κάνουν τις γειτονικές μας χώρες να υποφέρουν. Είναι λόγω των απολαύσεών μας, των γούστων μας και των στομαχιών μας. Για να ταΐσουμε και να θρέψουμε ένα σώμα σκοτώνουμε τόσα πολλά πλάσματα, και κάνουμε να πεινάνε τόσο πολλοί συνάνθρωποί μας. Και ακόμη δεν μιλάμε για τα ζώα. Καταλάβετε; Μετά αυτή η ενοχή, συνειδητά ή ασυνείδητα θα βαρύνει τις συνειδήσεις σας. Μας κάνει να υποφέρουμε από καρκίνο, φυματίωση και από άλλα είδη ανιάτων ασθενειών, συμπεριλαμβανομένων και του AIDS. Ρωτήστε τους εαυτούς σας γιατί η χώρα σας, η Αμερική, υποφέρει πιο πολύ; Έχει την μεγαλύτερη αναλογία καρκίνου στον κόσμο, γιατί οι Αμερικάνοι τρώνε πολύ βοδινό. Τρώνε περισσότερο κρέας από κάθε άλλη χώρα. Ρωτήστε τους εαυτούς σας γιατί οι Κινέζοι ή οι κομμουνιστικές χώρες δεν έχουν τόσο μεγάλο ποσοστό καρκίνου. Δεν έχουν τόσο πολύ κρέας. Καταλάβετε; Αυτά τα λέει η έρευνα, όχι Εγώ. Εντάξει; Μην κατηγορείτε εμένα.

Ε. Ποια είναι κάποια από τα πνευματικά οφέλη που έχουμε όταν είμαστε χορτοφάγοι;

Δ. Χαίρομαι που ρώτησες με τέτοιο τρόπο αυτή την ερώτηση, γιατί σημαίνει ότι εσύ συγκεντρώνεσαι μόνο ή νοιάζεσαι μόνο για τα πνευματικά οφέλη. Οι περισσότεροι άνθρωποι νοιάζονται μόνο για την υγεία, την δίαιτα και την σιλουέτα τους όταν με ρωτάνε για την χορτοφαγική δίαιτα. Τις πνευματικές πλευρές μιας χορτοφαγικής δίαιτας είναι ότι είναι καθαρή και μη βίαιη.

Ου φονεύσεις. Όταν ο Θεός το είπε αυτό σε εμάς, δεν είπε ου φονεύσεις ανθρώπινα όντα, είπε ου φονεύσεις άλλα όντα. Εκείνος δεν είπε ότι έφτιαξε όλα τα πλάσματα για να μας συντροφεύουν, να μας βοηθάνε; Δεν έβαλε τα ζώα κάτω από τις φροντίδες μας; Είπε, φροντίστε τα, κυριαρχήστε επάνω τους.

Όταν κυριαρχείς επάνω στους υπηκόους σου, τους σκοτώνεις και τους τρως; Τότε θα γινόσουν ένας βασιλιάς χωρίς κανέναν τριγύρω; Έτσι τώρα καταλαβαίνεται όταν ο Θεός το είπε αυτό. Πρέπει να το κάνουμε. Δεν χρειάζεται να Τον αμφισβητούμε. Μίλησε πολύ καθαρά, αλλά ποιος άλλος καταλαβαίνει τον Θεό, εκτός από τον ίδιο τον Θεό;

Έτσι τώρα πρέπει να γίνετε Θεός για να καταλάβετε τον Θεό.

Σας προσκαλώ να γίνεται όμοιοι με τον Θεό ξανά, να γίνετε ο εαυτός σας, να μην είστε κανείς άλλος. Να διαλογιστείτε στον Θεό δεν σημαίνει να λατρεύετε τον Θεό, σημαίνει ότι εσείς γινόσαστε Θεός. Συνειδητοποιείτε ότι εσείς και ο Θεός είστε ένα. Εγώ και ο Πατέρας μας είμαστε ένα, έτσι δεν είπε ο Ιησούς; Αν Εκείνος είπε ότι Αυτός και ο Πατέρας του είναι ένα, εμείς και ο Πατέρας Του μπορούμε επίσης να είμαστε ένα, γιατί και εμείς είμαστε παιδιά του Θεού. Και ο Ιησούς είπε επίσης πως ότι κάνει Αυτός, εμείς μπορούμε να το κάνουμε ακόμη καλύτερα. Έτσι μπορεί να είμαστε ακόμη καλύτερα. Έτσι μπορεί να είμαστε ακόμη καλύτεροι από τα Θεό, ποιος ξέρει.

Γιατί να λατρεύουμε τον Θεό όταν δεν ξέρουμε τίποτε σχετικά με το Θεό; Γιατί να χρησιμοποιούμε τυφλή πίστη; Πρέπει πρώτα να ξέρουμε τι λατρεύουμε, όπως ακριβώς πρέπει να ξέρουμε ποια είναι η κοπέλα που πρόκειται να παντρευτούμε, πριν την παντρευτούμε. Σήμερα είναι πια συνήθεια να μην παντρευόμαστε πριν βγούμε ραντεβού. Γιατί λοιπόν θα πρέπει να λατρεύουμε τον Θεό με τυφλή πίστη; Έχουμε το δικαίωμα να απαιτήσουμε να εμφανιστεί ο Θεός σε εμάς, και να μας γνωρίσει τον Εαυτό Του. Έχουμε το δικαίωμα να διαλέξουμε ποιόν Θεό θέλουμε να ακολουθήσουμε.

Έτσι τώρα βλέπετε ότι είναι ξεκάθαρα στην Βίβλο ότι θα πρέπει να είμαστε χορτοφάγοι. Για όλους τους λόγους υγείας θα πρέπει να είμαστε χορτοφάγοι. Για όλους τους επιστημονικούς λόγους θα πρέπει να είμαστε χορτοφάγοι. Για

όλους τους λόγους φιλευσπλαχνίας θα πρέπει να είμαστε χορτοφάγοι. Επίσης, για να σώσουμε τον κόσμο θα πρέπει να είμαστε χορτοφάγοι.

Έχει δηλωθεί σε κάποια έρευνα πως αν οι άνθρωποι στην Δύση, στην Αμερική έτρωγαν χορτοφαγικά μόνο μία φορά την εβδομάδα, θα μπορούσαμε να σώσουμε δεκαέξι εκατομμύρια πεινασμένους ανθρώπους κάθε χρόνο. Έτσι γίνε ήρωας, γίνε χορτοφάγος. Για όλους αυτούς τους λόγους, ακόμη και αν δεν με ακολουθείτε, ή δεν εξασκείτε την ίδια μέθοδο, σας παρακαλώ γίνετε χορτοφάγοι για το δικό σας καλό, για το καλό του κόσμου.

Ε. Αν όλοι τρώνε φυτά, θα δημιουργηθεί έλλειψη τροφής;

Δ. Όχι. Η χρησιμοποίηση ενός δεδομένου κομματιού γης για την καλλιέργεια φυτών παρέχει δεκατέσσερις φορές περισσότερη τροφή απ' ότι η χρήση του ίδιου κομματιού γης για την καλλιέργεια τροφής για τα ζώα. Τα φυτά από κάθε στρέμμα γης παρέχουν 800.00 θερμίδες ενέργειας. Ωστόσο αν αυτά τα φυτά χρησιμοποιούνται για την εκτροφή ζώων που μετά τρώγονται σαν τροφή, το κρέας των ζώων μπορεί να δώσει μόνο 200.000 θερμίδες ενέργειας. Αυτό σημαίνει ότι κατά την διαδικασία χάνονται 600.000 θερμίδες ενέργειας. Έτσι η χορτοφαγική διαίτα είναι προφανώς πιο αποτελεσματική και οικονομική απ' ότι η διαίτα με κρέας.

Ε. Μπορεί ένας χορτοφάγος να τρώει ψάρια;

Δ. Μπορείτε να τρώτε ψάρια αν θέλετε. Αλλά αν θέλετε να κάνετε χορτοφαγία, τα ψάρια δεν είναι λαχανικά.

Ε. Μερικοί άνθρωποι λένε ότι είναι σημαντικό να είσαι καλόκαρδος άνθρωπος, αλλά δεν είναι αναγκαίο να είσαι χορτοφάγος. Είναι λογικό αυτό;

Δ. Αν κάποιος είναι ένας πραγματικά καλόκαρδος άνθρωπος, τότε γιατί εξακολουθεί να τρώει την σάρκα ενός άλλου πλάσματος; Βλέποντάς τα να υποφέρουν τόσο δεν θα μπο-

ρούσε να τα φάει. Το να τρώει κανείς σάρκες είναι κάτι χωρίς οίκτο, πως μπορεί λοιπόν κάτι τέτοιο να γίνει από έναν καλόκαρδο άνθρωπο;

Ο Δάσκαλος LIEN CH' IH κάποτε είπε, "σκοτώσε το σώμα του και φάε το κρέας του. Σε αυτόν τον κόσμο δεν υπάρχει κανείς πιο σκληρός, πιο κακός, πιο απάνθρωπος, πιο διαβολικός από αυτόν τον άνθρωπο". Πως μπορεί να ισχυριστεί ότι αυτό ο ίδιος έχει καλή καρδιά; Ο Μένσιος είπε επίσης, "αν το δεις ζωντανό δεν αντέχεις να το δεις να σκοτώνεται και αν το ακούσεις να βογκάει δεν αντέχεις να το φας το κρέας του. Έτσι ο πραγματικός τζέντλεμαν μένει μακριά από την κουζίνα".

Η ανθρώπινη εξυπνάδα είναι ανώτερη από αυτή των ζώων και μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όπλα που θα τα κάνουν ανάκανα να μας αντισταθούν, έτσι πεθαίνουν μισητά. Ο άνθρωπος που κάνει κάτι τέτοιο, που τρομοκρατεί μικρά και αδύναμα πλάσματα, δεν έχει το δικαίωμα να ονομάζεται τζέντλεμαν. Όταν τα ζώα σκοτώνονται, προσβάλλονται φοβερά από αγωνία, φόβο και πίκρα. Αυτό προκαλεί την παραγωγή τοξινών που μένουν στο κρέας τους για να βλάψουν αυτούς που το τρώνε. Επειδή η συχνότητα της παλμικής δόνησης είναι στα ζώα χαμηλότερη από αυτή των ανθρώπων, θα επιδράσουν την δική μας παλμική δόνηση, και θα επιδράσουν στην ανάπτυξη της σοφίας μας.

Ε. Είναι σωστό να είμαστε αυτό που ονομάζεται "βολικοί χορτοφάγοι"; (Βολικοί χορτοφάγοι είναι αυτοί που δεν αποφεύγουν αυστηρά το κρέας. Θα τρώγανε τα λαχανικά από ένα μικτό πιάτο με λαχανικά και κρέας).

Δ. Όχι. Για παράδειγμα αν η τροφή μπαίνει μέσα στο δηλητηριώδες υγρό και μετά αφαιρείται, πιστεύεις ότι θα γίνει ή όχι δηλητηριώδες; Στο MAHAPARINIRVANA SUTRA ο MAHAKASYARA ρώτησε τον Βούδα; "όταν ζητιανεύουμε και μας δίνουν λαχανικά ανάμικτα με κρέας, μπορούμε να φάμε αυτή την τροφή; Πως μπορούμε να εξαγνίσουμε την τροφή;" Ο Βού-

δας απάντησε: "θα πρέπει να την καθαρίζετε με νερό και να ξεχωρίζετε τα λαχανικά από το κρέας, τότε μπορείτε να την φάτε".

Από τον παραπάνω διάλογο καταλαβαίνετε ότι δεν μπορούμε καν να φάμε λαχανικά που είναι ανάμικτα με κρέας, εκτός αν τα καθαρίσετε πρώτα με νερό, χωρίς βέβαια να αναφέρουμε την κατανάλωση τους κρέατος. Επομένως, είναι πολύ εύκολο να δούμε πως ο Βούδας και οι μαθητές Του όλοι έκαναν χορτοφαγική δίαιτα. Ωστόσο μερικοί άνθρωποι δυσφήμισαν τον Βούδα, λέγοντας ότι ήταν ένας "βολικός χορτοφάγος" και ότι αν του έδιναν σαν προσφορά κρέας, τότε Εκείνος έτρωγε κρέας. Αυτό είναι πραγματικά ανόητο. Αυτοί που τα λένε αυτά έχουν διαβάσει πολύ λίγο από τις Γραφές, ή δεν καταλαβαίνουν τις Γραφές που έχουν διαβάσει.

Στην Ινδία, πάνω από το ενενήντα τοις εκατό των ανθρώπων είναι χορτοφάγοι. Όταν οι άνθρωποι βλέπουν μοναχούς που ζουν από ελεημοσύνες με τους κίτρινους μανδύες ξέρουν όλοι ότι θα πρέπει να τους προσφέρουν χορτοφαγικό φαγητό, εξάλλου οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν καν κρέας για να τους προσφέρουν.

Ε. Πριν από πολύ καιρό άκουσα έναν Δάσκαλο να λέει: "Ο Βούδας έφαγε το πόδι ενός γουρουνιού και μετά έπαθε διάρροια και πέθανε".

Είναι αλήθεια αυτό;

Α. Απολύτως όχι. Ο Βούδας πέθανε επειδή έφαγε ένα είδος μανιταριού. Αν μεταφράσουμε κατευθείαν από την γλώσσα των Βραχμάνων, αυτό το είδος μανιταριού ονομάζεται "πόδι γουρουνιού", αλλά δεν είναι το πόδι ενός πραγματικού γουρουνιού. Είναι όπως όταν ονομάζουμε ένα είδος φρούτου "λόγγκαν" (στα κινέζικα αυτό σημαίνει κατά λέξη "το μάτι του δράκου"). Υπάρχουν πολλά πράγματα που κατά όνομα δεν είναι λαχανικά, αλλά είναι στη πραγματικότητα χορτοφαγικές τρο-

φές, πράγματα όπως "το μάτι του δράκου". Αυτό το μανιτάρι στην βραχμανική γλώσσα ονομάζεται "πόδι γουρουνιού" ή "χαρά γουρουνιού". Και τα δύο έχουν σχέση με τα γουρούνια. Αυτό το είδος μανιταριού δεν ήταν εύκολο να βρεθεί στην αρχαία Ινδία και ήταν μια σπάνια λιχουδιά, έτσι οι άνθρωποι το πρόσφεραν στον Βούδα σαν ένδειξη λατρείας. Αυτό το μανιτάρι δεν μπορεί να βρεθεί πάνω από την γη. Μεγαλώνει κάτω από χώμα. Αν οι άνθρωποι θέλουν να το βρουν πρέπει να ψάξουν με την βοήθεια ενός γέρικου γουρουνιού που του αρέσει πολύ να τρώει αυτό το είδος μανιταριού. Τα γουρούνια τα βρίσκουν με την όσφρηση τους, και όταν ανακαλύπτουν ένα χρησιμοποιούν τα πόδια τους για να σκάψουν στην λάσπη, να το βρουν και να το φάνε. Για αυτό τον λόγο αυτό το είδος μανιταριού ονομάζεται "χαρά γουρουνιού" ή "πόδι γουρουνιού". Στην πραγματικότητα αυτά τα δύο ονόματα αναφέρονται στο ίδιο μανιτάρι. Επειδή μεταφράστηκε απρόσεκτα και επειδή οι άνθρωποι δεν κατάλαβαν σωστά την προέλευση της ονομασίας, οι επόμενες γενιές παρανόησαν και θεώρησαν κατά λάθος τον Βούδα σαν ένα άνθρωπο που καταβρόχθιζε σάρκες. Αυτό είναι πραγματικά πολύ λυπηρό πράγμα.

Ε. Μερικοί από αυτούς που αγαπάνε το κρέας λένε ότι αγοράζουν το κρέας από τον χασάπη, έτσι δεν το σκοτώνουν αυτοί, επομένως μπορούν να το φάνε. Πιστεύετε ότι αυτό είναι σωστό;

Δ. Αυτό είναι ένα καταστροφικό λάθος. Πρέπει να ξέρεις ότι οι χασάπηδες σκοτώνουν ζωντανά πλάσματα γιατί οι άνθρωποι θέλουν να τα φάνε. Στο LAKNAVATARA SUTRA ο Βούδας είπε: **"αν δεν έτρωγε κανείς κρέας, τότε δεν θα γινόντουσαν σκοτωμοί. Έτσι το να τρώμε κρέας και το να σκοτώνουμε ζωντανά πλάσματα είναι η ίδια αμαρτία"**. Γιατί η θανάτωση τώσων ζωντανών πλασμάτων προκαλεί φυσικές καταστροφές και καταστροφές που τις κάνουν οι άνθρωποι. Και οι πόλεμοι επίσης προκαλούνται από όλους αυτούς τους σκοτωμούς.

Ε. Μερικοί άνθρωποι λένε ότι αν και τα φυτά δεν μπορούν να παράγουν δηλητήρια όπως είναι η ουρία και η ουροκινάση, οι καλλιεργητές φρούτων και λαχανικών χρησιμοποιούν πολλά εντομοκτόνα στα φυτά που κάνουν κακό στην υγεία. Είναι αλήθεια;

Δ. Αν οι καλλιεργητές χρησιμοποιούν εντομοκτόνα και άλλα πολύ τοξικά χημικά όπως το DDT στα φυτά, αυτό μπορεί να προκαλέσει καρκίνο, έλλειψη γονιμότητας και ασθένειες του συκωτιού. Οι τοξίνες όπως το DDT μπορούν να διαχυθούν στα λίπη, και συνήθως μένουν στα ζωικά λίπη. Όταν τρώτε κρέας σημαίνει ότι παίρνετε μέσα σας όλα αυτά τα πολύ συμπυκνωμένα εντομοκτόνα και τα άλλα δηλητήρια που έχουν παραμείνει μέσα στα ζωικά λίπη, που έχουν επισωρευτεί κατά την διάρκεια της ανάπτυξης του ζώου. Αυτές οι επισωρεύσεις μπορούν να είναι μέχρι και δεκατρείς φορές περισσότερες απ' ό τι στα φρούτα, στα λαχανικά ή στα δημητριακά. Μπορούμε να καθαρίσουμε τα εντομοκτόνα που έχουν πέσει πάνω στην επιφάνεια των φρούτων, αλλά δεν μπορούμε να απομακρύνουμε τα εντομοκτόνα που έχουν μπει στα ζωικά λίπη. Η διαδικασία συσσώρευσης συμβαίνει γιατί αυτά τα εντομοκτόνα είναι αθροιστικά. Έτσι οι καταναλωτές που βρίσκονται στην κορυφή της διατροφικής αλυσίδας είναι αυτοί που βλάπτονται περισσότερο.

Πειράματα που έγιναν στο πανεπιστήμιο της Ιάβα έδειξαν ότι τα εντομοκτόνα που βρίσκονται μέσα στο ανθρώπινο σώμα προέρχονται όλα σχεδόν από την κατανάλωση κρέατος. Ανακάλυψαν ότι το επίπεδο εντομοκτόνων μέσα στα σώματα των χορτοφάγων είναι λιγότερο από το μισό σε σχέση με τους κρεατοφάγους. Πραγματικά υπάρχουν και άλλες τοξίνες στο κρέας, εκτός από τα εντομοκτόνα. Στην διαδικασία εκτροφής ζώων πολλές από τις τροφές τους αποτελούνται από χημικά για να τα κάνουν να αναπτυχθούν γρηγορότερα ή για να αλλάξουν το χρώμα του κρέατός τους, την γεύση ή την υφή, για να διατηρήσουν το κρέας, κλπ.

Για παράδειγμα, τα συντηρητικά που παράγονται από νιτρικά άλατα είναι πάρα πολύ τοξικά. Στις 18 Ιουλίου του 1971 οι NEW YORK TIMES ανέφεραν: "οι μεγάλοι κρυμμένοι κίνδυνοι υγείας για τους κρεατοφάγους είναι οι αόρατες ρυπαντικές ουσίες στο κρέας, όπως τα βακτηρίδια στον σολομό, τα υπόλοιπα εντομοκτόνων, τα συντηρητικά, οι ορμόνες, τα αντιβιοτικά και άλλα χημικά πρόσθετα". Εκτός από τα παραπάνω, στα ζώα κάνουν εμβόλια που μπορεί να παραμείνουν στο κρέας. Από αυτή την άποψη οι πρωτεΐνες στα φρούτα, στους ξηρούς καρπούς, στα φασόλια, στο καλαμπόκι και στο γάλα είναι όλες πιο αγνές από τις πρωτεΐνες του κρέατος, που έχουν 56% αδιάλυτες στο νερό ακαθαρσίες. Η έρευνα δείχνει ότι αυτά τα φτιαγμένα από τον άνθρωπο πρόσθετα μπορεί να οδηγήσουν σε καρκίνους, άλλες ασθένειες ή παραμορφωμένα έμβρυα. Έτσι είναι ακόμη πιο σωστό για τις έγκυες γυναίκες να τρώνε μια απόλυτα χορτοφάγο δίαιτα, για να εξασφαλίσουν την φυσική και πνευματική υγεία των εμβρύων. Αν πίνετε γάλα μπορείτε να πάρετε πολύ ασβέστιο. Από τα φασόλια μπορείτε να πάρετε πρωτεΐνες και από τα φρούτα και τα λαχανικά παίρνετε βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία.