

सूक्तियाँ

“पूर्ण रूप से श्रेष्ठ (दिव्य) व्यक्ति ही पूर्ण मनुष्य होता है। एक पूर्ण मनुष्य पूर्ण दिव्य व्यक्ति होता है। इस समय हम केवल आधे मनुष्य हैं। हम झिझक से काम करते हैं, हम अहंकार से काम करते हैं। हम यह विश्वास नहीं करते कि परमेश्वर ही हमारे आमोद-प्रमोद के लिए, हमारे अनुभव के लिए सभी चीजों की व्यवस्था करते हैं। हम पाप और पुण्य का भेद करते हैं। हम हर चीज को बड़ा-चढ़ा कर प्रस्तुत करते हैं और इसी के आधार पर स्वयं अपने को और दूसरों को मापते हैं। हम स्वयं अपने सीमित ज्ञान के शिकार हैं कि परमेश्वर को क्या करना चाहिए। मुझे ? सच तो यह है कि परमेश्वर हमारे अन्दर ही है और हम उसे सीमित कर देते हैं। हम मौज मस्ती करना चाहते हैं परन्तु यह नहीं जानते हैं कि ऐसा कैसे करें। हम दूसरों से बस यह कह देते हैं ‘आपको ऐसा नहीं करना चाहिए था’ लेकिन क्या अपने आप से कभी कहते हैं कि मुझे ऐसा नहीं करना चाहिए, मुझे वैसा नहीं करना चाहिए। तो फिर मैं क्यों शाकाहारी बनूँ ? पर मैं जानती हूँ। मैं इसलिए शाकाहारी हूँ क्योंकि मेरे भीतर बैठा परमेश्वर यही चाहता है।”

~परम गुरु मां चिंग हाई ~

जब हम अपने कार्यों में, वाणी और विचार में क्षण भर के लिए भी विशुद्ध होते हैं तो सभी देवी-देवता और देवदूत हमारा पक्ष लेंगे। उस क्षण सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड हमारा होता है और हमारा पक्ष लेता है एवं वहाँ रक्षा आसन्न हमारा होता है उस पर विराजना या शासन करना हमारा अधिकार होता है।

~परम गुरु मां चिंग हाई



शाकाहारी क्यों बने ?

आजीवन शाकाहारी अथवा दूध शाकाहारी रहने की प्रतिज्ञा क्वान यिन पद्धति में दीक्षित होने की पूर्ण शर्त है। अन्न-फल और दूध उत्पादन इस भोजन में सम्मिलित है लेकिन पशु मांस का सेवन नहीं करना चाहिए। अंडे भी नहीं खाने चाहिए। इसके अनेक कारण हैं लेकिन सबसे अधिक मत्वपूर्ण कारण है हमारा प्रथम नियम, जिसके अनुसार हमें सचेतन प्राणियों का जीवन लेने से बचना चाहिए अर्थात् जीव हत्या न करें।

दूसरे जीवधारियों को न मारना अथवा उन्हें हानि न पहुंचाना निस्संदेह उनके लिए लाभकारी है परन्तु यह भी सत्य है कि दूसरों को नुकसान पहुंचाने से बचना स्वयं हमारे लिए भी समान रूप से लाभकारी है। क्यों? क्योंकि कर्म का नियम ही ऐसा है कि जैसा बोओगे वैसा ही काटोगे। जब आप किसी की हत्या करेंगे अथवा किसी दूसरे को मारने लिए आदेश देंगे ताकि आपकी मांस खाने की इच्छा की तृप्ति हो सके तो आपको कर्म ऋण का भागी बनना पड़ेगा और यह ऋण तो अन्ततः चुकाना ही पड़ेगा।

इसलिए, वास्तविक रूप से शाकाहारी बने रहना एक ऐसा उपहार है जो हम अपने आप को ही देते हैं। हमें अच्छा लगता है। हमारे कर्म का ऋण भार कम होता रहता है इसलिए हम हल्का महसूस करते हैं। और हमारी जीवन शैली बेहतर दिशा में चलती है। इसके साथ-साथ हम आन्तरिक अनुभव के नए

स्वर्गिक एवं सूक्ष्म संसार की ड्योढ़ी पर जा खड़े होते हैं। हमें इतनी छोटी कीमत चुका कर इतनी बड़ी सम्पदा की प्राप्ति होती है।

मांस खाने के विरोध में दिये गये आध्यात्मिक तर्क कुछ लोगों को तो विश्वास दिला देते हैं लेकिन शाकाहारी बने रहने के विषय में और दूसरे विश्वासदायक कारण भी हैं। सभी की जड़ हमारे सामान्य विवेक में छिपी है। उनका सम्बन्ध व्यक्तिगत स्वास्थ्य और पोषण, पर्यावरण और पारिस्थितिकी, आचार-शास्त्र तथा पशु-पीड़ा के साथ-साथ संसार में व्याप्त भूख से है।

स्वास्थ्य और पोषण

मानव विकास के अध्ययन से पता चला है कि हमारे पुरखे स्वभाव से ही शाकाहारी थे। मानव शरीर की रचना मांस खाने के उपयुक्त नहीं है। कोलम्बिया विश्वविद्यालय के डा० जी० एस० हटिंगटन ने तुलनात्मक शरीर रचना विज्ञान पर लिखे अपने लेख में यह प्रकट किया है। उन्होंने बताया कि मांसाहारी की छोटी और बड़ी दोनों आँतें छोटी होती हैं। उनकी बड़ी आँत खास तौर पर बिल्कुल सीधी और सपाट होती है। इसके विपरीत शाकाहारी पशुओं के लम्बी छोटी आँत और लम्बी बड़ी आँत दोनों ही होती है। मांस में रेशा तत्व कम होता है और प्रोटीन का घनत्व अधिक होता है, इसलिए आँतों को पोषक तत्वों को पचाने में अधिक समय नहीं लगता है। इसलिए मांसाहारियों की आँतें शाकाहारी पशुओं की आँतों की तुलना में लम्बाई में छोटी होती हैं।

शाकाहारी पशुओं की तरह ही मनुष्य में भी लम्बी छोटी और लम्बी बड़ी आँत होती है। हमारी दोनों आँतें मिलकर लगभग अट्टाइस फुट (साढ़े आठ मीटर) लम्बी होती है। छोटी आँत में कई परतें होती हैं। इसकी दीवारें कुण्डली जैसी होती है, सपाट नहीं। चूँकि वे मांसाहारी में पाई जाने वाली आँत से अधिक लम्बी

होती है, इसलिए हमने जो मांस खाया है वह देर तक हमारी आँत में पड़ा रहता है। फलस्वरूप, मांस सड़ सकता है और जीव विष उत्पन्न कर सकता है। कोलोन कैंसर की बीमारी के लिए इस प्रकार के जीव विष जिम्मेदार माने गए हैं। ये विष लिवर (यकृत) पर ज्यादा बोझ डालते हैं, जिसका काम ही जीव विष से छुटकारा दिलाना होता है। इससे सिरोसिस और यकृत का कैंसर हो सकता है। मांस में यूरोकिनाज प्रोटीन और यूरिया होते हैं जो किडनी (गुर्दे) पर कार्य का बोझ बढ़ा देते हैं और इससे किडनी की क्रिया नष्ट हो सकती है। एक पौंड स्टीक (टिक्का) में चौदह ग्राम यूरोकिनाज प्रोटीन होता है। अगर तरल यूरोकिनाज प्रोटीन में जीवाणु रख दिये जायें तो उनकी उपापचय संक्रिया नष्ट हो जायेगी। इसके अलावा, मांस में सेल्युलोज अथवा रेशे कम होते हैं और रेशे की कमी से बदहजमी (कब्ज) उत्पन्न हो सकती है और इससे गुदा में कैंसर अथवा बवासीर हो सकती है। मांस में पाये जाने वाले कोलेस्टरोल व घनी चिकनाई हृदय सम्बन्धी रोग उत्पन्न कर सकते हैं। अमेरिका में सबसे ज्यादा लोग हृदय रोग से मरते हैं और अब फार्मासा में भी।

कैंसर दूसरा बड़ा रोग है, जिससे मौतें हो रही हैं। प्रयोगों से पता चला है कि मांस को भूनने से एक विशेष रसायन (मेथिकोलेन थ्रेन) उत्पन्न हो जाता है, जो एक अत्यन्त शक्तिशाली कैंसरजन्य रसायन है। यदि चूहे को यह रसायन दे दिया जाय तो उसे बोन (हड्डी) ट्यूमर (गिल्टी), ब्लड कैंसर (रक्त कैंसर), उदर कैंसर आदि रोग हो सकते हैं।

अनुसन्धान से पता चला है कि अगर स्तन कैंसर से पीड़ित कोई चुहिया अपने बच्चे को दूध पिलाये तो बच्चे (चूहे) को भी कैंसर हो जायेगा। जब इंसान के कैंसर के सेल्स (कोशिकाएँ) पशु में रख दिया गए तो पशु में भी कैंसर फैल गया। जो मांस हम प्रतिदिन खाते हैं यदि वह किसी ऐसे पशु का है, जिसमें इस प्रकार का कोई रोग है तो उसे खाने के कारण हमें वही रोग लग जाने की पूरी आशंका है। अधिकांश लोग यह मानते हैं कि मांस स्वच्छ है तथा हानिकारक नहीं है। सभी कसाई बाड़ों में निरीक्षण होता रहता है। उन मवेशियों जैसे सुअरों, नुर्गियों आदि की संख्या अनगिनत है जिन्हें रोज मार कर बेचा जाता है। इनमें से प्रत्येक की जाँच कर पाना कठिन है। आजकल ऐसे पशुओं का वही अंग काट दिया जाता है, जिसमें किसी बीमारी की शंका हो सिर या

पैर— कुछ भी। केवल खराब हिस्से को ही अलग किया जाता है, बाकी की तो बिक्री की जाती है।

सुप्रसिद्ध शाकाहारी डा० जे० एच० केलौग ने कहा है। “शाकाहारी भोजन करने पर हमें इस बात की चिन्ता नहीं करनी पड़ती कि खाने की वस्तु (भोजन) किस रोग से पीड़ित होकर मरी थी। खाने का आनंद इसी से बढ़ जाता है।”

यहाँ एक और बात चिन्ता करने की है। एन्टीबायोटिक अथवा दूसरी ड्रग (दवा), जिनमें स्टेरॉयड और हार्मोन्स बढ़ाने वाली ड्रग भी शामिल है या तो पशु भोजन में बढ़ा दी जाती है अथवा सीधे-सीधे सूई के जरिए पशुओं के शरीर में दे दी जाती है। पता चला है कि जो लोग इन पशुओं को खाते हैं उनके शरीर में ये ड्रग (दवा) भी पहुँच जायेगी। यह संभावना रहती है कि मांस में मौजूद एन्टीबायोटिक्स मनुष्य के लिए उपलब्ध एन्टीबायोटिक्स की कारगरता को कम कर देती है। कुछ लोग ऐसे हैं जो यह समझते हैं कि शाकाहारी भोजन पर्याप्त पोषक नहीं होता। एक अमेरिकी शल्य विशेषज्ञ डा० मिलर ने फार्मोसा में चालीस वर्षों तक चिकित्सा सेवा (प्रेक्टिस) की। उन्होंने वहाँ पर अस्पताल स्थापित किया, जिसमें केवल शाकाहारी भोजन ही परोसा जाता था- कर्मचारियों के लिए और रोगियों के लिए भी। उन्होंने कहा, “चूहा ऐसा जीव है जो मांसाहारी और शाकाहारी दोनों प्रकार के भोजन ग्रहण करके अपना जीवन गुजार सकता है। अगर दो चूहों को अलग-अलग ढंग से रखा जाये और एक को मांस तथा दूसरे को शाकाहारी भोजन दिया जाये, तो पता चलेगा कि दोनों की वृद्धि तो एक जैसी जरूर है लेकिन शाकाहारी चूहा अधिक लम्बे समय तक जीता है और उसमें रोग से लड़ने की शक्ति भी अधिक होती है। इसके अलावा, जब दोनों चूहे बीमार पड़े तो शाकाहारी चूहे को ठीक होने में कम समय लगता है अर्थात् वह जल्दी ही अच्छा हो गया।” इसके साथ ही उन्होंने यह भी बताया, “आधुनिक विज्ञान से हमें जो औषधि प्राप्त हुई है, उनमें अब बहुत सुधार आ चुका है। लेकिन फिर भी वे केवल हमारी तन्दुरुस्ती को बनाए रखता है।” उन्होंने यह भी कहा, कि “वनस्पति आदि से मिला भोजन-मांस की तुलना में कहीं अधिक पौष्टिक होता है। लोग पशुओं का मांस खाते हैं लेकिन उन्हीं पशुओं के पोषण का स्रोत वनस्पति है। ज्यादातर पशुओं की जिन्दगी छोटी होती है। पशुओं में भी वे सभी रोग पाए जाते हैं, जो मनुष्य को हो सकते हैं। मानव-जाति में बहुत सी बीमारियाँ

रोग ग्रस्त पशुओं के मांस को ग्रहण करने के कारण आती है। इसलिए लोग अपना पोषण सीधे-सीधे वनस्पति आदि से क्यों नहीं प्राप्त करते?" डा० मिलर ने सुझाव दिया है कि हमें हर प्रकार की पौष्टिकता को पाने के लिए केवल अन्न की, फलियों और साग सब्जियों की ही जरूरत है जो हमें तन्दुरुस्त रखने के लिए जरूरी है। बहुत से लोगों का यह विचार है कि पशु से प्राप्त प्रोटीन वनस्पति से प्राप्त होने वाले प्रोटीन से 'अधिक अच्छा' है क्योंकि पशु प्रोटीन पूर्ण प्रोटीन माना जाता है और वनस्पति प्रोटीन अपूर्ण। मगर सच्चाई यह है कि कुछ वनस्पतियों से मिलने वाला प्रोटीन पूर्ण होता है और उनसे बना भोजन कई प्रकार के अपूर्ण प्रोटीन वाले भोज्य पदार्थों के प्रोटीन को भी पूर्ण बना सकता है।

१९८८ के मार्च महीने में द अमेरिकन डाइटिक असोसिएशन ने घोषणा करवाई, कि इस संस्था का यह मत है कि शाकाहारी भोजन स्वास्थ्य पूर्ण और पोषण की दृष्टि से पर्याप्त होता है बशर्ते कि उसे ढंग से बनाया और खाया जायें।

आमतौर पर यह गलत धारणा बन गई है कि मांसाहारी शाकाहारी की तुलना में अधिक शक्तिवान होता है परन्तु येल विश्वविद्यालय के प्राध्यापक इर्विंग फिशर ने ३२ शाकाहारी और १५ मांसाहारी लोगों पर एक प्रयोग किया एवं इसके परिणामों से यह पता चला कि मांसाहारियों की तुलना में शाकाहारियों में अधिक सहनशक्ति थी। उन्होंने इन लोगों को जब तक संभव हो तब तक हाथ फैलाये रखने के लिए कहा। इस परीक्षा का परिणाम बिल्कुल स्पष्ट था। १५ मांसाहारियों में से केवल दो व्यक्ति ही १५ से २० मिनट तक ऐसा कर पायें, लेकिन ३२ शाकाहारियों में २२ लोग १५ से ३० मिनट तक, १५ लोग ३० मिनट से अधिक, ९ लोग एक घंटे से अधिक, ४ लोग दो घंटे से अधिक और एक शाकाहारी व्यक्ति ने तीन घंटे से अधिक समय तक अपना हाथ फैलाए रखा।

बहुत लम्बी दूरी तक दौड़ने वाले कई धावक प्रतियोगिता से कुछ समय पहले शाकाहारी भोजन करने लगते हैं। शाकाहारी चिकित्सा के एक विशेषज्ञ डा० बार्बरा मोरे ने एक सौ दस मील लम्बी दौड़ सत्ताइस घंटे और तीस मिनट में पूरी की। ५६ वर्ष की आयु वाली एक महिला ने नवयुवक-नवयुवतियों द्वारा पहलें बनाए गए सभी रिकार्ड तोड़ दिये। "मैं इस बात का उदाहरण बनना चाहती हूँ कि जो लोग पूरी तरह शाकाहारी भोजन खाते हैं उनका शरीर मजबूत होगा, और दिमाग में स्पष्ट सोचने की ताकत होगी तथा उनका जीवन विशुद्ध होगा।"

क्या शाकाहारी को अपने भोजन में प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा मिल जाती है? वर्ल्ड हेल्थ अर्गनाइजेशन (विश्व स्वास्थ्य संस्था) की सिफारिश है कि प्रोटीन से प्रतिदिन ४.५% कैलोरी प्राप्त की जाये। गेहूँ में यह कैलोरी मात्रा १७ है, फूलगोभी में ४५% और चावल में ८% है। मांस खाये बिना ही प्रोटीन समृद्ध भोजन बहुत आसानी से मिल सकता है। घनी चिकनाई वाले भोजन जिससे बचते हुए शाकाहारी भोजन करने अतिरिक्त पोषण प्राप्त होता है इसलिए शाकाहारी रहना स्पष्ट रूप से उत्तम चुनाव है।

मांस तथा अन्य पशु-जन्य भोजन खाने से, जिसमें घनी चिकनाई की मात्रा मौजूद रहती है और दिल की बीमारी, स्तन कैंसर, कोलोन कैंसर तथा लकवे के बीच परस्पर सम्बन्ध की पुष्टि हो चुकी है। दूसरे रोग जिनको बहुधा रोका जा सकता है, जो कभी-कभी कम चिकनाई वाले शाकाहारी भोजन से ठीक किए जा सकते हैं, उन रोगों में गुर्दे (किडनी) में पथरी, प्रोस्टेट कैंसर, मधुमेह, पेटिक अल्सर, गालस्टोन, बदहजमी के दौर, आर्थराइटिस, मसूड़ों के रोग, मुँहासे पैकिया कैंसर, पेट का कैंसर। उच्च रक्तचाप, गठिया, गर्भाशय कैंसर, मोटापा, दमा आदि अनेक रोग शामिल हैं।

धूम्रपान के अतिरिक्त मांसाहार ही व्यक्तिगत स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त हानिकारक है।

पारिस्थितिकी और पर्यावरण

मांस के लिए पशु-पालन के परिणाम कम हानिकारक नहीं हैं। वन-सम्पदा का विनाश, विश्व-व्यापी उष्णता, में बढ़ोतरी, जल-प्रदूषण, जल की कमी, मरुस्थल में बढ़ोतरी, ऊर्जा के संसाधनों का दुरुपयोग और विश्व भर में व्याप्त भूख की समस्या के यह और अधिक बढ़ा रहा है। पृथ्वी के संसाधनों को कारगर

ढंग से सदुपयोग में लाने का तरीका, मांस के उत्पादन के लिए भूमि, जल, ऊर्जा और मनुष्य के प्रयत्नों का उपयोग करना नहीं है।

१९६० से मध्य-अमेरिका के लगभग २५ प्रतिशत वनों को जलाया और साफ कर दिया गया है और उसे मांस उत्पादन के लिए आवश्यक पशुओं का चारागाह बना दिया गया है। अनुमान है कि इस प्रकार नष्ट हुए वनों पर चरने वाले पशु-मांस से बने प्रति चार औंस हैम्बर्गर (मांस से बनी खाद्य-वस्तु) के लिए ५५ वर्ग फुट वन नष्ट किया जाता है। इसके अतिरिक्त पशु-पालन से तीन ऐसी गैसें उत्पन्न होती हैं जिनसे भू-मण्डल गर्म हो रहा है। जल-प्रदूषण का भी यही प्रमुख कारण है और प्रति एक पौंड मांस उत्पादन के लिए २४६४ गैलन पानी की जरूरत होती है। एक पौण्ड टमाटर उगाने के लिए केवल २९ गैलन पानी और गेहूँ से बनी एक पौंड की डबलरोटी तैयार करने के लिए सिर्फ १३९ गैलन पानी की आवश्यकता होती है। अमेरिका में इस्तेमाल होने वाले कुल पानी का लगभग आधा भाग पानी मवेशियों व अन्य पशुधन के पालन पोषण में खर्च होता है।

संसार के बहुत से लोगों को भोजन मिल सकता है यदि पशु-पालन पर खर्च होने वाले संसाधनों का उपयोग संसार के लोगों के लिए खाद्यान्न उपजाने में किया जाये। जई उगाने वाली एक एकड़ भूमि ८ गुना अधिक प्रोटीन और २५ गुना अधिक कैलोरी का उत्पादन करती है। अगर यही जई पशुओं के स्थान पर मनुष्य को खाने के लिए दी जाए तो कितना अच्छा है। फूलगोभी उगाने के लिए इस्तेमाल किये जाने वाले एक एकड़ भूमि से बीफ (मांस) उत्पादन करने वाले एक एकड़ भूमि की तुलना में १० गुना अधिक प्रोटीन कैलोरी व अन्य पोषक तत्व मिलेंगे। इस प्रकार के आँकड़े बहुत दिये जा सकते हैं। उस भूमि को जिस को जिस पर पशु धन का पालन-पोषण किया जाता है उसको और अधिक कारगर ढंग से यदि लोगों के भोजन के लिए फसल उगाने में इस्तेमाल किया जाये तो कितना अच्छा हो। यही धरती का बढ़िया उपयोग होगा।

शाकाहारी रहने से आपका मन हमेशा सहज रहेगा— प्रशान्त। इसके अलावा आप जरूरत के अनुसार ही खायें, पेट के साथ ज्यादाती न करें। आपको यह जानकर अच्छा लगेगा कि जब आप भोजन कर रहे हैं तो आपके प्रत्येक समय के भोजन के लिए किसी भी एक जीवधारी को मौत नहीं दी जा रही है।

विश्व-व्यापी भूख

इस पृथ्वी पर लगभग एक अरब लोग भूख और कुपोषण के शिकार हैं। ४० करोड़ से अधिक लोग हर साल भूखमरी के शिकार होते हैं और इनमें से अधिकांश बच्चे होते हैं। इसके बावजूद, संसार के कुल उपजे अन्न का तिहाई से अधिक भाग लोगों को खिलाने की जगह मवेशियों को चारे के रूप में खिला दिया जाता है। अमेरिका में, मवेशी ही देश में उत्पन्न कुल अनाज का ७० प्रतिशत भाग खा जाते हैं। अगर हम पशुओं के स्थान पर मनुष्यों को अन्न खिलाये तो फिर कोई भी भूखा नहीं रहेगा।

पशु-संसार की पीड़ा

क्या आप इस सच्चाई से अवगत है कि अमेरिका में प्रतिदिन १००,००० (एक लाख) से अधिक गायें काटी जाती हैं ?

पश्चिमी देशों में अधिकांश पशु 'फैक्टरी फार्मों' (कारखानों) पर पाले-पोसे जाते हैं। इन फार्मों का उद्देश्य है कि कम से कम खर्च पर ज्यादा से ज्यादा पशु पाले जायें, जिन्हें काटा जा सके। फार्मों में पशुओं को भूसे की तरह भरा जाता है, उनको अपंग किया जाता है और भोजन के रूप में बदलने के लिए मशीनों की तरह इस्तेमाल किया जाता है। इस तरह मांस तैयार होता है। वास्तविकता यही है जिसे हम कभी भी अपनी आँखों से नहीं देख पायेंगे। यह कहा गया है कि, "यदि कोई व्यक्ति एक बार कसाई घर देख लें तो वह हमेशा

के लिए शाकाहारी हो जायेगा।”

लिओ टाल्सटाय ने कहा है, “जब तक कसाई घर है तब तक युद्ध के मैदान बने रहेंगे। शाकाहारी भोजन मानवीय करुणा की सच्ची कसौटी है। हालांकि हममें से अधिकांश लोग हत्या की निन्दा करते हैं किन्तु हमने समाज के समर्थन से, मांस नियमित रूप से खाने की आदत डाल ली है बिना अच्छी तरह से यह जाने कि जिस पशु को हम खाते हैं, उस पर क्या गुजरती है।”

सन्तों व दूसरों की संगत

जब से इतिहास की जानकारी हमें है, तब से आज तक हम यह देख सकते हैं कि मनुष्य का सहज स्वाभाविक भोजन शाक-सब्जी ही रहा है। यूनानी और हिब्रू मिथकों में सभी लोग फल खाने की चर्चा करते दिखाई पड़ते हैं। मिस्र में प्राचीन काल में पुरोहित कभी मांस नहीं खाते थे। यूनान के अनेक महान दार्शनिक जैसे अफलातून, डायोजेनिस, और सुकरात सभी ने शाकाहारी बनने का समर्थन किया।

भारत में, शाक्यमुनि बुद्ध ने अहिंसा के महत्व पर बल दिया, किसी भी जीव को हानि न पहुँचाने के सिद्धान्त पर बल दिया। अपने शिष्यों को उन्होंने मांस न खाने की चेतावनी दी अन्यथा अन्य प्राणी उनसे डरने लगेंगे। बुद्ध ने कहा, “मांस खाने की आदत हमने सीख ली है। आरम्भ में, हम इस इच्छा को लेकर पैदा नहीं हुए थे।” “मांस खाने वाले लोग अपने अंदर की महान दया का बीज काट देते हैं।” “मांस खाने वाले लोग एक दूसरे को एक दूसरे को मार डालते हैं और एक दूसरे को खा लेते हैं.... इस जीवन में मैं तुम्हें खाता हूँ और अगले जीवन में तुम मुझे खाना.... और बस इसी तरह जीवन-चक्र चलता ही रहता है। इस प्रकार तीन लोक (भ्रम के) से कभी

भी कैसे निकला जा सकेगा?"

आरंभिक ताओवादी, आरंभिक ईसाई और यहूदी शाकाहारी थे। पवित्र बाइबिल में यह कहा गया है, "और परमेश्वर ने कहा, मैंने तुम्हारे खाने के लिए नाना प्रकार के अन्न और नाना प्रकार के फल बनाये हैं लेकिन मैंने वन्य पशुओं और सभी प्रकार के पक्षियों के लिए घास और पेड़-पौधे (पत्तेदार पादक) खाने के लिए बनाये हैं।" (जेनेसीस १:२९) बाइबिल में मांस न खाने के दूसरे आदेश भी हैं, "तुम्हें खून भरे मांस को नहीं खाना चाहिये, क्योंकि प्राण तो खून में होता है।" (जेनेसीस ९: ४) "परमेश्वर ने कहा, तुम्हें बैल को जान से मारने के लिये किसने कहा और बकरी की बलि मेरे लिये चढ़ाने किसने कहा? इस निर्दोष खून से रंगे अपने हाथों को धो लो ताकि मैं तुम्हारी प्रार्थना सुन सकूँ, अन्यथा मैं अपना मुँह मोड़ लूँगा क्योंकि तुम्हारे हाथ खून से भरे हैं। प्रायश्चित्त करो ताकि मैं तुम्हें क्षमा कर दूँ।" ऐसा ईसा मसीह के शिष्य सेंट पाल ने रोमनों को लिखे अपने पत्र में कहा, "मांस नहीं खाना और न पीना, यह अच्छी बात है।" (रोमन १४:२१)

हाल ही में, इतिहासकारों ने कई प्राचीन ग्रंथ ढूँढ निकाले हैं, जिनसे ईसा मसीह के जीवन और उनकी शिक्षा पर नवीन प्रकाश पड़ता है। ईसा ने कहा है, "जो लोग मांस खाते हैं वे अपनी कब्र खुद बन जाते हैं। मैं ईमानदारी से तुमसे कहता हूँ कि जो जीव-हत्या करता है उनका मांस खाता है वह मरे हुए मनुष्य का मांस ही खाता है।"

भारतीय धर्म ग्रंथों में भी मांस न खाने के लिए कहा गया है कि लोग बिना किसी को मारे मांस नहीं प्राप्त कर सकते हैं। कोई मनुष्य जो दूसरों की भावनाओं की चोट पहुँचाता है, कभी भी परमेश्वर की कृपा नहीं प्राप्त कर सकता। इसलिये मांस खाने से बचो। (हिन्दू नियम)

इस्लाम की पवित्र पुस्तक कुरान में "मरे हुए पशुओं, खून और मांस खाने के लिये" निषेध किया गया है।

चीन के महान जेन गुरु हान शान चू ने एक कविता लिखी है, जिसमें मांस खाने का घोर विरोध किया गया है। "जाओ जल्दी बाजार मांस व मछली खरीदने के लिये और फिर उन्हें खिलाओ अपनी पत्नी और बच्चों को। लेकिन

खुद का पेट भरने के लिये किसी और की जान क्यों ली जाय? यह तो अनुचित बात है। यह तुम्हें स्वर्ग के पास नहीं ले जायेगा, लेकिन नरक का कुड़ा जरूर बना देगा। अनेक प्रसिद्ध लेखक, कलाकार, वैज्ञानिक, दार्शनिक और ख्याति प्राप्त लोग शाकाहारी थे। निम्न लोगों ने बड़े उत्साह के साथ शाकाहारी बनना स्वीकार किया। शक्यमुनि, बुद्ध, ईसा मसीह, वर्जिल, होरोश, अफलातून, ओविड, पेट्राक, पायथागोरस, सुकरात, विलियम शेक्सपियर, वोल्टेयर, सर आइजक न्युटन, लियोनार्डो दा विन्सी, चार्ल्स डार्विन, बैन्जामिन फ्रैंकलिन, राल्फ वाल्डो इमरसन, हेनरी, डेविड थोरिउ, इमाइल, जोला, बरट्रैंड रसल, रिचर्ड वैगनर, पर्सी बिशी शैली, एच० जी० वैल्स, एल्बर्ट आइंस्टीन, रवीन्द्रनाथ ठाकुर, लिओ टालस्टाय, जार्ज बर्नाड शॉ, महात्मा गांधी, एलबर्ट श्वाइजर, और हाल ही में शाकाहारी बनने वालों में कुछ नाम है पाल न्यूमैन, मडोना, राजकुमारी डायना, लिन्डसे वैगनर, पाल मेकार्टनी और केंडिस बर्जन।

एलबर्ट आइंस्टीन ने कहा है, "मनुष्य के मन एवं शरीर पर शाकाहारी भोजन से जो परिवर्तन होते हैं और पवित्रता की जो भावना जागती है, वह मानवजाति के लिए बहुत लाभकारी है।" इसलिये, यह बहुत ही शुभ और शांति पूर्ण है कि लोग शाकाहारी बनना पसंद करें। समूचे इतिहास के अनेक महत्वपूर्ण लोगों और संतों का यही आम सुझाव रहा है।

गुरु मां द्वारा दिये गये प्रश्नों के उत्तर

प्रश्नकर्ता- मांस खाने का मतलब है जीव-हत्या, किन्तु क्या शाक-सब्जी खाना भी एक प्रकार की हत्या नहीं है?

गुरु मां- पेड़ पौधों को खाना भी जीवधारियों की हत्या है और इससे कर्म संबंधी कुछ रूकावट अवश्य उत्पन्न होगी परंतु इसका प्रभाव नहीं के बराबर पड़ता है। यदि कोई व्यक्ति प्रतिदिन ढाई घंटे तक क्वान यिन पद्धति से साधना

करता है, तो वह कर्म फल से मुक्त हो सकता है। क्योंकि हम जीवित रहने के लिए खाते हैं, इसलिये हम ऐसा भोजन चुनते हैं, जिसमें कम से कम चेतना हो और जिसे कम से कम पीड़ा पहुंचती हो। पेड़ पौधों में ९० प्रतिशत भाग पानी होता है। इसलिए उनका चेतना स्तर इतना कम होता है कि उसे पीड़ा नहीं के बराबर महसूस होती है। इसके अलावा, जब हम बहुत सी साग-भाजी खाते हैं तो हम उन्हें जड़ से नहीं उखाड़ते हैं, बल्कि पेड़ पौधों की शाखायें व पत्तियां काटकर उन्हें फिर से बढ़ने में मदद करते हैं। इसका फल अन्ततः पेड़ पौधों के लिए लाभकारी होता है। इसीलिये, बागवानी करने वालों का कहना है कि पेड़ पौधों को काटने छाटने से उसे बड़ा और सुंदर बनने में मदद मिलती है।

फल के संदर्भ में तो यह बात और भी अधिक स्पष्ट लगती है। जब फल पक जाता है, तो इसकी गंध, इसके सुंदर रंग और मजेदार स्वाद के कारण लोग इसे खाने के लिए इसकी ओर आकर्षित होते हैं। इस तरह फल देने वाले पेड़ अपने बीज को बढ़ाने और काफी बड़े हिस्से में फैलाने का अपना प्रयोजन सफल कर लेते हैं। यदि हम फल तोड़ कर नहीं खाये। तो वह ज्यादा पक जायेंगे और धरती पर गिर कर सड़ जायेंगे। इसका बीज पेड़ की शाखाओं से घिरा होने के कारण सूर्य की किरणें प्राप्त नहीं कर सकेगा और मुरझा कर मर जाएगा। इसलिए फल और शाक-सब्जी खाना स्वाभाविक प्रवृत्ति है। इससे उन्हें किसी भी प्रकार की पीड़ा नहीं पहुंचती है।

प्रश्नकर्ता- अधिकांश लोगों का यह विचार है कि शाकाहारी टिगने (नाटे) और पतले होते हैं तथा मांस खाने वाले लम्बे और हृष्ट-पुष्ट होते हैं, क्या यह सच है?

गुरु मां- यह आवश्यक नहीं है कि शाकाहारी टिगने और पतले हों। अगर उनका आहार संतुलित है तो वे भी लम्बे और मजबूत हो सकते हैं। जैसा कि आप देख सकते हैं सभी बड़े जानवर जैसे हाथी, मवेशी, जिराफ, दरियाई घोड़ा, घोड़े आदि केवल फल और सब्जी ही खाते हैं। वे तो मांसाहारी पशुओं से अधिक ताकतवर होते हैं तथा मानवजाति के प्रति दयालु और उसके लिए लाभकारी होते हैं। लेकिन मांसाहारी पशु बहुत हिंसक होते हैं एवं किसी भी काम के नहीं होते हैं। अगर मनुष्य बहुत से पशु खाएगा तो उसमें भी पाशविक वृत्ति और गुण उत्पन्न हो जायेंगे। मांसाहारी लोग जरूरी नहीं कि लम्बे और शक्तिशाली

हों, लेकिन औसतन उनकी आयु कुछ कम ही होती है। एस्किमो लोग पूर्णतः मांसाहारी होते हैं परंतु क्या वे लम्बे और ताकतवर भी होते हैं? क्या उनकी आयु लम्बी होती है? आप स्वयं यह अच्छी तरह समझ सकते हैं।

प्रश्नकर्ता - क्या शाकाहारी अंडे खा सकते हैं?

गुरु मां - जी नहीं, अंडे खाने पर भी तो हम जीव-हत्या करते हैं। कुछ लोग कहते हैं कि बाजार में बिकने वाले अंडों में जीवन नहीं होता है, इसलिए उन्हें खाने का मतलब जीव-हत्या करना नहीं है। यह बात बस देखने में ही सही लगती है। अंडे में जीव इसलिए नहीं पड़ता क्योंकि उसको इस प्रकार रखा जाता है कि जीव उसमें पड़े ही नहीं। इस प्रकार अंडा चूजे में बदलने की अपनी नैसर्गिक प्रक्रिया का पूर्ण विकास नहीं कर पाता। हालांकि यह विकास नहीं हुआ, लेकिन अंडे में वह सहज शक्ति तो मौजूद है ही, जो इस विकास के लिए उसे चाहिए। हमें पता है कि अंडे में अंतर्जात शक्ति होती है अन्यथा ऐसा क्यों है कि ओवा ही एकमात्र ऐसी कोशिका है जिनको उर्वर किया जा सकता है? कुछ लोगों का कहना है कि अंडे में परमावश्यक पोषक तत्व प्रोटीन और फास्फोरस होता है, जो मनुष्य के शरीर के लिए महत्वपूर्ण है। लेकिन प्रोटीन दही में और फास्फोरस अनेक साग-सब्जियों में मिल जाता है, जैसे कि आलू में।

हमें पता है कि प्राचीन काल से आज तक अनेक साधु-संत हुए हैं जो मांस अथवा अंडे नहीं खाते थे और फिर भी वे लम्बे समय तक जीवित रहे। उदाहरण के लिए गुरु यिंग ग्वांग केवल कटोरी भर सब्जी और थोड़े से चावल का भोजन करते थे, फिर भी वे अस्सी वर्ष तक जीवित रहे। इसके अलावा अंडे की जर्दी में बहुत अधिक कोलेस्टरोल होता है, जो हृदय की बीमारी के सबसे बड़े कारणों में है। फार्मोसा और अमेरीका में होने वाली मौतें सबसे अधिक इसी कारण से होती हैं और इसमें कोई आश्चर्य नहीं है कि इस रोग के अधिकांश रोगी अंडा खाने वाले हैं।

प्रश्नकर्ता - मनुष्य पशु-पालन करता है जैसे कि सुअर, मवेशी, चूजें और बत्ख इत्यादि पालता है, तो फिर हम उन्हें क्यों नहीं खा सकते हैं?

गुरु मां - तो यह बात भी है कि माता-पिता अपने बच्चों को पालते हैं क्या उन्हें यह अधिकार है कि वे अपने बच्चों को खा लें। सभी प्राणियों को जीने

का अधिकार है और किसी को भी उन्हें उनके इस अधिकार से वंचित नहीं करना चाहिए। अगर हम हांगकांग के कानूनों को देखें तो पता चलेगा कि वहां स्वयं को मारना भी कानून के विरुद्ध है। (भारत में भी ऐसा ही है) ऐसी स्थिति में दूसरे प्राणियों को मारना कितना अधिक कानून विरुद्ध होगा?

प्रश्नकर्ता - पशु तो पैदा ही इसलिए होते हैं कि मनुष्य उन्हें खायें। अगर हम उन्हें नहीं खायेंगे तो पूरी दुनिया उन्हीं से भर जायेगी। ठीक है न?

गुरु मां - यह अत्यंत विवेकहीन विचार है। क्या आप किसी पशु को मारने से पहले उससे पूछते हैं कि तुम मरना चाहते हो या नहीं और हम तुम्हें खायें या न खायें? सभी प्राणी जीवित रहना चाहते हैं और मरने से डरते हैं। हम नहीं चाहते हैं कि चीता हमें खा जाये, तो फिर मनुष्य पशुओं को क्यों खाये। मनुष्य तो मात्र लाखों वर्ष से ही अस्तित्व में है, लेकिन मनुष्य-जाति के उद्भव से बहुत पहले पशुओं की अनेक प्रजातियां मौजूद थीं। तब क्या धरती उनसे भर गयी थी? प्राणी सहज रूप से ही पारिस्थितिक संतुलन बनाये रखते हैं। जब अन्न की और जगह की कमी होगी तो इससे जनसंख्या में भारी कमी आ जायेगी। इस नियम के कारण ही जनसंख्या उपयुक्त स्तर पर बनी रहती है।

प्रश्नकर्ता - मुझे शाकाहारी क्यों बनना चाहिए?

गुरु मां - मैं शाकाहारी इसलिए हूँ क्योंकि मेरे भीतर बैठा परमेश्वर ऐसा चाहता है। समझे? मांस खाने की प्रवृत्ति, न मारे जाने की इच्छा के सर्वव्यापी नियम के विरुद्ध है। हम खुद मारे जाना नहीं चाहते और खुद किसी दूसरे द्वारा चुराये जाना नहीं चाहते। अगर हम दूसरों के साथ ऐसा करना चाहते हैं तो हम खुद अपने ही विरुद्ध काम कर रहे हैं और खुद को पीड़ा पहुंचा रहे हैं। जो भी आप दूसरों के विरुद्ध करते हैं, उससे आपको पीड़ा होती है। आप खुद को काट नहीं सकते और न ही खुद को घाव दे सकते हैं। इसी प्रकार आपको किसी की हत्या भी नहीं करनी चाहिए क्योंकि यह जीवन के नियम के विरुद्ध है। समझे? इससे पीड़ा होगी इसलिए हम ऐसा न करें। इसका मतलब किसी प्रकार से अपने को बंधन में बांध लेना हरगिज नहीं है। इसका मतलब है कि हम अपने जीवन को बाकी सभी प्रकार की जीवन तक व्यापक बनाते हैं। हमारा जीवन इस शरीर के अंदर तक ही सीमित नहीं रहेगा, बल्कि पशुओं के जीवन, सभी प्राणियों के जीवन तक विस्तृत हो जायेगा। इससे हम और उदान्त बनते

हैं। सुखी, उदार और अनंत बनते हैं? ठीक है न ?

प्रश्नकर्ता - क्या आप शाकाहार के बारे में और कुछ बतायेंगी। यह विश्व शान्ति में कैसे योगदान कर सकता है?

गुरु मां -जरूर, आप देखिये, विश्व में जितने भी युद्ध हुए वे प्रायः आर्थिक कारणों से हुए। यह सच है। इसका सामना करें। किसी देश में भूख, अन्न की कमी अथवा विभिन्न देशों में इनके समान वितरण में कमी के कारण उसकी आर्थिक कठिनाइयां बढ़ जाती है। यदि आप पत्रिकाएं पढ़ें और शाकाहारी भोजन के बारे में हुए अनुसंधान के तथ्यों पर गौर करें तो आप यह भली-भांति समझ जायेंगे। मांस के लिए मवेशी तथा अन्य पशु-पालन से हमारी अर्थ-व्यवस्था का हरेक पहलू दिवालिया हो गया है। इसने पूरे संसार में भूखमरी पैदा कर दी है, कम से कम तीसरे विश्व के देशों में तो अवश्य ही। मैं ऐसा नहीं कहती। अमेरिका के एक नागरिक ने इस पर अनुसंधान किया और इसके बारे में पुस्तक लिखी। आप किताबों की किसी भी दुकान पर जा कर शाकाहार अनुसंधान और खाद्य प्रसंस्करण अनुसंधान के बारे में पढ़ सकते हैं। आप "डायट फार अन न्यू अमेरिका" नामक पुस्तक पढ़ सकते हैं, जिसे जान राविस ने लिखा है। वह एक प्रसिद्ध करोड़पति आइसक्रीम मिल के मालिक हैं। उन्होंने शाकाहारी बनने के लिए सब कुछ छोड़ दिया। अपनी पारिवारिक परम्परा और व्यापार के विरुद्ध होकर उन्होंने शाकाहार के विषय पर एक किताब लिखी है। इसके लिए उन्होंने प्रचुर धन गंवाया प्रतिष्ठा और व्यापार खोया लेकिन उन्होंने ऐसा सच्चाई की रक्षा के लिए किया। यह पुस्तक बहुत अच्छी है। और भी बहुत सी पुस्तकें और पत्रिकाएं उपलब्ध हैं, जिसमें आपको निरामिष आहार के बारे में तथा विश्व-शान्ति में यह कैसे योगदान कर सकती है, इसके बारे में पर्याप्त सूचना और तथ्य मिल जायेंगे। हमने मवेशियों के पोषण के कारण अपनी खाद्य-सामग्री के भंडार को बहुत कम कर लिया है। आपको पता है कि एक बार के अपने गो-मांस युक्त भोजन के लिए आप कितना प्रोटीन, दवाइयां, जल, जन-शक्ति, कार, ट्रक, सड़क निर्माण और लाखों लाख एकड़ जमीन बरबाद करते हैं, एक गाय को इसके लिए तैयार करने में? समझे? इन सब चीजों को कम विकसित देशों में बराबर बांटा जा सकता तो हम भूख की समस्या को हल कर सकते थे। इसलिए ऐसे में किसी देश को अगर खाद्य की जरूरत होती है तो संभवतः यह अपने लोगों की जान

बचाने के लिए किसी दूसरे देश पर हमला कर सकती हूँ। अन्ततः इसका परिणाम बुरा ही होगा, प्रतिशोध भी कुछ कम नहीं होगा। समझे आप। “जो बोओगे वही काटोगे।” अगर हम अपने भोजन के लिए किसी को जान से मारते हैं तो हमें भी बाद में भोजन के लिए ही मारा जायेगा— अगली बार किसी न किसी रूप में, अभी नहीं तो अगली पीढ़ी में। कैसी दुःख की बात है। हम इतने बुद्धिमान हैं, सभ्य हैं फिर भी हममें से अधिकांश लोग इस बात का कारण नहीं जानते कि क्यों हमारे पड़ोसी देश कष्ट उठा रहे हैं। इसका कारण है हमारी चटोरी जीभ, हमारा स्वाद और हमारा पेट। अपने शरीर को खिलाने और उसका पोषण करने के लिए हम इतने सारे प्राणियों को मौत के घाट उतारते हैं और न जाने कितने, अपने ही जैसे इंसानों को भूखों मारते हैं। अभी तो हम पशुओं की बात कर ही नहीं रहे। समझे? यह अपराध बोध हमारी चेतना पर जाने या अनजाने बोझ बना रहेगा। इससे हमें तपेदिक, कैंसर अथवा कई दूसरे प्रकार के लाइलाज रोग होते हैं, इनमें एड्स जैसा घातक रोग भी है। खुद से पूछिए कि आपका देश अमेरिका क्यों सबसे ज्यादा पीड़ा झेल रहा है? संसार में सबसे अधिक संख्या में कैंसर के रोगी यहीं पाये जाते हैं। इसका कारण यह है कि अमेरिका के लोग गो-मांस सबसे अधिक खाते हैं। अन्य सभी देशों की तुलना में सबसे अधिक मांस आपके देश में ही खाया जाता है। अपने आप से पूछिए कि चीनियों में अथवा कम्युनिस्ट देशों में कैंसर के रोगियों की संख्या इतनी अधिक क्यों नहीं है? उनके यहाँ इतना मांस नहीं होता, न इस्तेमाल होता है। समझें? अनुसन्धान से यही पता चला है, मैं ऐसा नहीं कहती हूँ। इसलिए मुझे दोष मत दीजिए। ठीक है।

प्रश्नकर्ता—शाकाहारी होने से हमें क्या आध्यात्मिक लाभ होते हैं, कृपया कुछ की चर्चा करें।

गुरु माँ—मुझे खुशी है कि आपने प्रश्न इस ढंग से पूछा क्योंकि इसका अर्थ है कि आप आध्यात्मिक लाभ को मुख्य बात मानते हैं अथवा इसको ध्यान में रखते हैं। अधिकांश लोग जब शाकाहारी भोजन के विषय में कुछ पूछते हैं तब वे तन्दुरुस्ती, आहार और शारीरिक गठन को ही ध्यान में रखते हैं। शाकाहारी भोजन के आध्यात्मिक पक्ष हैं कि यह बहुत स्वच्छ और अहिसक है। “जीव हत्या न करें” जब परमेश्वर ने हमसे यह कहा तो उसने यह नहीं कहा कि इंसान

को मत मारो, उन्होंने तो यह कहा कि किसी भी जीव को मत मारो। क्या उसने यह नहीं कहा कि मैंने ही पशुओं को बनाया, हमारे दोस्त बनने के लिए, हमारी मदद करने के लिए? क्या उसने पशुओं को हमारी संरक्षण में नहीं छोड़ा है? उसने कहा, इनकी देख भाल करो, इन पर नियंत्रण (शासन) रखो। जब आप अपनी प्रजा पर शासन (नियंत्रण) करते हैं तो क्या आप अपनी प्रजा को जान से मार डालते हैं और उन्हें खा जाते हैं? आप समझें कि परमेश्वर ने हमसे ऐसा क्यों कहा? हमें उसका कहना मानना चाहिए। उसी के अनुसार आचरण करना चाहिए। परमेश्वर से कुछ पूछने की तो आवश्यकता ही नहीं है। उसने तो बिल्कुल स्पष्ट रूप से कहा है, लेकिन परमेश्वर को परमेश्वर के अतिरिक्त और कौन समझता है? इसलिए परमेश्वर को समझने के लिए अब आपको परमेश्वर बनना पड़ेगा। मैं आपको परमेश्वर जैसा बनने के लिए आमन्त्रित करती हूँ, स्वयं जैसे हैं वैसे ही बनें और कुछ बिल्कुल नहीं। परमेश्वर का चिन्तन करने का अर्थ यह नहीं है कि आप परमेश्वर की पूजा करते हैं। इसका अर्थ है कि आप स्वयं परमेश्वर बन जाते हैं। एकाकार हो जाते हैं। तब आप यह जान लेते हैं कि आप और परमेश्वर दोनों एक ही हैं। "मैं और मेरे पिता एक ही हैं।" क्या ईसा ने ऐसा नहीं कहा? उन्होंने कहा मैं और मेरे पिता एक हैं। हम और उनके पिता एक हो सकते हैं क्योंकि हम भी तो परमेश्वर की ही संतान हैं। ईसा ने यह भी कहा कि परमेश्वर जो भी करते हैं हम उससे बेहतर कर सकते हैं। इसलिए कौन जानता है हम परमेश्वर से भी अधिक अच्छे हो सकते हैं। हम परमेश्वर की पूजा क्यों करें, जबकि हम यह जानते ही नहीं हैं कि परमेश्वर कौन है, कैसा है? क्यों है? इसलिए अंधविश्वास का क्या लाभ है? हमें यह मालूम होना चाहिए कि हम किसकी पूजा कर रहे हैं ठीक उसी तरह जैसे कि हमें उस युवती के बारे में जानकारी होनी चाहिए जिससे हम शादी करने जा रहे हैं। अब तो यह रिवाज-सा हो गया है कि शादी से पहले हम मुलाकात अवश्य करते हैं। तो फिर परमेश्वर की पूजा हम क्यों अंधविश्वास के साथ करते हैं? हमें यह इच्छा व्यक्त करने का अधिकार है कि परमेश्वर हमारे सामने प्रकट हो और वे हमें अपना परिचय दें। हमें यह भी चुनाव करने का अधिकार है कि हम किस परमेश्वर अनुयायी बनें। तो आप समझें कि बाइबिल में बहुत साफ-साफ कहा गया है कि हमें शाकाहारी होना चाहिए। स्वास्थ्य के कारण हमें शाकाहारी होना चाहिए। सभी वैज्ञानिक कारणों से हमें शाकाहारी होना चाहिए। सभी आर्थिक कारणों से हमें शाकाहारी होना

चाहिए। सभी दया-ममता भावों के कारण हमें शाकाहारी होना चाहिए। और अन्ततः विश्व को बचाने के लिए हमें शाकाहारी होना चाहिए। कुछ अनुसन्धान ग्रन्थों में ऐसा कहा गया है कि यदि पश्चिम में, अमेरिका में लोग सिर्फ शाकाहारी भोजन करें, हफ्ते में केवल एक बार ही करें, तो प्रतिवर्ष एक करोड़ साठ भूखे लोगों की जान बचाई जा सकती है। इसलिए नायक बने, शाकाहारी बने। इन सभी कारणों से भले ही आप मेरे अनुयायी न बनें अथवा मेरे बताए मार्ग पर न चलें तो भी कृपया अपने लिए ही शाकाहारी बनें, संसार के हित के लिए शाकाहारी बनें।

प्रश्नकर्ता—यदि सभी लोग शाक-सब्जी खाने लगे तो क्या अन्न की कमी नहीं पड़ जाएगी?

गुरु माँ—जी नहीं। यदि किसी जमीन के टुकड़े पर फसल उगाई जाये और उसी टुकड़े पर यदि पशुओं के लिए चारा उगाया जाये तो जानते हैं दोनों में क्या अन्तर होगा। फसल चारे की तुलना में चौदह गुना अधिक कारगर सिद्ध होगी। प्रत्येक एकड़ पर उगाई गई अन्नादि की फसल ८००,००० (आठ लाख) कैलोरी ऊर्जा दे सकती है, लेकिन अगर उगाई गई फसल को पशुओं के चारे के रूप में इस्तेमाल किया जाये तो इन पशुओं से तैयार किए जाने वाले कुल मांस से केवल २००,००० (दो लाख) कैलोरी ऊर्जा ही मिलेगी। इसका अर्थ यह हुआ कि इस प्रक्रिया में ६००,००० (छः लाख) कैलोरी ऊर्जा का नुकसान हो गया। स्पष्ट है कि शाकाहारी-भोजन मांसाहारी-भोजन की तुलना में अधिक अच्छा और कम खर्चीला है।

प्रश्नकर्ता—क्या शाकाहारी के लिए मछली खाना उचित है?

गुरु माँ—ठीक है, यदि आप मछली खाना चाहते हैं। लेकिन अगर आप शाकाहारी भोजन करना चाहते हैं तो मछली वनस्पति (शाक) नहीं है।

प्रश्नकर्ता—कुछ लोगों का कहना है कि अच्छे हृदय वाला मनुष्य होना महत्वपूर्ण है, लेकिन इसके लिए शाकाहारी होना तो जरूरी नहीं है। क्या इसका कोई अर्थ है?

गुरु माँ—यदि कोई सचमुच ही उदार हृदय वाला व्यक्ति है तो वह किसी दूसरे जीव का मांस क्यों खाता है? उनकी यातना देखकर तो उसे उनको

खाने के विषय में सोचना भी नहीं चाहिये। मांस खाना दया विहीन कर्म है, इसलिए कोई अच्छे हृदय वाला व्यक्ति ऐसा कैसे कर सकता है? गुरु लेन ची ने एक बार कहा था: "इसके (जीव) शरीर को मारना तथा इसका मांस खाना, इस संसार में उससे अधिक क्रूर, हिंसक, पाशविक और दुष्ट मनुष्य कोई दूसरा नहीं है।" ऐसा आदमी कैसे यह दावा कर सकता है कि वह अच्छे हृदय वाला है? मेंशियस ने भी यह कहा: "किसी को जीते देख कर आप उसे मरता कैसे देख सकते हैं और अगर आप उसकी कराह सुन पा रहे हैं तो फिर आप उसका मांस खाना कैसे सहन कर पायेंगे? इसलिए सच्चे दयावान व्यक्ति इस प्रकार की रसोई से दूर रहें।" मनुष्य के पास पशु की तुलना में अधिक बुद्धि होती है और हम हथियार का प्रयोग कर उसे बचाव का मौका नहीं देते इसलिए वह मारा जाता है, घृणा के कारण मर जाता है। जो मनुष्य ऐसा करता है, छोटे और कमजोर जीवों को डराता है उसे सभ्य-जन कहलाने का कोई अधिकार नहीं है। जब पशु मारे जाते हैं तब वे यातना से बहुत डरे हुए होते हैं। उस समय उनमें भय और विरोध होता है। इससे उनके मांस में विषाणु उत्पन्न हो जाते हैं और वे उनलोगों को नुकसान पहुँचाते हैं जो उस मांस को खाते हैं। पशुओं में कम्पन शक्ति मानवजाति से कम होती है। इसलिए वे हमारे कम्पन को प्रभावित करते हैं और हमारी बुद्धि के विकास पर असर डालते हैं।

प्रश्नकर्ता-- क्या यह अच्छा है कि हम "सुविधानुसार शाकाहारी" बनें? (सुविधानुसार शाकाहारी कड़ाई से मांस खाने से परहेज नहीं करते। वे सब्जी एवं मांस युक्त भोजन खा लेते हैं।)

गुरु माँ—जी नहीं। मान लीजिए, यदि भोजन को किसी जहरीले तरल में रख दिया जाये और फिर उसे निकाल लिया जाये, तो आप क्या समझते हैं यह भोजन जहरीला हो जायेगा अथवा नहीं? महापरिनिर्वाण सूत्र में महाक-श्यप ने बुद्ध से पूछा है—“जब हम भिक्षा माँगते हैं और हमें मांस मिली सब्जी मिलती है तो क्या हम यह खाना खा सकते हैं? हम इस भोजन को कैसे स्वच्छ कर सकते हैं?” बुद्ध ने उत्तर दिया। “इसे पहले पानी से धोकर स्वच्छ करो, साग-सब्जी को मांस से अलग करो और फिर खाओ। इस संवाद से हम यह समझ सकते हैं कि हम ऐसी सब्जी नहीं खा सकते, जिसमें मांस मिला हो। इसे खाने के लिए जरूरी है कि पहले पानी से इसे साफ किया जाये और मांस तो

अनुवाद ध्यान पूर्वक नहीं किया गया, इसलिए लोग उसका लाक्षणिक अर्थ ग्रहण नहीं कर पायें और पीढ़ी दर पीढ़ी यह नासमझी और गलती बढ़ती गई और बुद्ध को 'मांसाहारी' माना जाने लगा। सचमुच यह बड़े दुःख की बात है।

प्रश्नकर्ता—कुछ मांसाहार प्रेमी यह कहते हैं कि वे कसाई से मांस खरीदते हैं, इसलिए मारने वाला तो वह कसाई हुआ। इसलिए इसे खाना उचित है। क्या आप इसे ठीक मानती हैं?

गुरु माँ—यह एक भयंकर भूल है। आप जानते हैं कि कसाई इसलिए जीवों या पशुओं को मारते हैं। क्योंकि लोग उन्हें खाना चाहते हैं। लंकावतार सूत्र में बुद्ध ने कहा है "यदि कोई मांस खाने वाला न होता तो फिर पशु-वध होता ही क्यों?" इसलिए मांस खाना और जीव हत्या करना एक ही कोटि का पाप है। असंख्य प्राणियों की हत्या के कारण ही हमें प्राकृतिक विनाशलीला और मनुष्य निर्मित संकटों का सामना करना पड़ता है। युद्ध भी तो बहुत अधिक मार काट के कारण ही होते हैं।

प्रश्नकर्ता—कुछ लोग कहते हैं कि चूँकि पेड़-पौधे यूरिया अथवा यूरोकिनाज जैसी जहरीली चीजें उत्पन्न नहीं कर सकते इसलिए फल और सब्जी उगाने वाले लोग अपनी फसल पर कीटनाशकों का इस्तेमाल करते हैं। ये भी तो स्वास्थ्य के लिए नुकसानदेह है। ठीक है ना?

गुरु माँ—यदि किसान कीटनाशक और दूसरे उच्च विषैले रसायनोंका जैसे डी० डी० टी० का फसलों पर छिड़काव करते हैं तो इससे कैन्सर, बांझपन और जिगर (यकृत) के रोग हो सकते हैं। डी० डी० टी० जैसी विषैली दवा चिकनाई में फैल सकते हैं और आम तौर पर पशु की चर्बी में जमा होते हैं। जब आप मांस खायेंगे तो इसका अर्थ यही हुआ कि आप उन उच्च सक्रेन्द्रित कीटनाशक और दूसरे विषों को खाते हैं, जो पशु की चर्बी में जमा है तथा जो पशु की वृद्धि के साथ-साथ उसमें बढ़ा है। यह संचित हानि कारक तत्व फल, शाक सब्जी और अनाज की तुलना में १३ गुना अधिक हो सकता है। फल के ऊपर छिड़के गए कीटनाशक को हम साफ कर सकते हैं, धो सकते हैं लेकिन पशु-चर्बी में जमा हो गए कीटनाशक को हम नहीं हटा सकते हैं। संचय की प्रक्रिया इसलिए शुरू होती है क्योंकि ये कीटनाशक संचयी होते हैं इसलिए उनको खाने वाले लोगों को ही सबसे अधिक नुकसान होता है।

आइयोवा विश्वविद्यालय में किए गए प्रयोग से पता चला है कि मनुष्य के शरीर में पाये जाने वाले कीटनाशक अधिकांश रूप से मांस खाने के कारण

ही प्रविष्ट हुए। प्रयोग से यह भी पता चला है कि शाकाहारी लोगों के शरीर में कीटनाशक तत्वों का स्तर मांसाहारी में पाये जाने वाले स्तर का लगभग आधा था। वास्तव में पशु-पालन के दौरान कीटनाशकों के अलावा और भी प्रकार के जीव विष मांस में उत्पन्न हो जाते हैं। पशुओं के अधिकांश भोजन में ऐसे रसायन होते हैं, जो उन्हें तेजी से बड़ा करने में मददगार सिद्ध होते हैं। अथवा मांस का रंग बदलने, उसका स्वाद व स्वरूप बदलने तथा मांस को अधिक समय तक रख पाने योग्य बनाने आदि में सहायक होते हैं। उदाहरण के लिए नाइट्रेट से तैयार किए जाने वाले परिरक्षकों में उच्चकोटि का जीव विष होता है।

१८ जुलाई १९७१ को न्यूयार्क टाइम्स में छपा में "मांसाहारियों के स्वास्थ्य के लिए मांस में भयंकर खतरे (विकार फैलाने वाले संदूषण) छिपे हैं। बैक्टीरिया सालमन में कीटनाशकों, परिरक्षकों के अवशेष, हार्मोन्स, एन्टीबायोटिक, और दूसरे रासायनिक संजोगी तत्व हैं।" इनके अलावा पशुओं की टीके भी लगाए जाते हैं, जिनके तत्व मांस में रह सकते हैं। इस दृष्टि से मांस के प्रोटीन की तुलना में फल, मूंगफली, फलियां, मकई और दूध में प्रोटीन अधिक शुद्ध होता है। मांस के प्रोटीन में ५६% अशुद्धता ऐसी होती है, जो पानी से धोने पर भी स्वच्छ नहीं होती। अनुसन्धान से पता चला है कि मनुष्य निर्मित इस संयोजी तत्वों से कैंसर तथा दूसरे रोग और विकलांग भ्रूण हो सकते हैं। इसलिए गर्भवती महिला के लिए भी शुद्ध शाकाहारी भोजन करना उपयुक्त है ताकि भ्रूण की अंग रचना और आध्यात्मिक स्वास्थ्य सुनिश्चित रहे। यदि आप खूब दूध पियें तो आपको पर्याप्त कैल्सियम, फलियों से प्रोटीन, और फल व शाक-सब्जियों से विटामिन और खनिज मिल सकते हैं।

का जैसे डी० डी० टी० का फसलों पर छिड़काव करते हैं तो इससे कैंसर, बांझ पन और जिगर (यकृत) के रोग हो सकते हैं। डी० डी० टी० जैसी विषैली दवा चिकनाई में फैल सकती हैं और आम तौर पर पशु की चर्बी में जमा होते हैं। जब आप मांस खायेंगे तो इसका अर्थ यही हुआ कि आप उन उच्च संक्रेन्द्रित कीटनाशक और दूसरे विषों को खाते हैं, जो पशु की चर्बी में जमा है तथा जो पशु की वृद्धि के साथ साथ उसमें बढ़ा है। यह संचित हानि कारक तत्व फल, शाक सब्जी और अनाज की तुलना में १३ गुना अधिक हो सकता है। फल के ऊपर छिड़के गए कीटनाशक को हम साफ कर सकते हैं, धो सकते हैं लेकिन पशु चर्बी में जमा हो गए कीटनाशक को हम नहीं हटा सकते हैं। संचय की प्रक्रिया इसलिए शुरू होती है क्योंकि ये कीटनाशक संचयी होते हैं इसलिए उनको खाने वाले लोगों को ही सबसे अधिक नुकसान होता है। अइयोवा विश्वविद्यालय में किए गए प्रयोग से पता चला है कि मनुष्य के शरीर में पाये जाने वाले

कीटनाशक अधिकांश रूप से मांस खाने के कारण ही प्रविष्ट हुए। प्रयोग से यह भी पता चला है कि शाकाहारी लोगों के शरीर में कीटनाशक तत्वों का स्तर मांसाहारी में पाये जाने वाले स्तर का लगभग आधा था। वास्तव में पशु पालन के दौरान कीटनाशकों के अलावा और भी प्रकार के जीव विष मांस में उत्पन्न हो जाते हैं। पशुओं के अधिकांश भोजन में ऐसे रसायन होते हैं,, जो उन्हें तेजी से बड़ा करने में मददगार सिद्ध होते हैं। अथवा मांस का रंग बदलने, उसका स्वाद व स्वरूप बदलने तथा मांस को अधिक समय तक रख पाने योग्य बनाने आदि में सहायक होते हैं। उदाहरण के लिए नाइट्रेट से तैयार किए जाने वाले परिरक्षकों में उच्चकोटि का जीव विष होता है। १८ जुलाई १९७१ को न्यूयार्क टाइम्स में छपा में मांसाहारियों के स्वास्थ्य के लिए मांस में भयंकर खतरे (विकार फैलाने वाले संदूषण) छिपे हैं। बैक्टीरिया सालमन में कीटनाशकों , परिरक्षकों के अवशेष, हार्मोन्स, एन्टीबायोटिक, और दूसरे रसायनिक संजोगी तत्व है। इनके अलावा पशुओं की टीके भी लगाए जाते हैं, जिनके तत्व मांस में रह सकते हैं। इस दृष्टि से मांस के प्रोटीन की तुलना में फल, मूंगफली, फलियां, मकई और दूध में प्रोटीन अधिक शुद्ध होता है। मांस के प्रोटीन में ५६% अशुद्धता ऐसी होती है, जो पानी से धोने पर भी स्वच्छ नहीं होती। अनुसन्धान से पता चला है कि मनुष्य निर्मित इस संयोजी तत्वों से कैंसर तथा दूसरे रोग और विकलांग भ्रूण हो सकते हैं। इसलिए गर्भवती महिला के लिए भी शुद्ध शाकाहारी भोजन करना उपयुक्त है ताकि भ्रूण की अंग रचना और आध्यात्मिक स्वास्थ्य सुनिश्चित रहे। यदि आप खूब दूध पियें तो आपको पर्याप्त कैल्सियम, फलियों से प्रोटीन, और फल व शाक सब्जियों से विटामिन और खनिज मिल सकते हैं।

