

*“Visišškai dieviška būtybė yra visiškai žmogiška būtybė. Visišškai žmogiška būtybė yra visiškai dieviška. Šiuo metu mes tebeesame pusiau žmogiškos būtybės. Mes viską darome svarstydami, ar mums tai naudinga, savanaudiškai. Mes netikime, kad tai Dievas viską sutvarko mūsų džiaugsmui ir patyrimui. Mes atskiriame nuodėmę ir dorybę. Mes viską sureikšminame ir pagal tai sprendžiame apie save ir apie kitus žmones. Mes kenčiame nuo savo pačių apribojimų apie tai, ką Dievas turėtų daryti. Suprantate? Juk iš tiesų, Dievas yra mumyse ir mes jį apribojame. Mums norėtusi linksintis, smagiai leisti laiką, bet nemokame. Mes tik sakome kitiems: “A! Tu neturėtum to daryti”, ir sau: “Aš neturėčiau to daryti. Aš neprivalau to daryti. Tad kodėl turėčiau būti vegetaras?” Taip, žinau kodėl. Aš esu vegetarė, nes Dievas manyje to nori.”*

*~ Vyriausia Mokytoja Ching Hai ~*

*“Kai mes esame tyri savo poelgiuose, kalboje ir mintyse, nors trumpai sekundėlei, visos dievybės, dievai ir angelai sargai palaikys mus. Tuo momentu begalinė visata priklauso mums ir palaiko mus, o karaliaus sostas laukia mūsų ten, kad sėstumėme į jį ir valdytumėme.”*

*~ Vyriausia Mokytoja Ching Hai ~*



## *Kodėl turėtume būti vegetarais*

**P**asišventimas vegan ar lakto-vegetarinei dietai visam gyvenimui yra būtina sąlyga būti inicijuotam į Quan Yin Metodą. Augalinės kilmės maistas bei pieno produktai sudaro šią dietą, o gyvulinės kilmės maistas (įskaitant kiaušinius) draudžiamas. Tam yra daug priežasčių, bet svarbiausioji – Pirmasis Įsakymas, draudžiantis žudyti gebančias jausti būtybes, arba Dievo įsakymas – **“Nežudyk”**.

Nežudydamas ar kitaip neskriausdamas gyvų būtybių žmogus elgiasi teisingai ne tik tų būtybių, bet ir savo paties atžvilgiu. Tai jam akivaizdu. Mažiau akivaizdus faktas yra tai, kad nekenkdamas kitiems jis elgiasi vienodai naudingai abiejų atžvilgiu, tiek kito, tiek savo. Kodėl? Ogi dėl Karmos Įsakymo **“Ką pasėsi, tą ir pjausi”**. Nužudydamas ar versdamas kitą nužudyti už jus, tam kad būtų patenkintas jūsų poreikis mėšai, jūs užsitraukiate karminę skolą, ir šią skolą kada nors reikės gražinti.

Taigi, iš tikrųjų, laikydamiesi vegetarinės dietos mes padovanojame sau dovaną. Geriau jaučiamės, pagerėja mūsų gyvenimo kokybė, nes mūsų karminio išsiskolinimo svoris sumažėja, ir mums leidžiama įžengti į naujas, subtilesnes vidinės patirties dangiškas karalystes, kurios tikrai vertos tos nedidelės kainos, kurią turime sumokėti!

Moraliniai argumentai prieš mėsos valgymą tam tikram žmonių sluoksniui yra pakankamai įtikinantys, tačiau yra ir kitų priežasčių, skatinančių vegetarizmą. Visos jos glūdi sveikame

prote, yra susiję su asmenine sveikata, sveika mityba, ekologija ir aplinka, etika ir gyvūnų kančiomis, bei badavimu pasaulyje.

### ***Sveikata ir mityba***

Žmogaus evoliucijos studijos įrodė, kad mūsų protėviai iš prigimties buvo vegetarai. Žmogaus organizmo sandara nėra pritaikyta mėsos valgymui. Tai buvo įrodyta Kolumbijos Universiteto Pr. G.S. Huntigeno lyginamosios anatomijos straipsnyje. Jis pademonstravo, kad mėsėdžių plonoji ir storoji žarnos yra trumpos. Jų storoji žarna, kaip jai ir charakteringa, yra labai tiesi ir lygi. Priešingai, žolėdžiai turi ilgą, tiek plonąją, tiek storąją, žarnas. Dėl mažo ląstelienos kiekio ir aukšto proteino lygio mėsoje, žarnos greitai absorbuoja maistingąsias medžiagas. Taigi, mėsėdžių žarnos yra trumpesnės už žolėdžių gyvūnų žarnas.

Žmonių, kaip ir žolėdžių gyvūnų, ir plonoji ir storoji žarnos yra ilgos. Bendras mūsų žarnų ilgis siekia apie 28 pėdas (8,5m). Plonoji žarna susisukusi aplink save daugelį kartų, o jos sienelės ne lygios, o išrangytos. Kadangi jos ilgesnės nei mėsėdžių, mėsa užsibūna mūsų žarnose ilgiau, ir gali pradėti pūti bei gaminti toksinus. Manome, kad šie toksinai sukelia gaubiamosios žarnos vėžį, be to, jie apsunkina kepenų veiklą, kurių funkcija yra pašalinti toksinus. Tai gali sukelti cirozę ir net kepenų vėžį.

Mėsos sudėtyje yra daug urokinazės proteino ir šlapalo, kurie apsunkina kepenų darbą, ir gali sunaikinti kepenų funkciją. Viename kepsnio svare yra 14 gramų urokinazės proteinų. Gyvas ląsteles patalpinus į urokinazės proteinų skystį jų metabolinė funkcija degeneruos. Ir dar, mėsoje yra nepakankamai celiuliozės ir ląstelienos, o ląstelienos stoka sukelia vidurių užkietėjimą, nuo kurio gali išsivystyti tiesiosios žarnos vėžys ar hemaroidus.

Be to, cholesterolis ir prisotintieji riebalai mėsoje gali sukelti kardiovaskuliarinius sutrikimus, kurie yra pagrindinė mirčių Jungtinėse Valstijose, o dabar jau ir Formosoje, priežastis.

Pagal mirčių dažnumą - vėžys yra antroje vietoje. Bandymais įrodyta, kad kepamoje (įvairiais būdais) mėsoje susidaro cheminis junginys (metilcholantrinas), kuris yra labai stiprus karcinogenas. Pelės, kurioms buvo duota šio chemikalo, susirgo vėžiu (kaulų, kraujo, skrandžio ir t.t.).

Tyrimai pademonstravo, kad gimę peliukai maitinami krūties vėžiu sergančios pelės, yra pasmerkti susirgti vėžiu. Kai žmogaus vėžio ląstelės išvirkščiamos gyvūnams, gyvūnai taip pat susergera vėžiu. Jeigu mėsa, kurią kasdien valgome, yra gyvulio, sergančio šiomis ligomis, mes perkeliame tų ligų užkratą į savo organizmą, šitaip padidindami galimybes jomis susirgti.

Daugelis žmonių mano, kad mėsa yra švari ir nesukelia rizikos, nes visose skerdyklose atliekami patikrinimai. Tačiau kasdien pardavimui nužudoma per daug galvijų, kiaulių, paukščių ir t.t., kad kiekvieną jų būtų galima tinkamai apžiūrėti. Sunku patikrinti kiekvieną gyvulį, norint įsitikinti, ar jis nesergera vėžiu, tuo labiau kiekvieną mėsos gabalą. Šiuo metu mėsos pramonėje tiesiog nukertama galva ar koja, jei ten aptinkama ligos židinių. Taigi tik nesveikosios dalys pašalinamos, o visa kita mėsa parduodama.

Garsusis vegetaras Dr. J.H. Kellogg yra pasakęs: “Kai mes valgome vegetarinį maistą, mums nereikia nerimauti dėl to, nuo ko tas maistas numirė. Ir mes galime mėgautis valgiu!”

Ir dar vienas susirūpinimą keliantis dalykas. Tai antibiotikai ir kiti vaistai, įskaitant steroidus ir augimą skatinančius hormonus, kurie arba dedami į gyvulių pašarą, arba išvirkščiami tiesiogiai į jų organizmus. Atliktų tyrimų pranešimuose teigiama, kad suvalgę tokio gyvulio mėsos žmonės absorbuoja šiuos medikamentus į savo organizmus. Manoma, kad antibiotikai

mėsoje, kai patenka į mūsų organizmą, mažina žmogaus vartojamų antibiotikų poveikį.

Kai kurie žmonės įsitikinę, kad vegetarinė dieta yra nepakankamai maistinga. Amerikiečių chirurgijos ekspertas Dr. Miller dirbo Formosoje medicinos srityje keturiasdešimt metų, ir ten atidarė ligoninę, kurioje buvo gaminamas tik vegetarinis maistas (ir ligoniams, ir personalui). Jis sakė: “Pelė yra tokios rūšies gyvūnas, kuris gali palaikyti savo gyvastį maitindamasis ir vegetarišku, ir nevegetarišku maistu. Jei dvi peles atskirsime, ir vieną šersime mėsa, o kitą – vegetariškai, pamatysime, kad jų augimo ir vystymosi tempai yra vienodi, tačiau pelė vegetarė gyvena ilgiau ir yra atsparesnė ligoms. Be to, pelėms susirgus, vegetarė pasveiksta greičiau.” Jis buvo įsitikinęs, kad “šiuolaikinio mokslo pasiekimų sukurta medicina yra tikrai labai pažangi, tačiau ji tegali išgydyti ligas. Tuo tarpu maistas - jis gali palaikyti mūsų sveikatą.” Jis taip pat pabrėžė, kad “augalinis maistas yra labiau tiesioginis mitybos šaltinis nei mėsa, nes mes valgome mėsą gyvulių, kurių mitybos šaltinis yra augalai. Daugiausiai gyvūnai gyvena trumpai ir serga beveik visomis ligomis, kurios kankina žmoniją. Visiškai įmanoma, kad jomis žmonija užsikrečia valgydama sergančių gyvūnų mėsą. Tad ar negeriau būtų žmonijai pasiimti visas maistines medžiagas tiesiogiai – iš augalų?” Dr. Miller teigė, jog pilnai pakanka grūdinių patiekalų, pupelių ir daržovių, kad gautume visas tas maistines medžiagas, kurių reikia gerai sveikatai palaikyti.

Daugybė žmonių kažkodėl įsikalę į galvą, kad gyvulinės kilmės proteinas (baltymai) kokybiškesnis už augalinį, nes pirmasis yra pilnas, o pastarasis – nepilnas. Tačiau iš tiesų, kai kurių augalų proteinai yra pilni. O derinant maistą galima sukurti visaverčius proteinus iš keleto nepilno proteino maisto rūšių.

1988 m. kovo mėnesį Amerikos dietininkų asociacija (ADA) paskelbė: “ADA patvirtina nuomonę, kad vegetarinės

dietos, tinkamai jas suplanavus, atitinka sveikatingumo ir maistingumo reikalavimus.”

Dažnai klaidingai manoma, kad mėsa valgantys žmonės yra stipresni už vegetarus, tačiau Jeilio universiteto profesoriaus Irvingo Tišerio (Irving Tisher) atlikti bandymai su 32 vegetarais ir 15 mėsa valgančiųjų įrodė, jog vegetarai išsvermingesni už “mėsėdžius”. Bandymas buvo labai paprastas – stovėti ištiesus rankas, o rezultatas buvo triuškinantis (vegetarų naudai). Iš 15 “mėsėdžių” tik 2 išlaikė ištiesę rankas 15-30min., o iš 32 vegetarų: 22 – 15-30min., 15 – virš 30min., 9 – virš valandos, 4 – virš 2 valandų ir 1 vegetaras ištvėrė ilgiau 3 valandų.

Daugelis tolimų distancijų bėgimo sportininkų prieš varžybas laikosi vegetariškos dietos. Dr. Barbara More, vegetarinės terapijos ekspertė 110 mylių lenktynių atstumą nubėgo per 27 valandas ir 30 minučių. Būdama 56 metų ji “sumušė” visus jaunų žmonių pasiektus rekordus. Ji pasakė: “Aš noriu būti pavyzdžiu, kad absoliučiai vegetariškai besimaitinantys žmonės gali išlikti stipraus kūno bei aiškaus proto, ir turėti tyresnį gyvenimą.”

Ar vegetarinės dietos laikydamasis žmogus gauna pakankamai proteinų? Pasaulinės sveikatos organizacija rekomenduoja, kad 4,5% būtinos dienos kalorijų dozės būtų gaunama iš baltymų (proteinų). Kalorijos esančios baltymų pavidalu, kviečiuose sudaro 17%, brokoliuose - 45%, ryžiuose - 8%. Didelių mokslų nereikia, kad susidarytumėte baltymais praturtintą dietą, neištraukiant iš jos mėsos. Ir kalorijų pakaks, ir išvengsite tos gausybės ligų (širdies bei įvairių vėžių formų), kurias sukelia riebus maistas. Kaip matote, be jokios abejonės vegetarizmas - geriausias pasirinkimas.

Ryšys tarp per didelio mėsos bei kito gyvulinės kilmės maisto, savo sudėtyje turinčio aukštą prisotintųjų riebalų kiekį, vartojimo ir širdies ligų, krūties vėžio, gaubiamosios žarnos vėžio bei epilepsijos jau įrodytas. Yra daug kitų ligų, kurių galima

išvengti ar kartais net jas išgydyti, valgant neriebų vegetarinį maistą. Tai inkstų akmenligė, prostatos vėžys, diabetas, dantenų ligos, spuoguotumas, kasos vėžys, skrandžio vėžys, hipoglikemija, vidurių užkietėjimas, divertikuliozė, aukštas spaudimas, osteoporozė, virškinamojo trakto pepsinės opos, tulžies pūslės akmenligė, dirglaus žarnyno sindromas, artritas, kiaušidžių vėžys, hemarojus, nutukimas ir astma.

Be rūkymo, žmogaus sveikatai nėra didesnės asmeninės rizikos, nei mėsos valgymas.

### ***Ekologija ir aplinka***

Gyvulių auginimas dėl mėsos turi savo pasekmes: atogrąžinių miškų niokojimas, globalinis atšilimas, vandens užterštumas, vandens stygius, žemės nuniokojimas, netinkamas energijos resursų panaudojimas ir badas pasaulyje. Žemės, vandens, energijos ir žmogaus darbo naudojimas mėsos gamybai yra ne kas kita, kaip Žemės resursų eikvojimas.

Nuo 1960m., 25% Centrinės Amerikos atogrąžinių miškų buvo sudeginta ir iškiršta ruošiant ganyklas jaučiams. Pagal atliktus skaičiavimus vienas kilogramas mėsainių, pagamintų iš mėsos jaučių, užaugintų buvusių atogrąžinių miškų ganyklose, sunaikina 5 kvadratinis metrus tropinių atogrąžinių miškų. Be to, galvijų auginimas ženkliai prisideda prie to, kad susidarytų palankios sąlygos trijų dujų pasigaminimui, kurios sukelia globalinį atšilimą ir yra pagrindinė vandens užterštumo priežastis. Vandens, reikalingo vieno jautienos kilogramo pagaminimui, kiekis yra stulbinantis – 20500 litrų, kai tuo tarpu kilogramui pomidorų užauginti tereikia tik 240 litrų, o kepaluiukui rupios kviečių duonos pagaminti – 520 litrų. Beveik pusė Jungtinėse Valstijose suvartojamo vandens atitenka stambių raguočių ir kitų galvijų pašarų auginimui.

Kiek daug žmonių būtų galima pamaitinti, jei galvijų auginimui sunaudoti resursai būtų skiriami grūdų auginimui pasaulio gyventojų maistui. Iš vieno akro žemės, apšodintos avižomis, gauname 8 kartus daugiau proteinų ir 25 kartus daugiau kalorijų, jei tomis avižomis maitinami žmonės, o ne šeriami galvijai. Akras brokoliais apšodintos žemės duoda 10 kartų daugiau proteino, kalorijų ir niacino (nikotinės rūgšties) nei akras žemės - jautienos pagaminimui (jaučių auginimui). Panašių statistinių duomenų būtų galima pateikti begales. Pasaulio išteklių būtų panaudojami daug efektyviau, jei galvijų auginimui skirta žemė būtų naudojama maistinėms grūdinėms kultūroms auginti.

Valgydami vegetarišką maistą, jūs pajusite kaip „daug lengviau žingsniuojate po planetą“. Be to, suvalgydami tik tiek, kiek jums būtina, atsisakydami pertekliaus, jausitės geriau, nes kiekvieną kartą, kai dėsitės į burną kąsnį, žinosite, jog kažkur pasaulyje iš bado nemiršta žmogus.

### ***Badas pasaulyje***

Beveik milijardas šios planetos gyventojų badauja arba sočiai nepavalgo. Virš 40 milijonų miršta kasdien nuo išbadėjimo ir daugiausiai iš jų – vaikai. Nežiūrint to, daugiau kaip trečdalis pasaulyje užauginto grūdų derliaus skiriama ne žmonių maitinimui, o galvijų šėrimui. Jungtinėse Valstijose galvijų pašarams sunaudojama 70% visų išaugintų grūdų. Jei jais maitintume žmones, o ne galvijus – tai badaujančių nebeliktų.

### ***Gyvūnų kančios***

Ar žinote, kad Jungtinėse Valstijose kiekvieną dieną yra paskerdžiama daugiau nei 100 000 karvių?

Vakarų šalyse daugiausia gyvulių užauginama taip vadinamuose “ūkiuose-fabrikuose”, kurie suprojektuoti ir įrengti

taip, kad būtų galima pateikti skerdimui kuo didesnę gyvulių skaičių minimaliomis sąnaudomis. Juose gyvuliai susigrūdę, su jais elgiamasi kaip su mėsa gaminančiais automatais. Tokio “vaizdelio” jums galbūt neteks pamatyti savo akimis, tačiau kažkas yra pasakęs, kad “vienas apsilankymas skerdykloje,- ir jūs vegetaras visam gyvenimui”.

Levas Tolstojus yra pasakęs: “Tol, kol egzistuoja skerdyklos, tol egzistuos ir mūšių laukai. Vegetarinė mityba yra rimtas žmogiškumo išbandymas.” Nors daugelis mūsų iš tikrųjų nepateisiname žudymo, tačiau išsivysčiusio ir visuomenės palaikomo ipročio genami, reguliariai valgome mėsą, nesusimąstydami, kas daroma su gyvuliais, kuriuos mes valgome.

### *Apie Šventuosius ir kitus*

Kad prigimtinis žmogaus maistas yra daržovės, galima įsitikinti iš įvairių informacijos šaltinių, sukauptų nuo pat rašytinės istorijos pradžios. Visuose senovės graikų ir hebrajų mituose kalbama apie vaisius valgančius žmones. Senovės Egipto vienuoliai niekada nevalgė mėsos. Daugelis graikų filosofų, tokių kaip Platonas, Diogenas bei Sokratas, visi jie propagavo vegetarizmą.

Indijoje, Shakyamuni Buddha pabrėžė Ahimsos principo, draudžiančio kenkti gyvoms būtybėms, svarbą. Jis įspėjo savo mokinius, kad jie nevalgytų mėsos, nes tada kitos gyvos būtybės pradės bijoti jų. Štai ką Buddha pastebėjo: ***Mėsos valgymas tėra tik įsigytas iprotis. Pačioje pradžioje mes gimėme neturėdami poreikio jai. Mėsą valgantys žmonės išrauna iš savęs Didžiojo Gailėstingumo sėklą. Mėsą valgantieji žudo vienas kitą ir valgo vienas kitą; šiame gyvenime aš suvalgysiu tave, o kitame gyvenime – tu suvalgysi mane... ir taip tęsis be galo. Kaip gi jie gali ištrūkti iš Trijų Karalysčių (iluzijos)?***

Daugybė senovės Taoistų, krikščionių ir žydų buvo vegetarai. Tai užrašyta Šventajame Rašte: Ir Dievas pasakė: **“Aš aprūpinau jus įvairiausiais grūdais ir vaisiais, kad turėtumėte ką pavalgyti; o laukinių žvėrių ir visų paukščių maistui aš sukūriau žolę ir lapuočius augalus.”** (Būties knyga 1:29). Kiti iš Biblijos paimti pavyzdžiai, draudžiantys valgyti mėsą: **“Draudžiu valgyti mėsą su krauju joje, nes kraujyje yra gyvybė.”** (Būties knyga 9:4). Dievas pasakė: **“Kas liepė nužudyti jums jautuką ar avelę ir paaukoti man? Nusiplaukite nuo savęs šį nekaltą kraują ir melskitės, nes kitaip aš nusiųsiu nuo jūsų, kadangi jūsų rankos iškruvintos. Atgailaukite, kad galėčiau jums atleisti.”** (Izajus 1:11-16). Šv. Povilas, vienas iš Jėzaus mokinių, savo laiške romėnams rašė: **“Kaip mėsos nevalgymas, taip ir vyno negėrimas – abu dalykai geri.”** (Romėnams 14:21).

Pastaruoju metu istorikai atrado daug senovinių knygų, kurios atskleidė Jėzaus gyvenimą ir jo mokymą naujoje šviesoje: Jėzus pasakė: **“Žmonės, kurie turi savyje gyvūnų mėsos, tampa savo paties kapais. Aš nuoširdžiai jums sakau, kad žmogus, kuris nužudo, bus pats nužudytas. Žmogus, kuris nužudo gyvą būtybę ir valgo jos mėsą, valgo mirusių žmonių mėsą.”**

Indijos religijoje taip pat rekomenduojama vengti mėsos. Ten sakoma: **Kaip kitaip, jei nenužudant gyvos būtybės, gausi mėsos. Žmogus, kuris skaudina jausti gebančią būtybę, niekada nebus Dievo palaimintas. Tad venkite valgyti mėsą.** (Indusų Įsakymas).

Islamo šventasis raštas Koranas draudžia **valgyti kritusius gyvulius, kraują ir mėsą.**

Garsus kinų Dzen Mokytojas Han Shan Tzu sukūrė eilėrašį, kuriame griežtai pasisakė prieš mėsos valgymą: **“Skubėk į turgų nupirkt mėsos ir žuvies, ir pamaitink jomis savo žmoną ir vaikus. Bet kodėl tu padarų gyvybės turi būti atimtos jūsiškių palaikymui? Juk tai neprotinga. Tai nepriartins jūsų prie Dangaus, bet tikrai pavers jus Pragaro padugnėmis!”**

Daugybė žymių rašytojų, menininkų, mokslininkų, filosofų ir iškilų žmonių buvo vegetarai. Visi žemiau išvardintieji entuziastingai priėmė vegetarizmą : Shakyamuni Buddha, Jėzus Kristus, Virgilijus, Horacijus, Platonas, Ovidijus, Petrarka, Pitagoras, Sokratas, Viljamas Šekspyras, Volteras, Seras Izaokas Niutonas, Leonardas Da Vinčis, Čarlzas Darvinas, Bendžaminas Franklinas, Ralfas Valdo Emersonas, Henris Deividas Toro, Emilis Zola, Bertranas Raselas, Ričardas Vagneris, Persis Biše Šelis, H.G. Velsas, Albertas Einšteinas, Rabindranatas Tagorė, Levas Tolstojus, Džordžas Bernardas Šo, Mahatma Gandi, Albertas Švaiceris; iš dabartinių laikų: Polas Njumanas, Madona, Princesė Diana, Lindsė Vagner, Polis Makartnis ir Kendisė Bergen, ir tai tik nedaugelis iš jų.

Albertas Einšteinas yra pasakęs: “Manau, kad vegetarinės mitybos sukeliama pokyčiai ir apsisvalymo poveikis žmogaus charakteriui yra gana palankus žmonijai apskritai. Todėl, vegetarizmo pasirinkimas žmonėms “atsipirks” tik gėriu ir ramybe.” Per visą istoriją tokį pasirinkimą yra rekomendavusi ne viena įžymi asmenybė ir išminčius!

### ***Mokytoja atsako į klausimus***

**Kl:** Gyvulių mėsos valgymas reiškia gyvybės žudymą, o daržovių valgymas, ar tai tam tikra prasme nereiškia žudymo taip pat?

**M:** Augalų valgymas yra taip pat gyvybės nužudymas ir sąlygoja tam tikras karmines kliūtis, tačiau poveikis šiuo atveju pats minimaliausias. Praktikuojant Quan Yin Metodą dvi su puse valandos kasdien, galima atsikratyti šio karminio poveikio. Kadangi tam, kad išgyventume turime valgyti - tai bent pasirenkame tokį maistą, kurio sąmoningumo lygis yra žemiausias ir kuris kenčia mažiausiai. Augalų sudėtyje yra 90% vandens, todėl jų sąmoningumo lygis yra toks žemas, kad vargu ar jie jaučia

skausmą. Be to, valgant daržoves, daugeliui iš jų nenukertame šaknų, ir todėl mes tik pasitarnaujame jų belytinės reprodukcijos procesui, apgenėdami šakas ir lapus. Galutinis rezultatas gali iš tikro būti jiems naudingas. Sodininkai teigia, kad augmenijos genėjimas labai padeda, ir jie užauga dideli ir gražūs.

Dar akivaizdžiau mus įtikins pavyzdys su vaisiais. Kai vaisiai prisirpsta, savo kvapnumu, nuostabiomis spalvomis ir puikiu skoniu jie tiesiog vilioja žmones, kad būtų suvalgyti. Taip vaismedžiai pasiekia savo tikslą, kad jų vaisiai būtų paskleisti plačioje teritorijoje. Jei mes jų nenuskinsime ir nesuvalgysime, vaisiai pernoks, nukris ant žemės ir supus. Jų sėklas užgoš medžių šešėlis ir jos sunyks. Taigi, daržovių ir vaisių valgymas yra labai natūralus dalykas ir nesuteikia jiems jokių kančių.

**Kl:** Dauguma žmonių susidare nuomonę, kad vegetarai yra žemesnio ūgio ir plonesni, o “mėsėdžiai” aukštesni ir stambesni. Ar tai tiesa?

**M:** Nebūtinai. Jei jų mityba subalansuota, jie taip pat gali užaugti aukštais ir stipriais. Kaip žinote, visi didžiuliai gyvūnai, tokie kaip drambliai, stambieji raguočiai, žirafos, begemotai, arkliai ir kt. ėda tik daržoves ir vaisius. Jie yra stipresni už mėsėdžius, bet jie labai romūs, draugiški su žmonėmis ir kai kurie tarnauja jiems. Gi mėsa mintantieji yra agresyvūs, ir iš jų žmonėms jokios naudos. Žmonės, valgantys daugelio gyvūnų mėsą, perima tų gyvūnų instinktus ir savybes. Mėsa besimaitinantieji nebūtinai užauga aukšti ir stiprūs, tačiau jų gyvenimo tarpsnio vidurkis yra tikrai labai trumpas. Eskimai minta beveik išimtinai mėsa, bet argi jie labai aukšti ir stiprūs? Ar jų gyvenimo tarpsnis ilgas? Manau, kad aiškiau nebūna.

**Kl:** Ar galima vegetarams valgyti kiaušinius?

**M:** Ne. Valgydami kiaušinius mes nužudome gyvastį. Kai kas teigia, kad parduotuviniai kiaušiniai neapvaisinti, taigi valgant

tokius kiaušinius gyvybė neatimama. Bet tai tik iš pažiūros teisinga. Kiaušinis lieka neapvaisintas, nes tam tikros susiklosčiusios aplinkybės užkerta kelią jo apvaisinimui, tad kiaušinis negali atlikti savo natūralios paskirties ir išsivystyti į viščiuką. Tačiau ir tokiu atveju jame yra prigimtinė gyvybės jėga, reikalinga šiam procesui. Mes tikrai žinome, kad tik kiaušinyje yra gyvybės pradai, nes kiaušialąstės yra vienintelės ląstelės, kurios gali būti apvaisintos. Kai kas teigia, kad kiaušinio sudėtyje yra svarbiausių maistingųjų medžiagų, proteino ir fosforo, būtinų žmogaus organizmui. Betgi proteino galime gauti iš pupelių, varškės, o fosforo - iš daugelio daržovių, pavyzdžiui bulvių.

Mes žinome, kad nuo senųjų laikų iki šių dienų yra gyvenę daug garsių vienuolių, kurie nevalgė mėsos ar kiaušinių, tačiau jų gyvenimas buvo ilgas. Pavyzdžiui, Ying Guang Mokytojas prie stalo suvalgydavo tik dubenėlį daržovių ir truputį ryžių, bet sulaukė aštuoniasdešimties. Be to, kiaušinių sudėtyje yra daug cholesterolio, kuris yra viena iš pagrindinių kardiovaskuliarinių ligų priežastis - žudikas Nr.1 Formosoje ir Amerikoje. O ko čia stebėtis! Juk daugelis šiom ligom susergančiųjų valgo kiaušinius!

**Kl:** Žmogus pats užsiaugina gyvulių ar paukščių, kaip antai: kiaulės, raguočiai, vištos, antys ir t.t. Kodėl jis negalėtų jų valgyti?

**M:** Na ir kas? Juk tėvai augina vaikus. Ar tėvai turi teisę valgyti savo vaikus? Visos gyvos būtybės turi teisę gyventi ir niekas neturi teisės atimti iš jų gyvybės. Jei pažiūrėsime į Honkongo įstatymus, pamatysime, kad net savižudybė yra draudžiama įstatymu. Ar įsivaizduojate tada, ką reiškia kitos gyvybės nužudymas?

**Kl:** Gyvūnai gimsta, kad žmonės juos valgytų. Jei mes jų nevalgysime, jie užtvindys pasaulį. Argi ne taip?

**M:** Tai absurdiška mintis. Prieš nužudydami gyvūną, ar paklausiate jo, ar jis nori jis būti nužudytas ir suvalgytas, ar nenori? Visos gyvos būtybės nori gyventi ir bijo mirti. Mes nenorime, kad mus suėstų tigras, tai kodėl gyvūnai turėtų būti valgomi žmogaus? Žmonės egzistuoja pasaulyje tik dešimtis tūkstančių metų, o kai kurios gyvūnų rūšys pasirodė čia daug anksčiau. Ar jų prisiveisė Žemėje per daug? Gyvūnai palaiko natūralią ekologinę pusiausvyrą. Kai jų prisiveisia per daug ir pradeda trūkti maisto bei ploto, susidariusios nepalankios gyvybei palaikyti sąlygos savaime nepalankios dauginimuisi ir jų skaičius vėl susireguliuoja iki normalaus lygio.

**Kl:** Kodėl turėčiau būti vegetaru?

**M:** Aš esu vegetarė, nes Dievas manyje to nori. Ar suprantate? Mėsos valgymas prieštarauja visatos principui “nenoriu būti nužudytas”. Mes nenorime, kad mus nužudytų, nenorime, kad mus apvogtų. Tačiau jei mes taip elgiamės su kitais - mes kenkiame patys sau, nes prieštaruojame prigimčiai, visatos dėsniui ir todėl patys kenčiame. Viskas, ką blogo padarote kitiems, suteikia kančių jums patiems. Jūs nekandate sau, nebadote savęs peiliu, nes skauda. Jūs nesizudote, nes norite gyventi. Ir kitas nori. Tai gyvenimo dėsnis. O žudymas jam prieštarauja. Ar suprantate? Žudydami sukeliame kančių sau patiems, taigi nežudykime. Tai nereiškia, kad mes kažkaip save apribojame. Priešingai, tai reiškia, kad mes praplečiame savo gyvenimo galimybes, atveriamo jį kitiems gyvenimams. Mūsų gyvenimas neapsiribos tik šiuo kūnu, jis turės galimybę būti pratęstas gyvūnų ir visų kitų gyvų būtybių gyvenimuose.

**Kl:** Būkite maloni, paaiškinkite kaip vegetarinė mityba gali pasitarnauti taikai pasaulyje?

**M:** Mielai. Didžioji dauguma pasaulyje vykstančių karų kyla dėl ekonominių priežasčių. Pripažinkime tai. Šalies ekonominiai

sunkumai ypač paastrėja siaučiant badui, trūkstant maisto, ar kai maisto atsargos netolygiai paskirstytos tarp šalių. Jei pasivargintumėte ir pasiskaitytumėte žurnalus bei tyrimų rezultatus apie vegetarišką mitybą, įsitikintumėte tuo patys. Raguočių ir kitų galvijų auginimas mėšai sukėlė mūsų ūkio bankrotą visais aspektais, sudarė palankias sąlygas tam, kad žmonės badautų visame pasaulyje, ar bent jau Trečiojo Pasaulio šalyse.

Ir tai ne mano žodžiai. Tą konstatavo amerikietis, atlikęs tokio pobūdžio tiriamąjį darbą ir parašęs apie tai knygą. Galite užsukti į bet kuri knygyną ir pasiskaityti apie vegetarinės mitybos bei maisto apdirbimo tyrinėjimus. Pavyzdžiui, knygoje “Dieta naujajai Amerikai”, parašytoje garsaus ledų pramonės milijonieriaus Džono Robinso. Jis visko atsisakė, tapo vegetaru ir parašė knygą apie vegetarizmą, pasisakančią prieš jo šeimos tradicijas ir verslą. Jis prarado daug pinigų, prestižą ir verslą, bet padarė tai Teisybės vardan. Knyga puiki. Turime begales knygų ir žurnalų, suteikiančių daug informacijos bei faktų apie vegetarinę mitybą ir apie tai, kaip ji gali pasitarnauti tam, kad pasaulyje įsiviešpatautų taika.

Matote? Mes išsekvojome savo maisto atsargas šerdami jomis galvijus. Jūs gi žinote kiek proteino, medikamentų, vandens atsargų, žmogaus energijos, automobilių, sunkvežimių, kelių konstrukcijų ir kiek šimtų tūkstančių žemės akurų išsekvojama, kad užauginus karvę būtų galima pagaminti vieną patiekalą. Ar suprantate? Visa tai būtų galima tolygiai paskirstyti nepakankamai išsivysčiusiose šalyse, ir tuomet būtų išspręsta badavimo problema. O dabar, jei šalyje trūksta maisto, ji tikriausiai užpuls kitą šalį, kad išgelbėtų savo piliečius. Taip buvo nuo senų senovės ir ilginiui susiformavo blogas poelgis ir atpirkimas. Suprantate?

**Ką pasėsi, tą ir pjausi.** Jei nužudome dėl maisto, būsime patys nužudyti dėl maisto vėliau kitoje formoje, kitą kartą, kitoje kartoje. Kaip apmaudu! Esame tokie protingi, tokie civilizuoti, tačiau nesuprantame priežasties, dėl kurios mūsų kaimyninėse

šalyse kenčia žmonės. Viso to priežastis – mūsų skoniai, mūsų skrandžiai, mūsų mitybos įpročiai.

Kad būtų pašertas ar pamaitintas vienas organizmas, mes nužudome tiek daug gyvybių, priverčiame badauti tiek daug žmonių, o ką jau bekalbėti apie gyvūniją. Suprantat? Kaltės jausmas, sąmoningai ar pasąmonėje, graužia sąžinę. Tai atneša mums tokių ligų kaip vėžys, tuberkuliozė ir kitos nepagydomos ligos, jų tarpe ir AIDS kančios. Paklauskite savęs, kodėl jūsų šalis, Amerika, patiria daugiausiai kančių. Joje aukščiausias pasaulyje mirčių nuo vėžio rodiklis, nes Amerika suvartoja labai daug jautienos. Jos žmonės valgo daugiau mėsos nei bet kurioje kitoje šalyje. Paklauskite savęs, kodėl kinų ar komunistinių šalių mirčių nuo vėžio rodiklis nėra aukštas. Jie neturi tiek daug mėsos. Tą sako tyrimai, ne aš. Suprantate? Nekaltinkit manęs.

**Kl:** Kokį dvasinį atpildą gauname laikydamiesi vegetarinės dietos?

**M:** Džiaugiuosi, kad klausimą suformulavote būtent taip, nes tai reiškia, kad jums rūpi dvasinis atpildas, kai tuo tarpu daugumai terūpi jų pačių sveikata, figūra ar dieta. Vegetarinės dietos dvasiniai aspektai - ji yra švari ir neagresyvi.

**Nežudyk!** Tai sakydamas Dievas nepabrėžė, jog negalima žudyti tik žmonių, Jis turėjo omenyje nežudyti gyvybės. Argi Jis nepasakė, kad sukūrė visus gyvūnus mūsų draugais, jog šie padėtų mums? Argi Jis nepatikėjo gyvūnų mūsų globai? Jis pasakė rūpintis jais, valdyti juos. Argi valdydami tuos, kurie mums pavaldūs, mes juos nužudome ir suvalgome? Taip elgiantis mes galime tapti karaliais, kurie neturės ką valdyti. Ar dabar suprantate, ką Dievas tai sakydamas turėjo omeny? Mes turime vykdyti. Nėra reikalo Juo suabejoti. Jis kalbėjo labai aiškiai - bet kas supranta Dievą išskyrus Dievą?

Dabar aš kviečiu jus tapti Dievu, kad galėtumėte Jį suprasti. Būkite kaip Dievas, būkite savimi, nebūkite niekuo kitu.

Meditacija apie Dievą nereiškia Dievo garbinimo; tai reiškia, kad jūs tampate Dievu. Jūs suvokiate, kad jūs ir Dievas esate viena esybė. “*Aš ir mano Tėvas esame viena esybė*”, ar ne taip sakė Jėzus?

Jis sakė, kad Jis ir Jo Tėvas buvo viena esybė, tad mes ir Jo Tėvas taip pat galime būti viena esybė, nes mes taip pat esame Dievo vaikai. Be to, Jėzus sakė, kad tai ką daro jis, mes galime padaryti net dar geriau. Todėl galime tapti geresniais net už Dievą! Kas žino!

O kodėl turėtumėme garbinti Dievą, jei nieko apie Jį nežinom. Kodėl turėtume akiai tikėti? Pirmiausiai turime pažinti tą, kurį garbiname, kaip kad turime pažinti tą su kuriuo tuokiamės. Šiais laikais prieš vedybas jaunuoliai ilgai susitikinėja, kad pažintų vienas kitą. Tad kodėl turėtumėm garbinti Dievą akiai tikėdami? Turime teisę reikalauti, kad Dievas mums pasirodytų, kad galėtumėm su juo susipažinti. Mes turime teisę pasirinkti, paskui kurį Dievą norėtumėme eiti. Dabar matote, kad Biblijoje aiškiai nurodyta, kodėl turėtume būti vegetarais. Dėl visų priežasčių, susijusių su sveikata, dėl visų moksliskai įrodomų priežasčių, dėl ekonominių priežasčių, dėl to, kad išgelbėtumėme pasaulį.

Kai kurie moksliniai tyrimai teigia, kad jei žmonės Vakaruose, Amerikoje, valgytų vegetariškai bent kartą per savaitę, per metus būtų galima išgelbėti 16 mln. badaujančių žmonių. Tad būkite didvyriais, tapkite vegetarais. Dėl visų tų priežasčių, net jei ir nepaseksite mano mokymu ir nepraktikuosite to paties metodo, prašau, būkite vegetarais savo pačių labai ir pasaulio labui.

**Kl:** Jei visi valgys augalus, ar nepritrūks ir šio maisto?

**M:** Ne. Naudojant žemę grūdinių kultūrų auginimui, gauname 14 kartų daugiau maistui skirtų produktų nei tokiam pat plote auginant pašarą gyvuliams. Iš kiekviename žemės akre išaugintų augalų gaunama 800 000 energijos kalorijų, tačiau jei tie augalai skiriami gyvulių auginimui, kurie paskui naudojami maistui,

gyvulių mėsa suteikia tik 200 000 energijos kalorijų. Reiškia, kad šiame perdirbimo procese 600 000 energijos kalorijų prarandama. Taigi, vegetariška mityba akivaizdžiai efektyvesnė ir ekonomiškesnė už mėsiską.

**Kl:** Ar vegetaras gali valgyti žuvis?

**M:** Gali, jei nori. Bet jei norite valgyti vegetariškai – ne. Žuvis juk ne daržovė.

**Kl:** Kai kas sako, kad svarbu būti geru žmogumi, bet nebūtina būti vegetaru. Kaip galėtumėte paaiškinti tai?

**M:** Jei žmogus yra tikrai geraširdis, tai kodėl jis vis dar valgo kitų gyvų būtybių mėsą. Matant jų kančias, jam turėtų būti nepakenčiamas dalykas valgyti jų mėsą! Mėsos valgymas yra negailestingumo išraiška, tai kaip gali geraširdis žmogus ją valgyti?

Mokytojas Lien Ch'ih kartą pasakė: *“Nužudyk jo kūną ir suvalgyk. Šiame pasaulyje nėra nieko žiauresnio, piktesnio, grėsmingesnio ir blogesnio kaip žmogus.”* Kaip jis drįsta sakyti, kad turi gerą širdį?

Mencijus yra pasakęs: *“Jei matai, kad jis gyvas, tai skaudu matyti jį mirštant, ir jei girdi jį aimanuojant, tu negali valgyti jo mėsos; taigi tikrai geros širdies žmogus šalinasi virtuvės.”*

Žmogaus intelekto lygis aukštesnis už gyvūnų, todėl mes galime pasigriebti ginklą, o gyvūnas bus nepajėgus apsiginti; tad miršta jis su neapykanta. Žmogus, skriaudžiantis mažesnes ir silpnesnes būtybes, negali būti vadinamas geraširdžiu. Žudomas gyvūnas patiria siaubingą agoniją, baimę ir pagiežą. O tai skatina toksinų gamybą, kurie išlieka jo mėsoje ir pakenkia tiems, kurie ją suvalgo. Gyvūnų vibracijos dažnis yra žemesnis už žmogaus ir įtakoja ją, taigi žmogaus išminties vystymasis yra paveikiamas.

**Kl:** Ar gerai būti taip vadinamu “negrieżtos dietos vegetaru”? (Negrieżtos dietos vegetaras valgo daržoves, išimtas iš patiekalo, kuriame buvo ir mėsos).

**M:** Ne. Pavyzdžiui, jei maistą panardinsime į nuodingą skystį ir po to išimsime jį, tai kaip manote, bus jis nuodingas, ar ne? Mahaparinirvana Sutroje, Mahakasyapa paklausė Budos: “***Kai mes prašome ir mums duoda daržovių su mėsa, ar galime valgyti tokį maistą? Kaip galima išvalyti tokį maistą?***” Buda atsakė: “***Reikia jį išplauti vandeniu, atskirti daržoves nuo mėsos, ir tik tada jas valgyti.***”

Iš šio dialogo matome, kad negalima valgyti daržovių sumaišytų su mėsa, prieš tai neatskyrus jų ir nuplovus vandeniu, ką jau sakyti apie patį mėsos valgymą! Taigi, aiškiai matome, kad Buda ir jo mokiniai, visi jie laikėsi vegetariškos dietos. Tačiau atsirado šmeižikiškų nuomonių, esą Buda buvęs “negrieżtos dietos vegetaras”. Esą, kai šelpiantieji duodavo jam mėsos, jis ją valgydavo. Tai yra gryna nesąmonė. Šitaip manantys ir kalbantys arba yra nelabai daug skaitę Šventojo Rašto, arba nesupranta ką perskaitė.

Indijoje virš 90% gyventojų yra vegetarai. Kai geltonais apdarais apsirengę vienuoliai prašo išmaldos, žmonės žino, kad jiems reikia duoti vegetarišką maistą, juolab, kad daugelis žmonių Indijoje neturi mėsos ir negalėtų jos duoti.

**Kl:** Jau gan seniai girdėjau vieną Mokytoją sakant: “Buda valgė kiaulės koją, suviduriavo ir pasimirė.” Ar tai tiesa?

**M:** Visiška netiesa. Taip atsitiko, nes Buda mirė nuo tam tikrų suvalgytų grybų. Verčiant pažodžiui iš brahmanų kalbos tas grybas vadinamas “kiaulės koja”. Yra toks vaisius “longan”, kuris kinų kalboje reiškia “drakono akį”. Taigi, klaidinantys pavadinimai, kurie iš tikrųjų įvardina vegetarišką valgį. Bet grįžkime prie grybo “kiaulė koja” (dar vadinamu “kiaulės džiaugsmas”). Ryšys su kiaule tik toks, kad senovės Indijoje tas grybas buvo laikomas retu

delikatesu ir žmonės norėjo pagerbti Buda, pavaišindami jį tuo grybu. Tačiau buvo nelengva tų grybų rasti, nes jie augo ne virš žemės, o žemėje. Todėl žmonės jų paieškai pasitelkdavo seną kiaulę, kuriai šie grybai labai patikdavo. Kiaulės užuosdavo grybus pagal kvapą, aptikusios juos, kanopomis išknisdavo iš žemės, ir ėsdavo. Štai taip atsirado jų pavadinimas “kiaulės koja” arba “kiaulės džiaugsmas”, o dėl netikslaus vertimo ir išsakinio klaidinga nuomonė, esą Buda valgęs mėsą. Tikrai apmaudus nesusipratimas.

**Kl:** Kai kurie mėsą mėgstantys sako, kad jie ją perka, patys jie, atseit, nežudą, taigi jie nieko blogo nepadarą valgydami mėsą. Ką jūs manote apie tai?

**M:** Tai siaubinga klaida. Jūs turite suprasti, kad skerdėjas skerdzia gyvulius tik todėl, kad kiti nori mėsos. Lankavatara Sutroje Buda pasakė: *“Jeį nebūtų nei vieno mėsą valgančiojo, nebūtų ir gyvūnų žudymo. Todėl mėsos valgymas ir gyvūnų žudymas yra tokia pati nuodėmė.”* Ir kadangi nužudoma tiek daug gyvų būtybių, žmonija kenčia nuo gamtinių ir pačio žmogaus iššauktų stichijų. Karus taip pat sukelia begalinis žudymas.

**Kl:** Nors teigiama, kad augmenija negamina tokių nuodingų medžiagų kaip šlapalas ar urokinazės produktai, tačiau juk vaisių ir daržovių augintojai naudoja daug pesticidų, kurie kenkia mūsų sveikatai. Ar tai tiesa?

**M:** Jei ūkininkai augindami grūdines kultūras naudoja pesticidus ir kitas labai nuodingas chemines medžiagas, tai jos gali sukelti vėžį, nevaisingumą bei kepenų ligas. Tokie toksinai kaip DDT gali išsisklaidyti riebaluose, o jie juk sukaupti gyvulių riebaluose. Tai reiškia, kad valgydami mėsą jūs pernešate į savo organizmą aukštos koncentracijos pesticidus ir kitus nuodus, sukauptus gyvulių riebaluose jų augimo metu. Jų sankaupa trylika kartų didesnė už kiekį, susikaupiantį vaisiuose, daržovėse ar

grūduose. Pesticidus, užpurkštus ant vaisių paviršiaus, galime nuvalyti, tačiau negalime jų pašalinti, kai jie sukaupti gyvulių riebaluose. Pesticidai pasižymi kaupiamosiomis savybėmis, taigi vartotojas, esantis mitybos grandinės viršūnėje, labiausiai nuo jų nukenčia.

Ajovos universitete atlikti bandymai pademonstruoja, kad beveik visi žmogaus organizme aptikti pesticidai patenka į jį valgant mėsą. Jų metu buvo išsiaiškinta, kad vegetarų organizmuose rasto pesticido lygis daugiau kaip perpus žemesnis už mėsą valgančiųjų. Tačiau be pesticidų mėsoje yra dar daug kitų toksinų. Gyvulių auginimo procese didelę jų pašarų dalį sudaro chemikalai, skatinantys augimą arba pakeičiantys mėsos spalvą, skonį, tekstūrą, sandarą bei pagerinantys mėsos išsilaikymą konservantai ir t.t.

Pavyzdžiui, konservantai, gaminami iš nitratų yra labai toksiški. 1971m. liepos 18d. "New York Times" paskelbė: "Didžiulis slaptas pavojus mėsėdžių sveikatai yra tokie akimi nepastebimi teršalai mėsoje kaip bakterijos laišioje, pesticidų liekanos, konservantai, hormonai, antibiotikai ir kiti cheminiai priedai." Be šių paminėtų, gyvuliai dar yra vakcinuojami, o vakcina taip pat gali išlikti jų mėsoje. Todėl šiuo požiūriu vaisiuose, riešutuose, pupelėse, grūduose ir piene esantis proteinas yra švaresnis nei proteinas mėsoje, kurioje yra 56% vandenyje netirpstančių nešvarumų. Tyrimas rodo, kad žmogaus sukurti priedai gali sukelti vėžį, kitas ligas ar net embrionų deformacijas. Todėl siekiant užtikrinti gerą fizinę ir dvasinę vaisiaus sveikatą, ypač patartina grynai vegetariška dieta nėščiosioms. Gerdami pieną gausite pakankamai kalcio; iš pupelių gausite proteiną; o vitaminų ir mineralų - iš vaisių ir daržovių.