

"Потполно божанствена личност е и потполно човечко суштество. Потполно човечко суштество е потполно божанско. Сега сме пола човечко суштество. Понекогаш се предомислуваме и правиме работи со его. Не веруваме дека е Господ тој кој го прави тоа за нашето уживање и доживување. Ние го одвојуваме гревот од поштеното, ние од се правиме проблеми и по своите критериуми судиме за себе си и на другите луѓе. Ние се мачиме поради своите ограничени разбирања за она што Господ треба да работи. Разбирате? Меѓутоа Господ е во нас и ние го ограничуваме. Ние сакаме да уживаме и да играме, но не знаеме како. Им зборуваме на другите 'Но ти тоа не треба да го работиш.' А за себе: 'Тоа не смеам да го правам, а ни ова не смеам да го правам. Зашто да бидам вегетаријанец?' Да! Знај. Јас сум вегетаријанец бидејќи Господ од мене тоа го сака."

~ Совршената Учителка Чинг Хаи ~

"Кога сме чисти во своите дела, во мислите и зборовите, дури и на момент, сте божанства, бог и ангелите чувари ќе не чуваат. Во тој момент целата вселена ни припаѓа и не подржува, престолницата не чека да со неа владееме."

~ Совршената Учителка Чинг Хаи ~



Зашто луѓето мораат да бидат вегетаријанци

Доживотно придржување на вегетаријанска или млечна (лакто) вегетаријанска исхрана е предуслов за иницијација во Quan Yin методата. Храната произведена од растителните извори и млечните производи се дозволени во таа врста на исхрана, а сите други намирници од животинско потекло со тоа и јајцата не смеат да се конзумираат. Многу причини има за тоа, а најважната доаѓа од првата заповед, која вели мораме да се воздржеме од убивање на суштества кои имаат чувства, а гласи: ***Не убивај!***

Одтргни се од убивање или повредување на живите суштества, од очигледна корист е за нив. Помалку е очигледно да одргнувањето од повредување на живи суштества е корисно за нас. Зошто? Поради законот на кармата: ***Како сееш, така ќе и жнееш.*** Ако убиваш или ги поттиткнуваш другите да убиват за тебе, за да ја задоволиш својата желба за месо, ти се изложуваш на кармичното задолжување и тоа еднаш мора да се плати.

Така е во правата смисла на зборот вегетаријанската исхрана е дар кои си го даваме самите себе си. Подобро се чувствуваме,

квалитетот на нашиот живот е подобар, а нашиот кармички долг се смалува, ни се понудува влез во подобрите небесни сфери на внатрешното искуство. Тоа е многу вредно за мала цена која мораме да ја платиме!

Духовните аргументи за престанување на конзумација на месо за некои луѓе се доволни, но постојат други важни причини поради кои треба да бидеме вегетаријанец. Сите тие причини имаат свое длабоко оправдание. Тие се поврзани со прашањата на здравјето и исхраната, екологијата, заштитата на околината, етиката, маките на животните и гладот на светот.

ЗДРАВЈЕ И ИСХРАНА

Испитувањата на човечката еволуција докажала дека нашите претци биле вегетаријанци. структурата на човечкото тело не одговара за исхрана со месо. Тоа е прикажано во есејот од компаративна анатомија од авторот др. Г.С. Хунтинген од универзитетот Колумбија. Тој рекол дека месојадите имаат кратки, мали и широки црева. Нивното дебело црево е карактеристично многу равно и мазно. Наспроти нив оние кои се хранат со растенија имаат долго тенко црево и долго дебело црево. Поради малиот содржај на влакна и големата густоча на белковини во месото, тоа не мора долго да се вари; поради тоа цревата на месојадите се пократки од цревата на суштествата кои јадат растенија.

Луѓето, како и другите суштества кои јадат растенија, имаат долго тенко и дебело црево. Човечките црева се долги од прилика 8,5 м. Танкото црево е свиткано многу пати, а неговата

површина не е мазна, туку е набрана. Поради тоа што е подолго од цревата на месојад, месото во нашите црева останува долго време. Во склад со тоа, тоа гние и создава отрови. Тие отрови често пати се причина за рак на цревата, а тие го зголемуваат оптеретувањето на црниот дроб, кој е во функција за прочистување на отровите. Тоа може да причини цироза и рак на црниот дроб.

Месото содржи многу белковини, урокиназа и мокрачна киселина, која уште повеќе ги оптеретува и може да ја оштети функцијата на бубрезите. Секоја фунта (453.59 г) телечка шницла содржи 14 грама белковина урокиназа. Ако живи клетки ставиме во течност од белковина урокиназа, нивниот метаболизам се дегенерира (поремети). А на месото му фали целулоза или влакна, што лесно може да донесе до затвор (капс). Познато е дека затворот (недостаток на столица) може да дојде до рак на ректумот (завршниот дел од дебелото црево) или хемороиди.

Холестерол и заситените масти исто така можат да предизвикаат кардиоваскуларни потешкотии. Кардиоваскуларните тешкотии се еден од најчестите поводи за смртта во САД и Формоза.

Ракот е втор повод на смртта. Експериментите покажуваат дека во текот на припремата, печење на месо и роштилање, настанува една хемиска супстанција (метилколантрен), која е многу канцерогена. Кај глувците на кои им се дава така припремено месо, набрзо ќе се појават тумори, како што се тумор на коските, леухемија, карцином на желудец и др.

Испитувањата покажале дека кај малите глувци, кои ги доеле женки со тумор на дојки, исто така се развил тумор. Кога човечките канцерозни клетки со инекција ги внесеме во животните и кај нив ќе се развие карцином. Ако месото доаѓа од животните кои болувале од карцином и ни ги внесувме во нашиот организам, тогаш се големи шансите да и ние оболеме.

Голем број на луѓе мислат дека месото е чисто и сигурно, бидејќи во месарниците се спроведуваат санитарни мерки. Едноставно има премногу стока: свињи, живина итн. Кои дневно се убиваат, а да можат да се прегледат. Многу е тешко да се контролира секое парче месо, дали има карцином или не, а не да се прегледа секое животно поединачно. Се што е во тој момент можно е на проблематично животно да му се одсече главата, ако е таму проблем или да се одвои ногата. Само лошите парчина се фрлат, а остатокот се продава.

Познатиот вегетарианец др. Ј.Х. Келог вели: "Кога јадеме вегетаријанска храна не мораме да се грижеме од какви болести храната умрела. Поради тоа весели да уживаме во јадењето!" Но постои и една друга грижа. Антибиотици, како и други лекови, вклучувајќи ги стероиде и хормоните за растење се даваат на животните и во храната или со инекции се даваат директно во организам. Потврдено е дека луѓето кои јадат такво месо ги апсорбираат тие лекови во своето тело. Постои можност да тие антибиотици од месото го смалуваат дејството на антибиотичите кои ги користат луѓето.

Има луѓе кои вегетаријанската исхрана ја сметаат за недоволно хранлива. Америчкиот стручњак за хирургија, др Милер, работал повеќе од четириесет години во Формоза. Таму основал

болница во која сите оброци биле вегетаријански, за вработените и пациентите. Тој рекол: "Глушецот е животно кое може да опстане како месојад и како растениејад. Ако два глувци одвоиме и едниот го храниме со месо, а другиот без месо ќе приметиме дека двата подеднакво растат, со разлика во тоа што вегетаријанецот живее подолго од месоједот, бидејќи е поотпорен на оболувања. Ако двата глувци се разболат, вегетаријанецот многу побрзо оздравува." И додава: "Медицината која ни ја овозможи модерната наука да напредува, се уште е во состојба само да ги третира болестите. Меѓутоа храната може да го сочува здравјето." Објавил дека "Растителната храна е многу поважен извор на исхраната од месото. Луѓето ги јадат на животните, а извор на исхраната од животните кои ги јадеме се растенијата. Животот на многу животни им е краток, а животните заболуваат од слични болести како и луѓето. Големи се изгледите да болестите кај луѓето доаѓаат од исхраната со месо на заболените животни. Зашто човекот не ја зема храната директно од растителниот свет?" Др. Милер вели дека е потребно да се јадат житарици само во доволни количини, бурани и зеленчук, за да добиеме она што ќе го осигура доброто здравје.

Многу луѓе мислат дека белковините од животинско потекло се подобри од растителните белковини, бидејќи првите се комплетни, а вторите непотполни. Вистина е дека некои растителни белковини се комплетни и со комбинирана исхрана можеме да ги осигураме сите потребни белковини. Во март 1988 г. Америчко диететско друштво објавило дека вегетаријанска храна е здрава и доволно хранлива, ако се правилно планира.

Погрешно се мислело дека месојадите се појаки од вегетаријанците но експериментот кој го водел професорот Ирвинг Фисхет од Универзитетот Yale, со 32 вегетаријанци и 15 кои јадат месо докажал дека вегетаријанците се поиздржливи. Им наредил на луѓето да издржат колку можат со испружени раце. Резултатот бил многу јасен. Од 15 месојади само двајца успеале да издржат од 15-30 мин со испружени раце; меѓутоа од 32 вегетаријанци 22 издржале од 15-30 мин, 15 личности преку 30 мин, 9 преку 1 час, 4 повеќе од 2 часа, а 1 повеќе од 3 часа. Многу атлетичари на долги стази блиску пред големите натпревари строго се придржуваат на вегетаријанска исхрана. Др Барбара Море, стручњак за вегетаријанска терапија претрчала стаза од 110 миљи за 27 часа и 30 мин. Со тоа 56-годишна жена ги оборила сите рекорди кои ги држеле млади мажи. "Сакав со пример да докажам како луѓето кои се строго држат на вегетаријанска исхрана можат да имаат јако тело, бистри ум, прочистен живот."

Дали добиваат вегетаријанци со својата исхрана доволно белковини? Светската здравствена организација препорачува да 4,6 % на дневните калории треба да се добиваат од белковините. Пченицата содржи 17 % калории во облик на белковини, прокула 45 %, а оризот 8 %. Многу е лесно да се осигура оброк богат со белковини, а да не јадеме месо. Со додатна предност, а тоа овозможува избегнување на многи болести, кои се причинати од исхраната богата со масти, како што се болести на срце и многу карциноми, вегетаријанство е најдобар избор.

Докажана е врската на последиците од конзумирање на месо и друга храна од животинско потекло, која содржи животински масти, како што се: болести на срце, рак на градите, рак на

дебелото црево и инфаркт на мозокот. Другите болести кои често можат да се избегнат, а понекогаш и да се излечат со помош на вегетаријанската исхрана се: камен на бубрег, карцином на простата, шеќерна болест, чир на органите за варење, камен на жолчка, bowelov синдром, артритис, болести на вилиците, акни, карцином на панкреас, карцином на желудец, хипоглихемија, тврда столица, стрес, висок притисок, остеопороза, карцином на јајник, хемороиди, голема дебелина и асма. Покрај пушењето јадењето на месо е најопасен ризик за здравјето.

ЕКОЛОГИЈА И ЗАШТИТА НА ЧОВЕКОВАТА ОКОЛИНА

Одгледувањето на животни за месо има свои последици. Тоа доведува до кисели дождови кои ги уништуваат шумите, глобалното зголемување на температурата, загадување на водата, недостаток на вода за пиење, создавање пустини, злоупотреба на енергетскиот потенцијал и гладот во светот. Искористување на земјата, водата, енергијата и човековата работа за производство на месо, не е делотворен начин за искористување на земјините потенциали.

Од 1960 до денес околу 25 % на тропските шуми во Централна Америка биле запалени за да се направат пасишта за стоката. Се заклучува дека за 4 унци хамбургер кои се направени од шумските говеда е уништено 55 квадратни стопи тропска шума. При тоа, одгледувањето на стоката доста придонесува при настанување три гасови, кои причинуваат глобално загадување; еден е од главните причини за загадување на водата и

побаруваат големи 2464 галони вода за производство на секоја фунта на говедина. Потребно е само 29 галони вода да се произведе фунта патлици и 139 галони вода за произведување на фунта пченичен леб. Готово половина од водата, која се троши во САД, оди за одгледување и тов (гоење) на стоката и други животни.

Можно би било да се исхранат многу повеќе луѓе ако изворите за одгледување на стока се употребуваат за одгледување на жито, наместо за исхрана на луѓето. Една акра на земја, која е засадена со зоб, произведува 8 пати повеќе белковини и 25 пати повеќе калории, ако со тој зоб се хранат луѓе, а не стока. Една акра засеана со прокули, произведува 10 пати повеќе белковини, калории и ниацин од една акра земја која служи за одгледување на стока. Статистики како оваа има многу. Светските ресурси би биле многу подобро искористени, наместо производство на стока земјата да се користи за производство на растителна храна, со која може директно да се исхранува населението.

Конзумирањето на вегетаријанската храна ви овозможува "многу полесно да чекорите по планетата". Со земање само на она што ви е потребно и со смалувањето на луксузот, ќе се чувствувате подобро кога ќе знаете да живо суштество не мора да умре секој пат кога вие го једете својот оброк.

С В Е Т С К И Г Л А Д

Одприлика една милјарда на луѓе се гладни и неисхранити на нашиот планет. Преко 40 милиони луѓе секоја година умираат од глад, а многу од нив се деца. И покрај тоа повеќе од една третина на светската жетва на жито се одвојува за одгледување

на стока, наместо за исхрана на луѓе. Во САД стоката ја конзумираат 70 % од целото производство на житарици. Ако наместо стока храниме луѓе, никој не ќе биде гладен.

МАКИТЕ НА ЖИВОТНИТЕ

Дали сте свесни, да во САД секој ден се колат 100000 крави?

Многумина животни во западните земји се одгледуваат на "фабричките фарми". Таквите услови се создадени да се овозможи максимално одгледување на животни за колење со минимални трошкови. Животните се стиснати во мал простор, а со нив се однесува како со машини за претворање на сточна храна во месо. Тоа е вистината, која многу од нас не ќе ја видиме со свое око. Поради тоа се вели: "Една посета во касапницата од вас ќе направи доживотен вегетаријанец".

Лав Толстој вели: "Така долго додека постојат касапниците ќе бидат и војни полиња. Вегетаријанство е тест на човештвото". Иако многу од нас не одобруваат убивање, сме создале навика, која е подржана од друштвото, редовно да јадеме месо, без знаење што се работи со животните кои ги јадеме.

ДРУШТВОТО НА СВЕТИТЕ И ДРУГИТЕ

Од почеток на пишаната историја можеме да видиме дека зеленчукот е природна храна на човечките суштества. Сите поранешни Грчки и Еврејски митови зборуваат за луѓето кои изворно јаделе овошје. Старите Египетски свештеници никогаш

не јаделе месо. Многу Грчки филозофи како што се Платон, Диоген и Сократ го преставувале вегетаријанството.

Во Индија Shakyamuni Buddha ја нагласувал важноста на ахимсе, нормите на живите суштества да не им се нанесува лошо. Тој на своите ученици ги предупредувал да не јадат месо или било кои други живи суштества, бидејќи тие ќе се плашат од нив. Буда го рекол ова: **Конзумација на месо е само стекната навика. Во почетокот не сме биле родени да јадаме месо. Луѓето кои јадат месо го одвојуваат своето внатрешно семе од Големата Милост. Луѓето кои јадат месо меѓусобно се убиваат и меѓусобно се јадат... Во овој живот јас те јадам тебе, а во идниот ти ќе ме јадеш... И така тоа се продолжува на исти начин. Како тие да излезат од Трите Кралства (илузија)?**

Многу поранешни таоисти, поранешни христијани и евреји биле вегетаријанци. Тоа е запишано и во Библијата: **И додаде Господ: Еве, ви ги давам сите растенија што се со семе, по својата земја и сите плодни стабла што го носат своето семе во себе: нека ви бидат за храна! А на зверките на земја, на птиците во воздухот и влечугите што се влечат на земја во кој е здивот на животот – за храна нека им се сите зелени растенија! И така е.** (Создавање, 1:29) Останатите примери од Библијата забрануваат конзумирање на месо: **Само не смеете да јадете месо во кое е уште душата, т.е. неговата крв.** (Создавање, 9:4) **Што ќе ми се толку ваши жртви? – Зборува Јахве – Сит сум од спалени овени и телиња. И крвта на биковите, јазнињата и јарињата. Кога доаѓате лицето да ми го гледате, кој од вас бара да тури во моето двориште? Престанете да ми носите дарови кои се**

уништуваат, кога ги мразам. Млад месец, во субота ве повикувам – не поднесувам зборување и увреда, Млад месец и вашите празници ги мразам со целата душа, - тежки ми се, не можам да ги поднесам! Кога на молитвите рацете ги ширете, јас од вас погледот го одврачам. Молитвите само ги зголемувате, јас не ве слушам. Рацете со крв ви се извалкани, измијте ги и очистите, трнете ги од пред очи лошите дела, престанете да правете лошо! (Изаија, 1:11-16) Свети Павле, еден од Исусовите ученици, во своето писмо на Римјаните им рекол: *Добро е да не се јаде месо и не се пие вино.* (Римјани, 14:21)

Пред некое време историчари пронашле многу древни (стари) книги кои дале ново светло на Исусовиот живот и неговото учење. Исус рекел: *Човекот кој јаде месо од животните ќе се претвори во свој гроб. Ви кажувам навистина, луѓето кои убиваат, ќе бидат убиени. Оној кој убива живи суштества и го јаде нивното месо, јаде месо од мртв човек.*

Индиските религии исто така избегаваат јадење на месо. Речено е да: *луѓето не можат да дојдат до месо, а да не убијат животни. Личноста која повредува суштества со чувства, Господ никогаш не ќе ги благослови. Затоа избегавајте јадење на месо!* (Индуистички пропис)

Исламското свето писмо, "Куран", забранува јадење на мртви животни, крв и месо.

Големиот Кинески зен-учител, Хан Схан Тзу, напишал песна која е против конзумирање на месо: *Појди до пазарот и купи месо и риби, и однеси ги на твоите гладни деца, но дали е*

нежно на други живи суштества, да им го земеме животот за да живееме? Тоа не е со разум. Тоа не ќе те однесе на небото веќе ќе те претвори во пепел на неколот!

Многу познати писатели, уметници, научници, филозофи и други личности биле вегетаријанци. Важноста на вегетаријанска исхрана посебно ја истакнувале: Buddha, Isus Hrist, Virgilie, Horacie, Platon, Ovidie, Petrarca, Pitagora, Sokrat, Shakespeare, Voltaire, Sir Isac Newton, Leonardo da Vinci, Charls Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emil Zola, Bertrand Russel, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelly, H.G.Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Lav Tolstoj, George Bernard Show, Mahatma Gandhi, Albert Schweizer и нашите современици Paul Newman, Madonna, принцеза Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney и Condice Bergen, да наведеме само некои.

Albert Einstein рекол: "Мислам дека со промените и ефектот на прочистувањето кои ги носи вегетаријанската исхрана со себе, од голема е корист за човештвото. Поради тоа изборот на вегетаријанство за човекот е добар и мирољубив избор" Тоа е основни совет кои е заеднички за многу мудри и важни луѓе во историјата!

УЧИТЕЛКАТА ОДГОВАРА НА ПРАШАЊА

П: Јадење на животните е убивање на живите суштества, но зарем не е и јадење на зеленчук една врста на убивање?

У: Растителната исхрана е исто така убивање на суштества и чини некои кармички пречки, но дејството е минимално. Но

некој применува Quan Yin метода два и пол часа дневно, може да се реши од тие кармични дејства. Но како мораме да јадеме за да преживееме, ја одбирам храната која има најмалку свест и најмалку се мачи. Растенијата содржат 90% вода и нивното ниво на свеста е многу ниско, скоро ништо не чувствуваат и не се мачат. Уште повеќе, ако јадеме зеленчук, ние не го сечеме неговиот корен, туку му помагаме на неговото несполно размножување со сечењето на листовите и гранките. Крајниот резултат може да биде само од корист на растенијето. Поради тоа полјоделците велат дека со сечењето и помагаат на вегетацијата да порасне убава и голема.

Со овошјето тоа е уште по видливо. Кога овошјето созрева, тоа на луѓето ги привлекува со својот прекрасен мирис, убавата боја и добриот вкус. Тоа е начин на кои овошките ја постигнуваат својата намена за ширење на семето далеку во целото подрачје. Ако не го собереме плодот и го изедеме, тоа ќе презрее, ќе падне на земја и ќе изгние. Неговото семе ќе биде во сенката на стаблото и ќе умре. Така јадењето на овошје и зеленчуци е природно настојување, кое не му донесува никаква мака.

П: Многумина мислат дека вегетаријанците се ниски и слаби, а оние кои јадат месо повисоки и подобро градени. Дали е тоа вистина?

У: Вегетаријанците не мора да значи да се пониски и послаби. Ако е нивната прехрана правилна, исто така тие можат да бидат јаки и големи. Како што знаете, сите големи животни како што се: слоновите, жирафите, нилските коњи, коњите, стоката итн. јадат само овошје и зеленчук. Тие се појаки од месојадите, но многу нежни и добронамерни према човекот. Но месојадите се многу насилни и бескорисни. Ако луѓето јадат многу животни, и

тие постануваат зафатени со животинските инстинкти и нивните особини. Луѓето кои јадат месо не се морално високи и јаки, но векот на живеење им е просечно краток. Ескимската исхрана во целост се темели на месо, но дали се навистина Ескимите високо и јаки? Дали живеат долго? Мислам дека е тоа многу јасно.

П: Дали смеат вегетаријанците да јадат јајца?

У: Не, кога јадеме јајца, тогаш исто така убиваме живи суштества. Некои тврдат дека јајцата, кои ги купуваме во продавниците се неоплодени, така да со нивното конзумирање не убиваме живи суштества. Тоа е само така гледано точно. Јајцата остануваат неоплодени поради тоа што не се исполнети условите за нивното оплодување и тогаш не може да се развие во кокошка, што е неговата природна намена. Дури и тогаш кога не доаѓа до неговото развивање тие се уште имаат природна сила за тоа. Знаеме дека јајцето го има тој вековен природен нагон; меѓутоа, како е тоа да само јајните клетки единствено можат да се оплодат? Некои истакнуваат дека јајцето во себе ја содржи основната хранлива супстанција, белковини и фосфор, кои се најважни и за човечкото тело. Но таа белковина се наоѓа во обвивката (лушпа) на гравот. А фосфорот во многу врсти на зеленчук, на пример во компирот.

Познато е да од прастаро време па се до денес има многу големи редовници (калуѓери), кои не јаделе месо, ниту јајца, а долго живееле. На пр. Учителот Ying Guang јадел само зеленчук и ориз за секој оброк, а живеел осумдесет години. Жолтокот содржува многу холестерол кои е еден од причините на кардиоваскуларните болести, а тие се на прво место по смртноста во Америка и во Формоза. Не е чудно, бидејќи голем број на пациентите јадат јајца!

П: Луѓето одгледуваат животни и живина, како што се: свињи, стока, кокошки, патки итн. Зашто нив не можеме да ги јадеме.

У: Па што, родителите ги одгојуваат децата. Дали родителите ги јадат на своите деца? Сите живи суштества имаат право да живеат и никој тоа право не може да им го одземе. Ако ги видеме законите на Хонг Конг, дури и самоубојството е против законот, колку тогаш е противзаконито убивање на други живи суштества?

П: Животните се создани да ги јадеме. Ако не ги јадеме, тие би го поплавиле целиот свет. Зарем не?

У: Тоа е апсурдна идеја. Пред да убиете животно, дали го прашувате сакаат ли да го убиете и изедете, или не? Сите живи суштества сакаат да живеат и страв им е да умрат. Ние исто така не сакаме да не изеде тигар, а зашто да луѓето јадат животни? Човечките суштества постојат во светот пред повеќе од десет илјади години, но пред да се појави човечката врста постоеле и многу други животински врсти. Дали тие ја покриле земјата? Живите суштества одржуваат природна еколошка рамнотежа. Кога ќе дојде до недостиг на храна и просторот биде ограничен, тоа ќе причини големо смалување на популацијата. Така ќе се регулира популацијата на ниво како одговара.

П: Зашто да бидам вегетаријанец?

У: Јас сум вегетаријанец, бидејќи Господ од мене тоа го бара. Разбирате? Конзумирање на месо спротивно од универзалните норми да не се убива. И сами не сакаме да не некој убие, и сами не сакаме да некој не покраде. Но ако сами тоа го правиме и на другите луѓе, тогаш си правиме против себе си и тоа ни нанесува бол. Се што правиш против други, ти нанесува бол. Не

можеме самите да се потепаме и не би требало самите себе си да си нанесуваме бол. Исто така не смееме да убиваме, бидејќи тоа е против животните норми. Разбирате? Тоа ни донесува мака и затоа не го правиме тоа. Тоа значи да нашиот живот го прошируваме на други облици на живот. Нашиот живот не ќе биде ограничен со телото, ќе биде проширен на животот на животните и останатите живи суштества. Тоа ќе не прави поголем, повесел и неограничен. Во ред?

П: Сакате ли нешто да кажете за тоа како вегетаријанска исхрана може да допринесе за светскиот мир?

У: Сакам. Видите, повеќето војни кои го погодуваат светов се случува поради економски причини. Со тоа се соочуваме. Економските потешкотии на една земја настануваат многу почесто кога постои глад и недостаток на храна или недостаток на еднаквото распределување на храна измеѓу разни земји. Ако земете малку време да ги прочитате новините и ги проучете факторите за вегетаријанска исхрана, тогаш тоа сигурно добро го знаете. Одгледувањето на стоката и животните за месо, причинува банкрот на нашето стопанство во сите аспекти. Тоа причинило глад во целиот свет, посебно во земјите на Третиот свет.

Не сум прва која тоа го кажува. Тоа го изјавил еден амерички граѓанин, кој го направил тој тип на испитување и напишал за тоа книга. Можете да отидете во било која библиотека и читајте за испитувањата на вегетаријанство и производство на храна. Можете да прочитате "Исхрана за Нова Америка" од John Robbins. Тоа е познат како сладоледни милионер. Прекинал од дотогашниот начин на живот, за да постане вегетаријанец, за да напише книга против фамилијарните традиции и работи. Изгубил многу пари, углед и

работа, а тоа го направил со љубов на Вистината. Таа книга е многу добра. Постојат и многу други книги и новини, кои можат да ви дадат многу информации и фактори за вегетаријанската исхрана и како тоа придонесува мир во светот.

Видете, ние ја доведуваме до пропаст нашата резерва на храна, така што одгледуваме стока. Знаете ли колку белковини, лекови, резерва на вода, човечка сила, превозни средства, патишта и колку стотини илјади рали земја се уништаваат пред што ќе дојде време за колење и јадење на месото од кравата. Разбирате? Сите тие сретства можат да им се наменат на сите неразвиени земји подеднакво и така можеме да го решеме проблемот со гладот. Така ако една земја треба храна, таа напаѓа само да ги спаси своите луѓе. Тоа на долг пат причинува лоши работи и освета. Разбирате?

Како сеете, така ќе и жнеете. Ако некого убивате поради храна и ние ќе бидеме убиени за храна, во некој други облик, друго време и друга генерација. Тоа е тажно. Така сме интелегентни, цивилизирани, а многу луѓе од нас се уште не ја знаат причината поради која нашите соседни држави се мачат. Тоа е поради нашиот апетит, вкус и стомак.

За да нахраниме едно тело, убиваме толку живи суштества и изгладнуваме многу луѓе. Сега дури ниту не зборуваме за животните. Разбирате? Бидејќи нашата кривица свесно или несвесно, ја притиска нашата свест. Тоа доведува да заболуваме од карцином, туберкулоза и други неизлечиви врсти на болести, вклучувајќи и АИДС. "Запрашајте се зашто вашата земја, Америка, најмногу се мачи со овие болести?" Овде е најголем процент на карцином во светот, бидејќи Американците јадат многу говедина. Тие јадат повеќе месо од жителите на било која друга држава. Запрашајте се зашто Кина или поранешните комунистички земји немаат така висок процент на карциноми?

Тие немаат толку месо. Разбирате? Така велат испитувањата, а не јас. Во ред? Немојте да ме оптужувате.

П: Кои духовни предности добиваме како вегетаријанци?

У: Мило ми е што го поставивте прашањето така, бидејќи тоа значи дека ве интересираат духовните способности. На многу луѓе во интерес им се: здравјето, исхраната и изледот кога прашуваат за вегетаријанска исхрана. Духовни аспекти на вегетаријанска исхрана се нејзината чистота и неагресивност.

Не убивај! Кога ни го рекол тоа Господ, не мислел да не смееме да убиваме луѓе, туку рекол да не убиваме ниедно живо суштество, зарем не рекол дека ги створил на сите животни да ни бидат пријатели, да ни помагаат? Зарем не ни дал да се грижеме за животните? Рекол за нив да се грижеме и со нив да владееме. Ако владеете со своите поданици, дали тогаш ги убивате и јадете? Тогаш ќе бидете крал, а никој не ќе биде околу вас. Така, сега разбирате зашто Господ го рекол тоа. Мораме да се придржуваме на тоа. Нема потреба да го прашуваме. Господ зборува многу јасно, но кој го разбира Господа, освен сам Господ.

И така морате да постанете Господ, за да го разберете. Ве повикувам повторно да бидете слични на Господа, да бидете тоа што сте, да не бидете нешто друго. Да го медитираме Господа, не значи обожавање на Господа, тоа значи да постанеме Господ. Да разберете дека Господ и вие сте едно. **Јас и татко ми сме едно**, зарем не зборувал Исус Хрис така? Ако тој рекол да се Тој и Татко му едно, ние и неговиот Татко исто така можеме да бидеме едно, бидејќи и ние сме Господова деца. А Исус зборувал дека тоа што го работел Тој, ние можеме да го правиме уште подобро. Така можеби можеме да бидеме подобри и од Бога, кој знае!

Зашто да го обожаваме Бога, кога за него не знаеме ништо? Зарем да слепо веруваме? Прво мораме да знаеме во кого веруваме пред да почнеме да се молиме, исто како што мораме да знаеме која е наша девојка, пред да се ожениме. Денес е обичај да не се жениме пред да ја запознаеме девојката. Исто така, зашто да му се молиме на Господа за некоја вера? Имаме право да бараме од Господа да ни се објави и прикаже. Имаме право да одбереме кој Бог сакаме да го следиме. Ете, сега гледате дека во Библијата е јасно напишано дека треба да бидеме вегетаријанци. Поради сите причини: здравствени, научни и економски треба да бидеме вегетаријанци. Поради сочувството со другите, треба да бидеме вегетаријанци. За да го спасиме светот, треба да бидеме вегетаријанци.

Во некои знанствени студии е објавено да луѓето во Америка само еднаш неделно јадат вегетаријанска храна, и можело да се спасат 16 милиони луѓе кои умираат од глад секоја година. Па поради тоа бидете херои, бидете вегетаријанци. Поради сите тие причини, дури иако не го пратете и применувате моето учење и методата, ве молам, бидете вегетаријанци поради самите себе си и светот.

П: Ако сите јадат растенија, дали тоа ќе доведе до недостаток на храна?

У: Не. Со потреба на одреден дел на земја добиваме 14 пати повеќе храна отколку потребно на истата површина за одгледување на храна, за гоеење на животните. Растенијата од секоја акра даваат 800000 калории енергија; меѓутоа ако растенијата се користат за одгледување на животни, кои тогаш повторно се употребува како животинско месо, тогаш може да се добие само 200000 калории на енергија. Тоа значи, дека со текот на тој процес се губат 600000 калории енергија. Поради тоа,

очигледно е дека вегетаријанската исхрана е покорисна и поекономична од исхраната со месо.

П: Дали е во ред, како вегетаријанци да јадеме риба?

У: Во ред е ако сакате да јадете риба. Но ако сакате да бидете вегетаријанци, рибата не е зеленчук.

П: Некои луѓе велат дека е важно да бидеме човек со добро срце, но не е важно да бидам вегетаријанец. Дали се согласувате со тоа?

У: Ако некој има навистина добро срце, зашто тој уште јаде месо од неко живо суштество? Ако го гледа додека се мачи, тогаш не ќе биде во состојба да го јаде! Конзумирањето на месо е немилосрдно, па како тогаш тој човек може да има добро срце?

Учителот Lien Ch'ih еднаш рекол: *Убиј го неговото тело и изеди го неговото месо. На овој свет нема никој кој е лош, лошон мерен, крволочен и опасен како тој човек." Како тој воопшто може за себе да тврди дека има добро срце?*

Менџије исто така рекол: *Ако го видиш жив, не можеш да поднесеш да го видиш мртов, а ако го чуеш како јаука, не можеш да го јадеш неговото месо. Затоа правиот господин е подалеку од кујната.*

Човечката интелигенција е поголема од животинската, ние употребуваме оружје да ги направеме неспособни да се бранат и така тие умираат во гнев. Тој човек кој тоа го прави, кои ги мачи на малите и слабите суштества, нема право да се нарече господин. Кога животните се убиени, тие се погодени со страшна агонија, страв и горчина. Тоа причинува создавање на отрови, кои остануваат во нивното месо и им штетат на оние кои го јадат. Бидејќи е фреквенцијата на вибрациите од

животните пониска е од човечката, таа ќе дејствува на нашите вибрации и ќе дејствува на развивањето на нашата итрина.

П: Дали е доволно да бидеш т.н. "умерен вегетаријанец" (Умерените вегетаријанци, не одбиваат месо. Тие јадат зеленчук мешан со јадења од месо.)

У: Не. На пр. ако храната ја ставеме во отровна течност и потоа ја извадеме, дали мислите да храната не ќе се затруе? Во Mahāparinirvāna Sūtrī Mahākāsyapa го прашува на Buddha: ***Ако некој ни даде зеленчук помешан со месо, смееме ли да ја јадеме таа храна? Како можеме да ја исчистиме таа храна?*** Buddha одговорил: ***Измијте ја со вода и одвоите го зеленчукот од месото и тогаш можете да јадеме.***

Од горе наведениот диалог јасно е дека зеленчукот помешан со месо не смее да се јаде пред да се измие и одвои од месото, а за јадење на месо нема ни збор! Со тоа јасно е дека Buddha и неговите ученици биле вегетаријанци. Меѓутоа некои луѓе го обвинуваат, зборуваат дека бил "умерен (т.е. непотполни) вегетаријанец" и дека милосрдниците кога му давале месо, тој го јадел. Тоа не е вистина. Оние кои тоа го зборуваат читали многу мало негови дела, или тие дела, кои ги читале не ги разбрале.

Преку 90% луѓе во Индија се вегетаријанци. Кога тие на улица ќе видат просјак во жолта облека, знаат дека треба да му дадат вегетаријанска храна, а да не зборуваме за тоа да многу од нив немаат никакво месо!

П: Многу порано сум чула од еден други учител дека "Buddha умрел од дијареа кои ја добил јадејќи свинско копито". Дали е вистина?

У: Апсолутно не е! Буда умрел бидејќи изел една врста на печурка. Ако го преведеме директно од брахманскиот јазик, тогаш таа врста се вика "свинско копито", но тоа не е вистинско свинско копито. Тоа е исто како што една врста на овошје ја викаме "лонган" (тоа на кинески значи "змијско око"). Има многу јадења за кои човекот не би рекол да се вегетаријански, но тие се вегетаријански, како што е на пр. "змијско око". Таа печурка на брахмански јазик се нарекува "свинско копито" или "свинска радост". Двете имаа врска со свињите. Во стара Индија не било лесно да се пронајде таа печурка, а била ретка и многу вкусна, така да луѓето му ја послужиле на Buddha, восхитувајќи му се. Таа печурка не може да се најде над земја, бидејќи растат под земја. Ако сакале да ја пронајдат, луѓето морале да ја бараат со стара свиња, која на свињите им е омилена за јадење. Свињата ја наоѓа со помош на миризбата, и кога ќе ја пронајде, таа со копитото ја одкопува од земјата. Ете, тоа е причината поради која печурката се вика "свинска радост" или "свинско копито". Тие две имиња се однесуваат за иста печурка. Поради неправилниот превод и зато што луѓето не знаеле од каде потекнува тој збор, следните генерации причинале недоразбирање и погрешно го означиле на Buddha како "човек кој јадел месо". Таа грешка треба да се осуди.

П: Некои кои сакаат месо велат дека купуваат месо кај месарот и тие не убиваат. Поради тоа можат да јадат месо. Дали се согласувате со тоа?

У: Тоа е опасна грешка. Морате да знаете дека месарите ги колат на животните, бидејќи луѓето сакаат да ги јадат. Во Lankavatara Suti Buddha вели: *Ако никој не јаде месо, тогаш никој не ќе убива. За тоа конзумирањето на месо и убивањето на живи суштества се иста работа.* Поради

прекумерното убивање на живи суштества, ние ги имаме природните катастрофи и несреќите причинати со човекова рака. Војните се причинати со прекумерно убивање.

П: Некои луѓе велат дека поради тоа што растенијата не можат да произведат отрови како што се уреа и урокиназа, одгледувачите на овошје употребуваат пестициди со кои ги прскат на растенијата, а тие се штетни за нашето здравје. Дали е тоа така?

У: Ако одгледувачите на овошје и зеленчук за прскање употребуваат многу токсични хемикали како што е ДДТ-а, тоа може да причине карцином, стерилност и оболување на црниот дроб. Отров како што е ДДТ-а може да се таложи во маст, и обично го има во животинска маст. Ако јадете месо, тоа значи да во организмот ги внесувате сите тие високо концентрирани пестициди и останатите отрови од животинската маст кои се наталожиле со текот на растот на животното. Тие концентрации можат да бидат и до 13 пати поголеми од оние кои се наоѓаат во овошјето, зеленчукот или житариците. Можеме да ги измиеме пестицидите од кората на овошките, но не можеме да ги исчистиме оние кои се во внатрешноста на животинската маст. Тие процеси на таложење се одвиваат поради кумулативните својства на пестицидите. Со тоа потрошачите се на врвот од ланецот на исхраната и најмногу се изложени на тие штетни дејства.

Експериментите на универзитетот Iowa докажале дека сите пестициди пронајдени во човечкиот организам потекнуваат од јадење на месо. Тие откриле дека нивото на пестицидите во организмот на вегетаријанците е за половина помала од луѓето кои јадат месо. Меѓутоа освен пестициди во месото има и други отрови. Во процесот на одгледувањето на животните, голем дел

од составот на храната за гојење се хемиски супстанции, кои овозможуваат да животните брзо растат, или нивното месо да промене боја, структура на ткивото, за да го зачува месото итн.

На пр. конзервансите произведени од нитрати многу се токсични. *New York Times* од 18. јули 1971. известува: "Голема скриена опасност за здравјето на оние кои јадат месо се невидливите штетни супстанции во месото, како што се: бактерија салмонела, пестицидите, конзервансите, хормоните, антибиотиците и другите хемиски додатоци". Освен наведените, на животните им се даваат вакцини кои остануваат во месото. Во тој поглед белковините во: овошјето, оревите, гравот, житариците и млекото почисти се од белковините во месото, кое во себе содржи 56% нечистотии кои не се топат во вода. Испитувањата покажуваат да додатоците, кои потекнуваат од човечка рака можат да бидат причина за карцином и другите болести или деформација кај фетусот. Така и на бремените жени им е подобро да бидат вегетаријанки за да осигураат физичко и психичко здравје на фетусот. Ако пиете многу млеко, ќе имате доволно калции, од бураниите можете да добиете белковини, а од овошјето и зеленчукот ќе добиете витамини и минерали.