

സന്യാഹാര ഭക്ഷണശൈലിയുടെ ഗുണങ്ങൾ

ക്യാൻ യിൻ രീതിയിൽ പ്രാരംഭം ലഭിക്കുന്നതിനുള്ള മുൻനിശ്ചിത യോഗ്യതയാണ് ജീവിതകാലം മുഴുവൻ സന്യാഹാരരീതി പിൻതുടരാമെന്നുള്ള ഉറപ്പ്. ഈ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ സസ്യജന്യവും ക്ഷീരജന്യവുമായ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ അനുവദനീയമാണ്. പക്ഷെ മുട്ടകളടക്കമുള്ള മൃഗജന്യമായ മറ്റെല്ലാ ഭക്ഷണങ്ങളും വർജ്ജിക്കേണ്ടതാണ്. ഇതിനു പല കാരണങ്ങളുണ്ട്, പക്ഷെ ഏറ്റവും പ്രധാനകാരണം 'സചേതനമായ ജീവികളുടെ ജീവിതം ഒടുക്കുന്നതിൽ നിന്നും മാറി നിൽക്കുക' അല്ലെങ്കിൽ 'നീ കൊല ചെയ്യരുത്' എന്ന് നമ്മെ ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്ന ഒന്നാമത്തെ പ്രമാണത്തിൽ അന്തർഭവിച്ചിരിക്കുന്നു.

മറ്റു ജീവികളെ കൊല്ലുന്നതോ അല്ലെങ്കിൽ അവരെ ദ്രോഹിക്കുന്നതോ അവർക്കു ഗുണത്തിനായല്ല. മറ്റുള്ളവരെ ദ്രോഹിക്കുന്നതിൽ നിന്നും വിട്ടു നിൽക്കുന്നത് നമുക്കും തുല്യമായി ഗുണകരമാണ്. എന്തു കൊണ്ട്? കർമ്മനിയമങ്ങൾ കാരണം: നിങ്ങൾ വിതയ്ക്കുന്നത് നിങ്ങൾ കൊയ്യുന്നു. മാംസത്തിനായുള്ള നിങ്ങളുടെ ആഗ്രഹം തൃപ്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനു വേണ്ടി നിങ്ങൾ കൊല്ലുമ്പോൾ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവർ നിങ്ങൾക്കു വേണ്ടി കൊല നടത്താൻ കാരണമാകുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് കർമ്മഫലമായി ഒരു കടുമുണ്ടാകുന്നു, ഈ കടം കാലാന്തരത്തിൽ തിരികെ വീട്ടേണ്ടി വരും.

അതു കൊണ്ട് സന്യാഹാര രീതി പിൻതുടരുന്നത് എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും നാം നമുക്ക് തന്നെ നൽകുന്ന സമ്മാനമാണ്.

കർമ്മഫലമായുള്ള കടത്തിന്റെ ഭാരം അപ്രത്യക്ഷമാകും തോറും നമുക്ക് സുഖമനുഭവപ്പെടുന്നു, നമ്മുടെ ജീവിതനിലവാരം ഉയരുന്നു. നമുക്ക് ആന്തരിക അനുഭവങ്ങളുടെ പുതിയ വിമോഹിപ്പിക്കുന്ന ദൈവിക മണ്ഡലത്തിലേക്ക് പ്രവേശനം ലഭിക്കുന്നു. അത് നിങ്ങൾ നൽകേണ്ട ചെറിയ വിലയെക്കാൾ മൂല്യവത്താണ്.

മാംസാഹാരത്തിനെതിരെയുള്ള ആത്മീയമായ തർക്കങ്ങൾ ചില ആളുകൾക്ക് ബോധ്യം വരുന്നതാണെങ്കിലും ഒരു സംസ്ഥാനിയാകുന്നതിനു പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന മറ്റു കാരണങ്ങളുമുണ്ട്. അവയെല്ലാം സാമാന്യ യുക്തിബോധത്തിനു നിരക്കുന്നതാണ്. അവയ്ക്ക് വ്യക്തിപരമായ ആരോഗ്യത്തിലും പോഷണത്തിലും, പരിസ്ഥിതി ശാസ്ത്രത്തിലും പരിതഃസ്ഥിതിയിലും ധർമ്മീകരണത്തിലും മൃഗപിഡനത്തിലും പ്രസക്തിയുണ്ട്.

ആരോഗ്യവും പോഷണവും.

മനുഷ്യപരിണാമത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനങ്ങൾ നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ പ്രകൃതം കൊണ്ടു തന്നെ സംസ്ഥാനികളാണെന്നു തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ ഘടന മാംസാഹാരം കഴിക്കുന്നതിനു അനുയോജ്യമല്ല. ഇത് കൊളംബിയ സർവകലാശാലയിലെ ഡോ. G. S. ഹട്ടിംഗ്സ് താരതമ്യ ശരീരശാസ്ത്രത്തിൽ എഴുതിയ ഒരു പ്രബന്ധത്തിൽ ചിത്രീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. മാംസഭുക്കുകൾക്ക് ചെറുതും നീളം കുറഞ്ഞതും വിസ്താരമുള്ളതുമായ കൂടലുണ്ടെന്ന് അദ്ദേഹം ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയിരിക്കുന്നു. അവരുടെ കൂടൽ സ്വാഭാവികമായി തന്നെ നിവർന്നതും മുദുവുമാണ്. മറിച്ച് സസ്യഭുക്കുകളായ മൃഗങ്ങൾക്ക് നീണ്ട ചെറുകൂടലും നീണ്ട വൻകൂടലുമുണ്ടാകും. മാംസത്തിൽ നാരുകളുടെ അംശം കുറവായതു കൊണ്ടും, അവയിലെ മാംസ്യത്തിന്റെ ഉയർന്ന അളവും കാരണം പോഷകങ്ങൾ ആഗിരണം ചെയ്യുന്നതിനു അധികം സമയമൊന്നും ആവശ്യമില്ല. അതു കൊണ്ടാണ് മാംസം ഭക്ഷിക്കുന്ന മൃഗങ്ങൾക്ക് സസ്യം ഭക്ഷിക്കുന്ന മൃഗങ്ങളേക്കാൾ ദൈർഘ്യം കുറഞ്ഞ കൂടലുള്ളത്.

78. തൽക്ഷണ ആത്മബോധത്തിലേക്കുള്ള താക്കോൽ പരമഗുരുചിങ് ഹായ് മറ്റേതു സ്വാഭാവിക സസ്യഭുക്കുകളെയും പോലെ മനുഷ്യനും ദൈർഘ്യമേറിയ വൻകൂടലും ചെറുകൂടലുമുണ്ട്. നമ്മുടെ രണ്ടു കൂടലിനും കൂടി ഏകദേശം ഇരുപത്തിയെട്ട് അടി (എട്ടര മീറ്റർ) നീളമുണ്ട്. ചെറുകൂടൽ അനേകം ചുരുളുകളായി മടങ്ങിയിരിക്കുന്നു, അതിന്റെ ഭിത്തികൾ മൃദുവല്ല, പരുക്കനാണ്. മാംസഭുക്കുകളിൽ കണ്ടു വരുന്നതിനേക്കാൾ ദൈർഘ്യം നമ്മുടെ കൂടലിനുള്ളതു കൊണ്ട് നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന മാംസം കൂടുതൽ സമയം കൂടലിൽ തങ്ങി നിൽക്കുന്നു. തത്ഫലമായി മാംസം ചീഞ്ഞളിയുകയും ജൈവോത്കൃത വിഷം ഉല്പാദിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ ജൈവോത്കൃത വിഷങ്ങൾ വൻകൂടലിൽ കാണപ്പെടുന്ന അർബുദത്തിനു കാരണമായി ചൂണ്ടിക്കാണിക്കപ്പെടുന്നു. അവ ജൈവോത്കൃത വിഷങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യുന്ന കരളിന്റെ ജോലിഭാരം കൂട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് കരൾ വീക്കത്തിനും കരളിൽ കാണപ്പെടുന്ന അർബുദത്തിനും കാരണമായേക്കാം.

മാംസത്തിൽ ധാരാളമായടങ്ങിയിരിക്കുന്ന യൂറോക്കിനൈസ് മാംസ്യങ്ങളും യൂറിയയും വൃക്കകളുടെ ജോലിഭാരം കൂട്ടുകയും വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനത്തിനു തകരാറുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഓരോ റാത്തൽ മാംസത്തിലും പതിനാലു ഗ്രാം യൂറോക്കിനൈസ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ജീവിനുള്ള കോശങ്ങൾ ദ്രാവകരൂപത്തിലുള്ള യൂറൈക്കനോസിൽ നിക്ഷേപിച്ചാൽ അവയുടെ പരിണാമ പ്രവർത്തനത്തിനു അപഭംഗം സംഭവിക്കും. എന്തിനധികം മാംസത്തിൽ ഫൈബറോ, സെല്ലുലോയിഡോ ഇല്ല. നാരുകളില്ലാത്തതു കൊണ്ട് മാംസം എളുപ്പത്തിൽ മലബന്ധത്തിനു കാരണമാകുന്നു. മലബന്ധം ഗുദത്തിലുണ്ടാകുന്ന അർബുദത്തിനോ മൂലക്കുരുവിനോ കാരണമാകുമെന്ന് സുവിദിതമാണ്.

മാംസത്തിലെ കൊളസ്ട്രോളും പൂരിതമായ കൊഴുപ്പും ഹൃദയമനികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു. ഹൃദയമനികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസുഖങ്ങളാണ് ഇപ്പോൾ അമേരിക്കയിലും അതു പോലെ ഫോർമോസയിലും ഒന്നാം സ്ഥാനത്തു നിൽക്കുന്ന മരണകാരണം.

അർബുദമാണ് രണ്ടാം സ്ഥാനത്തു നിൽക്കുന്ന മരണ കാരണം. പരീക്ഷണങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നത് മാംസം വറക്കുകയും പൊരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ശക്തിയേറിയ അർബുദകാരിയായ ഒരു രാസസംയുക്തമുണ്ടാക്കുമെന്നാണ് (മീതൈൻകൊളാൻതൈറൈൻ). ഈ രാസസംയുക്തം നൽകപ്പെട്ട എലികൾക്ക് മാംസത്തിലുണ്ടാകുന്ന മുഴ, രക്താർബുദം, ഉദരാർബുദം തുടങ്ങി വ്യത്യസ്തരം അർബുദങ്ങളുണ്ടായതായി കാണുന്നു.

സ്നാനാർബുദമുള്ള ഒരു പെണ്ണെലി പാലു കൊടുത്തു വളർത്തിയ എലിയുടെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും അർബുദമുണ്ടായതായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. മാനുഷ്യനിലെ അർബുദ കോശങ്ങൾ മൃഗങ്ങളിൽ കുത്തി വെച്ചപ്പോൾ മൃഗങ്ങളിലും അർബുദം ഉണ്ടാകുന്നതായി കാണപ്പെട്ടു. നാം ദിവസവും കഴിക്കുന്ന മാംസം അത്തരം അസുഖങ്ങളുള്ള മൃഗങ്ങളുടെതാണെങ്കിൽ അവ നമ്മുടെ ശരീരത്തിനകത്തെത്തിയാൽ അത്തരം അസുഖങ്ങൾ നമുക്കും പിടിപെടുന്നതിനുള്ള സാദ്ധ്യതയുണ്ട്.

എല്ലാ അറവുശാലകളിലും പരിശോധനകൾ നടക്കുന്നതു കൊണ്ട് മാംസം വൃത്തിയുള്ളതും സുരക്ഷിതവുമാണെന്നു ആളുകൾ ധരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഓരോന്നും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം പരിശോധിക്കാൻ സാധിക്കാത്തത്ര നാൽക്കാലികളും കോഴി, താറാവ് ഇവയും ഓരോ ദിവസവും കൊന്നൊടുക്കപ്പെടുന്നു. ഒരു ക്ഷണം മാംസത്തിൽ അർബുദമുണ്ടോയെന്ന പരിശോധന നിർവഹിക്കുന്നതു തന്നെ ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കെ, എല്ലാ മൃഗങ്ങളിലും അർബുദമുണ്ടോയെന്നു പരിശോധിക്കുന്നത് അതിലും ബുദ്ധിമുട്ടായിരിക്കും. കാലിൽ കേടുണ്ടെങ്കിൽ കാലും, തലയിൽ കേടുണ്ടെങ്കിൽ തലയും മുറിച്ചു മാറ്റുകയാണ് ഇപ്പോൾ മാംസവ്യവസായത്തിൽ നിലനിന്നു പോരുന്ന കീഴ്വഴക്കം. കേടുള്ള ഭാഗങ്ങൾ മാത്രം നീക്കം ചെയ്യുക എന്നത്.

പ്രസിദ്ധ സസ്യഭുക്ക് ഡോ. J.H. കെല്ലോഗ് പറഞ്ഞതു പോലെ, “നാം സസ്യാഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ ഈ ഭക്ഷണം ഏതു തരം അസുഖം ബാധിച്ചാണ് മരിച്ചതെന്ന് വ്യാകുലപ്പെടേണ്ട ആവശ്യമില്ല. ഇത് ആനന്ദത്തോടെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു.”

80. തൽക്ഷണ ആത്മബോധത്തിലേക്കുള്ള താക്കോൽ പരമഗുരുചിങ് ഹായ് അതു പോലെ ആശങ്കപ്പെടുത്തുന്ന മറ്റൊരു വസ്തുതയുമുണ്ട്. ആന്റി ബയോട്ടിക്കുകളും, സ്റ്റെറോയിഡുകൾ പോലെയുള്ള മറ്റു മരുന്നുകളും വളരുന്നതിനുള്ള ഹോർമോണുകളും ഒന്നുകിൽ ഭക്ഷണത്തിൽ കലർത്തിയോ അല്ലെങ്കിൽ നേരിട്ടോ മൃഗങ്ങൾക്കു നൽകി വരുന്നു. ഇത്തരം മൃഗങ്ങളെ ഭക്ഷിക്കുന്നവർ അത്തരം മരുന്നുകൾ സ്വന്തം ശരീരത്തിലേക്ക് ആഗിരണം ചെയ്യുമെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. മാംസത്തിലുള്ള ആന്റി ബയോട്ടിക്കുകൾ മാനുഷിക ഉപയോഗത്തിനുള്ള ആന്റി ബയോട്ടിക്കുകളുടെ ഫലപ്രാപ്തി കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്.

ചില ആളുകളുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ സന്യാഹാരം ആവശ്യത്തിനു പോഷണം നൽകുന്നില്ല. അമേരിക്കൻ ശസ്ത്രക്രിയാവിദഗ്ദ്ധനായ ഡോ. മില്ലർ കഴിഞ്ഞ നാല്പതു വർഷമായി ഫോർമോസയിൻ പ്രാക്ടീസു ചെയ്യുന്നു. അദ്ദേഹം അവിടെ ഒരു ആശുപത്രി സ്ഥാപിക്കുകയും അവിടെ രോഗികൾക്കും ജീവനക്കാർക്കും സന്യാഹാരം മാത്രം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. അദ്ദേഹം പറയുന്നു. “എലി സന്യാഹാരം കഴിച്ചും മാംസാഹാരം കഴിച്ചും ജീവിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന ഒരു മൃഗമാണ്. മാംസഭുക്കായ ഒരു എലിയെയും, സസ്യഭുക്കായ ഒരു എലിയേയും പ്രത്യേകം വളർത്തിയെടുത്താൽ അവയുടെ വളർച്ചയും വികാസവും ഏതാണ്ട് ഒരു പോലെയിരിക്കും, പക്ഷെ സസ്യഭുക്കായ എലിക്ക് കൂടുതൽ പ്രതിരോധ ശേഷിയുണ്ടാകുകയും അതിന്റെ ആയുർദൈർഘ്യം കൂടുകയും ചെയ്യും. എന്നിനധികം, രണ്ടു എലികളും രോഗബാധിതരായാൽ സസ്യഭുക്കായ എലി വേഗത്തിൽ സുഖം പ്രാപിക്കുന്നു.” അദ്ദേഹം കൂട്ടിച്ചേർത്തു. “ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം നമുക്കായി ഒരുക്കിയിരിക്കുന്ന മരുന്നുകൾ വളരെയധികം പുരോഗതി കൈവരിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും അവയ്ക്ക് അസുഖത്തെ സുഖപ്പെടുത്താൻ മാത്രമേ സാധിക്കൂ. ഭക്ഷണത്തിനു നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ നിലനിർത്താൻ സാധിക്കും.” അദ്ദേഹം ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചതു പോലെ, “മാംസത്തെ അപേക്ഷിച്ച് സസ്യജന്യമായ ഭക്ഷണം നേരിട്ടുള്ള പോഷകവിഭവകേന്ദ്രമാണ്. ആളുകൾ മൃഗങ്ങളെ ഭക്ഷിക്കുന്നു, പക്ഷെ നമ്മൾ ഭക്ഷിക്കുന്ന മൃഗങ്ങൾക്കും ഭക്ഷണം ലഭിക്കുന്നത് സസ്യങ്ങളിൽ നിന്നാണ്.

മിക്കവാറും മൃഗങ്ങളുടെ ജീവിതം വളരെ ഹ്രസ്വമാണ്, കൂടാതെ മൃഗങ്ങൾക്ക് മനുഷ്യർക്കുള്ള മിക്കവാറും എല്ലാ അസുഖങ്ങളുമുണ്ട്. മനുഷ്യർക്കുള്ള അസുഖങ്ങൾ രോഗബാധിതരായ മൃഗങ്ങളുടെ മാംസം ഭക്ഷിക്കുന്നതു കൊണ്ട് വന്നതാകാൻ സാദ്ധ്യതയുണ്ട്. അതു കൊണ്ട്, എന്തു കൊണ്ട് ആളുകൾക്ക് നേരിട്ടു സസ്യങ്ങളിൽ നിന്നും പോഷകം തേടിക്കൂട?' ഡോ. മില്ലർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നത് പൂർണ്ണ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ നമുക്ക് ധാന്യങ്ങൾ, പയർ വർഗ്ഗങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ ഇവ മാത്രം മതിയെന്നാണ്.

മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള മാംസ്യം സമ്പൂർണ്ണമെന്നു കരുതപ്പെടുന്നതു കൊണ്ട്, അവ സസ്യങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള മാംസ്യത്തെക്കാൾ മികച്ചതാണെന്ന ധാരണ നിരവധി ആളുകൾ വെച്ചുപുലർത്തുന്നുണ്ട്. ചില സസ്യജന്യ മാംസ്യം സമ്പൂർണ്ണമാണെന്നതാണ് യാഥാർത്ഥ്യം. നിരവധി അപൂർണ്ണമായ പോഷകാഹാരങ്ങൾ ഇടകലർത്തിയാൽ പൂർണ്ണമായ പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ആഹാരം ലഭിക്കുന്നതാണ്.

1988 മാർച്ചിൽ അമേരിക്കൻ ഡയബറ്റിക് അസോസിയേഷൻ ഇങ്ങനെ പ്രഖ്യാപിച്ചു: “ശരിയായി ആസൂത്രണം ചെയ്താൽ സസ്യാഹാരം കൂടുതൽ ആരോഗ്യകരവും പോഷകപരമായി പര്യാപ്തമാണെന്നതാണ് ADA യുടെ നിലപാട്”

മാംസഭുക്കുകൾ സസ്യഭുക്കുകളെക്കാൾ ശക്തരാണെന്നു പൊതുവായി ഒരു വിശ്വാസമുണ്ട്, പക്ഷെ യേൽ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിലെ പ്രൊഫ. ഇർവിങ് ഫിഷർ 32 സസ്യഭുക്കുകളിലും 15 മാംസഭുക്കുകളിലും നടത്തിയ ഒരു പഠനം തെളിയിക്കുന്നത് സസ്യഭുക്കുകൾ മാംസഭുക്കുകളെക്കാൾ സഹനക്ഷമത കൂടുതലുണ്ടെന്നാണ്. അദ്ദേഹം ആളുകളെ കൈ വിടർത്തി സാദ്ധ്യമായിട്ടേതോളം സമയം നിർത്തി. 15 മാംസഭുക്കുകളിൽ രണ്ടു പേർക്കു മാത്രമേ പതിനഞ്ചു മുതൽ മുപ്പത് മിനിറ്റു വരെ കൈ വിടർത്തി നിൽക്കാനായുള്ളൂ. 32 സസ്യഭുക്കുകളിൽ 22 പേർ തങ്ങളുടെ കൈകൾ പതിനഞ്ച് മുതൽ മുപ്പത് മിനിറ്റു വരെ നിവർത്തിപ്പിടിച്ചു. 15 പേർ മുപ്പത് മിനിറ്റിൽ കൂടുതൽ കൈ വിടർത്തി നിർത്തി, 9 ആളുകൾ ഒരു മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ കൈ നിവർത്തിപ്പിടിച്ചു, 4 പേർ രണ്ടു മണിക്കൂറിൽ കൂടുതലും ഒരു സസ്യഭുക്ക് 3 മണിക്കൂറും കൈ വിടർത്തി നിന്നു.

82. തൽക്ഷണ ആത്മബോധത്തിലേക്കുള്ള താക്കോൽ പരമഗുരുചിങ് ഹായ് മിക്കവാറും ദീർഘദൂര ഓട്ടക്കാർ മത്സരത്തിനു മുൻപുള്ള കാലയളവിൽ സന്യാഹാരരീതി സ്വീകരിക്കാറുണ്ട്. സന്യാഹാര ചികിത്സാ വിദഗ്ദ്ധയായ ഡോ. ബാർബറ മൂർ ന്യൂറ്റിപ്പത്ത് മൈൽ ഓട്ടം ഇരുപത്തി ഏഴു മണിക്കൂറും മൂപ്പത് മിനിട്ടും കൊണ്ട് പൂർത്തിയാക്കുകയുണ്ടായി. മൂപ്പത്തിയാറു വയസ്സു പ്രായമുള്ള ആ സ്ത്രീ ചെറുപ്പക്കാരായ പുരുഷന്മാരുടെ റിക്കോർഡുകൾ തകർക്കുകയുണ്ടായി. “പൂർണ്ണമായും സന്യാഹാരം കഴിക്കുന്നവർക്ക് ശക്തമായ ശരീരവും തെളിച്ചമുള്ള മനസ്സും വിശുദ്ധിയുള്ള ജീവിതവും ആസ്വദിക്കാൻ സാധിക്കുമെന്ന് തെളിയിക്കാനുള്ള ഒരു ഉദാഹരണമാകണമെന്ന് എനിക്കാഗ്രഹമുണ്ടായിരുന്നു.”

സന്ധ്യഭുക്കുകൾക്ക് തങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നും ആവശ്യത്തിനു മാംസ്യം ലഭിക്കുന്നുണ്ടോ? ലോകാരോഗ്യ സംഘടന നിർദ്ദേശിക്കുന്നത് പ്രതിദിനം ആവശ്യമുള്ള കലോറിയിൽ 4.5 % മാംസ്യത്തിൽ നിന്നാകണമെന്നു നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ഗോതമ്പിന്റെ 17 % കലോറി മാംസ്യമാണ്, ബ്രോക്കോളിയുടെ 45 % ഉം, അരിയുടെ 8 % ഉം മാംസ്യമാണ്. മാസം കഴിക്കാതെ തന്നെ മാംസ്യസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് വളരെ എളുപ്പമുള്ള കാര്യമാണ്. കൂടാതെ ഉയർന്ന കൊഴുപ്പുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതു കാരണമുണ്ടാകുന്ന ഹൃദ്രോഗം, പല തരം അർബുദങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കാമെന്ന അധിക ഗുണമുണ്ടെന്നതിനാൽ സന്യാഹാരരീതി എന്തുകൊണ്ടും മികച്ച ഒരു തിരഞ്ഞെടുപ്പാണ്.

ഉയർന്ന അളവിൽ പൂരിത കൊഴുപ്പുകളുള്ള മാംസവും മറ്റു ജന്തുജന്മമായ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഉപഭോഗവും ഹൃദ്രോഗവും സ്നാനാർബുദവും, കുടലിലുള്ള അർബുദവും പക്ഷാഘാതവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം ഇതിനകം തന്നെ തെളിയിക്കപ്പെട്ടതാണ്. കുറഞ്ഞ തോതിൽ മാത്രം കൊഴുപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നതു കൊണ്ട്, തടയാനും ചിലപ്പോൾ സുഖപ്പെടുത്താനും കഴിയുന്ന അസുഖങ്ങളിൽ ഇനി പറയുന്നവ ഉൾപ്പെടുന്നു: വൃക്കയിലെ കല്ലുകൾ, പ്രോസ്റ്റേറ്റ് കാൻസർ, പ്രമേഹം, പെപ്റ്റിക് അൾസർ, ഗാൾസ്റ്റോണുകൾ, ഇറിറ്റേബിൾ ബോവൻ സിൻഡ്രം, ആർത്രിറ്റിസ്, മോണ രോഗങ്ങൾ, മുഖക്കുരു, പാൻക്രിയാറ്റിക് കാൻസർ, ഉദരാർബുദം, ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയ, മലബന്ധം, ഡൈവർട്ടിക്കുലോസിസ്,

ഹൈപ്പർടെൻഷൻ, അസ്റ്റോപൊറോസിസ്, ഗർഭാശയ അർബുദം, ഹെമെറോയിഡ്സ്, പൊണ്ണത്തടി, ആന്ധ്യ.

പുകവലിയല്ലാതെ മാംസഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനോളം ആരോഗ്യത്തിനു ഹാനികരമായ മറ്റൊന്നുമില്ല.

പരിസ്ഥിതിശാസ്ത്രവും പരിസ്ഥിതിയും

മാംസത്തിനായി മൃഗങ്ങളെ വളർത്തുന്നതിനു അതിന്റെതായ പ്രത്യേകതങ്ങളുണ്ട്. അത് മഴക്കാടുകളുടെ നാശത്തിനും, ആഗോളതാപനം ഉയരുന്നതിനും, ജലമലിനീകരണം, ജലദുർലഭ്യം, മരുഭൂമി രൂപപ്പെടൽ, ഊർജ്ജവിഭവങ്ങളുടെ ദുരുപയോഗം, പട്ടിണി ഇവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു. മാംസോല്പാദനത്തിനു വേണ്ടി ചെലവാക്കുന്ന സ്ഥലത്തിന്റെയും, ജലത്തിന്റെയും ഊർജ്ജത്തിന്റെയും മാനുഷികാഭ്യാനത്തിന്റെയും വിനിയോഗം ഭൂമിയുടെ വിഭവങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള ഫലപ്രദമായ ഒരു മാർഗ്ഗമല്ല.

1960 മുതൽ മദ്ധ്യഅമേരിക്കയിലെ മഴക്കാടുകളുടെ 25 % കന്നുകാലിവളർത്തലിനായി മേച്ചിൽസ്ഥലമൊരുക്കാനായി കത്തിക്കുകയോ വെട്ടിത്തെളിക്കുകയോ ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. റെയിൻ ഫോറസ്റ്റ് ബീഫ് ഉപയോഗിച്ചു ഉണ്ടാക്കുന്ന ഓരോ നാല് ഔൺസ് ഹാംബർഗറും 55 ചതുരശ്ര അടി ഉഷ്ണമേഖലാ മഴക്കാടുകൾ നശിപ്പിക്കുന്നുവെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. അതു കൂടാതെ കാലി വളർത്തൽ ആഗോളതാപനത്തിനിടയാക്കുന്ന മൂന്നു തരം വാതകങ്ങൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നതിനു വഴിയൊരുക്കുന്നു. ഇത് ജലമലിനീകരണത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാനകാരണവുമാണ്. ഓരോ പൗണ്ട് ബീഫ് ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നതിനും ഏകദേശം 2464 ഗാലൺ ജലം ആവശ്യമായി വരുമെന്നാണ് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്. ഒരു പൗണ്ട് തക്കാളി വിളയിക്കുന്നതിന് വെറും 29 ഗാലൺ വെള്ളം മാത്രം ആവശ്യമായി വരുമ്പോൾ മുഴുവനായും ഗോതമ്പു കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ ഒരു പൗണ്ട് റൊട്ടിയുണ്ടാക്കുന്നതിനു 139 ഗാലൺ വെള്ളവും മാത്രമേ

84. തൽക്ഷണ ആത്മബോധത്തിലേക്കുള്ള താക്കോൽ പരമഗുരുചിന്ത്ന ഹായ് ആവശ്യമായി വരൂ. അമേരിക്കൻ ഐക്യനാടുകളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന വെള്ളത്തിന്റെ ഏകദേശം പകുതിയോളം കന്നുകാലികൾക്ക് തീറ്റ വളർത്തുന്നതിനായാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

കന്നുകാലി വളർത്തലിനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന വിഭവങ്ങൾ ലോകജനസംഖ്യയ്ക്ക് ഭക്ഷ്യധാന്യങ്ങൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കാൻ ഉപയോഗിച്ചാൽ നിരവധി ആളുകൾക്കു കൂടി ഭക്ഷണം നൽകാൻ സാധിക്കും. ഒരേക്കർ സ്ഥലത്ത് കൃഷി ചെയ്യുന്ന മുതിര കന്നുകാലികൾക്കു കൊടുക്കുന്നതിനു പകരം മനുഷ്യർക്കു കൊടുത്താൽ 8 മടങ്ങ് മാംസ്യവും 25 മടങ്ങ് കലോറികളും ഉല്പാദിപ്പിക്കും. ഒരേക്കറിൽ വളർത്തുന്ന ബ്രോക്കോളി ഒരേക്കറിൽ കന്നുകാലി വളർത്തുന്നതിനേക്കാൾ 10 മടങ്ങ് പോഷകങ്ങളും കലോറികളും നിയോസിനും നന്റീകും. ഇങ്ങനെയുള്ള കണക്കുകൾ ധാരാളമുണ്ട്. ലോകത്ത് കന്നുകാലിവളർത്തലിനു വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കുന്ന സ്ഥലം ആളുകൾക്ക് ഭക്ഷണം നൽകുന്നതിനായി കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കാൻ സാധിക്കും.

സന്യാഹാരം കഴിക്കുന്നത് നിങ്ങളെ “ഈ ഭൂമിയിൽ കൂടുതൽ ലഘുവായി കാൽച്ചുവടുകൾ വെക്കാൻ” അനുവദിക്കും. നിങ്ങൾക്കാവശ്യമുള്ളതു മാത്രമെടുത്ത് മിച്ചം വരുന്നത്, പാഴാകുന്നത് കുറയ്ക്കുക വഴി, നിങ്ങൾ ഓരോ തവണ ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോഴും ഒരു ജീവൻ നഷ്ടപ്പെടുത്തേണ്ട എന്നതിനാൽ നിങ്ങൾക്ക് ആശ്വാസമനുഭവപ്പെടും.

ലോകം നേരിടുന്ന പട്ടിണി.

ഈ ഗ്രഹത്തിൽ ഏകദേശം നൂറു ദശലക്ഷം ആളുകൾ പട്ടിണി കാരണവും പോഷകാഹാരക്കുറവു കാരണവും ദുരിതം അനുഭവിക്കുന്നു. എല്ലാ വർഷവും 40 ലക്ഷം ആളുകൾ പട്ടിണി കാരണം മരണമടയുന്നു, അവരിൽ മിക്കവരും കുട്ടികളാണ്. ഇതിനെല്ലാം പുറമെ ലോകത്തെ ധാന്യവിളകളുടെ മൂന്നിലൊരു ഭാഗത്തോളം ആളുകൾക്കു ഭക്ഷണം നന്റീകുന്നതിനു

ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു പകരം കന്നുകാലികളെ തീറ്റുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. അമേരിക്കൻ ഐക്യനാടുകളിൽ മൊത്തം ധാന്യഉത്പാദനത്തിന്റെ 70 % ഉം കന്നുകാലികളുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു. കന്നുകാലികൾക്കു പകരം മനുഷ്യർക്കൊന്നു ഭക്ഷണം നൽകുന്നതെങ്കിൽ ആർക്കും തന്നെ പട്ടിണി അനുഭവപ്പെടില്ല.

മൃഗങ്ങളുടെ കഷ്ടപ്പാടുകൾ

അമേരിക്കൻ ഐക്യനാടുകളിൽ ഓരോ ദിവസവും 1,00,000 അടിയറയിൽ പശുക്കൾ അറവുശാലകളിലെത്തുന്നുണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

പടിഞ്ഞാറൻ രാജ്യങ്ങളിൽ മിക്കവാറും മൃഗങ്ങളും “ഫാക്ടറി ഫാമുകൾ”ളിലാണ് വളർത്തപ്പെടുന്നത്. അറക്കുന്നതിനായി ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ ചിലവിൽ ഏറ്റവും അധികം മൃഗങ്ങളെ ഉല്പാദിപ്പിക്കാനാണ് ഈ സൗകര്യങ്ങൾ വികസിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. മൃഗങ്ങളെ കൂട്ടത്തോടെ വളർത്തുന്നു, അവയെ വളർത്തി വികൃതമാക്കി തീറ്റയെ മാംസമാക്കുന്നതിനുള്ള യന്ത്രങ്ങൾ മാത്രമായി കണക്കാക്കുന്നു. ഇത് നമ്മളിൽ പലരും നേരിട്ടു കാണാത്ത ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. ഒരിക്കൽ ആരോ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്, “അറവു ശാലയിലേക്കുള്ള ഒരു സന്ദർശനം നിങ്ങളെ സന്യഭൂക്കാക്കി മാറ്റും.”

ലിയോ ടോൾസ്റ്റോയ്യി പറഞ്ഞു, “അറവുശാലകൾ നിലനിൽക്കുന്നിടത്തോളം കാലം യുദ്ധങ്ങളെപ്പോലും ഉണ്ടായിരിക്കും. സന്യഭക്ഷണം മനുഷ്യന്റേഹം പരീക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള അഗ്നിപരീക്ഷണമാണ്.” നമ്മളിൽ മിക്കവരും കൊലപാതകം ക്ഷമിക്കുകയില്ലെങ്കിലും, നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന മൃഗങ്ങൾക്കെന്താണ് സംഭവിക്കുന്നതെന്ന് ശരിയായി മനസ്സിലാക്കാതെ നാം സമൂഹത്തിന്റെ പിന്തുണയോടെ സ്ഥിരമായി മാംസഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന ഒരു ശീലം വളർത്തിയെടുത്തിട്ടുണ്ട്.

സന്യാസിമാരുടെയും മറ്റുള്ളവരുടെയും കൂട്ടായ്മകൾ

എഴുതപ്പെട്ട ചരിത്രത്തിന്റെ തുടക്കം മുതൽ തന്നെ മനുഷ്യ ജീവികളുടെ സ്വാഭാവിക ഭക്ഷണം പച്ചക്കറികളാണെന്നു കാണാൻ സാധിക്കും. പ്രാചീന കാലങ്ങളിലെ ഗ്രീക്ക് , ഹീബ്രു പുരാണങ്ങൾ മുഴുവൻ യഥാർത്ഥത്തിൽ ഫലങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുന്നവരെക്കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്നതായിരുന്നു. പ്രാചീന ഈജിപ്റ്റിലെ പുരോഹിതർ ഒരിക്കലും മാംസം കഴിച്ചിരുന്നില്ല. പ്ലേറ്റോ, ഡയോഗൻസ്, സോക്രട്ടീസ് എന്നിവരടക്കമുള്ള ഗ്രീക്ക് തത്ത്വജ്ഞാനികളും ഗ്രീക്ക് തത്ത്വജ്ഞാനികളും സന്യാഹാരരീതിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചിരുന്നു.

ഭാരതത്തിൽ ശാക്യമുനി ബുദ്ധൻ മറ്റു ജീവികളെ വേദനിപ്പിക്കരുതെന്ന തത്ത്വമായ അഹിംസയുടെ പ്രാധാന്യത്തിനു ഊന്നൻ കൊടുത്തിരുന്നു. അദ്ദേഹം ചരാചരങ്ങൾ തങ്ങളെ ഭയപ്പെടാതിരിക്കാനായി തന്റെ അനുയായികളോട് മാംസം കഴിക്കരുതെന്നു നിർദ്ദേശിച്ചിരുന്നു. ബുദ്ധൻ താഴെ പറയുന്ന നിരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തിയിട്ടുണ്ട്: മാംസം കഴിക്കുന്നത്, നേടിയെടുത്ത ഒരു ശീലമാണ്. ആരംഭത്തിൽ നമ്മൾ അതിനുള്ള ആഗ്രഹമില്ലാതെയാണ് ജനിച്ചത്. മാംസം കഴിക്കുന്ന ആളുകൾ തങ്ങളുടെ ഉള്ളിലെ മഹത്തായ കരുണയുടെ വിത്ത് മുറിച്ചു കളയുന്നു. മാംസം കഴിക്കുന്നവർ പരസ്പരം കൊല്ലുകയും പരസ്പരം ഭക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യും. ഈ ജന്മത്തിൽ ഞാൻ നിങ്ങളെ ഭക്ഷിച്ചാൽ അടുത്ത ജന്മത്തിൽ നിങ്ങൾ എന്നെ ഭക്ഷിക്കും. ... അത് എപ്പോഴും ഇങ്ങനെ തുടർന്നു കൊണ്ടിരിക്കും. അവർക്കെങ്ങനെയാണ് മൂന്നു മണ്ഡലങ്ങളിൽ (മിഥ്യയുടെ) നിന്നും രക്ഷപെടാൻ സാധിക്കുക?

ആദ്യകാലങ്ങളിലെ പല താവോയിസ്റ്റുകളും, ക്രിസ്തുമത വിശ്വാസികളും, ജ്യോതിഷവും സസ്യഭുക്കുകളായിരുന്നു. ഇത് വിശുദ്ധ വേദപുസ്തകത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്: കൂടാതെ ദൈവം ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു, ഭൂമിയിൽ എങ്ങും വിത്തുള്ള സസ്യങ്ങളും വൃക്ഷത്തിന്റെ വിത്തുള്ള ഫലം കായ്ക്കുന്ന സകലവൃക്ഷങ്ങളും ഇതാ ഞാൻ നിങ്ങൾക്കു തന്നിരിക്കുന്നു. അവ നിങ്ങൾക്ക് ആഹാരമായിരിക്കട്ടെ. ഭൂമിയിലെ സകല മൃഗങ്ങൾക്കും ആകാശത്തിലെ എല്ലാ പറവകൾക്കും ഭൂമിയിൽ ചരിക്കുന്ന സകല ഭൂചരജന്തുക്കൾക്കും ആഹാരമായിട്ടു പച്ച സസ്യം ഒക്കെയും കൊടുത്തിരിക്കുന്നു എന്ന് ദൈവം കല്പിച്ചു. (ഉല്പത്തി 1:29) ബൈബിളിൽ മാംസാഹാരം വിലക്കിക്കൊണ്ടുള്ള മറ്റുദാഹരണങ്ങൾ: പ്രാണനായിരിക്കുന്ന രക്തത്തോടു കൂടെ മാത്രം നിങ്ങൾ മാംസം തിന്നരുത്. (ഉല്പത്തി 9:4) മുട്ടാടുകളെ കൊണ്ടുള്ള ഹോമയാഗവും തടിച്ച മൃഗങ്ങളുടെ മേദസ്സും കൊണ്ടു എനിക്കു മതി വന്നിരിക്കുന്നു. കാളകളുടെയോ കുഞ്ഞാടുകളുടെയോ കാളക്കുറന്മാരുടെയോ രക്തം എനിക്ക് ഇഷ്ടമല്ല. നിങ്ങൾ കൈമലർത്തുമ്പോൾ ഞാൻ എന്റെ കണ്ണു മറച്ചു കളയും; നിങ്ങൾ എത്ര തന്നെ പ്രാർത്ഥിച്ചാലും ഞാൻ കേൾക്കുകയില്ല; നിങ്ങളുടെ കൈ രക്തം കൊണ്ടു നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ കഴുകി വെടുപ്പാകുവിൻ. (യെശയ്യാ: 1:11 - 16) ക്രിസ്തുവിന്റെ അപ്പോസ്തലന്മാരിലൊരായ റോമക്കാർക്കെഴുതിയ തന്റെ കത്തിൽ ഇങ്ങനെ പറയുന്നു: മാംസം തിന്നാതെയും വീഞ്ഞു കുടിക്കാതെയും സഹോദരനു ഇടർച്ച വരുത്തുന്ന യാതൊന്നും ചെയ്യാതെയും ഇരിക്കുന്നത് നല്ലത്. (റോമർ 14:21)

അടുത്ത കാലത്തായി ചരിത്രകാരന്മാർ ക്രിസ്തുവിന്റെ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചും അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഉദ്ബോധനങ്ങളെക്കുറിച്ചും പുതിയ വെളിച്ചം നൽകുന്ന നിരവധി പ്രാചീന ഗ്രന്ഥങ്ങൾ കണ്ടെടുത്തിട്ടുണ്ട്. യേശു പറഞ്ഞു: മൃഗങ്ങളുടെ മാംസം കഴിക്കുന്നവർ തന്റെ തന്നെ ശവകുടീരങ്ങളായിത്തീരുന്നു. ആത്മാർത്ഥമായി ഞാൻ നിങ്ങളോടു പറയുന്നു, കൊല

88. തൽക്ഷണ ആത്മബോധത്തിലേക്കുള്ള താഴേക്കാൽ പരമഗുരുചിങ് ഹായ് ചെയ്യുന്നവൻ കൊല ചെയ്യപ്പെടും. ജീവികളെ കൊല്ലുകയും അതിന്റെ മാസം ഭക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവർ മരിച്ചു പോയ മനുഷ്യന്റെ മാംസമാണ് കഴിക്കുന്നത്.

ഭാരതീയമതങ്ങളും മാംസം ഭക്ഷിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. കൊല ചെയ്യാതെ മാംസം ലഭിക്കുകയില്ല. പ്രാണനുള്ള ജീവികളെ ദ്രോഹിക്കുന്നവർ ഒരിക്കലും ദൈവത്തിന്റെ അനുഗ്രഹം സ്വാന്തമാക്കുകയില്ല. അതു കൊണ്ട് മാംസം ഭക്ഷിക്കരുത്. (ഹിന്ദു പ്രമാണങ്ങൾ)

ഇസ്ലാം മതത്തിന്റെ വിശുദ്ധഗ്രന്ഥം ഖുറാൻ, മരിച്ച മൃഗങ്ങളുടെ രക്തവും മാംസവും കഴിക്കുന്നത് വിലക്കിയിരിക്കുന്നു.

മഹാനായ ഒരു ചൈനീസ് സെൻ ഗുരുവായ ഹാൻ ഷാൻ തു മാംസം ഭക്ഷിക്കുന്നതിനെതിരായി ശക്തമായി പ്രതികരിക്കുന്ന ഒരു കവിതയെഴുതിയിട്ടുണ്ട്: “വേഗം ചന്തയിലേക്ക് ചെന്ന് മാംസവും മീനും വാങ്ങി അവ നിങ്ങളുടെ ഭാര്യയെയും കുട്ടികളെയും ഊട്ടുക. നിങ്ങളുടെ ജീവിതം നിലനിർത്തുന്നതിനായി എന്തിനു അവരുടെ ജീവിതം നശിപ്പിക്കണം? ഇത് കാരണമില്ലാത്തതാണ്. അത് നിങ്ങളെ സ്വർഗ്ഗവുമായി ചാർച്ചയിലാക്കുന്നില്ല. പക്ഷെ നിങ്ങളെ നരകത്തിലെ കീടങ്ങളാക്കുന്നു!!”

നിരവധി പ്രശസ്തരായ എഴുത്തുകാരും, കലാകാരന്മാരും, ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരും, തത്ത്വചിന്തകരും, ശ്രേഷ്ഠന്മാരും സന്യഭൂക്കളായിരുന്നു. താഴെ പറയുന്നവരെല്ലാം അത്യധികം ശുഷ്കാന്തിയോടെ സന്യാഹാരരീതി സ്വീകരിച്ചവരാണ്: ശാക്യമുനി ബുദ്ധൻ, യേശുക്രിസ്തു, വിർജീൽ, ഹൊറാസ്, പ്ലേറ്റോ, ഒവിഡ്, പെട്രാർച്ച്, പൈതഗോറസ്, സോക്രട്ടീസ്, വില്യം ഷേക്സ്പിയർ, വാൾട്ടയർ, സർ ഐസക് ന്യൂട്ടൺ, ലിയോനാർഡോ ഡാവിഞ്ചി, ചാൾസ് ഡാർവിൻ, ബെഞ്ചമിൻ ഫ്രാങ്ക്ലിൻ, റാൻഡ് വാൻഡോ എമർസൺ, ഹെൻറി ഡേവിഡ് തോറോ, എമിലി സോള, ബെർട്ട്രണ്ട് റസ്സൽ, റിച്ചാർഡ് വാഗ്നർ, പെർസി ബൈസ്ലി ഷെല്ലി, H.G. വെൽസ്,

ആൽബർട്ട് ഐൻസ്റ്റൈൻ, രവീന്ദ്രനാഥ ടാഗോർ, ലിയോ ടോൾസ്റ്റോയി, ജോർജ് ബെർനാർഡ് ഷാ, മഹാത്മാ ഗാന്ധി, ആൽബർട്ട് ഷ്വൈറ്റ്സർ, അതു പോലെ പുതിയ പലരും. പോൾ ന്യൂമാൻ, മഡോണ, ഡയാന രാജകുമാരി, ലിൻഡ്സി വാഗൻ, പോൾ മക്കാർട്ടിനി, കാൻഡിസ് ബെർഗൻ എന്നിവർ അവരിൽ ചിലരാണ്.

ആൽബർട്ട് ഐൻസ്റ്റൈൻ പറഞ്ഞു, “ഒരു മനുഷ്യജീവിയുടെ മനോഭാവത്തിൽ സന്യാഹാര രീതി വരുത്തുന്ന മാറ്റങ്ങളും ശുചീകരണ പ്രവണതയും മാനവരാശിക്ക് തികച്ചും ഗുണകരമാണ്. അതു കൊണ്ട് തന്നെ സന്യാഹാരരീതി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത് ആളുകൾക്ക് ശുഭസൂചകവും അതേസമയം സമാധാനപൂർണ്ണവുമാണ്.” ഇതു തന്നെയായിരുന്നു ചരിത്രത്തിൽ ഉടനീളമുള്ള പല ശ്രേഷ്ഠവ്യക്തിത്വങ്ങളും ജ്ഞാനികളും നൽകിവന്നിരുന്ന പൊതുവായ ഉപദേശം.

ഗുരു ചോദ്യങ്ങൾക്ക് മറുപടി പറയുന്നു.

ചോ: മാംസം ഭക്ഷിക്കുന്നത് ജീവികളെ കൊല്ലുകയാണ്, പക്ഷെ പച്ചക്കറി ഭക്ഷിക്കുന്നതും ഒരു തരത്തിൽ കൊല തന്നെയല്ലേ?
ഗു: സസ്യങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുന്നതും ജീവനുള്ള വസ്തുക്കളുടെ കൊലയാണ്, അത് കർമ്മപരമായ പ്രതിബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. പക്ഷെ അതിന്റെ ഫലം വളരെ പരിമിതമാണ്. ഒരാൾ ക്യാൻ യിൻ രീതി എല്ലാ ദിവസവും രണ്ടര മണിക്കൂർ നേരം പരിശീലിച്ചാൽ അയാൾക്ക് ഈ കർമ്മ ഫലത്തിൽ നിന്നും രക്ഷ നേടാൻ സാധിക്കും. നിലനില്പിനു വേണ്ടി നമ്മൾ ഭക്ഷിക്കേണ്ടതു കൊണ്ട് നമ്മൾ ഏറ്റവും കുറവ് ബോധമുള്ളതും ഏറ്റവും കുറച്ചു മാത്രം വേദന അനുഭവിക്കുന്നതുമായ ഭക്ഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കണം. ചെടികളിൽ 90% വും വെള്ളമാണ്, അതു കൊണ്ടു തന്നെ അവരുടെ ബോധത്തിന്റെ നില വളരെ താഴ്ന്നതായതു കാരണം അവർ വേദന ഒട്ടും അനുഭവിക്കുന്നില്ലെന്നു തന്നെ പറയാം. കൂടാതെ നമ്മൾ പല സസ്യവർഗ്ഗങ്ങളും ഭക്ഷിക്കുമ്പോൾ അവയുടെ വേര് മുറിച്ചുകളയുന്നില്ല. മറിച്ച് ശാഖകളും ഇലകളും മുറിച്ച് നാം

90. തൽക്ഷണ ആത്മബോധത്തിലേക്കുള്ള താഴേക്കാൽ പരമഗുരുചിന്ത്ന ഹായ് അവരുടെ ലൈംഗികേതര പ്രജനനത്തെ സഹായിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അന്തിമ ഫലം ചെടികൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ ഗുണകരമാണ്. അതു കൊണ്ട്, ഹോർട്ടികൾ-ചുറിസ്സുകൾ പറയുന്നത് ചെടികൾ കോതുന്ന് അവയെ വലുപ്പത്തിലും മനോഹരമായും വളരാൻ സഹായിക്കുമെന്നാണ്.

ഇത് പഴങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ കൂടുതൽ വ്യക്തമാണ്. ഫലം പഴക്കുമ്പോൾ അത് തങ്ങളുടെ സുഗന്ധം കൊണ്ടും, മനോഹരമായ നിറം കൊണ്ടും, സ്വാദിഷ്ടമായ രുചി കൊണ്ടും തന്നെ ഭക്ഷണമാക്കാനായി ആളുകളെ ആകർഷിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ ഫലവൃക്ഷങ്ങൾക്ക് തങ്ങളുടെ വിത്തുകൾ കൂടുതൽ സ്ഥലങ്ങളിലെത്തിക്കാൻ സാധിക്കും. നമ്മൾ അത് പഠിച്ചെടുത്ത് ഭക്ഷിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഫലം അമിതമായി പഴുത്ത് താഴെ വീണു ചീയും. മുകളിലുള്ള മരം ഈ വിത്തിൽ നിന്നും സൂര്യപ്രകാശത്തെ തടഞ്ഞു നിർത്തുകയും അവ കാലക്രമേണ മരണമടയുകയും ചെയ്യും. അതു കൊണ്ട് പച്ചക്കറികൾ അല്ലെങ്കിൽ പഴം കഴിക്കുന്നത് ഒരു സ്വാഭാവിക പ്രവണതയാണ്, ഇത് അവർക്ക് യാതനകൾ നൽകുന്നില്ല.

ചോ: മിക്കവാറും ആളുകൾക്ക് സസ്യഭുക്കുകൾക്ക് ഉയരവും വണ്ണവും കുറവായിരിക്കുമെന്നും മാംസഭുക്കുകൾക്ക് ഉയരവും വണ്ണവും കൂടുതലായിരിക്കും എന്ന ധാരണയുണ്ട്. ഇത് സത്യമാണോ? ഗു: സസ്യഭുക്കുകൾ വണ്ണം കുറഞ്ഞവരായും ഉയരം കുറഞ്ഞവരായും ഇരിക്കേണ്ട കാര്യമൊന്നുമില്ല. അവരുടെ ഭക്ഷണം സമീകൃതമാണെങ്കിൽ അവർക്കും ഉയരവും വണ്ണവും ഉണ്ടാകും. നിങ്ങൾക്കു കാണാവുന്നതു പോലെ വലിയ മൃഗങ്ങളെല്ലാം ആന, കന്നുകാലികൾ, ജിറാഫ്, കാണ്ടാമൃഗം, കുതിരകൾ ഇവയെല്ലാം പച്ചക്കറികളും പഴവും മാത്രമേ ഭക്ഷിക്കുന്നുള്ളൂ. അവർ മാംസഭുക്കുകളെക്കാളും ശക്തരും മാനവകുലത്തോടു വളരെയധികം ഇണങ്ങുന്നവരും ഉപയോഗമുള്ളവരുമാണ്. മാംസം ഭക്ഷിക്കുന്ന മൃഗങ്ങൾ വളരെ അക്രമാസക്തരും ഉപയോഗമില്ലാത്തതുമാണ്.

മനുഷ്യർ നിരവധി മൃഗങ്ങളെ ഭക്ഷിച്ചാൽ അവരിലും മൃഗസഹജമായ വാസനകളും ഗുണങ്ങളും ഉണ്ടാകും. മാംസഭുക്കുകളെല്ലാവരും തടിയും ഉയരവുമുള്ളവരാവണമെന്നില്ല.

പക്ഷെ അവരുടെ ആയുസ്സിന്റെ ശരാശരി കുറവാണെന്നു കണ്ടു വരുന്നു. എസ്റ്റിമോകൾ ഏതാണ്ടു പൂർണ്ണമായും മത്സ്യഭൃക്കുകളാണ്. പക്ഷെ അവർ വളരെ ഉയരവും ശക്തിയും ഉള്ളവരാണോ? അവർക്ക് ആയുർദൈർഘ്യം കൂടുതലാണോ? ഇത് നിങ്ങൾക്ക് വളരെ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കുമെന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നു

ചോ: സസ്യഭൃക്കുകൾ മുട്ട ഭക്ഷിക്കാമോ?

ഗു: പാടില്ല. നമ്മൾ മുട്ട ഭക്ഷിക്കുമ്പോഴും ജീവഹാനി വരുത്തുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. വാണിജ്യപരമായി ലഭ്യമായ മുട്ടകൾ അൺഫെർട്ടിലൈസ് ചെയ്തിരിക്കുന്നതിനാൽ അവ കഴിക്കുന്നത് ജീവികളെ കൊല്ലുകയല്ലെന്ന് ചിലർ പറയാറുണ്ട്. ഇത് ശരിയാണെന്നു തോന്നിപ്പോകാം. ഒരു മുട്ട വിരിയാത്തത്, അവയ്ക്കു വിരിയുന്നതിനാവശ്യമായ സാഹചര്യങ്ങൾ തടഞ്ഞു വെച്ചിരിക്കുന്നത് കൊണ്ടാണ്. അതു കൊണ്ട് ഒരു മുട്ടയ്ക്ക് കോഴിയായി വളരുന്നതിനുള്ള സ്വാഭാവികപരിണതി പൂർത്തിയാക്കാനാകുന്നില്ല. ഈ വികാസം സംഭവിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിലും അതിൽ ഇതിനാവശ്യമായ ജീവന്റെ സഹജമായ തുടിപ്പുണ്ട്. അല്ലെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ടാണ് മുട്ടകൾ വിരിയിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന ഒരേയൊരു തരം കോശങ്ങളായത്? ചിലർ മുട്ടയിൽ മനുഷ്യശരീരത്തിനാവശ്യമായ അവശ്യ പോഷകങ്ങൾ, മാംസ്യം, ഫോസ്ഫെറസ് ഇവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്നു പറയുന്നു. പക്ഷെ മാംസ്യം പയർ വർഗ്ഗങ്ങളിലും ഫോസ്ഫെറസ് ഉരുളക്കിഴങ്ങ് പോലെയുള്ള മറ്റു പച്ചക്കറികളിലും ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

പുരാതന കാലം മുതൽ ഇന്നു വരെ ധാരാളം മാംസമോ മുട്ടകളോ കഴിക്കാത്ത ധാരാളം സന്യാസിവര്യന്മാരുണ്ടായിരുന്നതായി നമുക്കറിയാം. അവർക്കെല്ലാം ദീർഘായുസ്സുള്ളവരായിരുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, ഗുരു യിങ് ഗുവാങ് ഭക്ഷണമായി ഒരു പിണത്താണം പച്ചക്കറികളും കുറച്ച് ചോറും മാത്രമേ കഴിച്ചിരുന്നുള്ളൂ. എന്നിട്ടും അദ്ദേഹം എൺപത് വയസ്സുവരെ ജീവിച്ചിരുന്നു. എന്തിനധികം അമേരിക്കയിലും ഫോർമോസയിലും ഏറ്റവുമധികം ആളുകളുടെ മരണത്തിനു കാരണമായ ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്കു കാരണമാകുന്ന കൊളസ്ട്രോൾ മുട്ടയുടെ കരുക്കളിൽ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. മിക്കവാറും രോഗികൾ മുട്ട കഴിക്കുന്നവരാണെന്നു നമ്മൾ കണ്ടെത്തിയാൽ അതിൽ അതിശയിക്കാനൊന്നുമില്ല.

92. തൽക്ഷണ ആത്മബോധത്തിലേക്കുള്ള താക്കോൽ പരമശുരുചിങ് ഹായ്
ചോ: മനുഷ്യൻ കോഴി, താറാവ്, പന്നി, കന്നുകാലികൾ
തുടങ്ങിയവയെ വളർത്തുന്നു. പിന്നെന്തുകൊണ്ട് നമുക്കവയെ
ഭക്ഷിച്ചു കൂട?

ഗു: അതു കൊണ്ടെന്ത്? മാതാപിതാക്കൾ കുട്ടികളെ
വളർത്തുന്നു. മാതാപിതാക്കൾ അവരുടെ കുട്ടികളെ
ഭക്ഷിക്കാറുണ്ടോ? എല്ലാ ജീവജാലങ്ങൾക്കും ജീവിക്കുന്നതിനുള്ള
അവകാശമുണ്ട്. മറ്റാരും അവരുടെ അവകാശം ഇല്ലാതാക്കരുത്.
നമ്മൾ ഹോങ്കോങ്ങിലെ നിയമങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ ആത്മഹത്യ
ചെയ്യുന്നതു പോലും നിയമവിരുദ്ധമാണ്. അങ്ങനെയെങ്കിൽ മറ്റു
ജീവജാലങ്ങളെ കൊന്നൊടുക്കുന്നത് എത്രമാത്രം നിയമ
വിരുദ്ധമായിരിക്കണം?

ചോ: മൃഗങ്ങളെ ആളുകൾക്ക് ഭക്ഷണമാകുന്നതിനായാണ്
സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത്. നമ്മൾ അവയെ ഭക്ഷിച്ചില്ലെങ്കിൽ അവ പെരുകി
ലോകമെങ്ങും നിറയും. ശരിയല്ലേ?

ഗു: ഇത് വളരെ അമൂർത്തമായ ഒരു ആശയമാണ്. നിങ്ങൾ ഒരു
മൃഗത്തെ കൊല്ലുന്നതിനു മുൻപായി നിങ്ങൾ അതിനോട് ഞാൻ നിന്നെ
കൊന്നു തിന്നാൻ നിനക്ക് ആഗ്രഹമുണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്നു
ചോദിക്കാറുണ്ടോ? എല്ലാ ജീവജാലങ്ങൾക്കും ജീവിക്കാനുള്ള
ആഗ്രഹവും മരണഭയവും ഉണ്ട്. നമ്മെ ഒരു പുലി തിന്നണമെന്നു
നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. അങ്ങനെയെങ്കിൽ മൃഗങ്ങളെ എന്തിനു
മനുഷ്യൻ ഭക്ഷണമാക്കണം? മനുഷ്യർ ഈ ലോകത്ത് ഉത്ഭവിച്ചിട്ട്
പത്ത് പതിനായിരം വർഷങ്ങളേയാകുന്നുള്ളൂ. മാനവരാശിയുടെ
ഉത്ഭവത്തിനും മുൻപ് ഈ ഭൂമിയിൻ്റെ നിരവധി വർഗ്ഗങ്ങളിൽ പെട്ട
മൃഗങ്ങളുണ്ടായിരുന്നു. അവ ഭൂമിയിൽ പെരുകി നിറഞ്ഞോ?
ജീവജാലങ്ങൾ സ്വാഭാവികമായ ഒരു പരിസ്ഥിതി സന്തുലിതാവസ്ഥ
പുലർത്തിപ്പോരുന്നു. ഭക്ഷണം, സ്ഥലം ഇവ പരിമിതമാകുമ്പോൾ അത്
ജീവജാലങ്ങളുടെ എണ്ണത്തിൽ ഭീമമായ കുറവുണ്ടാകുന്നതിനു
കാരണമാകുന്നു. ഇത് ജീവജാലങ്ങളുടെ എണ്ണം അനുയോജ്യമായി
നിലനിർത്തുന്നു.

ചോ: ഞാനെന്തിനു സസ്യഭുക്കാവണം?

ഗു: ഞാൻ സസ്യഭുക്കാണ്. കാരണം എന്റെ ഉള്ളിൽ കുടികൊള്ളുന്ന
ദൈവം എന്നോടത് ആവശ്യപ്പെടുന്നു. മനസ്സിലായോ? മാംസം

കഴിക്കുന്നത് കൊല്ലപ്പെടാതിരിക്കുന്നതിനുള്ള ആഗ്രഹം എന്ന പ്രാപഞ്ചിക നിയമത്തിനു വിപരീതമാണ്. നാം കൊള്ളയ്ക്കും കൊലയ്ക്കും വിധേയനാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. ഇപ്പോൾ നമുക്ക് അത് മറ്റുള്ളവരിൽ ചെയ്യണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ നാം നമുക്കെതിരെ തന്നെ പ്രവർത്തിക്കുകയാണ്, അത് നമുക്ക് യാതനകൾ നൽകുന്നു. നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവർക്കെതിരായി ചെയ്യുന്നതെന്നും നിങ്ങൾക്കു ദുരിതങ്ങൾ നൽകും. നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളെ കടിക്കാനോ, അറക്കാനോ സാധിക്കുകയില്ല. അതേ രീതിയിൽ നിങ്ങൾ കൊല ചെയ്യാൻ പാടില്ല, കാരണം അത് ജീവിത നിയമങ്ങൾക്കെതിരാണ്. മനസ്സിലായോ? അത് നിങ്ങൾക്ക് യാതനകൾ നൽകുന്നത് കൊണ്ട് നാമത് ചെയ്യാൻ പാടില്ല. അതിനു നാം സ്വയം പരിമിതപ്പെടുത്തുകയാണെന്ന അർത്ഥമില്ല. അതിനർത്ഥം നമ്മൾ എല്ലാ രൂപത്തിലുമുള്ള ജീവനിലേക്ക് നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ വിപുലീകരിക്കുകയാണെന്നാണ്. നമ്മുടെ ജീവിതം ഈ ശരീരത്തിനകത്ത് മാത്രം ഒതുങ്ങുന്നില്ല, പകരം അവ മൃഗങ്ങളുടെയും മറ്റെല്ലാ ജീവജാലങ്ങളുടെയും ജീവിതത്തിലേക്ക് വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇത് നമ്മളെ കൂടുതൽ വൈശിഷ്ട്യമുള്ളവരും, മഹത്വമുള്ളവരും, സന്തുഷ്ടരും, പരിധികളില്ലാത്തവരുമാക്കുന്നു. ശരിയല്ലേ?

ചോ: താങ്കൾക്ക് സന്യാഹാരരീതിയെക്കുറിച്ചും അതിന് എങ്ങനെ ലോകസമാധാനത്തിനു സംഭാവനകൾ നൽകാൻ സാധിക്കുമെന്നും വിശദീകരിക്കാമോ?

ഗു: അതെ. നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്നതു പോലെ, ഈ ലോകത്ത് സംഭവിക്കുന്ന മിക്കവാറും യുദ്ധങ്ങൾ സാമ്പത്തിക കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടാണ്. നമുക്കതിനെ അഭിമുഖീകരിക്കാം. ഒരു രാജ്യത്ത് പട്ടിണിയും ദാരിദ്ര്യവുമുണ്ടാകുമ്പോൾ അല്ലെങ്കിൽ വിവിധ രാജ്യങ്ങളിൽ ഭക്ഷണത്തിന്റെ വിതരണം സമതുലിതമല്ലാതാവുമ്പോൾ രാജ്യത്തെ സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ അടിയന്തര സ്വഭാവമുള്ളതായിത്തീരുന്നു. നിങ്ങൾ മാസികകൾ വായിക്കാനും സന്യാഹാര രീതിയെക്കുറിച്ചുള്ള വസ്തുതകളെക്കുറിച്ച് ഗവേഷണം നടത്താനും സമയം കണ്ടെത്തിയാൽ നിങ്ങൾക്കിതു വളരെ നന്നായി മനസ്സിലാകും. മാംസത്തിനായി കന്നുകാലികളെ വളർത്തുന്നത് നമ്മുടെ സാമ്പത്തികാവസ്ഥ എല്ലാ രീതിയിലും ജപ്പി ഭീക്ഷണി നേരിടുന്ന തരത്തിലാവുന്നതിനു കാരണമായിട്ടുണ്ട്. അത്

94. തൽക്ഷണ ആത്മബോധത്തിലേക്കുള്ള താഴേക്കൽ പരമഗുരുചിന്ത്ന ഹായ് ലോകമെങ്ങും ദാരിദ്ര്യത്തിനു കാരണമായിട്ടുണ്ട് - ഏറ്റവും കുറഞ്ഞ പക്ഷം മൂന്നാം ലോകരാജ്യങ്ങളിലെങ്കിലും.

ഇത് ഞാൻ പറയുന്നതല്ല. ഈ വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ഗവേഷണം നടത്തി ഒരു പുസ്തകം പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഒരു അമേരിക്കൻ പൗരൻ പറഞ്ഞതാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ഏതെങ്കിലും ബുക്ക്ഷോപ്പിൽ പോയി സന്യാഹാര ഗവേഷണത്തെക്കുറിച്ചും ഭക്ഷ്യസംസ്കരണ ഗവേഷണത്തെക്കുറിച്ചുമുള്ള പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കാവുന്നതാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ജോൺ റോബിൻസ് എഴുതിയ “ഡയറ്റ് ഫോർ എ ന്യൂ അമേരിക്ക” വായിക്കാവുന്നതാണ്. അദ്ദേഹം പ്രശസ്തനായ ലക്ഷാധിപതിയായ ഒരു ഐസ്ക്രീം രാജാവാണ്. അദ്ദേഹം സന്യഭുക്കാവുന്നതിനും, തന്റെ കുടുംബ പാരമ്പര്യത്തിനും ബിസ്സിനസ്സിനും എതിരായി ഒരു സന്യാഹാര ഗ്രന്ഥം എഴുതുന്നതിനുമായി അതെല്ലാം ത്യജിച്ചു. അദ്ദേഹത്തിനു പണം, പദവി, ബിസ്സിനസ്സ് ഇവയെല്ലാം ധാരാളമായി നഷ്ടപ്പെട്ടു, പക്ഷെ അദ്ദേഹം സത്യത്തിനു വേണ്ടി അതു ചെയ്തു. ഈ പുസ്തകം ശരിക്കും ശ്രേഷ്ഠമാണ്. സന്യാഹാര രീതിയെക്കുറിച്ചും അതിന് എങ്ങനെ ലോകസമാധാനത്തിനു സംഭാവന നൽകാൻ സാധിക്കും എന്നതിനെക്കുറിച്ചും നിങ്ങൾക്ക് ധാരാളം വിവരങ്ങളും വസ്തുതകളും നൽകാൻ സാധിക്കുന്ന മറ്റനേകം പുസ്തകങ്ങളും മാസികകളുമുണ്ട്.

നിങ്ങൾക്കു കാണാവുന്നതു പോലെ, നമ്മൾ കന്നുകാലികളെ വളർത്തി ബാങ്ക് ജപ്പിയുടെ വക്കിലെത്തിയിരിക്കുകയാണ്. ഒരു പശു ഭക്ഷണത്തിനു പാകമായ രീതിയിലെത്തുന്നതിനു മുൻപ് എത്രത്തോളം മാംസ്യവും, മരുന്നും, ജലവിതരണവും, മാനവശേഷിയും, കാരുകളും, ലോറികളും, റോഡ് നിർമ്മാണവും പതിനായിരക്കണക്കിനു ഏക്കർ സ്ഥലവും പാഴാക്കപ്പെടുന്നുവെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാം. മനസ്സിലായോ? ഈ കാര്യങ്ങളെല്ലാം അവികസിത രാജ്യങ്ങൾക്ക് തുല്യമായി വീതിച്ചാൽ നമുക്ക് പട്ടിണിയെന്ന പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാൻ സാധിക്കും. ഇന്ന് ഒരു രാജ്യത്തിനു ഭക്ഷ്യക്ഷാമം നേരിട്ടാൽ തങ്ങളുടെ ജനങ്ങളെ രക്ഷിക്കുന്നതിനായി മിക്കവാറും അത് മറ്റൊരു രാജ്യത്തേക്ക് കടന്നു കയറും. ദീർഘകാലാടിസ്ഥാനത്തിൽ അത് തെറ്റായ ഒരു സംഭവത്തിനും തിരിച്ചടിക്കും കാരണമാകുന്നു. മനസ്സിലായോ?

നിങ്ങൾ വിതയ്ക്കുന്നത് നിങ്ങൾ കൊയ്യും. നമ്മൾ ഭക്ഷണത്തിനായി ആരെയെങ്കിലും കൊല്ലുകയാണെങ്കിൽ, നമ്മളും മറ്റേതെങ്കിലും രൂപത്തിൽ കൊലചെയ്യപ്പെടും, ഒരു പക്ഷെ അടുത്ത തലമുറയിൽ. അത് കഷ്ടമാണ്. നമ്മളെല്ലാവരും ബുദ്ധിമാന്മാരും വളരെയധികം സംസ്കാരമുള്ളവരുമാണെന്നിരുന്നാലും നമുക്ക് നമ്മുടെ അയൽ രാജ്യങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന കഷ്ടപ്പാടിന്റെ കാരണമറിയില്ല. അത് നമ്മുടെ രൂചികളും, നമ്മുടെ ഉദരവും കാരണമാണ്.

ഒരു ശരീരത്തിനു ഭക്ഷണം നൽകുന്നതിനും അതിനെ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിനുമായി നാം നിരവധി ജീവികളെ കൊന്നൊടുക്കുന്നു, മറ്റു നിരവധി സഹമനുഷ്യജീവികളെ പട്ടിണിക്കിടുന്നു. നമ്മൾ ഇതു വരെ മൃഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിച്ചില്ല. മനസ്സിലായോ?

അപ്പോൾ ബോധപൂർവ്വമായോ, അല്ലാതെയോ ഈ കുറ്റബോധം നമ്മുടെ ബോധമനസ്സിന്റെ ഭാരം വർദ്ധിപ്പിക്കും. അത് നമ്മൾ അർബുദം, ക്ഷയം, എയ്ഡ് എന്നിവയടക്കമുള്ള ചികിത്സിച്ചു മാറ്റാൻ സാധിക്കാത്ത മാരകരോഗങ്ങളാൽ കഷ്ടപ്പെടുന്നതിനു കാരണമാകുന്നു. നിങ്ങളോടു തന്നെ ചോദിക്കുക. എന്തു കൊണ്ടാണ് നിങ്ങളുടെ രാജ്യം അമേരിക്ക ഏറ്റവും കൂടുതൽ കഷ്ടതയനുഭവിക്കുന്നത്? അവിടെയാണ് ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന അർബുദനിരക്കുള്ളത്. കാരണം അമേരിക്കയിലുള്ളവർ ധാരാളം മാട്ടിറച്ചി തിന്നുന്നു. മറ്റേതു രാജ്യങ്ങളിലുള്ളവർ കഴിക്കുന്നതിനേക്കാൾ അധികം മാംസം അവർ കഴിക്കുന്നു. ചൈനീസ് , കമ്യൂണിസ്റ്റ് രാജ്യങ്ങളിൽ അത്ര ഉയർന്ന അർബുദ നിരക്കുണ്ടാകാതിരിക്കാൻ കാരണമെന്താണെന്നു നിങ്ങളോടു തന്നെ ചോദിക്കുക. അവർ അത്രമാത്രം മാംസം ഭക്ഷിക്കുന്നില്ല. മനസ്സിലായോ? അതാണ് ഗവേഷണങ്ങൾ പറയുന്നത്, അല്ലാതെ ഞാൻ പറയുന്നതല്ല. ശരിയല്ലേ? എന്നെ പഴിക്കരുത്.

ചോ: സസ്യഭുക്കുകളാകുന്നതു കൊണ്ട് നമുക്ക് ലഭിക്കുന്ന ആത്മീയമായ ഗുണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

ഗു: നിങ്ങൾ ഈ ചോദ്യം ഈ രീതിയിൽ ചോദിച്ചതിൽ എനിക്കു സന്തോഷമുണ്ട്, കാരണം അതിനർത്ഥം നിങ്ങൾ ആത്മീയമായ

96. തൽക്ഷണ ആത്മബോധത്തിലേക്കുള്ള താക്കോൽ പരമഗുരുചിന്ത്ന ഹായ് ഗുണങ്ങളിൽ മാത്രമേ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നുള്ളൂ അല്ലെങ്കിൽ അതിനെക്കുറിച്ചു മാത്രമേ ശ്രദ്ധിക്കുന്നുള്ളൂവെന്നാണ്. മിക്കവാറും ആളുകൾ സന്യാഹാരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള സംശയങ്ങൾ ഉന്നയിക്കുന്ന സമയത്ത് ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചും, ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ചും, രൂപഭംഗിയെക്കുറിച്ചും ആശങ്കപ്പെടാറുണ്ട്. സന്യാഹാര രീതിയുടെ ആത്മീയ വശം അത് വളരെ ശുദ്ധവും അക്രമമില്ലാത്തതും ആണെന്നുള്ളതാണ്.

നിങ്ങൾ കൊല നടത്തരുത്. ദൈവം ഇതു നമ്മളോടു പറഞ്ഞു. ദൈവം (hes) മനുഷ്യരെ കൊലപ്പെടുത്തരുതെന്നല്ല പറഞ്ഞത്, ഒരു ജീവികളെയും കൊല്ലരുതെന്നാണ്. എല്ലാ മൃഗങ്ങളെയും സൃഷ്ടിച്ചത് നമ്മളോടിണങ്ങി നമ്മെ സഹായിക്കാൻ വേണ്ടിയാണെന്നു ദൈവം (hes) നമ്മോടു പറഞ്ഞിട്ടില്ലേ? ദൈവം (hes) മൃഗങ്ങളെ നമ്മുടെ സംരക്ഷണത്തിൽ വിട്ടില്ലേ? ദൈവം പറഞ്ഞു, അവരുടെ ചുമതലയേറ്റെടുക്കൂ, അവരെ ഭരിക്കൂ. നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ പ്രജകളെ ഭരിക്കുമ്പോൾ അവരെ ഭക്ഷിക്കുന്നതിനായി കൊല്ലാറുണ്ടോ?

അങ്ങനെയൊന്നിൽ നിങ്ങൾ ചുറ്റുപാടുമാരുമില്ലാത്ത ഒരു രാജാവായിത്തീരും. ദൈവം എന്തിനാണങ്ങനെ പറഞ്ഞതെന്ന് ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കറിയാം. നമ്മൾ അതു ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. അദ്ദേഹത്തെ (hirm) ചോദ്യം ചെയ്യേണ്ട ആവശ്യമില്ല. അദ്ദേഹം (hes) വളരെ വ്യക്തമായി സംസാരിച്ചിരിക്കുന്നു, പക്ഷെ ദൈവത്തിനല്ലാതെയാർക്ക് ദൈവത്തെ മനസ്സിലാക്കും?

അതുകൊണ്ടു തന്നെ ദൈവത്തെ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനു നിങ്ങളും ദൈവമാകേണ്ടതുണ്ട്. വീണ്ടും ദൈവത്തെ പോലെയൊരാൾ, നിങ്ങളായിരിക്കാൻ, മറ്റൊരാൾക്കായിരിക്കാൻ ഞാൻ നിങ്ങളെ ക്ഷണിക്കുന്നു. ദൈവത്തെ ധ്യാനിക്കുന്നതിനർത്ഥം നിങ്ങൾ ദൈവത്തെ ആരാധിക്കുന്നുവെന്നല്ല. അതിനർത്ഥം നിങ്ങൾ ദൈവമായിത്തീരുന്നുവെന്നാണ്. നിങ്ങളും ദൈവവും ഒന്നാണെന്നു നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നു. ഞാനും എന്റെ പിതാവും ഒന്നു തന്നെ എന്നു ക്രിസ്തു ദേവൻ പറഞ്ഞിട്ടില്ലേ? അദ്ദേഹത്തിന്റെ പിതാവും അദ്ദേഹവും ഒരാൾ തന്നെയാണെന്നു അദ്ദേഹം പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ നമുക്കും അദ്ദേഹത്തിന്റെ പിതാവിനും ഒരാളായിരിക്കാൻ സാധിക്കും, കാരണം നമ്മളും ദൈവപുത്രന്മാരാണ്. അദ്ദേഹം ചെയ്തത് നമുക്ക്

കൂടുതൽ നന്നായി ചെയ്യാൻ സാധിക്കുമെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഒരു പക്ഷെ നാം ദൈവത്തെക്കാൾ മെച്ചമായിരിക്കാം. ആർക്കറിയാം?

നമുക്ക് ദൈവത്തെക്കുറിച്ച് ഒന്നും അറിയില്ലെന്നിരിക്കെ എന്തിനു ദൈവത്തെ ആരാധിക്കണം? എന്തിനു അന്ധമായി വിശ്വസിക്കുന്നു? നാമെന്തിനെയാണു ആരാധിക്കുന്നതെന്നു ആദ്യം നാം തിരിച്ചറിയണം. നാം കല്യാണം കഴിക്കുന്ന പെൺകുട്ടി ആരാണെന്നു വിവാഹത്തിനു മുൻപ് നാം അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നതു പോലെ. അടുത്ത കാലത്തായി വിവാഹത്തിനു മുൻപ് അടുത്തിടപഴകുന്നത് ഒരു ശീലമായിട്ടുണ്ട്. അപ്പോൾ നാമെന്തിനു ദൈവത്തെ അന്ധമായ വിശ്വാസത്തോടെ ആരാധിക്കണം? നമുക്ക് ദൈവത്തോടു നമ്മുടെ മുൻപിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടണമെന്നും, നമുക്ക് സ്വയം പരിചയപ്പെടുത്തണമെന്നും ആവശ്യപ്പെടാനുള്ള അവകാശമുണ്ട്. നാമേതു ദൈവത്തെയാണ് പിന്തുടരാനിഷ്ടപ്പെടുന്നതെന്നു തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ നമുക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ട്.

നമ്മൾ സസ്യഭുക്കുകളായിരിക്കണമെന്നു ബൈബിളിൽ വളരെ വ്യക്തമായി പ്രദിപാദിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു ഇപ്പോൾ നമുക്കറിയാം. ആരോഗ്യപരമായ എല്ലാ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടും നമ്മൾ സസ്യഭുക്കുകളായിരിക്കണം. ശാസ്ത്രീയമായ എല്ലാ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടും നാം സസ്യഭുക്കുകളായിരിക്കണം. സഹജാവബോധവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടും നാം സസ്യഭുക്കുകളായിരിക്കണം. അതു പോലെ തന്നെ, ഈ ലോകത്തെ രക്ഷിക്കുന്നതിനും നാം സസ്യഭുക്കുകളായിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പടിഞ്ഞാറുള്ളവർ, അമേരിക്കയിലുള്ളവർ ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം സസ്യഭുക്കുമാണ് ശീലിച്ചാൽ നമുക്ക് ഓരോ വർഷവും പതിനാറു ദശലക്ഷം പട്ടിണിക്കോലങ്ങളെ രക്ഷിക്കാൻ സാധിക്കുമെന്ന് ഏതോ ഒരു ഗവേഷണത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതു കൊണ്ട് ഒരു വീരനായകനാകൂ, ഒരു സസ്യഭുക്കാകൂ. ഈ കാരണങ്ങളെല്ലാം കൊണ്ട് നിങ്ങൾ, എന്നെ പിന്തുടരുന്നില്ലെങ്കിലും, അതേ രീതി പരിശീലിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും, നിങ്ങളുടെ രക്ഷയ്ക്കായി, ലോകത്തിന്റെ രക്ഷയ്ക്കായി ദയവായി സസ്യഭുക്കാകൂ.

98. തൽക്ഷണ ആത്മവോധത്തിലേക്കുള്ള താക്കോൽ പരമഗുരുചിങ് ഹായ്
ചോ: എല്ലാവരും സന്ധ്യഭക്ഷണം ആരംഭിച്ചാൽ അത് ഭക്ഷ്യക്ഷാമമുണ്ടാക്കില്ലേ?

ഗു: ഇല്ല. ഒരു സ്ഥലത്ത് ഭക്ഷണത്തിനു വേണ്ടി വിളകൾ കൃഷി ചെയ്യുന്നത് , അതേ സ്ഥലത്ത് കാലി വളർത്തലിനായി പുല്ല് വളർത്തുന്നതിനേക്കാൾ പതിനാലു മടങ്ങ് വിള നൽകും. ഒരേക്കർ ഭൂമിയിലെ വിളകൾ 800,000 കലോറി ഊർജ്ജം നൽകുന്നു. എന്നിരുന്നാലും ഈ സന്ധ്യങ്ങൾ ഭക്ഷ്യാവശ്യത്തിനായി വളർത്തുന്ന മൃഗങ്ങൾക്കു തീറ്റ കൊടുക്കാനാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെങ്കിൽ, അങ്ങനെ വളർത്തിയെടുക്കുന്ന മൃഗങ്ങളുടെ മാംസം 200,00 കലോറി ഊർജ്ജം മാത്രമേ നൽകുകയുള്ളൂ. അതർത്ഥമാക്കുന്നത് ഈ പ്രക്രിയയിൽ 600,00 കലോറി നഷ്ടമാകുന്നുവെന്നാണ്. അതു കൊണ്ട് സന്ധ്യാഹാര ഭക്ഷണ രീതി മാംസ ഭക്ഷണത്തെക്കാൾ പ്രകടമായും കൂടുതൽ കാര്യക്ഷമവും സാമ്പത്തികമായി ലാഭകരവുമാണ്.

ചോ: സന്ധ്യഭുക്ക് മത്സ്യം കഴിക്കുന്നത് ശരിയാണോ?

ഗു: നിങ്ങൾ മത്സ്യം കഴിക്കുന്നതിൽ തെറ്റൊന്നുമില്ല. പക്ഷെ നിങ്ങൾ സന്ധ്യാഹാരമാണ് കഴിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതെങ്കിൽ മത്സ്യം ഒരു സന്ധ്യമല്ല.

ചോ: ഒരു ഹൃദയാലുവായ മനുഷ്യനാകുന്നതിനു സന്ധ്യഭുക്കാകുന്നതിനു അത്ര പ്രാധാന്യമൊന്നുമില്ലെന്നും, അതു കൊണ്ട് സന്ധ്യഭുക്കാകുന്നത് ഒരു ആവശ്യമല്ലെന്നും ചില ആളുകൾ പറയുന്നു. ഇത് യുക്തിസഹമാണോ?

ഗു: ഒരാൾ ശരിക്കും ഹൃദയാലുവായ മനുഷ്യനാണെങ്കിൽ അയാൾ എന്തിനു മറ്റൊരു ജീവിയുടെ മാംസം ഭക്ഷിക്കണം? അവർ കഷ്ടപ്പെടുന്നതു കണ്ടാൽ അയാൾക്കു അവരെ ഭക്ഷിക്കുന്നത് സഹിക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല. മാംസം തിന്നുന്നത് ക്രൂരതയാണ്. ഹൃദയാലുവായ ഒരാൾക്ക് ഇതെങ്ങനെ ചെയ്യാൻ സാധിക്കും?

ഗുരു ലീൻ ചീ ഒരിക്കൽ പറഞ്ഞു. “അതിന്റെ ശരീരത്തെ കൊല്ലൂ, അതിന്റെ മാംസം ഭക്ഷിക്കൂ. ഈ ലോകത്തിൽ ഈ മനുഷ്യനെക്കാൾ ക്രൂരനും, ദ്രോഹബുദ്ധിയും, നിന്ദ്യനും, പൈശാചിക സ്വഭാവവുമുള്ള ആരും തന്നെയില്ല.”

അയാൾക്കെങ്ങനെ താൻ ഹൃദയാലുവാണെന്ന് സ്വയം അവകാശപ്പെടാൻ സാധിക്കും?

മെൻസിയസും പറയുകയുണ്ടായി, “നിങ്ങൾ അതിനെ ജീവനോടെ കണ്ടാൽ, നിങ്ങൾക്ക് മരിക്കുന്നത് സഹിക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല. നിങ്ങൾക്ക് അത് ഞരങ്ങുന്നത് കേട്ടാൽ നിങ്ങൾക്ക് അതിന്റെ മാംസം ഭക്ഷിക്കുന്നത് സഹിക്കാൻ സാധിക്കില്ല. അത് കൊണ്ടു ശരിയായ മാന്യൻ അടുക്കളയിൻ്റെ നിന്നും അകന്നു മാറി നിൽക്കുന്നു.”

മനുഷ്യൻ്റെ ബുദ്ധിശക്തി മൃഗങ്ങളെക്കാൾ ഉയർന്നതാണ്, അതു കൊണ്ട് തന്നെ അവർക്ക് നമ്മളെ ചെറുത്തു നിൽക്കാൻ സാധിക്കാത്ത വിധമുള്ള ആയുധങ്ങളുണ്ടാക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും. അതു കൊണ്ട് അവ പകയോടെ മരിക്കുന്നു. ചെറുതും ദുർബലമായ ജീവികളെ വാങ്ങിക്കുന്ന ഈ മനുഷ്യനു മാന്യനെന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെടാനുള്ള അവകാശമില്ല.

മൃഗങ്ങളെ കൊല്ലുമ്പോൾ അവ മരണവേദന, ഭയം, അമർഷം ഇവ അതിതീവ്രമായി അനുഭവിക്കുന്നു. ഇത് മാംസം ഭക്ഷിക്കുന്നവർക്ക് ദോഷകരമായ ജൈവോത്സൃതവിഷം ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടാനും അത് മാംസത്തിൽ തങ്ങി നിൽക്കാനും കാരണമാകുന്നു. മൃഗങ്ങളുടെ തരംഗദൈർഘ്യം മനുഷ്യരുടെതിനെക്കാൾ കുറവായതു കൊണ്ട്, അവ നമ്മുടെ തരംഗദൈർഘ്യത്തെ ബാധിക്കുകയും നമ്മുടെ ജ്ഞാനത്തിൻ്റെ വികാസത്തെ ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ചോ: “സൗകര്യാനുസൃതമുള്ള സസ്യഭുക്ക്” എന്നറിയപ്പെടുന്ന സസ്യഭുക്കാകുന്നത് (സൗകര്യാനുസൃതം സസ്യഭുക്കാകുന്നവർ മാംസം കർശനമായി ഒഴിവാക്കുന്നില്ല. അവർ പച്ചക്കറിയും മാംസവും കലർന്ന ഒരു ഭക്ഷണത്തിലെ പച്ചക്കറികൾ മാത്രം കഴിക്കും) ശരിയാണോ?

ഗു: അല്ല. ഉദാഹരണമായി, വിഷലായനിയിൽ ഇട്ടതിനു ശേഷം പുറത്തെടുത്ത ഭക്ഷണം വിഷമയമല്ലാതാകുമെന്നു നിങ്ങൾ കരുതുമോ? മഹാപരിനിർവാണസൂക്തത്തിൽ മഹാകശ്യപൻ ബുദ്ധനോടു ചോദിക്കുന്നു, “നമ്മൾ ഭിക്ഷ യാചിക്കുമ്പോൾ പച്ചക്കറികളും മാംസവും ഇടകലർത്തിയ ഭക്ഷണം

100. തൽക്ഷണ ആത്മബോധത്തിലേക്കുള്ള താക്കോൽ പരമഗുരുചിദ് ഹായ്

ലഭിച്ചാൽ അത് കഴിക്കാമോ? നമുക്ക് ഭക്ഷണം എങ്ങനെ ശുദ്ധമാക്കാൻ സാധിക്കും? ബുദ്ധൻ മറുപടി പറഞ്ഞു, “വെള്ളത്തിന്റേ കഴുകി വൃത്തിയാക്കി മാംസത്തിൽ നിന്നും പച്ചക്കറികൾ വേർതിരിച്ച ശേഷം കഴിക്കാവുന്നതാണ്.”

മുകളിൽ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്ന സംഭാഷണത്തിൽ നിന്നും മാംസവുമായി ഇടകലർത്തിയ പച്ചക്കറികൾ പോലും അവ ആദ്യം വെള്ളം ഉപയോഗിച്ചു കഴുകി വൃത്തിയാക്കാതെ ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ലെന്നു മനസ്സിലാക്കും, അപ്പോൾ പിന്നെ മാംസം കഴിക്കുന്ന കാര്യം പറയേണ്ടതുണ്ടോ? ബുദ്ധനും അദ്ദേഹത്തിന്റെ അനുയായികളും സന്യഭുക്കുകളായിരുന്നുവെന്ന് അനായാസം മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്. എന്നിരുന്നാലും ചില ആളുകൾ ബുദ്ധൻ ഒരു “സൗകര്യാനുസൃതമുള്ള സന്യഭുക്ക്” ആണെന്നും ഭിക്ഷ നന്ദിപ്പെടുന്നവർ മാംസം നൽകിയാൽ അവ കഴിച്ചിരുന്നുമെന്നുമുള്ള ദുഷ്പ്രചരണം നടത്തുന്നുണ്ട്. ഇത് ശുദ്ധ അസംബന്ധമാണ്. അതു പറയുന്നവർ മതഗ്രന്ഥങ്ങൾ കുറച്ചു മാത്രം വായിച്ചവരോ, വായിച്ചത് ഗ്രഹിക്കാൻ കഴിയാത്തവരോ ആയിരിക്കും.

ഇന്ത്യയിൽ തൊണ്ണൂറു ശതമാനത്തിൽ കൂടുതൽ ആളുകളും സന്യഭുക്കുകളാണ്. ആളുകൾ മഞ്ഞവസ്ത്രമണിഞ്ഞ സന്യാസികളെ കാണുമ്പോൾ തന്നെ സന്യാഹാരം നൽകണമെന്ന് അവർക്കറിയാം, ആളുകളിൽ മിക്കവർക്കും കൊടുക്കാൻ മാംസാഹാരമില്ലെന്നത് പ്രത്യേകം പറയേണ്ട ആവശ്യവുമില്ല!

ചോ: വളരെകാലം മുൻപ് മറ്റൊരു ഗുരു പറയുന്നത് ഞാൻ കേൾക്കുകയുണ്ടായി, “ബുദ്ധൻ ഒരു പന്നിയുടെ പാദം ഭക്ഷിക്കുകയും അങ്ങനെ അതിസാരം വന്ന് മരിക്കുകയും ചെയ്തു.” ഇത് സത്യമാണോ?

ഗു: തീർച്ചയായും അല്ല. ഒരുതരം കൂൺ കഴിച്ചതാണ് ബുദ്ധന്റെ മരണത്തിനു കാരണമായത്. നമ്മൾ ബ്രാഹ്മണഭാഷയിൽ നിന്നും നേരിട്ടു പരിഭാഷപ്പെടുത്തുമ്പോൾ ഇത്തരം കൂണിനെ “പന്നിയുടെ പാദം” എന്നു പറയുമെങ്കിലും അത് യഥാർത്ഥ പന്നിയുടെ പാദമല്ല. ഇത് നമ്മൾ ഒരു തരം പഴത്തെ “ലോംഗൻ” (ചൈനീസ് ഭാഷയിൽ ഇതിന്റെ വാചാർത്ഥം ‘വ്യാളിയുടെ കണ്ണ്’ എന്നാണ്) എന്നു വിളിക്കുന്നതു പോലെയാണ്. ‘വ്യാളിയുടെ കണ്ണ്’ പോലെ പേരു

കൊണ്ട് പച്ചക്കറി വർഗ്ഗമല്ലെങ്കിലും യഥാർത്ഥത്തിൽ സന്യക്ഷേണമായ നിരവധി സാധനങ്ങളുണ്ട്. ബ്രാഹ്മണ ഭാഷയിൽ ഈ കൃണിനെ 'പന്നിയുടെ പാദം' അല്ലെങ്കിൽ 'പന്നിയുടെ ആനന്ദം' എന്നു വിളിക്കപ്പെടുന്നു. രണ്ടിനും പന്നികളുമായി ബന്ധമുണ്ട്. ഇത്തരം കൃണുകൾ പ്രാചീന ഇന്ത്യയിൽ അപൂർവ്വമായി മാത്രമേ ലഭിക്കാറുണ്ടായിരുന്നു എന്നതു കൊണ്ട് ഒരു അപൂർവ്വ വിഭവമായിരുന്നു. അതു കൊണ്ട് ആളുകൾ അവ ആരാധനയുടെ ഭാഗമായി ബുദ്ധനു സമർപ്പിച്ചു. ഇത്തരം കൃണു ഭൂമിക്കു മുകളിൽ കാണപ്പെടാറില്ല. ഇവ മണ്ണിനടിയിലാണു വളരുന്നത്. ആളുകൾക്ക് ഇതു കണ്ടെത്തണമെങ്കിൽ ഇത്തരം കൃണുകൾ വളരെയധികം ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന പ്രായമായ പന്നികളുടെ സഹായത്തോടെ തിരയേണ്ടതുണ്ട്. പന്നികൾ ഈ കൃണുകൾ ഗന്ധം കൊണ്ടു തിരിച്ചറിയുകയും, കാലു കൊണ്ട് മണ്ണിൽ കുഴിച്ചു അവ കണ്ടെടുത്ത് ഭക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതു കൊണ്ടാണ് ഇത്തരം കൃണുകളെ 'പന്നിയുടെ ആനന്ദം' അല്ലെങ്കിൽ 'പന്നിയുടെ പാദം' എന്നു വിളിക്കപ്പെടുന്നത്. യഥാർത്ഥത്തിൽ ഈ രണ്ടു പേരുകളും ഒരേ കൃണിനെയാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഇത് അശ്രദ്ധമായി പരിഭാഷപ്പെടുത്തിയതു കൊണ്ടും, ഈ വാക്കിന്റെ ഉത്ഭവം ആളുകൾക്ക് അറിയാത്തതു കൊണ്ടും തുടർന്നു വന്ന തലമുറകൾ തെറ്റായി മനസ്സിലാക്കാനും ബുദ്ധനെ മാംസഭോജിയായി തെറ്റിദ്ധരിക്കാനും കാരണമായി. ഇത് യഥാർത്ഥത്തിൽ വേദകരമായ കാര്യമാണ്.

ചോ: മാംസം ഭക്ഷിക്കുന്ന ചിലർ പറയുന്നത് അവർ ഇറച്ചി അറവുകാരന്റെ അടുത്തു നിന്നാണ് വാങ്ങുന്നത്; അവർ കൊന്നതല്ല, അതു കൊണ്ട് ഇറച്ചി കഴിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ലെന്നാണ്. ഇതു ശരിയാണെന്നു നിങ്ങൾ കരുതുന്നുണ്ടോ?

ഗു: ഇത് ഗുരുതരമായ ഒരു തെറ്റാണ്. നിങ്ങൾക്കറിയാം അറവുകാർ ജീവികളെ കൊല്ലുന്നത് അവയെ തിന്നാൻ ആളുകളുള്ളതു കൊണ്ടാണ്. ലങ്കാവതാര സൂത്രത്തിൽ ബുദ്ധൻ പറഞ്ഞു, മാംസം ഭക്ഷിക്കാൻ ആരുമില്ലെങ്കിൽ കൊല്ലുക എന്നത് സംഭവിക്കാതാകും. അതു കൊണ്ട് മാംസം ഭക്ഷിക്കുന്നതും ജീവികളെ കൊല്ലുന്നതും ഒരു പോലെ പാപമാണ്.''

102. തൽക്ഷണ ആത്മബോധത്തിലേക്കുള്ള താക്കോൽ പരമഗുരുചിന്ത് ഹായ്

നിരവധി ജീവികളെ കൊന്നൊടുക്കുന്നത് കാരണം നമ്മളെ ദുരന്തങ്ങളിലേക്കും മനുഷ്യ നിർമ്മിതമായ പ്രകൃതി ക്ഷോഭങ്ങളിലേക്കും നയിക്കും. യുദ്ധങ്ങളും ഒരൂപാടു കൊന്നൊടുക്കുന്നത് കാരണമുണ്ടാകാം.

ചോ: ചില ആളുകൾ പറയുന്നത് സന്ധ്യങ്ങൾ യൂറിയയും യൂറോകിനാസും പോലെയുള്ള വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും, ഫലങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കൃഷി ചെയ്യുന്നവർ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിനു ഹാനികരമായ ധാരാളം കീടനാശിനികൾ ചെടികളിലുപയോഗിക്കാറുണ്ടെന്നാണ്. അതങ്ങനെയാണോ?

ഗു: കൃഷിക്കാർ കീടനാശിനികളും, ജൈവോത്ഭുത വിഷം ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്ന DDT പോലെയുള്ള രാസവസ്തുക്കളും വിളകളിൽ ഉപയോഗിച്ചാൽ അത് അർബുദം, വന്ധ്യത, കരൾ രോഗങ്ങൾ ഇവയ്ക്ക് കാരണമാകും. DDT പോലെയുള്ള ടോക്സിനുകൾക്ക് കൊഴുപ്പിലേക്കു വ്യാപിക്കാനും മൃഗങ്ങളുടെ കൊഴുപ്പിൽ ശേഖരിക്കപ്പെടാനുമുള്ള ശേഷിയുണ്ട്. അതിനർത്ഥം നിങ്ങൾ മാംസം ഭക്ഷിക്കുമ്പോൾ മൃഗങ്ങളുടെ വളർച്ചയുടെ വ്യത്യസ്ത ഘട്ടങ്ങളിൽ അവയുടെ കൊഴുപ്പിൽ അടിഞ്ഞു കൂടിയ ഉയർന്ന ഗാഢതയുള്ള കീടനാശിനികളും മറ്റു വിഷവസ്തുക്കളും നിങ്ങൾ അകത്താക്കുകയാണു ചെയ്യുന്നതെന്നാണ്. ഇങ്ങനെ അടിഞ്ഞു കൂടിയവ സാധാരണയായി ഫലങ്ങളിലും, പച്ചക്കറികളിലും, ധാന്യങ്ങളിലും അടിഞ്ഞുകൂടാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ളതിനെക്കാൾ പതിമൂന്നു മടങ്ങ് അധികമാണ്. നമുക്ക് പഴത്തിന്റെ ഉപരിതലത്തിൽ അടിഞ്ഞുകൂടിയിരിക്കുന്ന കീടനാശിനി കഴുകിവൃത്തിയാക്കാൻ സാധിക്കും, പക്ഷെ നമുക്ക് മൃഗക്കൊഴുപ്പിൽ അടിഞ്ഞു കൂടിയിരിക്കുന്ന കീടനാശിനികൾ നീക്കം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുകയില്ല. ഈ കീടനാശിനികൾക്ക് അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന സ്വഭാവമുള്ളതുകൊണ്ടാണ് ഈ അടിഞ്ഞു കൂടൽ പ്രക്രിയ സംഭവിക്കുന്നത്. അതു കൊണ്ട് ഭക്ഷ്യശൃംഖലയുടെ ഏറ്റവും മുകളിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ഉപഭോക്താവാണ് ഏറ്റവും അധികം ദോഷഫലം അനുഭവിക്കുന്നത്.

ലോവ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയിൽ നടത്തിയ പരീക്ഷണങ്ങൾ മനുഷ്യശരീരത്തിൽ കണ്ടു വരുന്ന കീടനാശനികളിൽ മിക്കവാറും എല്ലാം തന്നെ മാംസഭക്ഷണം കാരണമുണ്ടാകുന്നതാണെന്നു കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. സസ്യഭുക്കുകളുടെ ശരീരത്തിലെ കീടനാശനികളുടെ അളവ് മാംസഭുക്കുകളുടെതിനേക്കാൾ പകുതിയിലധികം കുറവാണെന്നു അവർ കണ്ടെത്തി. യഥാർത്ഥത്തിൽ മാംസത്തിൽ കീടനാശനികളല്ലാതെ മറ്റു ജൈവോത്സൃത വിഷങ്ങളുമുണ്ട്. മൃഗങ്ങളെ വളർത്തുമ്പോൾ നൽകുന്ന മിക്കവാറും ഭക്ഷണങ്ങളിൽ അവയെ വളരെവേഗം വലുതാക്കാനോ, അവയുടെ ഇറച്ചിയുടെ നിറം വ്യത്യാസപ്പെടുത്താനോ, മാംസത്തിന്റെ രുചി, കാഠിന്യം ഇവ വ്യത്യാസപ്പെടുത്താനോ മാംസം സംസ്കരിച്ചു സൂക്ഷിക്കുന്നതിനോ ഉള്ള രാസവസ്തുക്കൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഉദാഹരണത്തിന് നൈട്രേറ്റുകളിൽ നിന്നും നിർമ്മിക്കുന്ന സംസ്കരണവസ്തുക്കൾ വളരെയധികം ജൈവോത്സൃത വിഷങ്ങൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നവയാണ്. 1971 ജൂലൈ 18 നു ന്യൂയോർക്ക് ടൈംസ് റിപ്പോർട്ടു ചെയ്തു, “മാംസഭുക്കുകളുടെ ആരോഗ്യം നേരിടുന്ന ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന ആപത്തുകളിൽ ഏറ്റവും വലുത് സാൽമൺ മത്സ്യത്തിലെ ബാക്ടീരിയ പോലെയുള്ള അദൃശ്യമായ മാലിന്യങ്ങൾ, കീടനാശനികളുടെ അവശിഷ്ടങ്ങൾ, ഭക്ഷ്യസംസ്കരണത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന പദാർത്ഥങ്ങൾ, ഹോർമോണുകൾ, ആന്റിബയോട്ടിക്സുകൾ, മറ്റു രാസസംയുക്തങ്ങൾ എന്നിവയാണ്. ” മുകളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നവ കൂടാതെ മൃഗങ്ങളിൽ കുത്തിവെക്കുന്ന വാക്സിനുകൾ അവയുടെ മാംസത്തിൽ തന്നെ അവശേഷിക്കുന്നു. ഈ അർത്ഥത്തിൽ പഴത്തിലും, കടലവർഗ്ഗങ്ങളിലും, പയർവർഗ്ഗങ്ങളിലും ചോളത്തിലും പാലിലും കാണപ്പെടുന്ന മാംസ്യം, മാംസത്തിൽ കാണപ്പെടുന്ന 56 % വെള്ളത്തിലലിയാത്ത മാംസ്യങ്ങളെക്കാൾ കൂടുതൽ ശുദ്ധമാണ്.

ഗവേഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത് മനുഷ്യനിർമ്മിതമായ സങ്കലനങ്ങൾ അർബുദം, മറ്റു രോഗങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ വൈകല്യമുള്ള ഗർഭസ്ഥശിശുക്കൾ ഇവയ്ക്ക് കാരണമാകുമെന്നാണ്. അതു കൊണ്ട് ഗർഭിണികളായ സ്ത്രീകൾ പോലും ഗർഭസ്ഥശിശുവിന്റെ

104. തൽക്ഷണ ആത്മബോധത്തിലേക്കുള്ള താക്കോൽ പരമഗുരുചിന്ത്ന ഹായ് ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യം ഉറപ്പു വരുത്തുന്നതിനായി പരിപൂർണ്ണ സന്യാഹാരം കഴിക്കുന്നതായിരിക്കും ഉത്തമം. നിങ്ങൾ ധാരാളം പാൽ കുടിച്ചാൽ അതിൽ നിന്നും ആവശ്യത്തിനു കാൽസ്യം ലഭിക്കും. പയർവർഗ്ഗങ്ങളിൽ നിന്നും നിങ്ങൾക്ക് മാംസ്യം ലഭിക്കും, ഫലങ്ങളും പച്ചക്കറികളും നിങ്ങൾക്ക് പോഷകങ്ങളും ധാതുക്കളും നൽകും.

സന്യാഹാര ഭക്ഷണശൈലി:

ആഗോളജലപ്രതിസന്ധിക്ക് ഏറ്റവും ഉത്തമമായ പരിഹാരം

ഭൂമിയിലെ എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളുടെയും നിലനില്പിനു ജലം ആവശ്യമാണ്. എന്നിരുന്നാലും സ്റ്റോക്ക്ഹോം ഇന്റർനാഷണൽ വാട്ടർ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് (SIWI) യുടെ പഠനത്തിൽ തെളിഞ്ഞതു പോലെ നമ്മുടെ ഭൂമിയിലെ ജലത്തിന്റെ അമിത ഉപഭോഗം കാരണം ഭാവി തലമുറയുടെ ഈ അമൂല്യ വിഭവത്തിന്റെ ഉപയോഗം അപകടത്തിലായിരിക്കുന്നു.

2004 ഓഗസ്റ്റ് 16 മുതൽ 20 വരെ നടന്ന SIWI യുടെ വാർഷിക വേൾഡ് വാട്ടർ വീക്ക് കോൺഫെറൻസിൽ റിപ്പോർട്ടു ചെയ്യപ്പെട്ട ചില ഞെട്ടിപ്പിക്കുന്ന വസ്തുതകൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

- നിരവധി ദശകങ്ങളായി ഭക്ഷ്യഉല്പാദനത്തിലുണ്ടായ വളർച്ച ജനസംഖ്യാ വളർച്ചയെ മറികടന്നിരിക്കുന്നു. ഇപ്പോൾ വർദ്ധിച്ച ഉല്പാദനം കാരണം ലോകത്ത് മിക്കവാറും എല്ലായിടത്തും ജലക്ഷാമം നേരിടുന്നു.
- പൂല്ല് ഭക്ഷണമായി നൽകി വളർത്തിയെടുക്കുന്ന മാംസം ഓരോ കിലോ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നതിനും ഏകദേശം 10000 – 15000