

Om hvorfor man bør bli vegetarianer

En livsvarig forpliktelse til et vegetarisk eller lakto-vegetarisk kosthold er en forutsetning for innvielsen i Guanyin-metoden. Matvarer fra planteriket og melkeprodukter er tillatt i dette kostholdet, men alle andre matvarer fra dyr, inklusive egg, bør ikke spises. Det finnes mange grunner til dette, men den viktigste finner vi i det første budet eller grunnsetningen, som forteller oss at vi ikke skal ta livet av skapninger som er i stand til å føle, med andre ord: **"Du skal ikke slå ihjel"**.

Det å ikke drepe eller på noe annet vis skade andre levende vesener, er en innlysende fordel for disse vesenene. Mindre innlysende er det faktum at det å avstå fra å skade andre innebærer like store fordeler for oss. Hvorfor det? Det er fordi det finnes en lov om Karma som sier: **"Som du sår, skal du høste."** Hvis du dreper eller oppfordrer andre til å drepe for deg, slik at du kan tilfredsstille din lyst på kjøtt, så pådrar du deg en karmisk gjeld. Denne gjelden må før eller senere tilbakebetales.

I bunn og grunn er det å overholde et vegetarisk kosthold en gave vi gir oss selv. Vi føler oss bedre, livskvaliteten vår stiger, vår karmiske gjeldsbyrde minker, og vi får tilgang til

nye himmelske riker av indre opplevelser. Dette er vel verdt den beskjedne prisen du må betale!

Den spirituelle argumentasjonen mot å spise kjøtt er i seg selv overbevisende nok for noen mennesker, men det finnes andre oppsiktsvekkende grunner til å bli vegetarianer. Disse kan alle som en begrunnes utfra sunn fornuft. De henger sammen med personlig helse og ernæring, med økologi og miljø, med etikk og dyrs lidelser og med hungersnøden i verden.

Helse og ernæring

Studier av menneskeartens utvikling viser at våre forfedre var vegetarianere fra naturens side. Menneskekroppen er ikke laget for et kosthold som inneholder kjøttprodukter. Doktor G. S. Huntingen påviste dette i en artikkel som refererte sammenlignende anatomiske undersøkelser. Her peker han på at kjøttetende dyrearter har korte tynn- og tykktarmer. Karakteristisk ved tykktarmen hos kjøttetende arter er at den er rett og glatt på innsiden. Planteetende arter har derimot både lang tynn- og tykktarm. På grunn av det lave fiberinnholdet og den høye proteinandelen i kjøtt, reduseres tiden som trenges for næringsopptak. Tarmene hos kjøttetende arter er følgelig kortere enn hos planteetende.

Menneskene har, som andre naturlige planteetere, både lang tynntarm og lang tykktarm. Sammenlagt utgjør lengden av våre tarmer cirka åtte og en halv meter. Tynntarmen er

snirklete og tarmveggene er ikke glatte, men rynkete. Fordi tarmene våre er lengre enn hos kjøttetende arter, blir kjøttet liggende i tarmen i lengre tid. Konsekvensen av det er at kjøttet blir fordrevet og at det avgir giftige stoffer. Disse giftstoffene har blitt satt i sammenheng med kreft i tykktarmen, de øker dessuten belastningen på leveren som har som oppgave å skille ut giftstoffer. Dette kan igjen forårsake cirrhose eller også leverkreft.

Kjøtt inneholder store mengder urinsyre og andre urinstoffer som belaster nyrene og som kan forårsake varig skade på nyrefunksjonen. Et halv kilo oksekjøtt inneholder fjorten gram urinsyre. Dersom levende celler legges i urinsyre, innstilles stoffskiftefunksjonene. Videre inneholder ikke kjøtt cellulose eller fiber, og fibermangel kan lett føre til forstoppelse. Det er en kjent sak at forstoppelse kan forårsake kreft i endetarmen og hemorroiddannelse.

Kjøttets kolesterolinnhold og mengden av mettede fettsyrer kan også føre til hjerte- og karsykdommer. Hjerte- og karsykdommer toppe listen over dødsårsaker i USA og på Formosa.

Kreft er dødsårsak nummer 2. Vitenskapelige forsøk har vist at steking og grilling av kjøttvarer setter i gang en prosess der et kjemisk stoff (methylcholanthrene) frigjøres. Dette stoffet er meget kreftfremkallende. Mus som blir gitt dette stoffet, utvikler kreftsykdommer i ben, blod eller mage.

Undersøkelser har vist at mus som blir ammet av en mus som lider av brystkreft, selv utvikler denne kreftformen. Der- som kreftceller fra mennesker blir injisert i dyr, utvikler dyrene kreft. Hvis kjøttet vi får i oss til daglig, stammer fra dyr som lider av slike sykdommer, vil det være betydelig risiko for at også vi utvikler dem.

De aller fleste antar at det kjøttet de kjøper er rent og trygt å spise, at slakteriene er underlagt inspeksjonsrutiner. Men det slaktes alt for mange okser, griser, kylling og annet fjærkre hver dag til at hver og en kan undersøkes. Det er vanskelig nok å undersøke om et stykke kjøtt inneholder kreftceller, for ikke å snakke om å kontrollere hvert enkelt dyr. Kjøttindustriens nåværende kontrollrutiner begrenser seg til å fjerne de delene av dyret som er angrepet av sykdom eller på annet vis ikke holder mål - det være seg et hode eller et ben - resten blir solgt.

Den berømte vegetarianeren Dr. J. H. Kellog sa en gang: "Dersom vi holder oss til vegetarisk kost, behøver vi ikke bekymre oss over hva maten vi spiser døde av. Det er et måltid å glede seg over!"

Det finnes nok en grunn til bekymring. Dyrefor blir tilsatt antibiotika og andre medisiner som steroider og veksthor- moner eller man setter sprøyter som inneholder disse stoffene direkte på levende dyr. Det har blitt rapportert at mennesker som spiser slike kjøttvarer absorberer disse stoffene. Muligheten for at mennesker da ikke lenger vil reagere på visse antibiotika er tilstede.

Det finnes mennesker som tviler på at et vegetarisk kosthold inneholder nok næring. En amerikansk kirurg, Dr. Miller, praktiserte medisin på Formosa i over førti år. Der bygde han opp et sykehus hvor alle måltider som ble servert var vegetariske, det gjaldt mat både til ansatte og pasienter. Han påpekte følgende: "Mus tilhører en dyreart som kan leve av både vegetarisk og ikke-vegetarisk føde. Dersom to mus blir skilt fra hverandre og den ene blir gitt ikke-vegetarisk og den andre vegetarisk mat, vil deres vekst og utvikling være helt lik, men den musa som har spist vegetarisk lever lenger og blir mer motstandsdyktig mot sykdom. Videre viser det seg at når mus blir angrepet av sykdom, vil den vegetarisk ernærte musa bli fortere frisk igjen." Dr. Miller tilføyde: "Medisiner som er utviklet av den moderne legevitsenskapen er svært mye bedre enn hva vi hadde til rådighet tidligere, men de læger sykdom. Et riktig kosthold kan derimot opprettholde god helse." Han påpekte videre: "Plantekost er en mer direkte matkilde enn kjøtt. Mennesker spiser dyr, men næringen til de dyrene de spiser er planter. De fleste dyreliv er korte, og dyr har nesten alle de sykdommene vi mennesker har. Det er meget sannsynlig at de sykdommer mennesker pådrar seg stammer fra kjøttet til døde dyr. Hvorfor ernærer ikke mennesket seg direkte av plantekost?" Dr. Miller påstår at vi kun trenger kornprodukter, bønner og grønnsaker for å få i oss alle de næringsstoffene vi trenger for å beholde en god helse.

Mange er av den oppfatning at dyreprotein er kvalitativt "overlegent" planteprotein fordi førstnevnte blir sett på som

fullverdig protein og sistnevnte ikke. Sannheten er at noen planteproteiner er fullverdige og at man i andre tilfeller kan kombinere ulike matsorter slik at de tilsammen utgjør fullverdige proteiner.

I mars 1988 kunngjorde American Dietetic Association følgende: "Det er ADA's oppfatning at et vegetarisk kosthold er fullgodt helse- og ernæringsmessig dersom det er skikkelig planlagt."

Det er en utbredt feiloppfatning at de som spiser kjøtt er sterkere enn vegetarianere, men forsøk utført av professor Irving Fisher ved Yale-universitetet der han testet 32 vegetarianere og 15 kjøttetere, viste at de med vegetarisk kosthold var langt mer utholdende enn de som spiste kjøtt. Undersøkelsen gikk ut på at forsøkspersonene skulle holde armene utstrakt så lenge de klarte. Testresultatene taler for seg. Blant de 15 kjøttetende forsøkspersonene var det kun to som var i stand til å holde armene utstrakt i fra femten til tretti minutter. I den vegetariske testgruppen kunne derimot 22 personer holde armene slik over samme tidsrom. Femten holdt ut i femten til tretti minutter, mens ni greide det i over en time, fire personer greide over to timer, mens en holdt armene utstrakt i over tre timer.

Mange langdistanseløpere holder seg til et vegetarisk kosthold i tiden før de skal delta i konkurranser. Dr. Barbara More, ekspert på vegetarterapi, fullførte et løp på over 110 engelske mil på 72 timer og 30 minutter. Hun, en kvinne på 56 år, slo dermed samtlige rekorder satt av unge menn.

"Jeg vil fremstå som et forbilde og vise folk at vegetarianere nyter godt av en sterk kropp, et klart sinn og et renere liv".

Tilfører en vegetarianer nok proteiner til kroppen sin? Verdens Helseorganisasjonen, WHO, anbefaler at proteiner bør utgjøre 4,5% av samlet daglig kaloriinntak. Hvete har et proteininnhold på 17%, brokkoli på 45% og ris 8%. Det er enkelt å få tilstrekkelig med proteiner uten å spise kjøtt. I tillegg har man den fordel at man reduserer risikoen for mange sykdommer som skyldes høyt fettinntak slik som hjerte- og karsykdommer og mange kreftformer. Vegetarkost er helt klart et bedre valg.

Det er blitt påvist en sammenheng mellom et høyt forbruk av kjøtt eller andre dyreprodukter som inneholder mettede fettsyrer og hjerte- og karsykdommer, brystkreft, endetarmskreft og hjerneslag. Andre sykdommer som kan forebygges og i blant kureres med et vegetarisk kosthold med lavt fettinnhold er: nyrestein, kreft i prostata, sukkersyke, magesår, gallestein, fordøyelseslidelser, arteritt, sykdommer i tannkjøttet, akne, kreft i bukspyttkjertelen, magekreft, hypoglycemi, forstoppelse, tarmbrokk, høyt blodtrykk, beinskjørhet, kreft i eggstokkene, hemorroider, overvekt og astma.

Ved siden av røyking, finnes det ingen større helserisiko enn kjøttspising.

Økologi og miljø

Dyreoppdrett med henblikk på kjøttproduksjon har sine konsekvenser. Det fører blant annet til en ødeleggelse av regnskogen, drivhuseffekt, vannforurensning, vannmangel, ørkenspredning, misbruk av energikilder og hungersnød. Bruk av jord, vann og energi og fremfor alt menneskelig energi på kjøttproduksjon, er ikke noen effektiv måte å utnytte jordens ressurser på.

Siden 1960 har rundt 25% av Sentral-Amerikas regnskoger blitt brent ned eller ryddet for å skaffe beiteland for storfe. Beregninger viser at for å lage en hamburger som veier cirka 110 gram, må man rydde 55 kvadratfot tropisk regnskog. I tillegg bidrar oppdrett av storfe i betydelig grad til økt utskilling av tre gasser som igjen bidrar til drivhuseffekten og er en av hovedårsakene til vannforurensning. Det trenges utrolige 11 200 liter vann for å produsere mindre enn en halv kilo storfekjøtt. Til sammenligning trengs det bare 132 liter vann for å produsere en tilsvarende mengde tomater og 632 liter for fremstille et helkornbrød med samme vekt. Nærmere halvparten av vannforbruket i USA går til storfe og andre husdyr.

En mye større del av verdens befolkning kunne få nok mat dersom ressursene som blir brukt på kjøttproduksjon i stedet ble brukt på å dyrke korn. Et mål jord som blir brukt til å dyrke havre, gir åtte ganger så høyt proteinutbytte og har 25 ganger så høy ernæringsverdi (regnet i kalorier) dersom havren blir brukt direkte til menneskemat i stedet for til

dyrefor. Det finnes en mengde statistikk som viser dette. Man kunne utnytte verdens ressurser på en bedre måte dersom man brukte de landområdene som nå benyttes til dyreproduksjon til planteavlinger.

Et vegetarisk kosthold gjør det altså mulig å omgås jorden på en mer "skånsom" måte. I tillegg til at du bare tar hva du trenger og reduserer overforbruk, kan du nyte vissheten om at et levende vesen ikke behøver å bli drept hver gang du inntar et måltid.

Verdens hungersnød

Nesten en milliard av verdens befolkning er feilernærte eller sultre. Over 40 millioner mennesker dør hvert år av sult, og de fleste av dem er barn. På tross av dette blir over en tredjedel av verdens samlede produksjon av korn brukt til dyrefor i stedet for til menneskemat. I USA blir hele 70% av landets samlede kornproduksjon gitt til dyr. Hvis vi i stedet hadde brukt den til mennesker, ville ingen lenger måtte sulte.

Dyrenes lidelser

Er du klar over at det faktisk blir slaktet over 100 000 kyr i USA hver dag?

De fleste dyr i den vestlige verden finnes på såkalte "industrielle gårdsbruk". Disse er laget med tanke på å produsere et maksimum antall av slaktedyr til lavest mulig pris.

Dyrene blir stuet tett sammen, blir derfor vanskapte og blir behandlet som kjøttproduserende maskiner. Dette er en virkelighet de fleste av oss aldri vil få se med egne øyne. Det er blitt sagt: "Ett eneste slakteribesøk er nok til å gjøre deg til vegetarianer for livet".

Leo Tolstoy sa: "Så lenge det finnes slakterier, vil det finnes slagmarker. Et vegetarisk kosthold er den avgjørende prøven på humanisme". Selv om de fleste av oss ikke aktivt bifaller drap har vi, med samfunnets støtte, utviklet vanen med å spise kjøtt regelmessig, uten å være virkelig klar over hva som skjer med de dyrene vi fortærer.

Helgenenes og andres nærvær

Så langt tilbake i historien som vi kjenner til, vet vi at grønnsaker har vært menneskenes naturlige næringskilde. Tidlige greske og jødiske myter beretter alle om at menneskene opprinnelig spiste frukt. De tidlige egyptiske prester spiste aldri kjøtt. Mange greske filosofer som Platon, Diogenes og Sokrates var alle talsmenn for et vegetarisk kosthold.

I India understreket Shakyamuni Buddha betydningen av Ahimsa, d.v.s. tanken om at man ikke skal skade noe levende vesen. Han advarte sine disipler mot å spise kjøtt, fordi andre skapninger på denne måten ville frykte dem. Buddha gjorde følgende iakttagelser: **"Det å spise kjøtt er bare en tilegnet vane. Vi ble ikke født med denne lysten". "De som spiser kjøtt, stenger sin indre kjerne bestående av den Store Nåden". "De som spiser kjøtt,**

dreper hverandre og spiser hverandre... i dette livet spiser jeg deg, i det neste spiser du meg... og slik fortsetter det i all tid. Hvordan skal de noensinne kunne løsrive seg fra de Tre (illusjoners) Riker?"

Mange av de tidlige taoister, kristne og jøder var vegetarianere. I Bibelen står det skrevet: **"Og Gud sa: Se jeg gir eder alle urter som sår seg, alle som finnes på jorden, og alle trær med frukt som sår seg; de skal være til føde for eder. Og alle dyr på jorden og alle fugler under himmelen, alt som det er livsånde i, gir jeg alle grønne urter å ete."** (Første Mosebok 1,29-30) Andre eksempler på hvordan Bibelen forbyr det å spise kjøtt er: **"Men kjøtt med dets sjel i, det er dets blod, skal I ikke ete."** (Første Mosebok 9,4) **"Gud sa, hvem har sagt at eder skal ofre oxen og geita for meg? Vask av eder dette uskyldige blod, slik at jeg kan høre eders bønner; ellers vil jeg vende mitt hode bort, for eders hender er fulle av blod. Vend om så jeg kan tilgi eder."** Paulus, en av Jesu disipler, sa i et brev til romerne: **"Det er godt ikke å ete kjøtt eller drikke vin."** (Paulus' brev til romerne 14,21)

Nylig har historikere oppdaget en rekke gamle bøker som kaster nytt lys over Jesu liv og lære. Jesus sa: **"Mennesker som har spist av kjøtt av dyr blir sin egen grav. Jeg sier det til dere i all ærlighet at den mann som dreper, skal selv bli drept. Den mann som dreper levende vesener og spiser deres kjøtt, spiser kjøtt av døde mennesker."**

Indiske religioner oppfordrer også til å la være å spise kjøtt. Det blir sagt: **"Mennesker kan ikke få tak i kjøtt uten å drepe. Den som skader skapninger som er i stand til å føle, vil aldri få Guds velsignelse. Så avstå fra kjøtt!"** (Hinduistisk bud.)

Islams hellige bok, Koranen, forbyr **"å spise blod og kjøtt av døde dyr."**

En stor kinesisk Zen mester, Han Shan Tzu, har skrevet et dikt som går hardt ut mot det kjøttspising: **"Skynd deg til markedet for å kjøpe kjøtt og fisk og gi dem til dine kone og dine barn. Men hvorfor må deres liv tas, for at ditt skal vare ved? Det er urimelig. Det vil ikke forbinde deg med Himmeriket, men gjøre deg til Helvetets avskum."**

Mange berømte forfattere, kunstnere, filosofer og eminente personer har vært vegetarianere. Følgende personer har vært eller er alle sammen entusiastiske vegetarianere: Shakyamuni Buddha, Jesus Kristus, Virgil, Horace, Platon, Ovid, Petrarch, Pythagoras, Sokrates, William Shakespeare, Voltaire, Isaac Newton, Leonardo Da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russell, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H. G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Leo Tolstoy, George Bernhard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweizer, og fra vår tid - Paul Newman, Madonna, Prinsesse Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney og Candice Bergen, bare for å nevne noen få.

Albert Einstein sa: "Jeg tror de endringer og rensende virkninger et vegetarisk kosthold avstedkommer m.h.t. menneskets tenkemåte er svært positive for menneskeheten. Derfor er det å velge et vegetarisk kosthold både gunstig for mennesker og forbundet med fred." Dette rådet har gått igjen hos mange fremtredende og vise personer gjennom historien!

Mesteren svarer på spørsmål

Spm.: *Det å spise dyr er drap på levende vesener, men er ikke det å spise grønnsaker også en form for drap?*

Mesteren: Det er også en form for drap å spise grønnsaker, men effekten når det gjelder karma er minimal. Når man praktiserer Guanyin-metoden i to og en halv time hver dag, kan man kvitte seg med denne karma-effekten. Vi må jo spise for å overleve, men vi må velge den maten som har minst bevissthet og lider minst. Planter inneholder 90% vann, derfor er deres bevissthetsnivå så lavt at de knapt lider. Videre, vi skjærer ikke av røttene når vi spiser en del grønnsakstyper, tvert i mot hjelper vi faktisk spredningen av planter når vi kutter av grener og blader. Sluttresultatet kan faktisk være gunstig for plantene. Gartnere sier at beskæring bidrar til bedre og vakrere vegetasjon.

Dette er enda mer fremtredende når det gjelder frukt. Når en frukt modnes, trekker den til seg mennesker fordi den lukter godt, har fine farger og smaker deilig. På denne måten kan frukttrær spre sine frø over store områder. Hvis vi

ikke plukker og spiser frukten, blir den overmoden og faller ned på bakken. Frøet dens vil ikke få sollys på grunn av treets skygge og vil dø. Det å spise grønnsaker og frukt er helt naturlig og påfører ingen lidelser.

Spm.: *De fleste tror at vegetarianere er forholdsmessig kortere og tynnere, mens kjøttetende mennesker gjerne er høyere og større. Er dette riktig?*

M.: Vegetarianere er ikke nødvendigvis tynnere og kortere. Med et balansert kosthold kan de like gjerne være høye og sterke. Som du vet spiser elefanter og andre store dyr som okser, giraffer, flodhester, hester o.s.v. utelukkende plantekost. De er sterkere enn rovdyr og gode mot menneskeheten. Kjøttetende dyr er derimot aggressive og til ingen nytte. Hvis mennesker spiser mye kjøtt er det fare for at de utvikler dyriske instinkter og kvaliteter. Kjøttetende mennesker er ikke nødvendigvis høye og sterke, vanligvis er livet deres kortere. Eskimoene spiser nesten utelukkende kjøtt, men er de høye og sterke for det? Lever de lenge? Sammenhengen er ganske tydelig.

Spm.: *Kan vegetarianere spise egg?*

M.: Nei. Når vi spiser egg, dreper vi. Enkelte sier at egg som selges i dagligvarebutikker ikke er befruktet og derfor er det ikke drap å spise slike egg. Dette er bare tilsynelatende korrekt. Egget forblir ubefruktet bare fordi de rette omstendighetene for befruktning ikke får være tilstede, derfor kan ikke egget fullføre sin naturlige oppgave og det blir ikke noen kylling av det. På tross av dette inneholder egget livskraft. Hadde det ikke vært slik, hvorfor kan da ikke

andre celler enn eggceller befruktes? Enkelte har pekt på at egg inneholder viktige næringsstoffer, proteiner og fosfater. Men proteiner kan man få fra tofu og fosfater fra mange slags grønnsaker som f.eks. poteter.

Vi vet at opp gjennom tidene helt til frem til våre dager, så har munkene latt være å spise kjøtt og egg, men likevel levd lenge. Ying Guang Mesteren, for eksempel, spiste bare en tallerken grønnsaker og litt ris ved hvert måltid, men levde til han var åtti år gammel. Eggeplommen inneholder svært mye kolesterol, som igjen er en hovedårsak hjerte- og kar-sykdommer, den hyppigste dødsårsaken på Formosa og i Amerika. Det overrasker ikke at så mange pasienter spiser egg!

Spm.: *Vi avler jo dyr og fjærkre, som svin, okse, høns og ender, hvorfor kan vi ikke spise dem da?*

M.: Vi avler også barn - har foreldre rett til å spise sine barn av den grunn? Alle vesener har rett til å leve. Ingen må frata dem denne rettigheten. I Hong Kong er til og med selvmord lovstridig. Hvor mye mer lovstridig burde det da ikke være å drepe et annet vesen?

Spm.: *Dyr fødes for å bli spist av menneskene. Hvis ikke vi spiste dem, ville de fylle jorden, ikke sant?*

M.: Det er absurd. Før du dreper et dyr, spør du da om det vil bli drept og spist? Alle levende vesener ønsker å leve og er redde for å dø. Vi vil ikke bli spist av en tiger, så hvorfor skulle dyr like å bli spist av oss? Mennesker har bare eksistert i denne verden i noen titusen år, mange dyrearter

var her lenge før oss. Var det for mange av dem? Levende vesener opprettholder en naturlig økologisk balanse. Når de har for lite mat og for liten plass, fører det til en drastisk reduksjon i populasjonen. Populasjonen opprettholdes på et passende nivå.

Spm.: *Hvorfor burde jeg bli vegetarianer?*

M.: Jeg er vegetarianer fordi den Gud som finnes inne i meg vil det. Det å spise kjøtt strider mot det universelle prinsippet om at ingen ønsker å bli drept. Vi selv vil ikke bli drept og ikke vil vi at noe skal bli stjålet fra oss. Så hvis vi handler slik mot andre mennesker, gjør vi noe mot oss selv, og vi påfører oss selv lidelse. Alt vi gjør i mot andre, fører til at vi selv lider. Du kan ikke bite deg selv og du burde ikke knivstikke deg selv. På tilsvarende måte skal du ikke drepe, fordi det strider mot livsprinsippet. Forstår du? Det ville påføre oss lidelse, derfor lar vi det være. Det betyr ikke at vi begrenser oss selv på noen måte. Det betyr at vi utvider vårt liv til alt levende. Livet vårt begrenser seg ikke til vår egen kropp, men omfatter alle dyrs liv og alle levende veseners liv. Dette gjør oss bedre, større, lykkeligere og gir oss et liv uten genser, OK?

Spm.: *Kunne du si litt om vegetarisk kosthold og hvordan det kan bidra til fred på jorden?*

M.: Ja, du skjønner de fleste kriger på denne jorden skyldes økonomiske forhold. Det er bare å innse det. Økonomiske vansker i et land blir mer presserende når det hersker sult, matmangel eller når maten ikke fordeles likt mellom land. Hvis du hadde tatt deg tid å lese blader og

undersøke fakta om vegetarisk mat, ville du ha visst alt dette. Oppdrett av okser og andre dyr for at vi skal ha kjøtt har ført til at økonomien vår har spilt fallitt på alle måter. Det har skapt sult overalt i verden, i alle fall i land i den tredje verden. Det er ikke bare jeg som hevder dette. En amerikaner som har forsket på området, skrev en bok om det. Du kan gå i en hvilken som helst bokhandel og lese om vegetarisk forskning og om forskning på foredling av mat. Les "Diet For a New America" av John Robbins. Han er en meget berømt mann som ble millionær på å selge iskrem. Han oppga imidlertid det hele, ble vegetarianer og skrev denne boken stikk i strid med sin egen familietradisjon og sine egne forretningsinteresser. Han tapte mange penger på det, tapte prestisje og forretningsavtaler, men gjorde det for sannhetens skyld. Boken er svært god. Det finnes mange andre bøker og blader der du kan finne faktaopplysninger om et vegetarisk kosthold og hvordan det kan bidra til fred på jorden. Du skjønner, vi har ødelagt vår matforråd ved å fore opp dyr. Vet du hvor mye proteiner, medisiner og vann, hvor mye arbeid, hvor mange biler, lastebiler, og hvor mye veibygging og hvor mange hundre mål jord som går med før en okse blir til et måltid. Forstår du hva jeg mener? Alt dette kunne i stedet blitt jevnt fordelt i den tredje verden, da ville vi ha løst sultproblemet. Hvis et land trenger mat, kan det tenkes at det invaderer et annet land for å redde sin egen befolkning. I det lange løp fører dette til en ond sirkel av hevn. Skjønner? **"Som du sår, skal du høste."** Hvis vi dreper for mat, blir vi senere, kanskje i neste generasjon, drept av samme grunn. Det er synd. Så intelligente vi enn er, vet vi ikke hvorfor nabolandene våre lider. Det er på

grunn av vår gane, vår smak og vår mage. For å fø på en menneskekropp, dreper vi så mange skapninger og lar så mange av våre medmennesker sulte. Vi har ikke engang begynt å snakke om dyr ennå. Skjønner du? Denne skyldfølelsen, bevisst eller ubevisst, vil komme til å tyngte vår samvittighet. Den påfører oss kreft, tuberkulose og andre sykdommer som ikke kan helbredes, AIDS inkludert. Spør dere selv hvorfor akkurat deres land, U.S.A., lider mest? Det har hyppigst forekomst av kreft i verden fordi amerikanere spiser svært mye oksekjøtt. De spiser mer kjøtt enn i noe annet land. Hvorfor har ikke Kina eller noen av de andre kommunistiske landene like hyppig forekomst av kreftsykdommer? De har ikke like mye kjøtt. Skjønner? Det er vitenskapelige undersøkelser som hevder dette, ikke jeg.

Spm.: *Hvilken åndelige fordeler får man av å være vegetarianer?*

M.: Jeg er glad at du stiller spørsmålet på den måten fordi det viser at du konsentrerer deg om eller bare bryr deg om de åndelige godene. De fleste er interessert i helse, diett og figur når de spør om et vegetarisk kosthold. De åndelige aspekter ved et vegetarisk kosthold er at det er rent og ikke-voldelig. **"Du skal ikke slå ihjel."** Da Gud sa det til oss, mente Han ikke bare mennesker, men alt som har liv. Sa Han ikke at Han skapte alle dyrene som våre venner, til hjelp for oss? Ga Han ikke alle dyr i vår varetekt? Han sa at vi skulle ta vare på dem, herske over dem. Når man hersker over noen, dreper man dem vel og spiser dem? Da ville man jo blitt konge uten å ha noen rundt seg å være konge over. Nå forstår du kanskje hva Gud sa. Det er det vi må

gjøre. Ingen grunn til å spørre Ham. Han har talt meget klart, men hvem forstår Gud uten Gud? Du må bli Gud for å forstå Gud. Jeg inviterer dere til å lik Gud igjen, være dere selv og ingen andre. Det å meditere omkring Gud, er ikke det samme som å tilbe Gud, det er å bli Gud. Du skjønner at Gud og du er ett. Sa ikke Jesus: **"Jeg og Faderen er ett"**? Dersom Han sa at Faderen og Han var ett, kan vi og Hans Far bli ett også for vi er også Guds barn. Og Jesus sa at det Han gjorde kan vi gjøre enda bedre. Kan hende er vi bedre enn Gud? Hvorfor tilbe Gud når vi ikke vet noe om Gud? Hvorfor tro blindt? Først må vi vite hva vi tilber, slik vi bør kjenne kvinnen vi skal gifte oss med før vi gifter oss med henne. I våre dager er det vanlig at vi går ut sammen før vi gifter oss. Så hvorfor skulle vi tilbe Gud i blind tro? Vi har rett til å kreve at Gud viser seg for oss, at Han tilkjennegir seg overfor oss. Vi har rett til å velge hvilken Gud vi vil følge. Nå innser du vel at Bibelen helt klart sier at vi skal være vegetarianere. Av helsemessige grunner bør vi være vegetarianere. Av vitenskapelige og økonomiske grunner bør vi være vegetarianere. Av medlidenhet bør vi være vegetarianere. For å redde verden, bør vi være vegetarianere. En vitenskapelig undersøkelse påstår at dersom folk i den vestlige verden, i USA, hadde spist vegetarkost bare en dag i uken, så ville det årlig være mulig å redde 16 millioner mennesker fra hungersnød. Hvorfor ikke bli en helt - bli vegetarianer. På grunnlag av alt dette ber jeg dere om å bli vegetarianere, selv om dere ikke følger meg og ikke praktiserer min metode - for deres egen skyld og for verdens skyld.

Spm.: Hvis alle bare hadde spist planter, ville det ført til matmangel?

M.: Nei. Hvis man dyrker et stykke jord, får man 14 ganger så mye menneskemat ut av det enn når man bruker det samme stykke jord til å produsere dyrefor. Planter fra et mål jord gir 800 000 kalorier, men hvis disse plantene blir brukt til å fø opp dyr som senere blir spist, så gir dette kjøttet bare 200 000 kalorier. Og det betyr at gjennom denne prosessen går 600 000 kalorier tapt. Det er opplagt at vegetarisk kost er en mer effektiv og økonomisk matkilde enn kjøtt.

Spm.: Kan en vegetarianer spise fisk?

M.: Det er i orden om du gjerne vil spise fisk. Men hvis du vil være vegetarianer, må du være oppmerksom på at fisk ikke er noen grønnsak.

Spm.: Mange hevder at det er viktig å være et godt menneske, men at det ikke er nødvendig å være vegetarianer. Er dette riktig?

M.: Hvis man er et godt menneske, hvordan kan man da fortsette å spise andre levende vesener? Når man ser andre veseners lidelser, kan man vel ikke være i stand til å spise dem! Kjøttspising er nådeløst, hvordan kan et godt menneske gjøre noe slikt? Mester Lien Ch'ih sa engang: **"Drep dens kropp og spis dens kjøtt. I denne verden finnes det ikke noen som er mer grusomt, ondsinnet, uhyrlig eller ondere enn et slikt menneske. Hvordan kan han påstå at han har et godt hjerte?"** Mencius har sagt: **"Dersom det lever, orker du ikke å se det dø, og**

hvis du hører dets skrik, så kan du ikke spise dets kjøtt; en ekte herre holder seg langt unna kjøkkenet."

Mennesker er utrustet med høyere intelligens enn dyr, og vi kan lage våpen de ikke kan verge seg mot - så de dør fulle av hat. Den type mennesker som tyranniserer de små og svake, kan ikke kalles gode. Når dyr blir drept, er de redselslagne, redde og fylt av hat, disse følelsene gjør at det dannes giftstoffer i kjøttet som vil skade dem som spiser det. Ettersom dyrs lydfrekvens er lavere enn menneskers, vil de påvirke vår frekvens og påvirke vårt intellekt.

Spm.: *Er det i orden å være såkalt "bekvemmelighets-vegetarianer"? (Folk som ikke konsekvent unngår kjøtt, som f.eks. bestiller Chop Suey, men bare spiser grønnsakene i retten?)*

M.: Nei. Hvis mat blir puttet i en giftig væske og tatt ut igjen, tror du at den er blitt giftig eller ikke? Mahakasyapa spurte Buddha i Maha-Pari-Nirvana Sutra: **"Når vi tigger og blir gitt grønnsaker som er blandet med kjøtt, kan vi da spise denne maten? Hvordan kan vi gjøre denne maten ren?"** Og Buddha svarte: **"Dere må skylle den med vann og skille grønnsakene fra kjøttet, så kan dere spise det."** Av denne dialogen ser vi at man ikke må spise grønnsaker som har vært blandet med kjøtt hvis de ikke først skylles i vann. Og det er selvsagt utenkelig å spise kjøttet! Det går klart frem at Buddha og hans elever holdt seg til vegetarkost. Men noen mente at Buddha var "bekvemmelighets-vegetarianer" og at han spiste kjøtt når han fikk det. Det er bare tull. De som hevder det har ikke lest de hellige skriftene nøye nok eller de har ikke forstått

det de har lest. I India er mer enn 90% av befolkningen vegetarianere. Når de ser munkar i gule kapper, vet de at de må gi dem vegetarkost. Folk flest har forresten ikke kjøtt å gi bort!

Spm.: *For lenge siden hørte jeg en mester si at Buddha spiste en svinelabb, fikk diare og døde. Er det sant?*

M.: Absolutt ikke. Buddha døde fordi han spiste sopp. Men oversetter vi bokstavelig fra Brahminenes språk, blir denne soppen hetende "svinelabb", men det er ikke noen svinelabb. Det er som når en slags frukt som på kinesisk heter "longyan" oversettes direkte og blir hetende "dragens øye". Det finnes mange sorter planter som har ikke-vegetariske navn, men i realiteten er de grønnsaker eller frukt akkurat som f.eks. dragens øye. Denne soppen blir altså kalt "svinelabb" eller "svineglede" på brahminenes språk. Begge har dog en forbindelse med svin. Soppen var ikke lett å finne i det gamle India og var en sjelden delikatesse, folk ga den til Buddha som del av sin tilbedelse av ham. Soppen kan ikke ses over jorden. Den vokser under bakken. Folk finner den ved hjelp av svin som liker denne soppen veldig godt. Svinene lukter seg frem til den og graver i søla med foten for å få den frem slik at de kan spise den. Det er derfor denne soppen kalles "svineglede" eller "svinelabb". De to begrepene brukes om hverandre om samme type sopp. Teksten ble dårlig oversatt, folk forstod ikke den egentlige betydningen, derfor har senere generasjoner misforstått og trodd at Buddha var en "kjøttetende mann". Det er svært beklagelig.

Spm.: Mange som er glad i kjøtt, hevder at kjøttet er kjøpt hos slakteren og at dyrene derfor ikke er drept av dem. Følgelig er det i orden å spise kjøttet. Synes du dette er riktig?

M.: Dette er en forferdelig gal slutning. Du må da vel vite at slaktere dreper levende vesener nettopp fordi folk vil ha kjøtt. I Lankavatara Sutra sier Buddha: **"Hvis det ikke ble spist kjøtt, ville ikke drap forekommet. Det å spise kjøtt og drepe levende vesener er en og samme synd."** Fordi det har blitt drept for mange levende vesener, har vi naturkatastrofer og menneskeskapte katastrofer. Krig er også forårsaket av for mange drap.

Spm.: Noen sier at selv om planter ikke produserer giftstoffer i form av urinstoffer bruker grønnsaksdyrkere store mengder plantevernmidler som skader helsa vår. Er dette riktig?

M.: Plantevernmidler som D.D.T. og andre meget giftige insektbekjempende kjemikalier kan føre til kreft, sterilitet og leverskader. D.D.T. og lignende stoffer løses opp i fett og lagres vanligvis i dyrefett. Spiser vi kjøtt, betyr det at vi får i oss disse giftstoffene i svært konsentrert form ettersom de har hopet seg opp i kroppen gjennom hele dyrets vekstperiode. Kjøtt kan inneholde opp til 13 ganger så store mengder D.D.T. som planter, frukt og korn. Vi kan vaske overflaten på frukt som er blitt sprøytet, men vi kan ikke fjerne giftstoffene som er lagret i dyrefett. Det foregår en stadig akkumulering av pesticider i kjøtt. Konsumenter som spiser mat fra toppen av næringskjeden, blir utsatt for mest skade. Forsøk utført ved universitetet i Iowa har vist at av de pesticidene man påviste i menneskekropper, kom nesten

alle fra kjøtt. De fant ut at vegetarianere har mindre enn halvparten så stor konsentrasjon av pesticider som folk som spiser kjøtt. Forøvrig er det ikke bare pesticider i kjøtt. Gjennom vekstprosessen blir dyrene foret med kjemiske stoffer som påskynder veksten, forandrer kjøttets farge, smak og fasthet eller stoffer som skal hindre at det blir bedrevet. Ta for eksempel konserveringsmidler av nitriter, de er meget giftige. Den 18. juli 1971 skrev avisen New York Times: "Den store og skjulte faren for kjøttspisere er de usynlige giftstoffene i kjøttet som bakterier i laks, rester av pesticider, konserveringsmidler, hormoner, antibiotika og andre kjemiske tilsetningsstoffer." Dessuten blir dyr vaksinert og vaksinen kan bli værende i kjøttet. Proteiner i frukt, nøtter, bønner, mais og melk er mye renere enn proteiner i kjøtt som inneholder 56% uønskede stoffer som ikke er vannløselige. Undersøkelser har vist at kunstige tilsetningsstoffer kan føre til kreft og andre sykdommer, til og med til misdannelser av fostre. Gravide kvinner bør også holde seg til et utelukkende vegetarisk kosthold for å sikre fosterets fysiske og psykiske helse. Dersom man drikker mye melk, vil man få nok kalsium, fra bønner får man proteiner og fra frukt og grønnsaker får man vitaminer og mineraler.