

„Osoba w pełni boska to osoba w pełni ludzka. Osoba w pełni ludzka jest w pełni boska. Obecnie jesteśmy tylko w połowie ludzcy. Wszystko robimy z wahaniem, ze swoim ego. Nie wiemy, że to wszystko zostało zaaranżowane przez Boga dla naszej przyjemności, po to, abyśmy to przeżyli. Oddzielamy grzech od cnoty. Robimy wielkie rzeczy ze wszystkiego i osądzamy według tego siebie i innych. Cierpimy z powodu własnych ograniczonych poglądów na temat tego, co Bóg powinien zrobić. Rozumiecie? Tak naprawdę Bóg jest w nas i to my Go|Ją ograniczamy. Lubimy się dobrze bawić, lecz nie wiemy jak. Mówimy ludziom - Och, nie powinieneś tego robić! I mówimy sobie - Nie powinienem tego robić. Nie wolno mi tego zrobić! Dlaczego więc miałbym być wegetarianinem? Tak, ja to wiem. Jestem wegetarianką, bo Bóg we mnie tego chce.”

~Najwyższa Mistrzyni Czing Hai~

„Kiedy zachowujemy czystość w działaniu, mowie i myślach, wszystkie bóstwa, bogowie i anioły stróże nas wspomagają. W takiej chwili cały wszechświat należy do nas i wspiera nas. I jesteśmy na tronie, by władać.”

~Najwyższa Mistrzyni Czing Hai~



Dlaczego musimy być wegetarianami?

Aby otrzymać inicjację w metodę medytacji Quan Jin należy zobowiązać się do przestrzegania przez resztę życia diety wegańskiej lub lakto-wegetariańskiej. Dieta wegetariańska polega na odżywianiu się wyłącznie pokarmami pochodzenia roślinnego oraz produktami mlecznymi. Należy unikać spożywania wszelkich produktów pochodzenia zwierzęcego, także jajek. Istnieje wiele powodów, dla których ludzie powinni być wegetarianami. Prezentujemy je w dalszej części tego rozdziału. Najważniejszym jest przestrzeganie pierwszego z pięciu przykazań, które zakazuje zabijania czujących istot, a które brzmi: **Nie zabijaj.**

Jest oczywiste, że nie zabijanie i nie krzywdzenie istot żyjących jest korzystne dla tych ostatnich, mniej oczywiste jest to, że nie zadawanie cierpienia innym jest równie dobre dla nas samych. Dlaczego? Z powodu prawa karmy - **Jak posiejesz, tak zbierzesz.** Kiedy zabijasz lub jeśli jesteś pośrednią przyczyną czyjejś śmierci, a dzieje się to wtedy, gdy ktoś inny zabija, żebyś mógł jeść mięso, powodujesz tworzenie się długu karmicznego i w przyszłości dług ten będzie musiał zostać spłacony.

Zatem dieta wegetariańska przynosi korzyści przede wszystkim nam samym. Po przejściu na wegetarianizm poczujecie się lepiej, życie stanie się łatwiejsze, zmniejszy się bowiem wasz dług karmiczny. Zostaniecie zaproszeni do nowej, subtelnej, niebiańskiej krainy wewnętrznych doświadczeń, a dla tego warto jest powstrzymać się od jedzenia mięsa.

Poza tym, że wegetarianizm sprzyja szybkiemu rozwojowi duchowemu, istnieją też inne powody, dla których powinniśmy być wegetarianami. Są to: troska o zdrowie, o jakość spożywanego pokarmu oraz ochrona środowiska naturalnego. Wegetarianizm jest także wykładnią wysokiego poziomu etyki, aktywnie przeciwstawia się bezmiernemu cierpieniu zwierząt, także pomaga w rozwiązaniu problemu głodu na świecie.

Zdrowie i Odżywianie

Badania nad ewolucją człowieka dowodzą, że nasi przodkowie byli z natury wegetarianami. Zostało to udowodnione między innymi przez dr G.S. Huntingena z amerykańskiego uniwersytetu Columbia. W swojej rozprawie z dziedziny anatomii stwierdził on, że u zwierząt mięsożernych obydwa jelita, zarówno cienkie jak i grube, są krótkie, przy czym jelito grube jest proste i gładkie. Zwierzęta roślinożerne natomiast obydwa jelita mają długie. Ponieważ mięso zawiera dużo białka i niewielką ilość błonnika, jego strawienie nie trwa długo, toteż jelita zwierząt mięsożernych są krótsze niż jelita zwierząt roślinożernych.

Jelita człowieka, tak cienkie jak i grube, podobnie jak u zwierząt roślinożernych, są długie. Razem mają około 8.5 metra długości. Jelito krótkie jest pozwijane, a jego ścianki są pofałdowane. Ponieważ nasze jelita są dłuższe niż u zwierząt mięsożernych, mięso, które spożywamy, pozostaje w nich dłużej, w wyniku czego zaczyna się psuć i wytwarzać substancje toksyczne. Te trujące substancje, jak wykazują badania, mogą być przyczyną raka okrężnicy, a przeciążenie przez nie wątroby, której funkcją jest wydalanie związków toksycznych z organizmu, może doprowadzić do jej marskości, a nawet raka.

Mięso zawiera również duże ilości protein urokinazy i mocznika, co wpływa na zwiększenie aktywności nerek. W każdym kilogramie mięsa wołowego znajduje się 31 gramów urokinazy. Funkcje metaboliczne żywych komórek umieszczonych w płynnym roztworze

protein urokinazowych ulegają degeneracji. Brak w mięsie błonnika może powodować zaparcia, które często są przyczyną hemoroidów i raka odbytnicy.

Cholesterol i tłuszcze nasycone pochodzenia zwierzęcego powodują choroby krążenia, które obok nowotworów stanowią przyczynę większości zgonów w USA i na Formozie.

Doświadczenia wykazały, że podczas pieczenia i smażenia wytwarza się w mięsie silnie rakotwórczy związek chemiczny o nazwie Methylcholanthrene. Myszy, którym podawano z pożywieniem ten związek, chorowały na różnego rodzaju nowotwory, takie jak rak kości, rak krwi, rak żołądka, etc.

Dalsze badania wykazały, że młode myszy karmione przez chorą na raka piersi matkę również chorują na raka. Kiedy ludzkie komórki rakowe wszczepi się zdrowemu zwierzęciu, ono także zachoruje na raka. Jeśli więc spożywane przez was codziennie mięso pochodzi od chorych zwierząt, to zwiększa się tym samym ryzyko zachorowania przez was na raka.

Większość ludzi sądzi, że w dzisiejszych czasach mięso jest czyste i „bezpieczne”, i że w rzeźniach przeprowadzane są kontrole mięsa. Jednak codziennie zabija się na sprzedaż zbyt wiele bydła i świń, aby każde zwierzę mogło być indywidualnie przebadane. Trudno jest nawet sprawdzić, czy jakiś fragment mięsa jest zarażony rakiem, nie mówiąc o przebadaniu każdego zwierzęcia. Obecnie po prostu obcina się chorą głowę lub chorą nogę. Jedynie chore organy są usuwane, reszta jest sprzedawana.

Sławny lekarz dr J.H. Kellogg, wegetarianin, powiedział: „Kiedy spożywamy wegetariański posiłek, nie musimy obawiać się, na jaką chorobę umarło nasze jedzenie, a to czyni posiłek radosnym!”

Istnieje jeszcze inny problem. Antybiotyki i inne lekarstwa, a także steroidy i hormony powodujące wzrost, dodawane są do pokarmu zwierząt lub aplikowane im w formie zastrzyków. Ludzie spożywający mięso tych zwierząt kumulują te substancje w swoich organizmach i w konsekwencji uodparniają się na ich działanie.

Niektórzy uważają, że dieta wegetariańska nie jest wystarczająco odżywcza. Amerykański chirurg, dr Miller przez 40 lat prowadził praktykę lekarską na Formozie. Otworzył tam szpital, w którym wszystkie posiłki, zarówno dla personelu, jak i pacjentów, były wegetariańskie. Oto fragmenty jego wypowiedzi: „Mysz jest gatunkiem zwierzęcia, które może żywić się zarówno pokarmem wegetariańskim jak i nie wegetariańskim. Kiedy dwie myszy zostają rozdzielone i jedną karmi się mięsem, a drugą pokarmem wegetariańskim, okazuje się, że ich wzrost i rozwój są takie same, lecz mysz-wegetarianka żyje zwykle dłużej i jest bardziej odporna na choroby. Co więcej, kiedy obydwie myszy chorują, to mysz-wegetarianka zdrowieje szybciej. (...) Medycyna oparta na nowoczesnej nauce uczyniła wielkie postępy, lecz potrafi ona jedynie leczyć chorobę. Pokarm natomiast może utrzymywać nas w zdrowiu. (...) Pokarm pochodzenia roślinnego, w przeciwieństwie do mięsa, jest bezpośrednim źródłem wartości odżywczych. Ludzie jedzą zwierzęta, lecz zjadane przez nich zwierzęta żywią się roślinami. (...) Większość zwierząt żyje krótko, chorują one także niemal na wszystkie choroby, na jakie chorują ludzie. Jest więc bardzo prawdopodobne, że przyczyną chorób ludzi jest jedzenie mięsa chorych zwierząt. Dlaczego zatem ludzie nie żywią się bezpośrednio pokarmem roślinnym?” Dr Miller uważał, że aby otrzymać pełno-wartościowe pożywienie niezbędne do zachowania zdrowia wystarczą zboże, fasola i warzywa.

Panuje przekonanie, że pełnowartościowe białko zwierzęce jest lepsze niż białko roślinne. W rzeczywistości niektóre rośliny także zawierają kompletne białko. Pełnowartościowe białko można

otrzymać poprzez kombinację kilku różnych produktów roślinnych składających się na jeden posiłek.

W marcu 1988r. Amerykańskie Towarzystwo Dietetyczne (ADA) opublikowało następujące oświadczenie: „ADA oficjalnie uznaje dietę wegetariańską za zdrową i wystarczająco odżywczą, gdy jest ona właściwie planowana”.

Powszechna jest opinia, że ludzie jedzący mięso są silniejsi niż wegetarianie. Zaprzecza temu jednak eksperyment przeprowadzony przez Profesora Irvinga Fishera z Uniwersytetu Yale (USA). Do udziału w tym eksperymencie zaproszono 36 wegetarianów i 15 osób odżywiających się mięsem. Uczestników poproszono, by wyciągnęli przed siebie ręce i trzymali je w tej pozycji tak długo, jak będzie to możliwe. Wynik testu był oczywisty. Spośród 15 osób odżywiających się mięsem tylko dwie były w stanie utrzymać wyciągnięte ręce od 15 do 30 minut, spośród 32 wegetarianów: 22 osoby trzymały wyciągnięte ręce od 15 do 30 minut, 15 osób ponad 30 minut, 9 osób ponad godzinę, 4 osoby ponad dwie godziny, a jedna nawet ponad trzy godziny.

Wielu biegaczy długodystansowych stosuje przed zawodami dietę wegetariańską. Dr Barbara More, propagująca leczenie dietą wegetariańską, ukończyła bieg na 110 mil (około 170 km) w czasie 27 godzin i trzydziestu minut. 56-letnia kobieta pobiła wszystkie rekordy ustanowione przez młodych mężczyzn. Po wygranym wyścigu pani More powiedziała: „Chcę być przykładem na to, że człowiek odżywiający się pełnowartościowym pożywieniem wegetariańskim i prowadzący czysty tryb życia ma silne ciało i jasny umysł” powiedziała Pani More.

Czy wegetarianie otrzymują wystarczająco białka? Według światowej Organizacji Zdrowia 45 procent dziennego zapotrzebowania na kalorie powinno pochodzić z białka. Z białka pszenicy można uzyskać 17 procent kalorii, z brokuł 45 procent, z ryżu 8 procent. Pożywienie

wegetariańskie jest więc bogate w białko.

Istnieje zależność między spożywaniem mięsa i innych produktów pochodzenia zwierzęcego, zawierających dużą ilość tłuszczów nasyconych, a zachorowalnością na choroby serca, raka piersi, raka okrężnicy oraz apopleksję. Takie choroby, jak kamienie nerkowe, rak prostaty, cukrzyca, wrzody żołądka, kamienie żółciowe, podrażnienie jelit, artretyzm, choroby dziąseł, trądzik, rak trzustki, rak żołądka, hipoglikemia, zaparcia, nadciśnienie, osteoporoza, guzy macicy, hemoroidy, otyłość i astma, mogą być wyleczone po przejściu na dietę wegetariańską, którą cechuje niski poziom spożycia tłuszczu. Wegetarianizm jest więc korzystniejszy dla naszego zdrowia.

Jedzenie mięsa, poza paleniem tytoniu, stanowi największe zagrożenie dla zdrowia.

Zagrożenie dla środowiska naturalnego

Hodowla bydła na mięso nie pozostaje bez wpływu na równowagę ekologiczną ziemi. Jest powodem niszczenia puszczy deszczowej, ocieplania klimatu, zanieczyszczenia i niedoborów wody, wyjąłwienia gleby, braku energii elektrycznej, a także głodu na świecie. Sposób spożytkowania ziemi, wody, energii i ludzkiej pracy potrzebnych do wyprodukowania mięsa nie jest wydajną metodą korzystania z bogactw naturalnych naszej planety.

Od roku 1960 około 25 procent puszczy deszczowej w Ameryce Łacińskiej zostało wypalonych i oczyszczonych, aby stworzyć nowe pastwiska dla bydła. Obliczono, że każdy kotlet o wadze 10 dkg, zrobiony z mięsa zwierząt hodowanych na pastwiskach po puszczy deszczowej jest „odpowiedzialny” za zniszczenie ok. 5 m kwadratowych tej puszczy. Ponadto, hodowla bydła ma znaczny udział w wytwarzaniu trzech gazów, które powodują postępujące ocieplanie się klimatu naszego globu.

Przyczynia się też w dużej mierze do zanieczyszczenia wody. Aby wyprodukować 1 kg wołowiny, trzeba zużyć ponad 22 tys. litrów wody, podczas gdy do produkcji 1 kg pomidorów potrzeba 263 litrów, a 1 kg chleba 1262 litrów. Licząc w skali rocznej, niemal połowę zasobów wody pitnej w USA zużywa się w hodowli bydła.

Gdyby wszystkie zasoby naturalne, które zużywa się obecnie w hodowli bydła przeznaczono na produkcję ziarna, tym ziarnem można by wyżywić całą populację świata. 1 akr ziemi, na której zasiano owies, dostarczy 8 razy więcej protein i 25 razy więcej kalorii, jeśli owies ten zostanie przeznaczony na pożywienie dla ludzi, niż wtedy gdy przerobi się go na paszę dla zwierząt. 1 akr ziemi, na której uprawiane są brokuły, dostarczy 10 razy więcej protein, kalorii i niacyny, niż jeśli na tej samej ziemi będzie wypasane bydło. Istnieje wiele podobnych statystyk. Bogactwa naturalne naszej planety byłyby lepiej wykorzystywane, gdyby pastwiska, na których wypasa się bydło na rzeź, przeznaczono pod uprawę zbóż, które można by przeznaczyć na pożywienie dla ludzi.

Wegetarianizm pozwala delikatniej obchodzić się z naszą planetą. Poza faktem, że dieta ta nie przyczynia się do niszczenia bogactw naturalnych ziemi, łatwiej jest nam żyć, kiedy przy każdym spożywanym posiłku mamy świadomość, że żadna istota nie musiała dla niego umierać.

Problem głodu na świecie

Prawie miliard ludzi na świecie cierpi głód lub niedożywienie. Ponad 40 mln umiera co roku z głodu, większość z nich stanowią dzieci. Mimo tej sytuacji ponad jedną trzecią zbiorów zbóż przeznacza się na karmę dla bydła. W USA na przykład, bydło spożywa 70 procent całego wyprodukowanego ziarna. Jeśli to ziarno przeznaczono by na pożywienie dla ludzi, na świecie nie byłoby głodu.

Cierpienie zwierząt

Czy wiecie, że w samych Stanach Zjednoczonych zabija się codziennie w rzeźniach ponad 100 tys. krów? Na Zachodzie większość zwierząt przeznaczonych na rzeź (ostatnio także w Polsce) hoduje się w tzw. „fabrycznych gospodarstwach” (factory farms). Zakłady tego typu mają za zadanie maksymalne zwiększanie ilości zwierząt przeznaczonych na rzeź przy minimalnych nakładach finansowych. Zwierzęta są stłoczone na małej powierzchni i nigdy nie wychodzą na świeże powietrze. Traktuje się je jak maszyny do produkcji mięsa. Tej rzeczywistości większość z nas nigdy nie zobaczy na własne oczy. Jest takie powiedzenie: „Jedna wizyta w rzeźni zrobi z ciebie wegetarianina na całe życie”.

Zacytujmy Lwa Tołstoja: „Dopóki istnieją rzeźnie, dopóty pola walki istnieć będą”. Wegetarianizm jest sprawdzianem na człowieczeństwo. I chociaż większość ludzi nie zabija czynnie, to jednak codziennie spożywa mięso. Dieta oparta w głównej mierze na mięsie jest powszechnym sposobem odżywiania się. Ludzie jedzący mięso nie zdają sobie sprawy z tego, jak bardzo cierpiało zwierzę zabite na ich posiłek.

W towarzystwie ludzi wybitnych i świętych

Z najstarszych kronik historii człowieka wynika, że w dawnych czasach naturalnym pożywieniem istot ludzkich były rośliny. Wczesne mity greckie i hebrajskie mówią o tym, że pierwsi ludzie na ziemi jedli wyłącznie owoce. Starożytni kapłani egipscy nigdy nie spożywali mięsa. Wielu wielkich filozofów greckich, takich jak Platon, Diogenes i Sokrates, propagowało wegetarianizm.

W Indiach Budda Siakjamuni zalecał przestrzeganie ahimsy, zasady nie krzywdzenia żyjących istot i ostrzegał swoich uczniów, że jeśli będą jeść mięso, to będą wzbudzali strach w innych

istotach. Oto słowa Buddy: **Jedzenie mięsa jest jedynie nabytym nawykiem. Kiedy się rodzimy, nie łakniemy mięsa. Jedząc mięso, ludzie zabijają w sobie swoje wewnętrzne ziarno wielkiego miłosierdzia. Ludzie jedzący mięso zabijają się nawzajem i zjadają się nawzajem. W tym życiu ja jem ciebie, w następnym ty mnie. I zawsze będzie się to powtarzać. Jak w ten sposób mogą oni wydostać się z trzech krain iluzji?**

Wielu taoistów, pierwszych chrześcijan i wyznawców judaizmu było wegetarianami. W Biblii czytamy, że Bóg powiedział: **Oto dałem wam wszystkie rodzaje ziarna i wszystkie rodzaje owoców, aby wam były na pokarm, ale dla dzikich zwierząt i wszystkich ptaków dałem trawy i liściaste rośliny jako pożywienie.** (Geneza 1:29).

Oto więcej przykładów z Biblii zabraniających jedzenia mięsa: **Nie możesz jeść mięsa z krwią, ponieważ w krwi jest życie** (Geneza 9:4), Bóg powiedział: **Kto wam kazał zabijać woły i kozy, by składać mi ofiary? Zmyjcie z siebie niewinną krew, tak bym mógł wysłuchać waszych modlitw, inaczej bowiem odwrócę swoją głowę, ponieważ wasze ręce są pełne krwi. Okażcie skruchę, żebym mógł wam wybaczyć.** Jeden z wybitnych uczniów Jezusa - święty Paweł, napisał w swym liście do Rzymian: **Nie jest dobre jedzenie mięsa ani picie wina...** (List do Rzymian 14:21).

Niedawno historycy odkryli wiele starych rękopisów, które rzuciły nowe światło na życie Jezusa i jego nauki. Oto słowa Jezusa: **Ludzie, którzy jedzą mięso zwierząt, stają się własnymi grobami. Mówię wam uczciwie, człowiek, który zabija, będzie zabity. Człowiek, który zabija żyjące stworzenia i je ich mięso, je mięso martwych ludzi.**

Religia hinduska także nakazuje powstrzymywanie się od jedzenia mięsa: **Ludzie nie mogą jeść mięsa, nie zabijając stworzeń. Osoba, która rani czujące istoty, nigdy nie będzie pobłogosławiona przez Boga.**

Unikaj zatem spożywania mięsa! (Przykazanie hinduskie)
Koran - święte pismo islamu, zakazuje ***jedzenia martwych zwierząt, ich krwi i ciała.***

Wielki chiński mistrz Zen, Han Shan Tzu napisał wiersz, w którym stanowczo sprzeciwia się jedzeniu mięsa: ***Idź szybko na rynek kupić mięso i ryby, i nakarm nimi swoją żonę i dzieci. Lecz dlaczego ich życia muszą być zabrane, by utrzymać twoje? Jest to bezsensowne, nie przyniesie ci to związku z niebem, ale sprawi, że staniesz się mętami piekła!***

Wielu wybitnych myślicieli, naukowców, pisarzy, artystów i filozofów było wegetarianami. Wymieńmy tak znane postacie z przeszłości jak: Budda Siakjamuni, Jezus Chrystus, Wergiliusz, Horacy, Platon, Owidiusz, Petrarca, Pitagoras, Sokrates, Szekspir, Wolter, Izaak Newton, Leonardo Da Vinci, Karol Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Emerson, Henry David Thoreau, Emil Zola, Richard Wagner, Percy Shelley, H.G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Lew Tołstoj, George Bernard Shaw, Mahatma Ghandi, Albert Schweitzer, a z żyjących: Paula Newmana, Madonnę, Lindsay Wagner, Paula i Lindę McCartney i Candice Bergen.

Powtórzmy za Albertem Einsteinem: „Myślę, że zmiana i oczyszczenie, jakie następują w usposobieniu istoty ludzkiej za sprawą diety wegetariańskiej, są bardzo korzystne dla ludzkości. Dlatego wybranie przez ludzi wegetarianizmu przyniesie im dobrą przyszłość i pokój”. Wielu znanych ludzi i mędrców z różnych epok naszej historii aktywnie propagowało wegetarianizm.

Mistrzynie odpowiada na pytania publiczności

Pytanie: *Jeśli jedzenie zwierząt jest równoznaczne z zabijaniem żyjących istot, to czy jedzenie warzyw nie jest również w jakimś sensie zabijaniem?*

Mistrzynie: Jedzenie roślin jest również zabijaniem żyjących istot, a zatem będzie tworzyło karmiczne przeszkody, ale karmiczny ciężar jest mniejszy. Praktykując codziennie metodą Quan Jin przez dwie i pół godziny, można oczyścić ten karmiczny dług. Ponieważ, żeby przetrwać, musimy jeść, wybieramy więc pokarm, który ma najmniejszą świadomość i cierpi najmniej. Rośliny składają się w 90 procentach z wody, zatem poziom ich świadomości jest tak niski, że prawie wcale nie odczuwają cierpienia. Co więcej, kiedy jemy warzywa, nie niszczy my ich korzeni, lecz przeciwnie, wspomagamy ich bezpłciową reprodukcję. W ten sposób mogą one wypuszczać więcej młodych pędów. Ogrodnicy uważają, że przycinanie roślin pomaga im wspaniale i obficie się rozrastać.

Jest to lepiej widoczne w przypadku owoców. Kiedy owoc dojrzewa, zachęca on ludzi do zjedzenia go swoim aromatycznym zapachem, pięknymi kolorami i wspaniałym smakiem. W ten sposób drzewa owocowe osiągają cel rozsiewania swoich nasion. Jeśli byśmy ich nie zerwali, żeby je zjeść, to owoce popadłyby w głęboką depresję, spadłyby na ziemię i zgniły, a ich nasiona, pozbawione światła słonecznego przez znajdujące się nad nimi drzewo, zginęłyby. Więc jedzenie warzyw i owoców jest naturalnym sposobem odżywiania się i nie powoduje żadnego cierpienia.

P: *Większość ludzi uważa, że wegetarianie są niżsi i szczuplejsi, a ludzie jedzący mięso wyżsi i lepiej zbudowani. Czy to prawda?*

M: Wegetarianie nie zawsze są szczuplejsi i niżsi. Jeśli odżywiają się we właściwy sposób, są także wysocy i silni. Wszystkie duże zwierzęta, takie jak słonie, żyrafy, hipopotamy, bydło itd. odżywiają się tylko roślinami i owocami. Są one silniejsze od zwierząt mięsożernych, łagodne i pożyteczne dla człowieka. Zwierzęta mięsożerne natomiast są agresywne i nie przynoszą człowiekowi żadnego pożytku. Jeśli istoty ludzkie będą jadły dużo mięsa, same staną się zwierzętami. Ludzie odżywiający się mięsem nie zawsze są wysocy i silni, a średnia długość ich życia jest bardzo krótka. Eskimosi jedzą niemal wyłącznie mięso, a czy są oni

wysocy i silni? Czy żyją długo? Chyba to rozumiecie?

P: *Czy wegetarianie mogą jeść jajka?*

M: Nie. Jedząc jajka, również zabijamy. Niektórzy uważają, że skoro jajka dostępne w handlu nie są zapłodnione, ich jedzenie nie jest zabijaniem żyjących stworzeń. Tylko pozornie jest to prawdą. Jajko pozostaje nie zapłodnione, ponieważ zapłodnienie zostało celowo uniemożliwione i jajko nie może spełnić swego naturalnego celu rozwinięcia się w kurczaka, chociaż ciągle zawiera potrzebną do tego wrodzoną siłę życiową. Wiemy, że jajka posiadają wrodzoną siłę życiową. Gdyby tak nie było, to dlaczego jajo jest jedynym rodzajem komórki, która może być zapłodniona? Niektórzy podkreślają, że jajka zawierają podstawowe, niezbędne dla ludzkiego organizmu, składniki odżywcze, takie jak białko i fosfor. Białko jednak można znaleźć także w przetworach sojowych, a fosfor w wielu warzywach, na przykład w ziemniakach.

Wiemy, że od dawnych czasów wielu znanych mnichów nie jadło mięsa ani jajek, a żyli bardzo długo. Na przykład mistrz Ying Guang na każdy posiłek spożywał tylko miskę warzyw z ryżem, a dożył wieku osiemdziesięciu lat. Co więcej, żółtka jajek zawierają dużo cholesterolu. Cholesterol powoduje choroby serca, które są najczęstszą przyczyną zgonów na Formozie i w USA. Nic dziwnego, że większość pacjentów szpitali to „jajożercy”!

P: *To przecież ludzie hodują zwierzęta i drób, świnie, bydło, kurczaki, kaczki, etc. Dlaczego nie możemy ich przeznaczać na pożywienie?*

M: Rodzice wychowują swoje dzieci. Czy rodzice mają prawo zjadać swoje dzieci? Wszystkie żyjące stworzenia mają prawo do życia. Nikt nie może im tego prawa odebrać. W Hong Kongu nawet samobójstwo jest sprzeczne z prawem. O ile bardziej bezprawne jest więc zabijanie innych żyjących stworzeń?

P: *Zwierzęta rodzą się po to, aby ludzie je jedli. Czy to prawda, że jeśli nie będziemy ich zabijać na pożywienie, przepelnia świat?*

M: To absurd. Czy pytacie zwierzę, zanim je zabijecie o to, czy chce być zabite i zjedzone przez was? Wszystkie żyjące stworzenia pragną żyć i boją się umierać. Skoro my nie chcemy być zjedzeni przez tygrysa, to dlaczego zwierzęta miałyby być zjadane przez nas? Istoty ludzkie żyją na świecie zaledwie kilkadziesiąt tysięcy lat. Zanim rodzaj ludzki pojawił się na ziemi, istniało już na niej wiele gatunków zwierząt. Czy przepelniły one ziemię? Te żyjące stworzenia pomagają utrzymać w równowadze środowisko naturalne. Kiedy występują zbyt wielkie braki w pożywieniu i przestrzeni, drastycznie zmniejsza się ich populacja, utrzymując się na odpowiednim poziomie.

P: *Dlaczego miałbym zostać wegetarianinem?*

M: Ja jestem wegetarianką, gdyż Bóg we mnie tego chce. Rozumiesz? Jedzenie mięsa jest sprzeczne z naszym wewnętrznym odczuciem: Ja nie chcę być zabity. Sami nie chcemy, by nas zabito, nie chcemy też, by nas okradziono. Więc jeśli robimy to innym, to działamy przeciwko sobie i jest to przyczyną naszego cierpienia. Nie możecie siebie ugryźć i nie powinniście siebie zranić nożem. Tak samo nie powinniście zabijać, bo to jest przeciwne prawu do życia. Rozumiecie? Spowoduje to nasze cierpienie, więc tego nie robimy. To nie znaczy wcale, że w jakiś sposób siebie ograniczamy. Znaczy to tylko, że traktujemy życia innych tak jak nasze własne. Nasze życie nie ogranicza się tylko do tego ciała, ale zawiera w sobie życia zwierząt i innych istot. To sprawia, że stajemy się wspanialszy, znakomitsi, szczęśliwsi i bez granic. Tak?

P: *Czy mogłabyś powiedzieć coś na temat wegetariańskiego odżywiania się i jak może ono przyczynić się do utrzymania pokoju na świecie?*

M: Tak. Widzicie, większość wojen na tym świecie wybucha z powodów ekonomicznych, powiedzmy to sobie otwarcie. Trudności ekonomiczne państwa rosną, kiedy panuje w nim głód, wskutek braku żywności lub nierównej jej dystrybucji. Otóż, jeśli poświęciłibyscie

trochę czasu na czytanie gazet i wyszukanie faktów na temat diety wegetariańskiej, to wiedzielibyście o tym dobrze. Hodowanie bydła i zwierząt na mięso stało się przyczyną bankructwa naszej ekonomii we wszystkich aspektach. Stało się powodem głodu na świecie, przynajmniej w krajach trzeciego świata.

To nie jest moja opinia. Pewien Amerykanin przeprowadził badania na ten temat i napisał książkę. Możecie udać się do księgarni i przeczytać o badaniach na temat wegetarianizmu i przetwórstwa żywności. Możecie przeczytać książkę „Dieta dla nowej Ameryki” John’a Robbins’a („Diet for a new America”). John Robbins jest sławnym „lodowym” bohaterem, „lodowym” milionerem (Rodzina Robbinsów posiada słynną wytwórnię lodów). Zrezygnował z tego wszystkiego, żeby zostać wegetarianinem i napisać książkę o wegetarianizmie, wbrew rodzinnym tradycjom i dobremu biznesowi. Stracił mnóstwo pieniędzy, pozycję społeczną i dobrze prosperującą firmę, ale uczynił to w imię prawdy. To jest bardzo dobra książka. Jest też wiele innych książek i czasopism, które mogą dostarczyć wam informacji i faktów na temat diety wegetariańskiej i tego, w jaki sposób przyczynia się ona do pokoju na świecie.

Widzicie, zrujnowaliśmy nasze zapasy żywności, karmiąc nimi bydło. Czy wiecie, ile białka, lekarstw, wody, ludzkiej pracy, samochodów, ciężarówek, robót drogowych i ile setek tysięcy akrów ziemi zostaje zlamowanych, zanim krowa nada się na jeden posiłek? Rozumiecie? Wszystko to mogłoby zostać równo rozdzielone między krajami nierozwiniętymi i wtedy rozwiązany zostałby problem głodu. Tak więc, jeśli jakiś kraj potrzebuje żywności, to prawdopodobnie wtargnie on do innego kraju po to jedynie, by pomóc swoim własnym obywatelom. Na większą skalę powoduje to powstawanie zła i w konsekwencji konieczność jego spłaty. Rozumiecie?

Jak posiejesz, tak będziesz zbierał. Jeśli zabijemy kogoś na pożywienie, będziemy zabici na pożywienie później, w jakiejś innej postaci, następnym razem, w następnej generacji. Wielka szkoda, że chociaż jesteśmy tacy inteligentni, tacy cywilizowani, to jednak większość z nas wciąż nie wie, co jest przyczyną cierpienia naszych bratnich krajów. Jest

nią nasze podniebienie, nasz apetyt i nasz żołądek.

Aby nakarmić i wyżywić jedno ciało, zabijamy tak wiele stworzeń i skazujemy na głód tak wiele bratnich istot ludzkich. Nie mówimy jeszcze nawet o zwierzętach. Rozumiecie? Ta wina, uświadomiona lub nie uświadomiona, zaciąży na naszym sumieniu. Sprawi, że będziemy cierpieć z powodu raka, gruźlicy i innych nieuleczalnych chorób, wliczając w to HIV. Spytajcie siebie samych, dlaczego wasz kraj, Ameryka, cierpi najbardziej? Ma ona najwyższy wskaźnik zachorowań na raka na świecie. Jest tak, ponieważ Amerykanie jedzą dużo wołowiny. Jedzą więcej mięsa niż jakkolwiek inny naród. Pomyślcie, dlaczego Chińczycy, czy kraje komunistyczne, nie mają tak wysokiego wskaźnika zachorowań na raka. Bo nie mają tak dużo mięsa. Rozumiecie? Tak mówią badania, nie ja, dobrze? Nie wińcie mnie za to.

P: *Jakie są duchowe korzyści z bycia wegetarianinem?*

M: Jestem zadowolona, że o to spytałeś, ponieważ znaczy to, że koncentrujesz się jedynie na korzyściach duchowych, czy że tylko one cię obchodzą. Większość ludzi, gdy jest mowa o diecie wegetariańskiej, kojarzy ją ze zdrowiem, dietą i utrzymaniem dobrej figury. Duchowy aspekt diety wegetariańskiej to wewnętrzna czystość i niestosowanie przemocy.

Nie będziesz zabijał. Kiedy Bóg powiedział do nas „Nie zabijaj”, nie powiedział „istot ludzkich”, powiedział „wszystkich istot”. Czyż nie powiedział On, że stworzył wszystkie zwierzęta, by były naszymi przyjaciółmi, by nam pomagały? Czyż nie oddał On zwierząt pod naszą opiekę? Powiedział przecież: Opiekujcie się nimi, rządzcie nimi. Czy kiedy rządzisz swymi poddanymi, to zabijasz ich i zjadasz? Zostalibyście wtedy królem bez poddanych. Więc teraz rozumiecie, jeżeli Bóg tak powiedział, to musimy zgodnie z tym postępować. Nie ma potrzeby zadawania mu pytań. Wyraził się bardzo jasno, lecz kto zrozumie Boga z wyjątkiem samego Boga?

Tak więc, musicie stać się Bogiem, aby zrozumieć Boga. Zapraszam was, byście ponownie stali się tacy jak Bóg. Bądźcie sobą, nikim więcej. Medytacja nad Bogiem nie oznacza, że czcicie Boga, oznacza, że stajecie

się Bogiem, rozumiecie, że wy i Bóg jesteście jednym. ***Ja i mój Ojciec jesteśmy jednym***, czy Jezus tak nie powiedział? Jeśli powiedział, że on i jego Ojciec są jednym, my i jego Ojciec możemy także stać się jednym, ponieważ my również jesteśmy dziećmi Boga. Jezus powiedział także, że to co on robi, my możemy zrobić nawet lepiej. Więc możemy być nawet lepsi od Boga, kto wie?

Dlaczego mamy czcić Boga, skoro nic o Bogu nie wiemy? Dlaczego mamy ślepo w Niego wierzyć? Musimy najpierw wiedzieć, co czcimy, tak samo, jak musimy wiedzieć, kim jest dziewczyna, z którą mamy zamiar się ożenić, zanim się z nią ożenimy. W dzisiejszych czasach nie ma zwyczaju zawierania małżeństwa, zanim nie poznacie się dobrze na randkach. Więc dlaczego mielibyśmy czcić Boga ze ślepą wiarą? Mamy prawo domagać się, by Bóg się nam ukazał i by dał nam się poznać. Mamy prawo wybrać, za którym Bogiem chcemy pójść.

Więc teraz widzicie, w Biblii jest powiedziane bardzo wyraźnie, że powinniśmy być wegetarianami. Ze względu na nasze zdrowie, powinniśmy być wegetarianami. Ze wszystkich naukowych względów, powinniśmy być wegetarianami. Ze wszystkich ekonomicznych względów, powinniśmy być wegetarianami. Ze względu na współczucie, powinniśmy być wegetarianami. Także, by uratować ten świat, powinniśmy być wegetarianami.

Badania wykazały, że jeśliby ludzie na Zachodzie, w Ameryce, spożywali wegetariańskie posiłki tylko raz w tygodniu, każdego roku moglibyśmy uratować od śmierci głodowej 16 milionów ludzi. Więc bądźcie bohaterami, bądźcie wegetarianami. Z tych wszystkich powodów, nawet jeśli nie podążycie za mną, nawet jeśli nie będziecie praktykować tej samej metody, proszę, bądźcie wegetarianami, dla swojego własnego dobra, dla dobra świata.

P: *Jeśli wszyscy będą jedli rośliny, czy nie spowoduje to niedoboru pożywienia?*

M: Nie. Używając danego obszaru ziemi pod uprawę zbóż, otrzymujemy 14 razy więcej pożywienia, niż kiedy użyjemy tego samego

obszaru ziemi pod uprawę zbóż przeznaczonych na paszę dla zwierząt. Rośliny zebrane z jednego akra ziemi dostarczają 800,000 kalorii energii, lecz jeśli te rośliny zostaną użyte na paszę dla zwierząt, które potem zostaną przeznaczone na pożywienie, to mięso tych zwierząt dostarczy tylko 200,000 kalorii energii. Znaczy to, że podczas tego procesu 600,000 kalorii zostaje straconych. Dieta wegetariańska jest więc oczywiście bardziej wydajna i ekonomiczna niż dieta mięsna.

P: *Czy można jeść ryby?*

M: Można, jeśli chcesz jeść ryby. Lecz jeśli chcesz być wegetarianinem, ryba nie jest warzywem.

P: *Niektórzy twierdzą, że być człowiekiem dobrego serca, to niekoniecznie znaczy być wegetarianinem. Czy to ma sens?*

M: Jeśli ktoś ma dobre serce, dlaczego je wciąż ciała innych istot? Widząc ich cierpienie, nie powinien być w stanie ich zjadać! Jedzenie mięsa jest bezlitosne, więc jak może to robić ktoś, kto ma dobre serce?

Mistrz Lien Ch'ih powiedział kiedyś: ***Zabić czyjeś ciało i jeść czyjeś mięso. W tym świecie nie ma nic bardziej okrutnego, wrogiego, ohydneho i złego niż taki człowiek.*** Jak można twierdzić, że ma dobre serce? Mencjusz również powiedział: ***Jeśli widzisz coś żywego, nie możesz znieść widoku jak ono umiera, i jeśli słyszysz jak jęczy, nie będziesz mógł jeść jego mięsa. Więc prawdziwie szlachetny człowiek trzyma się z daleka od kuchni.***

Ludzie przewyższają inteligencją zwierzęta, mogą więc posłużyć się bronią, by zwierzęta nie mogły stawiać im oporu. Umierają one z nienawiścią. Człowiek, który tak robi, który znęca się nad małymi i słabymi stworzeniami, nie ma prawa być nazwany człowiekiem szlachetnym. Kiedy zwierzęta są zabijane, porażone strachem cierpią i nienawidzą. Powoduje to wytwarzanie się toksyn w ich mięsie, które szkodzą później tym, którzy je spożywają. A ponieważ częstotliwość wibracji zwierząt jest niższa niż częstotliwość wibracji ludzkich, to wywiera to wpływ na nasze wibracje, hamując rozwój naszej mądrości.

P: *Czy można być jedynie tzw. „wygodnymi wegetarianami?” (Oznacza to ludzi, którzy nie unikają potraw mieszanych. Na przykład, zamawiają w restauracji mięso z warzywami i jedzą tylko warzywa).*

M: Nie. Na przykład, jeśli mięso zostanie zanurzone w substancji trującej, a potem z niej wyjęte, to jak myślicie, jest ono zatrute, czy nie? W Sutrze Maha-Pari-Nirwana, Mahakaśjapa zapytał Buddę: ***Kiedy zebierzemy i otrzymujemy warzywa zmieszane z mięsem, czy możemy zjeść takie jedzenie? Jak można oczyścić takie jedzenie? Budda odpowiedział: Powinno wymyć się je wodą, oddzielić od mięsa, wówczas można je zjeść.***

Z powyższego dialogu wynika, że nie można nawet jeść warzyw zmieszanych z mięsem, jeśli się ich najpierw nie oczyści wodą, nie mówiąc już o jedzeniu samego mięsa! Zatem wyraźnie widzimy, że Budda i jego uczniowie przestrzegali diety wegetariańskiej. Jednak niektórzy ludzie oczerniają Buddę, mówiąc, że był on „wygodnym wegetarianinem” i że jeśli otrzymał w jałmużnie mięso, to jadł mięso. Doprawdy jest to nonsens. Ci, którzy tak mówią, czytali za mało tekstów buddyjskich, lub nie rozumieją tego, co przeczytali.

W Indiach ponad 90 procent ludności to wegetarianie. Kiedy ludzie widzą żebraka w żółtej szacie, wiedzą, że powinni ofiarować mu pożywienie wegetariańskie, nie mówiąc już o tym, że większość z nich i tak nie ma mięsa do ofiarowania!

P: *Niektórzy zwolennicy jedzenia mięsa twierdzą, że kupują mięso u rzeźnika, więc nie zabijają. Czy można jeść takie mięso?*

M: Jest to fatalne nieporozumienie. Powinniście wiedzieć, że rzeźnicy zabijają żyjące istoty, ponieważ ludzie chcą jeść mięso. W Sutrze Lankawatara Budda powiedział, że jeśli by nikt nie jadł mięsa, nie byłoby zabijania. Więc jedzenie mięsa i zabijanie żyjących istot są takim samym grzechem. Z powodu zabijania zbyt wielu żyjących istot mamy klęski żywiołowe i spowodowane przez człowieka katastrofy. Wojny także są spowodowane nadmiernym zabijaniem.

P: *Dawno temu słyszałem jak pewien mistrz powiedział, że Budda zjadł świńską nogę, dostał biegunki i dlatego umarł. Czy to prawda?*

M: Absolutnie nie. Budda zmarł z powodu zjedzenia pewnego gatunku grzybów. Tłumacząc dosłownie z języka Braminów, ten grzyb nazywa się 'świńska noga', lecz nie jest to naprawdę świńska noga. Tak samo, jak pewien owoc nazywamy 'longan' (po chińsku dosłownie znaczy to 'oko smoka'). Jest wiele dań, które z nazwy nie są potrawami wegetariańskimi, ale w rzeczywistości nimi są, tak jak 'oko smoka'. Te grzyby w języku Braminów są nazywane 'świńską nogą' lub 'świńską radością'- obie nazwy mają związek ze świniami. W dawnych Indiach bardzo trudno było je znaleźć i dlatego stanowiły rzadki przysmak, ofiarowano je więc Buddzie na znak czci. Nie można ich znaleźć na powierzchni ziemi, rosną tylko pod ziemią. Ludzie muszą ich szukać z pomocą starej świni, która bardzo lubi te grzyby. Świnie wykrywają je swoim węchem, a kiedy je znajdują, wykopują z ziemi racicami, a potem zjadają. To dlatego ten rodzaj grzyba nazywa się 'świńską radością' lub 'świńską nogą'. Te dwie nazwy odnoszą się do tego samego grzyba. Z powodu niedbałego tłumaczenia i dlatego, że ludzie nie rozumieli naprawdę pochodzenia tych nazw, następne pokolenia błędnie je interpretują i mylnie uważają, że Budda jadł mięso. Jest to doprawdy godne pożałowania.

P: *Niektórzy uważają, że chociaż rośliny nie wytwarzają związków trujących, takich jak mocznik i proteiny urokinazy, to jednak plantatorzy owoców i warzyw używają pestycydów do spryskiwania roślin, co jest szkodliwe dla naszego zdrowia. Czy mają rację?*

M: Jeśli farmerzy używają pestycydów i innych wysoce trujących chemikaliów, np. DDT, do spryskiwania zbiorów, to substancje te mogą być przyczyną rozwinięcia się takich chorób, jak rak, choroby wątroby, bezpłodność. Trucizny takie jak DDT gromadzą się zwykle w tłuszczu zwierząt. Oznacza to, że gdy jecie mięso, pochłaniacie te wszystkie wysoce skoncentrowane pestycydy i inne trucizny zgromadzone w tłuszczu zwierząt, które odkładają się tam w miarę ich wzrostu.

Nagromadzenie tych trucizn może być 13 razy większe niż w owocach, warzywach i ziarnie. Powierzchnię owoców można oczyścić z pestycydów, lecz nie można usunąć pestycydów z tłuszczu zwierząt. Proces gromadzenia się pestycydów w mięsie następuje, gdyż mają one właściwości kumulowania się. Więc najbardziej poszkodowani są konsumenci, którzy znajdują się na końcu łańcucha żywienia.

Eksperymenty przeprowadzone na Uniwersytecie w Iowa (USA) wykazały, że prawie wszystkie pestycydy obecne w organizmie ludzkim pochodzą z mięsa. Badania wykazały, że poziom pestycydów u wegetarianów jest o ponad połowę niższy niż u osób jedzących mięso. W mięsie oprócz pestycydów znajdują się także inne trucizny. Do większości pasz stosowanych w hodowli zwierząt dodaje się środki chemiczne, powodujące szybszy wzrost zwierząt, zmianę koloru mięsa, poprawę jego smaku i konsystencji oraz przedłużające jego świeżość.

I tak na przykład, środki konserwujące wytwarzane z azotanów są wysoce toksyczne. W gazecie New York Times z 18 lipca 1971 r. czytamy: „Wielkim, ukrytym zagrożeniem dla zdrowia osób jedzących mięso są niewidoczne zawarte w nim trucizny, takie jak: bakterie w łososiu, pestycydy, środki konserwujące, hormony, antybiotyki oraz inne chemiczne dodatki”. Oprócz tego, zwierzęta są szczepione, a szczepionki pozostają w tkance mięsnej. W świetle tego, białko w owocach, orzechach, fasoli, kukurydzy i mleku jest mniej skażone niż białko w mięsie, które w 56 procentach zawiera nierozpuszczalne w wodzie związki chemiczne. Badania wykazują, że spożywanie tych wytwarzanych przez człowieka chemicznych substancji może doprowadzić do raka lub innych chorób, lub do uszkodzenia płodu. Więc jest nawet wskazane, żeby kobiety w ciąży pozostawały na ścisłej wegetariańskiej diecie, która zapewnia fizyczne i duchowe zdrowie płodu. Jeśli pijecie dużo mleka, otrzymujecie wystarczająco wapna, z fasoli możecie otrzymać białko, a owoce i warzywa dostarczają witamin i minerałów.