

*"Uma pessoa completamente divina é um ser completamente humano. Um ser completamente humano é completamente divino. Agora somos apenas meio humanos. Hesitamos ao fazer as coisas, agimos com ego. Não acreditamos que Deus arranja tudo isso para o nosso desfrute, nossa experiência. Separamos pecado e virtude. Exageramos a importância de tudo e julgamos a nós mesmos e aos outros de acordo com tal visão. Sofremos com nossas próprias limitações, sobre o que Deus deveria fazer, compreendem? Na verdade, Deus está dentro de nós e nós O limitamos. Gostamos de desfrutar de tudo, mas não sabemos como. Simplesmente dizemos aos outros: "Ah! Não faça isso!", e, a nós mesmos: "Eu não deveria fazer isto. Por que eu deveria ser vegetariana?" Sim! Eu sei. Sou vegetariana, porque Deus, dentro de mim, assim o quer."*

*Suma Ching Hai*

*"Quando somos puros em nossas ações, fala e pensamento, mesmo por um segundo, todas as divindades e anjos da guarda nos apoiarão. Nesse momento, o Universo todo nos pertence e nos apoia e o trono lá está para que reinemos."*

*Suma Ching Hai*



## Por que as Pessoas Devem Ser Vegetarianas?

O compromisso, por toda a vida, de manter uma dieta vegetariana ou lacto-vegetariana é um pré-requisito para iniciar-se no Método Quan Yin. Alimentos de fontes vegetais e derivados de leite são permitidos nessa dieta, mas todos os outros alimentos de origem animal, incluindo ovos, não devem ser consumidos. Há muitas razões para isso, mas a mais importante vem do Primeiro Preceito, que nos diz para não tomar a vida de seres sencientes, ou seja, "Não matarás".

Não matar, ou ainda, não prejudicar outras criaturas vivas é para o evidente benefício delas. Menos ressaltado, é o fato de que não prejudicar os outros seja igualmente benéfico para nós. Por quê? Devido à lei do carma: "Colherás o que semeares." Quando matar ou fizer com que matem por você, para satisfazer o seu apetite, contrairá um débito cármico e esse débito deverá ser pago um dia.

Por isso, num sentido muito real, a adoção de uma dieta vegetariana é um presente que damos a nós mesmos. Sentimo-nos melhor, a qualidade de nossa vida melhorará à medida que o excesso de nosso débito cármico diminuir e, a nós é oferecida a entrada a novos, profundos e sagrados reinos de experiência interior. Vale a pena o pequeno preço pago!

Os argumentos espirituais contra ingestão de carne são convincentes para alguns, mas há outras razões compeltivas para ser um vegetariano. Todas estão radicadas em senso comum; têm a ver com questões de saúde e nutrição, ecologia e meio ambiente, ética e sofrimento animal e fome mundial.

## Saúde e Nutrição

Estudos de evolução humana têm mostrado que nossos ancestrais eram vegetarianos por natureza. A estrutura do corpo humano não é adequada ao consumo de carne. Isso foi demonstrado, numa experiência de anatomia comparativa pelo Dr. G. S. Huntington, da Universidade de Columbia. Ele salientou que os carnívoros têm intestinos delgado e grosso curtos e que seu intestino grosso é, caracteristicamente, muito reto e liso. Em contraste, os vegetarianos possuem ambos os intestinos longos. Devido ao baixo conteúdo de fibras e alto teor proteico da carne, os intestinos não requerem muito tempo para absorver nutrientes; assim, os intestinos dos carnívoros são mais curtos do que os dos vegetarianos.

Os humanos, como os outros animais, naturalmente vegetarianos, possuem ambos os intestinos alongados. Juntos, nossos intestinos medem, aproximadamente, oito metros e meio. O intestino delgado é dobrado sobre si mesmo muitas vezes, e suas paredes são convolutas, não lisas. Como são mais compridos do que os dos animais carnívoros, a carne que comemos permanece em nosso intestino por mais tempo; conseqüentemente, apodrece e libera toxinas. Estas têm sido identificadas como causa do câncer de cólon, além de aumentar a carga do fígado, que tem a função de eliminar as toxinas. Isso pode acarretar em cirrose e, até mesmo, câncer do fígado.

A carne contém muita proteína uroquinase e uréia, o que aumenta a carga dos rins, e pode destruir as funções renais. Existem catorze gramas de proteína uroquinase em cada meio quilo de carne. Se células vivas são colocadas em proteína uroquinase líquida, sua

função metabólica degenera. Além disso, a falta de celulose ou fibra na carne pode facilmente provocar constipação. Sabe-se que esta pode levar ao câncer do reto ou hemorróidas.

O colesterol e as gorduras saturadas da carne resultam em desordens cardiovasculares, sendo estas a causa campeã de mortes nos Estados Unidos e agora em Formosa.

O câncer é a segunda principal causa de mortes. Experiências mostram que a queima e a assadura da carne, liberam uma substância química (metilcolantrene), de poder cancerígeno. Camundongos que receberam esse produto desenvolveram cânceres como: tumor ósseo, leucemia, câncer do estômago, etc.

Pesquisas mostraram que filhotes de camundongos amamentados por uma fêmea com câncer na mama, também desenvolveram câncer. Se a carne que comemos diariamente vem de animais doentes, existe boa chance de contrairmos, também, tais doenças.

A maioria pensa que a carne é limpa e segura, que inspeções são feitas em todos os abatedouros. Mas, tantos bois e porcos são abatidos diariamente, que se torna difícil examinar cada um. Já é muito difícil verificar se um pedaço de carne tem câncer, mais ainda, examinar animal por animal. Nos dias de hoje, na indústria de carne, simplesmente corta-se a cabeça quando esta tem um problema, ou corta-se uma perna que esteja doente. Apenas as partes afetadas são removidas e o resto é vendido.

O famoso vegetariano, Dr. J. H. Kellogg disse: "Alimentando-nos de comida vegetariana, não precisamos nos preocupar com o tipo de doença que matou o alimento e isto propicia uma refeição prazerosa!"

Há ainda outra preocupação. Antibióticos, bem como outras drogas, inclusive esteróides e hormônios de crescimento, são adicionados à ração animal ou injetados, diretamente, nos animais. Foi relatado que quem se alimentar dessa carne absorverá essas drogas em seu corpo. Existe uma possibilidade de que os antibióticos na carne, diminuam a sua eficácia para o uso humano.

Alguns consideram a dieta vegetariana não suficientemente nutritiva. O Dr. Miller, um especialista americano em cirurgia, praticou a medicina durante quarenta anos, em Formosa. Ele estabeleceu um hospital lá, onde todas as refeições eram vegetarianas, tanto para os funcionários quanto para os pacientes. "O camundongo é um animal que pode se sustentar tanto com dietas vegetarianas, quanto não vegetarianas. Quando separamos dois deles, um comendo carne e o outro, a comida vegetariana, descobrimos que seu crescimento e desenvolvimento são iguais, mas o vegetariano vivia mais tempo e apresentava maior resistência às doenças. Além disso, quando os dois ratos adoeciam, o vegetariano recuperava-se mais rapidamente", e acrescenta: "Os remédios da ciência moderna melhoraram muito, mas podem tratar apenas das doenças. O alimento, entretanto, mantém a nossa saúde." Ele ressalta ainda: "O alimento proveniente das plantas é uma fonte mais direta de nutrição do que o da carne. As pessoas comem os animais, mas a fonte de nutrição dos animais que comemos, vem das plantas. A vida da maioria dos animais é curta e têm todas as doenças que o homem tem; é muito provável que as doenças do homem sejam causadas pelo consumo de animais doentes. Portanto, por que não buscamos nossa nutrição diretamente das plantas?" O Dr. Miller lembrou que precisamos apenas de cereais, feijões e legumes

para ter toda a nutrição necessária à manutenção da boa saúde.

Muitos têm a idéia de que a proteína animal é "superior" à vegetal, por ser aquela uma proteína completa e esta incompleta. A verdade é que algumas proteínas vegetais são completas e que com a combinação de alimentos, pode-se obter proteínas completas dos alimentos com proteínas incompletas.

Em março de 1988, a American Dietetic Association anunciou: "É a posição da ADA que as dietas vegetarianas são saudáveis e nutricionalmente adequadas, quando apropriadamente planejadas."

Acredita-se, erroneamente, que os carnívoros são mais fortes do que os vegetarianos, mas uma experiência conduzida pelo professor Irving Fisher, da Universidade de Yale, em 32 vegetarianos e 15 pessoas que comiam carne, mostrou que os vegetarianos tinham mais resistência do que os que comiam carne. Ele pediu às pessoas que estendessem seus braços por tanto tempo quanto possível. O resultado do teste foi muito claro. Entre as 15 pessoas que comiam carne, apenas duas conseguiram ficar com seus braços estendidos por quinze a trinta minutos; entretanto, entre os 32 vegetarianos, 22 conseguiram ficar com seus braços estendidos por quinze a trinta minutos, 15 pessoas mais de trinta minutos, 9 pessoas mais de uma hora, 4 pessoas mais de duas horas e uma até mais de três horas.

Muitos atletas maratonistas seguem uma dieta vegetariana, por longos períodos que antecedem as corridas. A Dra. Barbara More, especialista em terapia vegetariana, terminou uma corrida de cento e dez milhas em vinte e sete horas e trinta minutos. Com 56 anos de idade, ela quebrou todos os recordes dos atletas jovens. "Quero ser um exemplo, para mostrar que as pessoas que

seguem a dieta vegetariana, desfrutarão de um corpo forte, mente lúcida e vida purificada."

Como os vegetarianos conseguem proteína suficiente em sua dieta? A Organização Mundial recomenda que 4,5% de calorias diárias sejam derivadas da proteína. Os trigos têm 17% de suas calorias como proteína, os brócolis têm 45% e o arroz 8%. É muito fácil obter uma dieta rica em proteína sem comer carne. Com o benefício adicional de evitar muitas doenças causadas por dietas de alto teor de gordura, tais como doenças cardíacas e muitos cânceres, o vegetarianismo é, claramente, a escolha superior.

Tem sido provado o relacionamento entre o consumo de carne e outros alimentos de origem animal, que contêm alto teor de gorduras saturadas e doenças cardíacas, câncer de mama, câncer de cólon e derrame cerebral. Outras doenças que são freqüentemente prevenidas e, às vezes, curadas por dieta vegetariana de baixo teor de gordura, incluem: pedras no rim, câncer de próstata, diabetes, úlcera péptica, cálculo biliar, síndrome de intestino irascível, artrite, doença da gengiva, acne, câncer pancreático, câncer de estômago, hipoglicemia, constipação, diverticulose, hipertensão, osteoporose, câncer de ovário, hemorróidas, obesidade e asma.

Não há risco maior para a saúde do que comer carne, com exceção do fumo.

## Ecologia e Meio Ambiente

Criar animais para comer tem suas conseqüências: destruição da floresta tropical, elevação da temperatura da terra, poluição e escassez da água, desertificação, uso incorreto de recursos de energia, além

do esforço humano para produzir carne não ser uma maneira eficiente de usar os recursos naturais.

Desde 1960, cerca de 25% das florestas tropicais da América Central têm sido queimadas e exterminadas para formar pastos para o gado. Foi avaliado que cada 100 gramas de hambúrguer, feito com bifes da floresta tropical, destrói 15 metros quadrados da mesma. Além disso, criar gado contribui, significativamente, para a produção de três gases que provocam a elevação de temperatura global, principal causa de poluição da água, e requer cerca de 12.331 litros de água para produção de cada meio quilo de bife. Usa-se apenas 145 litros de água para produzir meio quilo de tomate e 696 litros, para meio quilo de pão de trigo integral. Aproximadamente metade da água consumida nos Estados Unidos, foi usada para cultivo de ração para gado e outras criações.

Muito mais pessoas poderiam ser alimentadas, se os recursos usados para criar gado fossem para produzir cereais, para o sustento da população mundial. Um acre de terra que cultiva aveias produz 8 vezes a proteína e 25 vezes as calorias, caso as aveias fossem servidas de alimento para os homens, em vez de para o gado. Um acre de terra usada para brócolis, produz 10 vezes a proteína, calorias e ácido nicotínico, que um acre para produção de bife. Numerosas são as estatísticas semelhantes a essas. Os recursos mundiais poderiam ser utilizados mais eficientemente, se as terras usadas para criações, fossem convertidas para aumentar as safras de alimentos destinados ao homem.

Adotar uma dieta vegetariana permitirá a você "andar mais levemente no planeta". Além de tomar apenas o que você precisa, reduzindo excessos, sentir-se-á melhor, quando souber que um ser vivo não tem que morrer, cada vez que você fizer uma refeição.

## Fome Mundial

Aproximadamente um bilhão de pessoas sofrem de fome e sub-nutrição neste planeta. Mais de 40 milhões morrem de fome a cada ano, e a maioria é criança. A despeito disso, mais de um terço da colheita de cereais do mundo é desviada da alimentação do homem para a de outras criações. Nos Estados Unidos, estas consomem 70% de toda a produção de cereais. Se alimentássemos as pessoas, ao invés de outras criações, ninguém passaria fome.

## Sofrimento Animal

Você está ciente do fato de que mais de 100.000 bois são abatidos todos os dias nos Estados Unidos?

A maioria dos animais nos países ocidentais é criada nas "fazendas-fábricas". Essas facilidades são esquematizadas para produzir o máximo número de animais para abate, por um mínimo de despesa. Os animais são abarrotados em conjunto, desfigurados e tratados como máquinas de conversão de carne em alimento. Isso é uma realidade que a maioria de nós não verá jamais com os próprios olhos. Dizem que: "Uma visita a um matadouro, fará de você um vegetariano pelo resto da vida."

Leon Tolstoy disse: "Desde que haja matadouros, haverá campos de batalha. Uma dieta vegetariana é a prova decisiva do humanitarismo." Embora a maioria de nós não tolere a ação de matar, desenvolvemos o costume, suportado pela sociedade, de comer carne regularmente, sem qualquer consciência do que está sendo feito aos animais que comemos.

## O Grupo dos Santos e Outros

Desde o início da história registrada, podemos ver que os vegetais têm sido o alimento natural dos seres humanos. Antigas lendas gregas e hebraicas mencionam que as pessoas, originalmente, se alimentavam de frutas. Antigos sacerdotes egípcios jamais comeram carne. Muitos grandes filósofos gregos como Platão, Diógenes, Sócrates, pregavam o vegetarianismo.

Na Índia, Buda Shakyamuni enfatizava a importância da Ahimsa, o princípio de não fazer mal às coisas vivas, e advertia seus discípulos a não comerem carne, porque outros seres vivos passariam a ter medo deles. Buda fez as seguintes observações: "Comer carne é apenas um hábito adquirido. Não nascemos com este desejo.", "Comendo carne, as pessoas eliminam suas sementes de Grande Misericórdia.", "Comendo carne, as pessoas se matam e se comem umas às outras: nesta vida, eu devoro você; na próxima, você me devorará... e continuando sempre desta maneira. Como poderão ultrapassar os Três Reinos (da ilusão)?"

Muitos antigos taoístas, cristãos e judeus foram vegetarianos. Está registrado na Bíblia Sagrada. Deus disse: "Eis que vos tenho dado toda a erva que dá semente, que está sobre a face de toda a terra; e toda a árvore, em que há fruto que dá semente, ser-vos-á para mantimento." (Gênesis 1:29) "E a todo o animal da terra, e a toda a ave dos céus, e a todo o réptil da terra, em que há alma vivente, toda a erva verde será para mantimento." (Gênesis 1:30). Mais exemplos na Bíblia, proibindo o consumo de carne: "A carne, porém, com sua vida, isto é, com seu sangue, não comereis." (Gênesis 9:4). Deus disse: "Quem lhes ordenou que matassem o novilho

e a cabra como oferendas para Mim? Lavem-se deste sangue inocente para que Eu possa ouvir suas preces, senão rejeitá-los-ei porque suas mãos estão cheias de sangue. Arrependam-se para que Eu possa perdoá-los." São Paulo, um dos discípulos de Jesus, disse em sua carta aos romanos: "Bom é não comer carne nem beber vinho..." (Romanos 14:21)

Recentemente, historiadores descobriram muitos livros antigos que registraram novos aspectos na vida de Jesus e seus ensinamentos. Jesus disse: "As pessoas que tomam por alimento a carne dos animais tornar-se-ão seus próprios túmulos. Em verdade vos digo, o homem que mata será morto. O homem que mata seres vivos e come sua carne está comendo a carne de homens mortos."

Religiões indianas evitam o consumo de carne: "As pessoas não podem obter carne sem matar. A pessoa que fere seres sencientes, jamais será abençoada por Deus. Assim, evitem consumir carne!" (Preceito hindu.)

A escritura sagrada do Islã, Alcorão, proíbe "comer animais mortos, sangue e carne".

Um grande Mestre Zen chinês, Han Shan Tzu, escreveu um poema, veementemente contra o consumo de carne: "Vá depressa ao mercado comprar carne e peixe para alimentar sua esposa e seus filhos. Mas, por que a vida deles precisa ser tirada para sustentar a sua? É irracional, isto não lhe trará a afinidade com o céu, mas torna-lo-á escória do inferno!"

Muitos escritores, artistas, cientistas, filósofos famosos e homens ilustres foram vegetarianos. Estes abraçaram o vegetarianismo com entusiasmo: Buda Shakyamuni, Jesus Cristo, Virgílio, Horácio, Platão, Ovídio, Petrarca, Pitágoras, Sócrates. William Shakespeare, Voltaire, Sir Isaac Newton, Leonardo Da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry

David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russel, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H. G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Leon Tolstoy, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer, e mais recentemente, Paul Newman, Madonna, Princesa Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney e Candice Bergen, para mencionar alguns.

Albert Einstein disse: "Acho que a mudança e efeitos de purificação que a dieta vegetariana realiza na disposição dos seres humanos, são muito benéficos à humanidade; por isso, é tanto auspicioso quanto pacífico, que as pessoas comuns escolham o vegetarianismo." Isso tem sido o conselho comum de muitas figuras importantes e sábias através da história!

### A Mestra Responde às Perguntas

*P.* Comer animais é matar seres vivos. Mas comer vegetais também não é de alguma forma matar?

*M.* Comer vegetais também é matar coisas vivas e causará algum mal cármico, mas o efeito é mínimo. Se o Método Quan Yin for praticado por duas horas e meia diariamente, pode-se eliminar este efeito cármico. Como precisamos comer para sobreviver, escolhemos alimentos que têm menor consciência e sofrem menos. Os vegetais consistem de 90% de água, por isso, seu nível de consciência é tão baixo que praticamente não sente qualquer sofrimento. Além disso, quando comemos vegetais não cortamos suas raízes, mas, ao contrário, ajudamos sua reprodução assexual, cortando galhos e folhas. Horticultores dizem que podar vegetais os ajuda a crescerem em tamanho e beleza.

Com as frutas, isso é ainda mais evidente. Ao amadurecer, ela atrai pela sua agradável fragrância, bonita cor e delicioso sabor. É assim que as árvores

frutíferas alcançam o seu objetivo de propagar suas sementes. Se não colhemos e comemos seus frutos, estes ficarão passados e cairão no chão para apodrecer, e suas sementes morrerão encobertas pela árvore. Portanto, comer vegetais e frutas é uma tendência natural que não lhes traz nenhum sofrimento.

*P.* A maioria das pessoas pensa que vegetarianos são mais baixos e magros e os que comem carne, mais altos e fortes. Isso é verdade?

*M.* Vegetarianos não são necessariamente mais magros e baixos. Se a dieta for equilibrada, também podem crescer altos e fortes. Como vêem, animais de grande porte — como elefantes, gado, girafas, hipopótamos, cavalos, etc. — comem apenas vegetais e frutas. São mais fortes que carnívoros e muito mansos e úteis à humanidade. Mas carnívoros são tão violentos quanto inúteis. Seres humanos que comem muitos animais serão afetados pelo instinto e qualidade animal. Estes não são necessariamente altos e fortes e, em média, sua expectativa de vida é muito curta. Os esquimós que se alimentam quase que exclusivamente de carne são altos e fortes? Têm uma vida mais longa? Acho que isso vocês podem compreender claramente.

*P.* Vegetarianos podem comer ovos?

*M.* Não. Ao comermos ovos, também estamos matando seres. Algumas pessoas dizem que ovos de granja não são fecundados; por isso, comê-los não é matar coisas vivas. Isso é correto, só aparentemente. Um ovo não é fecundado, apenas porque as circunstâncias apropriadas para a sua fecundação foram impedidas; portanto, o ovo não pôde completar sua finalidade natural de desenvolver-se em um ser vivo. Mesmo que este

desenvolvimento não ocorra, ainda possui a força vital inata para isso. Sabemos que os ovos têm força vital inata; senão, por que o ovo é o único tipo de célula que pode ser fecundado? Alguns ressaltam que ovos contêm nutrientes, proteínas e fósforo, essenciais ao organismo humano. Mas a proteína está presente na soja e, o fósforo, em muitos tipos de vegetais, como a batata.

Sabemos que, desde os tempos remotos, tem havido grandes monges que não comiam carne ou ovos e, ainda assim, tiveram uma vida longa. Por exemplo, o Mestre Ying Guang comia apenas uma tigela de vegetais e um pouco de arroz em cada refeição e viveu até os oitenta anos. Além disso, a gema do ovo contém muito colesterol, que se tornou a principal causa de doenças cardiovasculares, assassino número um em Formosa e nos Estados Unidos. Não é de se estranhar que a maioria dos pacientes em hospitais é consumidora de ovos!

*P.* O homem cria animais e aves, como porcos, gado, galinhas, patos, etc. Por que não podemos comê-los?

*M.* Da mesma forma que os pais criam seus filhos. Os pais têm direito de comê-los? Todos têm o direito de viver e ninguém deve privá-los disso. Em Hong Kong, até mesmo o suicídio é contra a lei. Então, quanto mais ilegal seria matar outros seres vivos?

*P.* Os animais nascem para serem comidos pelas pessoas. Se não os comermos, eles povoarão o mundo, certo?

*M.* É absurdo. Antes de matar os animais, você lhes pergunta se querem ser mortos e comidos? Todos os seres desejam viver e têm medo de morrer. Não queremos ser devorados por um tigre; então, por que os animais devem ser comidos por nós? Os humanos existem no

mundo apenas por algumas dezenas de milhares de anos, mas antes, muitas espécies de animais já existiam. Eles superpovoaram a terra? Os seres mantêm um equilíbrio ecológico natural. Quando houver excesso, as limitações de espaço e alimento causarão uma drástica redução na população. Isso mantém a população num nível adequado.

*P.* Por que eu deveria ser vegetariano?

*M.* Sou vegetariana porque Deus dentro de mim assim o quer, compreende? Comer carne é contra o princípio universal de não querer ser morto. Não queremos ser mortos, roubados. Agora, se fizermos isso aos outros, estaremos agindo contra nós mesmos e isso nos faz sofrer. Tudo o que você faz contra os outros, o faz sofrer. Você não pode se morder e esfaquear-se. Da mesma forma, não deve matar, porque é contra o princípio de vida, compreende? Isso nos faria sofrer, por isso, não o fazemos. Não significa que nós nos limitamos dessa forma, mas sim, expandimos nossa vida a todos os tipos de vida. Nossa vida não será limitada dentro desse corpo, mas estender-se-á à vida dos animais e de todos os seres vivos. Isso nos torna maiores, mais nobres, mais felizes e ilimitados. Certo?

*P.* A Senhora poderia falar sobre o vegetarianismo e como isso pode contribuir para a paz no mundo?

*M.* Sim. Veja, a maioria das guerras ocorre por razões econômicas. Encaremos a verdade. As dificuldades econômicas de um país tornam-se mais urgentes quando há fome, falta de alimento ou má distribuição dos alimentos em diferentes países. Se você se desse ao trabalho de ler revistas e pesquisar os fatos sobre a dieta vegetariana, saberia muito bem disso. A criação de gado

e outros animais para consumo de carne, provocou a falência de nossa economia em todos os aspectos. Causou a fome em todo o mundo, pelo menos nos países do terceiro mundo. Não sou eu quem o diz. Foi um cidadão americano que fez esse tipo de pesquisa e escreveu um livro sobre o assunto. Você pode ir a qualquer livraria e ler sobre pesquisa vegetariana e de processamento de alimentos. Pode ler *Dieta Para Uma Nova América* (*Diet For A New America*), de John Robbins. Ele é um famoso milionário da indústria do sorvete. Desistiu de tudo para tornar-se um vegetariano e escrever um livro sobre o vegetarianismo, contra as tradições e os negócios de sua família. Ele perdeu muito dinheiro, prestígio e seu negócio, mas o fez em nome da Verdade. É um livro muito bom. Existem muitos outros, além de revistas, que podem dar-lhe informações e fatos sobre dieta vegetariana e como esta pode contribuir à paz mundial. Veja, levamos nossos recursos à falência para alimentar o gado. Sabe quanta proteína, remédios, água, recursos humanos, carros, caminhões, construção de estradas e quantos milhares de acres de terra são desperdiçados, antes que uma vaca esteja pronta para uma refeição? Compreende? Tudo poderia ser distribuído igualmente entre países subdesenvolvidos, e poderíamos solucionar os problemas da fome. Agora, se um país precisa de alimentos, provavelmente vai invadir outro, só para salvar seu próprio povo. No final, isso cria uma causa e efeito ruim, compreende?

"Cada um colhe aquilo que semeia." Se matarmos por comida, seremos mortos por comida, de alguma outra forma, na próxima vez... na próxima geração. É uma pena. Somos tão inteligentes, civilizados e, no entanto, muitos de nós não sabem por que os nossos vizinhos estão sofrendo. É por causa do nosso paladar, gosto e estômago. Para alimentar e nutrir nosso corpo, matamos

tantos seres e deixamos morrer de fome o nosso próximo, um ser humano. Ainda não estamos falando de animais, compreende? Essa culpa, consciente ou inconsciente, pesará na nossa consciência. Faz-nos sofrer de câncer, tuberculose e outros tipos de doenças incuráveis, inclusive AIDS. Pergunte a si mesmo, por que seu país, os EUA, sofre mais? É o país com maior índice de câncer no mundo, porque os americanos comem muita carne, mais do que qualquer outro país. Pergunte a si mesmo, por que os chineses ou países comunistas não têm esse alto índice de câncer. Eles não comem tanta carne, compreende? Isso é o que diz a pesquisa, não eu. Não me culpe.

*P.* Que benefícios espirituais alcançamos por sermos vegetarianos?

*M.* Fico feliz por perguntar dessa maneira, pois isso significa que se preocupa e se concentra apenas nos benefícios espirituais. A maioria se preocuparia com a saúde e a aparência, quando fala da dieta vegetariana. Uma dieta vegetariana, em aspectos espirituais, é muito limpa e não violenta. "Não matarás." Quando Deus nos disse isso, não se referia aos humanos apenas; referia-se a todos os seres. Não disse Ele que criou todos os animais para que nos ajudassem? Não os colocou Ele sob nossos cuidados? Ele disse: "Cuide deles. Reine sobre eles." Quando você reina sobre seus súditos, mata-os e come-os? Então, você se torna rei sem súditos ao seu redor? Agora, você compreende quando Deus disse isso. Devemos obedecê-Lo. Não há necessidade de questioná-Lo. Ele falou claramente, mas quem melhor compreende Deus do que Deus? Então você precisa tornar-se Deus para compreender Deus. Eu o convido a ser como Ele novamente; seja você mesmo e ninguém mais. Meditar sobre Deus não significa adorá-Lo; significa que você se torna Deus. Você percebe que você e Deus são um. "Eu e

meu Pai somos um", não foi isso o que Jesus disse? Se Ele disse que Ele e Seu Pai são um, nós e Seu pai também podemos ser um, porque também somos filhos de Deus. E Jesus também disse que o que Ele faz, nós podemos fazer e ainda melhor. Então podemos até ser melhores do que Deus, quem sabe? Por que adoramos a Deus, quando não sabemos nada sobre Deus? Por que a fé cega? Primeiro precisamos saber o que estamos adorando, assim como, precisamos conhecer antes do casamento, a mulher com quem vamos nos casar. Hoje em dia, é comum não casar sem antes namorar. Por que então deveríamos adorar a Deus com fé cega? Temos o direito de exigir que Deus se apresente a nós e se faça conhecer. Temos o direito de escolher qual Deus gostaríamos de seguir. Agora, você pode ver claramente que, pela Bíblia e por todas as razões científicas, econômicas e de compaixão, bem como para salvar o mundo, devemos ser vegetarianos. Foi dito em alguma pesquisa que, se o ocidente comesse uma refeição vegetariana, uma vez por semana apenas, a cada ano poderíamos salvar da fome dezesseis milhões de pessoas. Então seja um herói, seja vegetariano. Por todas essas razões, mesmo que não me sigam, que não pratiquem o mesmo método, por favor, sejam vegetarianos, pelo seu próprio bem, pelo bem do mundo.

*P.* Se todos comerem vegetais, não criará escassez de alimentos?

*M.* Não. A utilização de determinada área de terra para o cultivo de vegetais produz catorze vezes mais alimento do que a utilização da mesma área para forragem de animais. As plantas de cada acre de terra fornecem 800.000 calorias de energia, entretanto se essas plantas fossem usadas para a criação de animais, que por sua vez, serão comidos, a carne dos animais só fornecem 200.000 calorias. Isso significa que durante o processo,

600.000 calorias são perdidas. Portanto, a dieta vegetariana é, evidentemente, mais eficaz e econômica do que a dieta de carne.

*P.* Pode um vegetariano comer peixe?

*M.* Pode, se quiser. Mas, se for seguir a dieta vegetariana, peixe não é vegetal.

*P.* Algumas pessoas dizem que importante é ser um homem de bom coração, mas não necessariamente um vegetariano. Isso faz sentido?

*M.* Se é um homem de bom coração, por que ainda come carne de outro ser? Vendo o sofrimento dos animais, ele não deveria suportar comê-los! Comer carne é crueldade, então como isso pode ser feito por um homem de bom coração? Uma vez, o Mestre Lien Chih disse: "Mate-o e coma sua carne. Neste mundo não há algo mais cruel, malévolo, atroz e perverso do que este homem." Como pode, ainda, dizer que tem bom coração? Mencius também disse: "Se você o vê vivo, não pode suportar vê-lo morrer e, se o ouve gemer, não pode suportar comer sua carne; portanto, o verdadeiro cavalheiro mantém-se longe da cozinha." A inteligência humana é maior do que a dos animais, por isso, podemos usar armas para torná-los indefesos e eles morrem com raiva. O tipo de homem que faz isso, intimidando criaturas indefesas, não tem o direito de ser chamado de cavalheiro. Quando mortos, os animais são acometidos de agonia, medo e ressentimento, o que causa a produção de toxinas que permanecem em sua carne, para fazer mal aos que a comem. Como a frequência de vibração dos animais é inferior à dos homens, esta influenciará nossa vibração, afetando o desenvolvimento da nossa sabedoria.

*P.* Pode-se seguir, a assim chamada "dieta vegetariana conveniente"? (Vegetarianos convenientes não se abstêm totalmente da carne. Comem vegetais de um prato misturado com carne)

*M.* Não. Por exemplo, se embebemos alimento em veneno, ele não se tornará envenenado? No Sutra Mahaparinirvana, Mahakashapa perguntou a Buda: "Quando pedimos e recebemos vegetais misturados com carne, podemos comê-los? Como podemos limpar o alimento?" Buda respondeu: "Devem limpá-lo com água e separá-lo da carne e depois podem comê-lo." Do diálogo acima, podemos compreender que nem mesmo pode-se comer vegetais misturados com carne, a não ser que os limpe primeiro com água, sem falar em comer a carne! Por isso, é muito fácil ver que Buda e Seus discípulos seguiam a dieta vegetariana. Entretanto, alguns difamaram Buda dizendo que Ele era um "vegetariano conveniente" e que quando lhe ofereciam carne, Ele comia. Isso realmente não faz sentido. Os que dizem isso, ou não leram suficientemente as escrituras, ou não compreenderam o que nelas leram. Na Índia, mais de noventa por cento da população é vegetariana. Quando as pessoas vêem os mendigos em túnicas amarelas, sabem que devem dar apenas comida vegetariana, sem falar que a maioria, nem mesmo tem carne para dar!

*P.* Há muito tempo, ouvi outro mestre dizer: "Buda comeu um pé de porco, ficou então com diarreia e morreu." É verdade?

*M.* Absolutamente, não. Buda morreu por ter comido uma espécie de cogumelo. Se traduzirmos diretamente da língua dos brâmanes, esse tipo de cogumelo é chamado

"pé de porco", mas na verdade não é um pé de porco. É a mesma coisa quando chamamos uma espécie de fruta de longan (Em chinês, literalmente significa "olho do dragão") Existem muitos vegetais ou frutas que, por seus nomes, não indicam um vegetal ou fruta, como "olho do dragão". Esse cogumelo na linguagem brâmane, é chamado "pé de porco" ou "alegria de porco". Ambos têm relação com porco. Essa espécie de cogumelo não era fácil de encontrar na Índia antiga e era uma iguaria rara, por isso, as pessoas o ofereceram a Buda em adoração. Esse cogumelo não é encontrado sobre a terra; ele cresce embaixo da terra. Quando as pessoas o querem encontrar, precisam procurar com a ajuda de um porco velho que gosta muito de comer esse tipo de cogumelo. Os porcos o farejam e, quando descobrem um, usam seus pés para cavar na lama e, depois, comê-lo. É por isso que esse tipo de cogumelo é chamado de "alegria de porco" ou "pé de porco". Na verdade, esses dois nomes referem-se ao mesmo cogumelo. Como foi traduzido negligentemente, as pessoas não compreenderam de maneira correta a sua derivação, e as gerações posteriores foram levadas a crer que Buda era "devorador de carne". Isso é realmente lastimável.

*P.* Algumas pessoas que adoram comer carne dizem: "Compramos a carne no açougue. Não matamos o animal. Assim sendo, não há mal em comê-la. A Senhora aprova isso?"

*M.* É um terrível erro. Você deve saber que abatedouros matam porque as pessoas querem comer. No Sutra Lankavatara, Buda disse: "Se ninguém comesse carne, não haveria mortes. Portanto, comer carne e matar são o mesmo pecado." Por causa da matança de tantos seres vivos, temos desastres naturais e calamidades

provocadas pelo homem; guerras também são causadas por excesso de matanças.

*P.* Algumas pessoas dizem que, embora as plantas não possam produzir coisas venenosas, como uréia ou uroquinase, os horticultores de frutas e vegetais usam muitos pesticidas que são prejudiciais à nossa saúde. É verdade?

*M.* Se os fazendeiros usam pesticidas e outros produtos químicos, altamente tóxicos como o DDT, isso pode levar ao câncer, esterilidade e doenças do fígado. Toxinas como o DDT podem se propagar e se acumular na gordura animal. Ao comer carne, você absorve todos os pesticidas concentrados e outros venenos depositados na gordura dos animais, que foram acumulados durante seu crescimento. Esse acúmulo pode chegar a treze vezes mais do que nas frutas, vegetais ou grãos. Podemos limpar os pesticidas da superfície das frutas, mas não podemos remover os pesticidas depositados na gordura dos animais. O processo cumulativo ocorre porque esses pesticidas são cumulativos. Assim, os consumidores no topo da cadeia de alimentação, são os mais prejudicados. Experiências na Universidade de Iowa mostraram que os pesticidas no organismo humano vêm da carne. Os cientistas descobriram que o nível de pesticidas no organismo dos vegetarianos é menos da metade das pessoas que comem carne. Na verdade, existem outras toxinas na carne além dos pesticidas. No processo de criação dos animais, muito da sua alimentação consiste de produtos químicos para que se desenvolvam mais rapidamente ou para mudar a cor, sabor ou textura, para conservar a carne, etc. Por exemplo, os conservantes produzidos de nitratos, são altamente tóxicos. Em 18 de julho de 1971, The New York Times afirmava em sua reportagem: "O grande perigo

oculto à saúde das pessoas que comem carne, está nos poluentes invisíveis, tais como as bactérias no salmão, restos de pesticidas, conservantes, hormônios, antibióticos e outros aditivos químicos." Além do acima exposto, os animais são injetados com vacinas que permanecem em sua carne. Nesse sentido, a proteína das frutas, nozes, feijão, milho e leite é mais pura do que a proteína da carne, que tem 56% de impurezas insolúveis na água. Pesquisas mostram que esses aditivos fabricados pelo homem podem causar câncer, outras doenças ou fetos deformados. Por isso, é muito mais adequado que mulheres grávidas sigam uma dieta vegetariana para assegurar a saúde física e mental de seus bebês. Se você tomar muito leite, terá cálcio suficiente; do feijão, a proteína; e das frutas e vegetais, terá vitaminas e sais minerais.