

"Потпуна божанска особа је потпуно људско биће. Потпуно људско биће је потпуно божанско. Сада смо тек пола људског бића. Понекад оклевамо и радимо ствари с егом. Не верујемо да је Бог тај који то све уређује ради нашег задовољства, за наше искуство. Ми одвајамо грех од крепости. Ми од свега правимо проблем, и по својим критеријима судимо себе и друге људе. Ми патимо због својих сопствених ограничених схватања о томе шта би Бог требао да ради. Разумете? Уствари, Бог је у нама, и ми Њега ограничавамо. Ми желимо да уживамо и да се играмо, али не знамо како. Говоримо другима 'О! Па ти то не би смео да радиш, а себи: 'То не бих смео да радим. Ни то не бих смео да радим. Зашто да будем вегетаријанац?' Да! Знаш. Ја сам вегетаријанац јер то Бог у мени жели."

~ Узвишена Учитељица Чинг Хаи ~

"Кад смо чисти у својим делима, мислима и речима, чак и на тренутак, сва божанства, богови и анђели чувари ће нас чувати. У том тренутку цела васиона припада нама и подржава нас, а престо нас чека да на њему владамо."

~ Узвишена Учитељица Чинг Хаи ~



Зашто људи морају да буду вегетаријанци

Доживотно придржавање вегетаријанске или млечно (лакто) вегетаријанске прехране је предуслов за иницијацију у Куан Јин методи. У тој врсти прехране дозвољена је употреба хране, произведене из биљних извора и млечних производа, док су све намирнице животињског порекла, укључујући и јаја, забрањена. За то постоји много разлога, а најважнији води порекло из прве заповести, у којој се каже да морамо да се уздржавамо од убијања бића која осјећају, а гласи ***Не убиј!***

Одустајање од убијања или повређивања живих бића од очигледне је користи за њих. Мање је очито да је одустајање од повреде живих бића корисно и за нас саме. Зашто? Управо због закона карме. ***Како сејеш, тако ћеш жњети.*** Ако убијаш или подстичеш друге да убијају за тебе да би задовољио своју жељу за месом, ти се излажеш кармичком задуживању, а оно ће једном морати да се плати.

Тако је, у правом смислу речи, вегетаријанска прехрана дар који дајемо сами себи. Боље се осећамо, квалитета нашег живота се побољшава, а наш кармички дуг се смањује, и нуди нам се

улазак у профињену небеску сферу унутарњег искуства. То је и те како вредно мале цене коју морамо да платимо.

Духовни аргументи за одустајање од употребе меса су довољни за неке људе, али постоје и други важни разлози због којих треба бити вегетаријанац. Сви ти разлози имају своја дубока оправдања. Она су повезана с питањима личног здравља и прехране, екологије и заштите околине, етике и страдања животиња, повезана су са глађу у свету.

ЗДРАВЉЕ И ПРЕХРАНА

Истраживање еволуције човека је показало да су наши преци били вегетаријанци по природи. Структура људског тела није погодна за прехрану месом. То је показано у есеју из компаративне анатомије аутора др. Г.С. Хунтингена са универзитета Цолумбиа. Он је истакао да месождери имају кратка мала и широка црева. Њихово дебело црево је по својим карактеристикама равно и глатко. Супротно њима, биљождери имају и дугачко танко црево и дугачко дебело црево. Због мањкања влакана и великог процента беланчевина у месу, оно се брзо вари; због тога су црева месождера краћа од црева биљоједа.

Људи, као и други природни биљоједи, имају дугачко и дебело и танко црево. Људска црева су отприлике дугачка 8,5 метара. Танко црево је савијено више пута, а његове су облоге наборане. Месо у нашим цревима остаје дуже време због тога што је дуже од црева месождера. Обзиром на то, оно трули и ствара отрове. Ти отрови често пута изазивају рак црева, повећавају

оптерећење јетре, чији је задатак да одстрањује отрове. То може да проузрокује цирозу, чак и рак јетре.

Месо садржи пуно протеина урокиназе и мокраћне киселине, а ова додатно оптерећује бубреге и може да уништи њихову функцију. Свака фунта (453,59 г) телеће шницле садржи 14 грама протеина урокиназе. Ако живе ћелије ставимо у текући протеин урокиназе, њихов ће метаболизам дегенерирати. Штавише, месо нема целулозу или влакна, а то лако доводи до затвора. Познато је да затвор (недостатак столице) може да изазове рак ректума или хемероиде.

Колестерол и засићене масти исто тако изазивају кардиоваскуларне поремећаје. Кардиоваскуларни поремећаји су један од најчешћих узрока смрти у САД-у и Формози.

Рак је други најчешћи узрок смрти. Експерименти показују да се током припремања меса, било печењем и на роштиљу, ствара једно хемијско једињење (метилколантрен), које је врло канцерогено. Када се мишевима даје тако спремљено месо, ускоро се појављују тумори, као што су тумор кости, леукемија, рак желуца итд.

Истраживања су показала да се код новорођених мишева, које су дојиле женке с тумором дојки, такође развио рак. Када се људске канцерозне ћелије убризгају животињама, и код њих се развије рак. Ако свакодневно једемо месо животиња које болују од карцинома, постоје велике шансе да и ми добијемо болест.

Већина људи мисли да је месо чисто и сигурно, јер се у месарама проводе санитарне мере. Превише је стоке, свиња,

перади итд. која се дневно убија да би се могла прегледавати. Врло је тешко проверити има ли неки комад меса карцином или не, а камоли сваку животињу појединачно прегледати. Једино што је у овом тренутку могуће, јесте да се проблематичној животињи одсече глава, ако је тамо проблем, или да јој се одстриче нога. При томе се уклоне само лоши комади, а остатак се прода.

Познати вегетаријанац, др. Ј.Х. Келлог, каже: "Кад једемо вегетаријанску храну, не морамо да бринемо од какве је болести храна угинула. Због тога весели уживамо у јелу!"

Но постоји и једна друга брига. Антибиотици, као и други лекови, укључујући стероиде и хормоне раста, дају се животињама или у храну, или се директно ињекцијама ушприцава у организам. Утврђено је да људи који једу такво месо, истовремено апсорбирају и те лекове. Постоји могућност да антибиотици у месу смањују деловање антибиотика које узимају људи.

Постоје неки људи који вегетаријанску прехрану сматрају недовољно хранљивом. Амерички стручњак за хирургију, др. Миллер, преко четрдесет година је радио на Формози. Тамо је основао болницу у којој су сви оброци били на бази вегетаријанске прехране, како за болничко особље, тако и за пацијенте. Он је рекао: "Миш је животиња која може да опстане и као месојед и као биљојед. Ако два миша одвојимо, па једног хранимо без меса, а другог месом, приметимо да се једнако развијају, с тиме да миш-вегетаријанац живи дуже од месоједа и отпорнији је на болести. Штавише, кад се два миша разболе, вегетаријанац се опоравља пуно брже од месоједа." И додаје:

"Модерна медицинска наука је веома напредовала, али још увек је у стању само третирати болести. Храна, међутим, може да очува здравље." Истакнуо је да "је биљна храна директнији извор прехране од меса. Људи једу животиње, а извор прехране животиња, које једемо, јесу биљке. Живот већине животиња је кратак, а животиње оболевају готово од истих болести као и људи. Врло је вероватно да болести код људи долазе од тога што се хране месом болесних животиња. Због тога, зашто човек не би своју храну узимао директно из биљног света?" Да бисмо добили све оно што осигурава добро здравље, сугерира Др. Миллер, потребно је само да једемо житарице, махунарке и поврће.

Многи јуди мисле да су протеини животињског порекла много бољи од протеина биљног порекла, јер су први комплетни а други непотпуни. Истина је да су неки биљни протеини комплетни и да комбиновањем хране с некомплетним протеинима можемо осигурати све потребне протеине.

У марту 1988. Америчко удружење дијететичара је објавило да сматра да је вегетаријанска прехрана здрава, довољно храњива и адекватна ако се правилно планира.

Често се погрешно мислило да су "месоједи" јачи од биљоједа, али је експеримент професора Ирвинга Фишера са универзитета Јале, показао да су 32 вегетаријанца издржљивија од 15-орице оних који једу месо. Учесницима експеримента је наредио да што је могуће дуже издрже с испруженим рукама. Резултат је био врло јасан. Између 15 "месоједа" само је њих двоје успело да са испруженим рукама издржи између 15 и 30 минута; између 32 вегетаријанца, 22 особе су издржале између 15 и 30

минута, 15 особа преко 30 минута, 9 особа преко сат времена, а 4 учесника експеримента преко 2 сата, а 1 чак преко 3 сата.

Многи атлетичари на дуге стазе непосредно пред већа такмичења строго се придржавају вегетаријанске прехране. Др. Барбара Море, стручњак за вегетаријанску терапију, претрчала је стазу од 110 миља за 27 сати и 30 минута. Та 56-годишња жена потукла је све рекорде које су држали млади мушкарци. "Желела сам да покажем примером како људи који се строго придржавају вегетаријанске прехране могу да имају снашно тело, бистар ум и прочишћен живот."

Да ли вегетаријанци добивају својом прехраном довољно протеина? Светска здравствена организација препоручује да 4,5 % дневних калорија треба да долазе из протеина. Пшеница садржи 17% калорија у облику протеина, купушћићи (броколи) 45%, а пиринач 8%. Веома је лако осигурати оброк богат протеинима, а да не једемо месо. Уз то избегавамо многе болести које изазива прехрана богата мастима, као што су болести срца и многи карциноми. Зато је вегетаријанство најбољи избор.

Доказана је посљедична веза између болести срца, рака дојке, рака дебелог црева и можданог удара и потрошње меса и друге хране животињског порекла која садржи животињске масти. Остале болести које често могу да се избегну, а понекад и излече уз помоћ вегетаријанске исхране, су: бубрежни камен, карцином простате, шећерна болест, чир прехрамбеног тракта, жучни камен, бовелов синдром, артритис, болести десни, карцином панкреаса, карцином желуца, хипогликемија, тврда

столица, растресеност, хипертензија, остеопороза, карцином јајника, хемороиди, гојазност и асма.

Једење меса, уз пушење, су најопаснији лични ризици за здравље.

ЕКОЛОГИЈА И ЗАШТИТА ЧОВЕКОВЕ ОКОЛИНЕ

Гајење животиња због меса има и шире последице. Гајење доводи до киселих киша које уништавају шуме, доводи до глобалног повећања температуре, загађивања вода, несташице питке воде, стварање пустиња, злоупотребе енергетских потенцијала и глади у свету. Искориштавање земљиних потенцијала, воде, енергије и људског рада за производњу меса, није делотворно.

До 1960 је спаљено 25% тропских шума Централне Америке како би се направио простор за испашу стоке. Испоставило се да сваке 4 унце хамбургера, који су направљени од шумских говеда, уништи 55 квадратних стопа тропске шуме. Уз то, гајење стоке знатно придоноси стварању три гаса који условљавају глобално загревање; један је од водећих узрока загађења вода је нужност загревања вртоглавих 2464 галона воде за производњу сваке фунте говедине. Само 29 галона воде је потребна за производњу фунте парадајза, а 139 галона воде за производњу фунте пшеничног хлеба. Скоро половина воде која се потроши у САД, одлази за гајење и товљење стоке и других животиња.

Када би се извори за гајење стоке употребљавали за гајење жита намењеног прехрани људи, директно би се прехранило много више становништва. Једна хектар земље на којој је засејана зоб произведе 8 пута више беланчевина, а 25 пута више калорија, ако се тим зобом хране људи, а не стока. Хектар земље засејан брокулима произведе 10 пута више беланчевина и калорија од једног хектара земље која служи за гајење стоке. Бројне су статистике које ово доказују. Светски ресурси били би много боље искоришћени кад би се производни потенцијал земље користио за производњу биљне хране, којом би се директно прехрањивало становништво, а не за гајење стоке.

Потрошња вегетаријанске хране омогућује вам да "много лакше корачате по планети." Узимањем само оног што вам је нужно и смањујући обиље, осећаћете се боље, посебно када будете знали да сваки пут када једете свој оброк не мора да због тога умре неко живо биће.

С В Е Т С К А Г Л А Д

Око једна милијарда људи на нашој планети пати од глади и неисхрањености. Преко 40 милиона људи сваке године умире од глади, а већина од њих су деца. Насупрот томе, више од једне трећине светске жетве жита се одваја за гајење стоке уместо за прехрану људи. У САД стока конзумира 70% свеукупне производње житарица. Кад бисмо уместо стоке хранили људе, нико не би био гладан.

СТРАДАЊЕ ЖИВОТИЊА

Јесте ли свесни чињенице да се у САД-у сваки дан убија 100000 крава?

Већина животиња у западним земљама се гаји на "фабричким фармама". Створени су такви услови како би се омогићило максимално гајење животња за клање уз минимум трошкова. Животиње су нагуране у малом простору, а с њима се поступа као са справама за претварање хране у месо. То је стварност коју већина од нас неће никада видети својим сопственим очима. Због тога се и каже: "Једна посета кланици, учиниће од вас доживотног вегетаријанца."

Лав Толстој каже: "Тако дуго док буду постојале кланице, биће и бојних поља. Вегетаријанство је тужни тест човечности." Иако већина нас активно не одобрава убијање, створили смо навику, коју подржава и друштво, да редовно једемо месо, без праве свести о томе шта се уствари ради са животињама које једемо.

ДРУШТВО СВЕТИХ И ОСТАЛИ

Од почетка писане историје видљиво је да је поврће било природна храна људских бића. Сви рани грчки и хебрејски митови говоре о људима који су изворно јели воће. Стари египатски свештеници нису никада јели месо. Многи грчки филозофи као што су Платон, Диоген и Сократ, практиковали су вегетаријанство.

У Индији Шакуамуни Буда је наглашавао важност ахимсе, начела да се живим бићима не сме наносити зло. Он је своје ученике упозоравао да не једу месо или било каква друга жива бића, јер ће она почети да их се боје. Буда је рекао следеће: *икПотрошња меса је само стечена навика. Потреба да једемо месо није нам урођена. Људи који једу месо одвајају своје унутрашње семе од Велике Милости. Људи који једу месо међусобно се убијају и међусобно се једу... у овом животу ја једем тебе, а у следећем ти једеш мене... и тако се то наставља на исти начин. Како да се они икад избаве из Три Краљевства (илузије)?*

Многи рани таонисти, рани кршћани и Јевреји били су вегетаријанци. То је записано и у Светом Писму. И дода Бог: *Ево, дајем вам све биље што даје семе по земљи, и сва стабла плодносна што у себи носе своје семе: нека вам буде за храну! А зверима на земљи и птицама у ваздуху и гмизавцима што пузе по земљи у којима је дах живота - нека су њима за храну све зелене биљке! И би тако.* (Стварање, 1:29). Остали примери из Светог Писма забрањују потрошњу меса: *Само месо у ком је душа не смете да једете, то јест његова крв.* (Стварање, 9: 4). *Што ће ми мноштво жртвава ваших? - говори Јахве. - Сит сем обновских паљевина и масне телади. Огади ми се и крв бикова, јагањца и јараца. Када долазите да ми видите лице, ко од вас тражи да газите по мом предворју? Престаните да ми носите ништавне приносе, кад ми омрзну. Младунче, суботе и скупове - не подносим окупљања и злодела. Из дна душе мрзим младунчад и ваше светковине - тешки су ми, не могу да их поднесем! Када ширите руке на молитву, окрећем очи од вас. Само умножавате молитве, а ја вас не слушаам. Руке су вам огрезле*

у крви, оперите се, очистите. Склоните ми с очију злодела, престаните да чините зло " (Изаија, 1: 11-16). Свети Павле, један од ученика Исуса Христа, рекао је Римљанима у свом послању : **Добро је да се не једе месо и не пије вино.** (Римљани 14: 21).

Историчари су недавно пронашли древне књиге које бацају ново светло на живот Исуса Христа и на његово учење. Исус Христос је рекао **Човек који једе месо животиња претвориће се у сопствени гроб. Кажем вам истину, људи који убијају, биће убијени. Онај ко убија жива бића и једе њихово месо, једе месо мртвог човека.**

Индијске религије такође избегавају потрошњу меса. Речено је да: **Људи не могу да дођу до меса а да не убијају животиње. Особу која повређује бића која осећају, Бог никада неће благословити. Зато избегавајте узимање меса!** (Хиндуистички пропис)

Исламско Свето Писмо, Куран, **забрањује једење мртвих животиња, крви и меса.**

Велики кинески учитељ Зена, Хан Шан Зу, написао је песму која је изричито против потрошње меса: **Оди брзо до пијаци и купи месо и рибу, однеси својој гладној жени и деци. Али, да ли треба узимати другим живим бићима живот да би ти сам живео? То није разумно. То те не води у небо, већ ће те претворити у талог пакла!**

Многи познати писци, уметници, научници, филозофи и други проминентни људи били су вегетаријанци. Важност

вегетаријанске прехране посебно су истицали: Шакуамуни Буда, Исус Христос, Виргилије, Хорације, Платон, Овидије, Петрарка, Питагора, Сократ, Шекспир, Волтер, сер Иск Њутон, Леонардо да Винчи, Чарлс Дарвин, Беджамен Франклин, Ралф Валдо Емерсон, Хенри Давид Торо, Емил Зола, Берtrand Расел, Рикард Вагнер, Перци Шели, Х.Г. Веллс, Алберт Ајнштајн, Рабиндранат Тагоре, Лав Толстој, Жорж Бернар Шо, Махатма Ганди, Алберт Шванцер, те наши савременици Пол Њумен, Мадона, принцеза Дијана, Линдсеј Вагнер, Пол Макартни и Кендис Берген, да набројимо само неке.

Алберт Ајнштајн је рекао: Мислим да су промене и ефекти прочишћења, које доноси вегетаријанска прехрана са собом веома корисна за човечанство. Због тога је човеков избор вегетаријанства згодан и мирољубљив избор". То је основни савет који дају многи мудри и важни људи у историји!

УЧИТЕЉИЦА ОДГОВАРА НА ПИТАЊА

П: Употреба животиња је убијање живих бића, али зар није и кориштење поврћа једна врста убијања?

У: Биљна прехрана је исто тако убијање живих бића и ствара неке кармичке сметње, али је учинак минималан. Ако неко практикује Куан Јин методу два и по сата дневно, може да одстрани те кармичке учинке. Но, како морамо да једемо како бисмо преживели, изабиремо храну која има најмање свести и најмање пати. Биљке се састоје од 90% воде и њихов је ниво свести врло низак, па готово да ништа не осећају и не пате. Штавише, ако једемо пуно поврћа, ми не сечемо његово корење, него помажемо његово бесполно размножавање сечењем лишћа

и грана. Коначни резултат може да буде користан и самој биљци. Због тога пољопривредници кажу да обрезивањем помажу вегетацији да нарасте лепа и велика.

То је још очигледније с воћем. Кад воће дозрева, оно мами људе својим дивним мирисом, лепом бојом и изванредним укусом. То је начин на који стабла воћа остварују сврху ширења свог семена далеко у околно подручје. Ако не покупимо плод и поједемо га, он ће презрети, пашће на тло и изгњилети. Његово ће семе пасти у сенци крошње и умреће. Потрошња воћа и поврћа поклапа се са њиховом природном тежњом и не доноси му никакве патње.

П: Већина људи сматра да су вегетаријанци нижи и мршавији, а они који једу месо, виши и боље грађени. Да ли је то истина?

У: Вегетаријанци не морају нужно да буду мршавији и нижи. Ако је њихова прехрана уравнотежена, они такоде могу да буду снажни и високи. Као што знате, све велике животиње, као што су слонов, стока, жирафе, нилски коњи, коњи итд., једу само поврће и воће. Они су снажнији од месождера, али веома нежни и доброћудни према човеку, док су животиње које једу месо веома насилне и бескорисне. Ако људи једу много животињског меса и њих захвате животињски инстинкти и друге њихове особине. Људи који једу месо нису обавезно високи и јаки, али је њихов живот у просеку краћи. Ескимска прехрана се скоро искључиво састоји од меса, а јесу ли Ескимци стварно високи и јаки? Живе ли дуго? Мислим да је то врло јасно.

П: Смеју ли вегетаријанци да једу јаја?

У: Не. Када једемо јаја, исто убијамо жива бића. Неки тврде да су јаја, која могу да се купе у продавницама, неоплодена, тако да њиховом потрошњом не убијамо жива бића. То је само привидно тачно. Јаје остаје неоплодено само због тога што се

нису испунили услови за његову оплодњу, па се не може развити у кокошку, што је његова сврха. А када и не дође до тог развоја, јаје још увек има природну снагу за то. Знамо да јаје имају тај исконски природни потенцијал; уосталом, како то да су ћелије јајета једине које могу да буду оплодене? Неки истичу да јаје у себи садржи темељну храњиву материју, беланчевину и фосфор, који су најбитнији и за људско тело. Но та се беланчевина налази и у љусци пасуља, док се фосфор налази у многим врстама поврћа, нпр. у кромпиру.

Познато је, да су још од прастарих времена па све до данас постојали многи велики монаси, који нису јели ни месо, нити јаја, а живели су дуго. Нпр. Учитељ Ўинг Гуанг је јео само тањир поврћа и мало пиринча за сваки оброк, а живео је осамдесет година. Штавише, жуманац садржи много холестерола, који је главни узрок кардиоваскуларних болести, а оне су убица број један у Америци и на Формози. То уопште није чудно када већина пацијената једе јаја!

П: Људи гаје животиње и перад, као што су свиње, стока, кокошке, патке итд. Зашто њих не смемо да једемо?

У: Па шта? Родитељи одгајају и своју децу, да ли они једу своју децу? Сва жива бића имају право да живе и нико им не може ускратити то право. Ако погледамо законе у Хонг Конгу, чак и самоубиство је противзаконито. Колико би тек противзаконито било убијање других живих бића?

П: Животиње су створене да их људи једу. Ако их не бисмо јели, оне би преплавиле свет. Зар не?

У: То је апсурдна идеја. Пре него што убијете животињу, питате ли је хоће ли да је убијете и поједете, или не? Сва жива бића желе да живе и боје се смрти. Ми исто тако не желимо да нас поједе тигар, па зашто да онда људи једу животиње? Људска

бића постоје на земљи неколико десетина хиљада година, а пре но што се појавила људска врста постојале су многе животињске врсте. Јесу ли оне прекриле Земљу? Жива бића одржавају природну еколошку равнотежу. Када дође до помањкања хране и простор буде ограничен, то ће изазвати знатно смањење популације. Тако се регулира популацију на одговарајућем ступњу.

П: Зашто бих био вегетаријанац?

У: Ја сам вегетаријанка јер Бог у мени то захтева. Разумете ли? Употреба меса је супротна универзалним начелима о томе да се не убија. И сами не желимо да нас неко убије, и сами не желимо да нам неко нешто украде. А ако ми сами то радимо другим људима, тада радимо против себе самих и то нам наноси бол. Све што радиш против других, наноси бол теби. Не можемо сами себе да тучемо и није потребно да сами себи наносимо бол. Исто тако не смемо да убијамо, јер је то против начела живота. Разумете? То нам доноси патњу и зато то не радимо. То не значи да се на било који начин ограничавамо. То значи да проширујемо наш живот на остале облике живота. Наш се живот неће ограничавати овим нашим телом, већ ће се проширити на животе животиња и осталих живих бића. То нас чини већим, веселијим и безграничним. У реду?

П: Хоћете ли нешто да кажете о томе како би вегетаријанска прехрана допринела светском миру?

У: Хоћу. Видите, већина ратова који погађају овај свет догађа се због економских разлога. Суочимо се с тим. Економске потешкоће једне земље постају пуно акутније кад постоји глад и недостатак хране или недостатак једнаке расподеле хране измедју различитих земаља. Ако сте неко време посветили томе

да прочитате часописе и проучите чињенице о вегетаријанској прехрани, онда то сигурно врло добро знате. Гајење стоке и животиња због меса, изазива банкрот наше привреде у свим аспектима. То је проузроковало глад у целом свету, посебно у земљама Трећег света.

Нисам прва која то каже. То је изјавио један амерички грађанин који је провео тај тип истраживања и о томе написао књигу. Можете у било којој књижари пронаћи књиге и прочитати о истраживањима о вегетаријанству и производњи хране. Можете да прочитате књигу "Прехрана за Нову Америку" Јохна Роббинса. Он је веома познати произвођач сладоледа - милионер. Напустио је дотадашњи начин живота како би постао вегетаријанац, а написао је књигу против породичне традиције и посла. Изгубио је пуно новаца, углед и посао, али је то учинио за љубав Истине. Та књига је врло добра. Постоје и многе друге књиге и часописи, које вам нуде много информација и чињеница о вегетаријанској прехрани, о томе како она придоноси миру у свету.

Видите, ми водимо у пропаст нашу опскрбу храном тако што гајимо стоку. Знате ли колико беланчевина, лекова, залиха воде, људске снаге, превозних средстава, честа и колико стотина хиљада хектара земље се уништава пре него што крава пређе пут до оброка у нашем тањиру? Разумете? Сва та средства би могла бити подједнако намењана свим неразвијеним земљама, а тако бисмо могли решити проблем глади. Тако, ако једна земља треба храну, она напада само како би спасила своје сопствене људе. То на дуге стазе изазива лоше ствари и освету. Разумете?

Како сејеш, тако ћеш и жњети. Ако неког убијемо због хране, и ми ћемо касније бити убијани због хране, у некој другој форми, у неко друго време, и другој генерацији. То је тужно. Тако смо интелигентни, цивилизовани, а многи од нас још увек

не знају разлог због кога наше суседне државе пате. То је због нашег апетита, нашег укуса, нашег трбуха.

Да бисмо нахранили једно тело, убијамо толико пуно живих бића и извргавамо глади толико људи. Сада чак и не говоримо о животињама. Разумете? Јер та наша кривица, свесно или несвесно, притиска нам савест. То нас води томе да почнемо да болујемо од карцинома, туберкулозе и осталих врста неизлечивих болести, укључујући и АИДС. Питајте се зашто ваша земља, Америка, највише пати од ових болести? У Америци је највиши проценат карцинома на свету јер Американци једу много говедине. Они једу више меса од становника било које друге земље. Поставите си питање зашто Кина или комунистичке земље немају тако високу стопу карцинома? Оне немају толико меса. Разумете? Тако кажу истраживања, а не ја. У реду? Не кривите мене.

П: Које духовне погодности добивамо као вегетаријанци?

У: Драго ми је да сте питање поставили на тај начин, јер то значи да вам је стало до духовних врлина. Многим људима је стало до здравља, прехране и линије када се распитују о вегетаријанској прехрани. Духовни аспекти вегетаријанске прехране су њена чистоћа и ненасилност.

Не убиј! Када нам је то Бог рекао, није мислио да не смемо убијати људе, већ је рекао да не смемо убијати нити једно живо биће. Зар није рекао да је створио све животиње да нам буду пријатељи, да нам помажу? Зар нам није дао да се о животињама бринемо? Рекао је да се о њима бринемо и њима владамо. Ако владате својим подређенима, да ли их онда убијате и једете? Тада бисте постали краљ, а никога више не би било око вас. Тако, сад разумете зашто је то Бог рекао. Тога се

морамо придржавати. Нема потребе да га питамо. Он говори веома јасно, но ко разуме Бога, осим Бога самог?

И тако морате да постанете Бог како бисте разумели Бога. Позивам вас да опет будете Боголики, да будете оно што јесте, да не будете нико други. Медитирати о Богу, не значи обожавати Бога, то значи постати Бог. То значи сазнати да сте ви и Бог једно. **Ја и отац смо једно**, зар није Исус Христос тако говорио? Ако је Он рекао да су Он и Отац једно, ми и Његов Отац исто тако можемо бити једно, јер и ми смо Божја деца. А Исус је говорио да оно што је Он радио, можемо да радимо и ми, чак и боље. Можда можемо да будемо чак и бољи од Бога, ко зна!

Зашто да обожавамо Бога, кад о њему ништа не знамо? Зар да слепо верујемо? Прво, морамо да знамо у кога верујемо пре него што почнемо да се молимо. Морамо знати ко је наша девојка пре него што је оженимо. Данас је обичај да се не женимо пре него што упознамо дотичну особу. Исто тако, зашто да се молимо Богу у слепој вери? Имамо право да од Бога захтевамо да нам се објави и да нам се укаже. Имамо и право да изаберемо ког Бога желимо да следимо.

Ето, сада видите да је у Светом Писму врло јасно написано да треба да будемо вегетаријанци. Због свих здравствених разлога, треба да будемо вегетаријанци. Због свих научних разлога, морамо да будемо вегетаријанци. Због свих економских разлога, треба да будемо вегетаријанци. Због саосећања према другима, треба да будемо вегетаријанци. Да бисмо спасли свет, морамо да будемо вегетаријанци.

У неким научним студијама је објављено да када би људи у Америци само једном недељно јели вегетаријанску храну, могло би да се спаси 16 милиона људи који умиру од глади сваке године. Па зато, будите хероји, будите вегетаријанци. Због свих

тих разлога, чак и ако не следите моје учење и не практикујете исту методу, молим вас, будите вегетаријанци, због вас самих, због света.

П: Ако би сви јели биљке, неће ли то довести до несташнице хране?

У: Неће. Употребом одређеног комада земље за усева добивамо 14 пута више хране него употребом исте површине за гајење товне хране за прехрану животиња. Биљке са сваког хектара земље осигуравају 800000 калорија енергије; међутим, ако се биљке гаје за гајење животиња, које се онда поновно употребљавају као животињско месо, тада може да се осигура само 200000 калорија енергије. То значи да се у току тог процеса изгуби 600000 калорија енергије. Дакле, очигледно је да је вегетаријанска прехрана делотворнија и економичнија од прехране месом.

П: Да ли је у реду ако као вегетаријанци једемо рибу?

У: У реду је ако желите да једете рибу. Али ако баш хоћете да будете вегетаријанци, риба није поврће.

П: Неки људи кажу да је важно бити човек доброг срца, али није важно бити вегетаријанац. Да ли се с тиме слажете?

У: Ако неко стварно има добро срце, зашто он још увек једе месо неког другог живог бића? Ако га гледа док пати, онда неће бити у стању да га једе! Једења меса није чин милосрђа, како онда тај човек може да има добро срце?

Учитељ Лиен Чих је једном рекао: *Убиј његово тиело и поједи његово месо. На овом свету нема никог ко је зао, злбан, крволочан и опак као тај човек."* *Како он уопште може да тврди за себе да има добро срце?*

Менције је такође рекао: *Ако га видиш живог, не можеш да поднесеш да га видиш мртвог, а ако га чујеш како стење, не можеш да једеш његово месо. Зато се прави господин држи подаље од кухиње.*

Људска интелигенција је виша од животињске, а ми употребљавамо оружје да животиње учинимо неспособнима да се бране, па тако оне умиру у мржњи. Човек који то ради, који тиранише мала и слаба бића, нема право да се назива господином. Када се животиње убијају, оне су у агонији, страху и огорчењу. То проузрокује стварање отрова, који остају у њиховом месу, и штете онима који га једу. Будући да је фреквенција вибрација животиња нижа од људске, она ће деловати на нашу вибрацију и утицати на развој наше мудрости.

П: Да ли је довољно бити тзв. "умерени вегетаријанац"? (Умерени вегетаријаци, строго узевши, не избјегавају месо. Они једу поврће мешано с јелима од меса.)

У: Не. Нпр. ако храну ставимо у отровну течност и онда је извадимо, мислите ли да храну нећемо отровати? У Махапаринирвана Сутри Махакасуапа пита Буддху: *Ако нам неко удели поврће мешано с месом, смемо ли да једемо ту храну? Како можемо да ту храну очистимо?* Буда је одговорио: *Исперите је водом, одвојите поврће од меса и тек је онда једите.*

Из горе наведеног дијалога нама је јасно да се поврће које је помешано с месом не сме јести пре него што га се опере и одвоји од меса, а о једењу самог меса нема ни говора! Из тога је јасно да су Буда и његови ученици били вегетаријанци. Међутим, неки људи клевећу Буддху, говорећи да је био "умерени (тј. делимични) вегетаријанац" и да је, кад су му милосрдници давали месо, то месо и јео. То је заиста

бесмислица. Они који то кажу читали су веома мало од његових дела, или дела, која су читали, нису разумели.

Преко 90% људи у Индији су вегетаријанци. Када они на улици виде просјак у жутој одећи, знају да треба да им уделе вегетаријанску храну, а да и не говоримо о томе да већина њих уопште нема никакво месо!

П: Чула сам од једног другог Учитеља доста давно да је "Буда умро од дијареје коју је добио једући свињски папак". Је ли то истина?

У: Апсолутно није! Буда је умро јер је појео неку врсту гљиве. Ако преведемо директно с језика брахмана, онда се та врста гљиве зове "свињски папак", али то уствари није прави свињски папак. То је исто као што врсту воћа зовемо "лонган" (то на кинеском дословно значи "змајево око"). Има много јела за која човек по имену не би рекао да су вегетаријанска, али она заправо јесу, као што је нпр. "змајево око". Та гљива се на брахманском језику зове "свињски папак" или "свињска радост". И једно и друго нема везе са свињама. У древној Индији није било лако пронаћи ту гљиву, а била је ретка посланица, тако да су је људи понудили Буддхи, дивећи му се. Та се гљива не може наћи на површини земље јер она расте под земљом. Ако би хтели да је нађу, људи су морали да је траже уз помоћ старе крмаче, која ту гљиву радо једе. Крмача је налази помоћу њуха и када је открије, она се послужи својим папком да је ископа из земље. Ето, то је разлог због кога се гљива зове "свињска радост" или "свињски папак". Заправо та два имена се односе на једну те исту гљиву. Због немарног превода, и због тога што људи нису знали из чега је реч изведена, следеће генерације су произвеле неспоразуме и погрешно означиле Буддху као "човека који је јео месо". Та је грешка заиста вредна осуде.

П: Неки који воле месо кажу да купују месо код месара и тако сами не убијају. Због тога, онда, могу да једу месо. Да ли се Ви с тим слажете?

У: То је кобна погрешка. Морате да знате да месари убијају животиње јер људи желе да их једу. У Ланкаватара Сутри Буда каже: ***Ако нема никога ко једе месо, онда нико неће ни убијати. Зато је потрошња меса и убијање живих бића иста ствар.*** Због прекомерног убијања живих бића, и имамо природне катастрофе и разне несреће проузроковане људском руком. Ратови су исто проузроковани прекомерним убијањем.

П: Неки људи кажу да због тога што биљке не могу да производе отровне материје као што су уреа или урокиназа, узгајивачи воћа употребљавају пестициде којима прскају биљке, а који су штетни за наше здравље. Је ли то тако?

У: Ако узгајивачи воћа и поврћа употребљавају за прскање усева високо токсичне хемикалије као што је ДДТ, то може да изазове карцином, стерилност и болести јетре. Отров као што је ДДТ, може да се таложи у масти, и обично га има у животињским мастима. Ако једете месо, то значи да у организам уносите све те високо концентриране пестициде и остале отрове ускладиштене у животињским мастима, који су се наталожили током раста животиње. Та гомилања могу бити и до 13 пута већа него што су она садржана у воћу, поврћу или житарицама. Са површине воћа пестициди се могу спрати, али се не могу уклонити они у унутрашњости животињске масти. Процеси таложења појављују се због кумулативних својстава пестицида. Услед тога су потрошачи на врху ланца највише изложени тим штетним утицајима.

Експерименти на универзитету Иова су показали да скоро сви пестициди пронађени у људском организму потичу од потрошње меса. Они су открили да је ниво пестицида у организму вегетаријанаца упола мањи, него код људи који једу месо. Уствари, поред пестицида, у месу се налазе и други отрови. У процесу узгоја животиња већина састојака товне хране су хемијске материје, које олакшавају да се животиње брзо развијају, или да њихово месо промени боју, структуру ткива, да се конзервира месо итд.

Нпр. конзерванси произведени из нитрата су високо токсични. У Њу Јорк Тајмсу од 18. јула 1971. пише: "Велика скривена опасност за здравље оних који једу месо јесу невидљиви штетни састојци у месу, као што су бактерија салмонеле, остаци пестицида, конзерванси, хормони, антибиотици и остали хемијски додаци." Осим горе наведених, животињама се дају разне друге вакцине које могу да остану у месу. У том су погледу беланчевине у воћу, орасима, пасуљу, житарицама и млеку, чистије од беланчевина у месу, које у себи садржи 56% у води нетопивих нечистоћа. Истраживања показују да додаци, пореклом из људске руке, могу да изазову карцином, остале болести или деформацију код фетуса. Тако је за жене у другом стању препоручљивије да буду вегетаријанке, како би осигурале физичко и психичко здравље фетуса. Ако пијете пуно млека, можете да обезбедите довољно калцијума, из махунарки можете да добијете беланчевине, а из воћа и поврћа можете да добијете витамине и минерале.