

“Una persona completamente divina es un ser humano completo. Un ser humano completo es completamente divino. Ahora somos únicamente seres humanos a medias. Hacemos las cosas con dudas, hacemos las cosas con ego. No creemos que es Dios quien arregla todo para nuestro disfrute, para nuestra experiencia. Separamos el pecado y la virtud. Hacemos un alboroto de cualquier cosa y en consecuencia nos juzgamos a nosotros mismos y a las otras personas. Sufrimos de nuestras propias limitaciones acerca de lo que Dios debería de hacer. ¿Entienden? Verdaderamente, Dios está dentro de nosotros y nosotros lo limitamos.

Nos gusta disfrutar y jugar, pero no sabemos cómo. Únicamente les decimos a otros, ¡Ah! “Usted no debería hacer esto” y a nosotros mismos “yo no debería hacer esto. Yo no debo hacer esto. Por tanto, ¿Por qué debería ser vegetariano?” ¡Sí! “Yo sé. Yo soy vegetariano porque Dios dentro de mí, así lo quiere”.

~ Maestra Suprema Ching Hai ~

“Cuando somos puros en nuestros actos, palabra y pensamiento, aún por un segundo, todas las deidades, los dioses, los ángeles guardianes nos apoyarán. En este momento, el universo entero nos pertenece y nos apoya y el trono está allí para que nosotros reinemos”.

~ Maestra Suprema Ching Hai ~



Por qué debemos ser vegetarianos

Un compromiso de por vida para una dieta vegetariana estricta o lacto-vegetariana es un pre-requisito para la iniciación en el Método Quan Yin. Se permiten en esta dieta, las comidas de fuentes vegetarianas y lácteas, pero no deben comerse todos los otros alimentos de fuentes animales, ni los huevos. Hay muchas razones para esto, pero la más importante proviene del primer precepto, el cual nos dice que debemos abstenernos de quitar la vida a los seres sensibles, o “No matarás”.

El no matar o por otra parte causarle daño a otras criaturas vivientes es de obvio beneficio para estas. Menos obvio es el hecho de que al abstenernos de causarle daño a otros, es igualmente ventajoso para nosotros. ¿Por qué? Por la ley del karma que dice: “Aquellos que siembran, eso recogerán”. Cuando matas o eres la causa de que otros maten para ti, para satisfacer tu deseo de comer carne, se incurre en una deuda kármica y esta deberá ser pagada eventualmente.

Así que, en un sentido verdadero, el mantener una dieta vegetariana es un regalo que nos damos a nosotros mismos. Nos sentimos mejor, la calidad de nuestras vidas mejora y la pesadez de nuestra deuda kármica se reduce y se nos ofrece entrada dentro de los sutiles y celestiales reinos de las experiencias internas. ¡Vale

la pena el pequeño precio que hay que pagar!

Los argumentos espirituales en contra del consumo de carne son convincentes para algunas personas, pero existen otras razones poderosas para ser vegetarianos. Todas están basadas en el sentido común. Tienen que ver con asuntos relacionados con la salud y la nutrición, la ecología y el medio ambiente, la ética y el sufrimiento animal y el hambre en el mundo.

Nutrición y salud

Estudios de la evolución humana han mostrado que nuestros ancestros eran vegetarianos por naturaleza. La estructura del cuerpo humano no es apropiada para comer carne. Esto fue demostrado en un trabajo sobre anatomía comparada del Dr. G.S. Huntingen de la Universidad de Columbia. Él manifiesta que los animales carnívoros tienen los intestinos delgado y grueso más cortos. Su intestino delgado se caracteriza por ser muy recto y liso. En contraste, los animales vegetarianos tienen ambos intestinos, el delgado y el grueso más largos. Debido al bajo contenido de fibra y al alto contenido de proteína de la carne, los intestinos de los animales carnívoros no requieren de un largo tiempo para absorber los nutrientes, así que, los intestinos de los carnívoros son más reducidos en longitud que los intestinos de los animales vegetarianos.

Los humanos, así como otros animales que son vegetarianos por naturaleza, tienen ambos intestinos, el delgado y el grueso más largos. Juntos, nuestros intestinos miden ocho metros y medio (28 pies) de largo. El intestino delgado se pliega hacia atrás muchas veces y sus paredes son rugosas no lisas. Debido a que nuestros intestinos son más largos que los encontrados en los carnívoros, la carne que comemos permanece en ellos por un período más largo de tiempo. En consecuencia la carne se pudre produciendo toxinas. Estas toxinas han sido implicadas en el cáncer de colon y también

incrementan el trabajo del hígado que tiene la función de eliminar las toxinas. Esto causa cirrosis y aún cáncer del hígado.

La carne contiene mucha proteína uroquinasa y urea que sobrecargan los riñones y pueden destruir el funcionamiento de los mismos. Hay catorce gramos de proteína uroquinasa por cada libra de carne. Si las células vivientes se ponen en proteína uroquinasa líquida, su función metabólica se degenera. Más aún la carne no contiene celulosa o fibra y la ausencia de fibra produce estreñimiento. Se sabe que el estreñimiento puede producir cáncer rectal y hemorroides.

El colesterol y las grasas saturadas en la carne, también crean enfermedades cardiovasculares. Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en los Estados Unidos y ahora en Formosa.

El cáncer es la segunda causa de muerte. Los experimentos han mostrado que el quemar o rostizar la carne produce un elemento químico el (Metilcolanteno) el cual es un poderoso carcinógeno. Si se le suministra este químico a un ratón él desarrollará cáncer, tumores de hueso, cáncer de la sangre, cáncer del estómago, etc.

Los estudios han demostrado que los ratoncitos alimentados con leche de un ratón hembra que tiene cáncer de mama desarrollaran también cáncer. Cuando las células cancerosas humanas fueron inyectadas en animales, los animales también desarrollaron cáncer. Si la carne que comemos cada día viene de animales que originalmente tenían estos desórdenes y la introducimos en nuestro cuerpo hay una gran probabilidad de que también nosotros adquiramos estas enfermedades.

La mayoría de la gente supone que la carne es limpia y segura, que se hacen inspecciones en las carnicerías. Hay demasiado ganado, cerdos, aves, etc., que se matan para ser vendidos cada día, para que en verdad se examine uno por uno. Es muy difícil saber si un pedazo de carne tiene cáncer ni que decir el verificar cada animal. Por lo general la industria de la carne sólo corta la

cabeza cuando tiene un problema, o corta la pierna que está enferma. Sólo las partes malas son removidas y el resto se vende.

El famoso doctor vegetariano, Dr. J.H. Kellogg dijo: “Cuando comemos alimentos vegetarianos no tenemos que preocuparnos por la clase de enfermedad de la que murió nuestra comida. ¡Esto hace que la comida sea placentera!”

También hay otra preocupación. Relacionada con, los antibióticos así como otras drogas, incluidos los esteroides y las hormonas del crecimiento, ya sean agregados a los alimentos o inyectadas directamente en los animales. Ha sido reportado que las personas que comen estos animales absorberán estas drogas en su cuerpo. Es posible que los antibióticos en la carne estén disminuyendo la efectividad de los antibióticos para uso humano.

Hay algunas personas que consideran que la dieta vegetariana no es lo suficientemente nutritiva. Un experto cirujano norteamericano, el Dr. Miller, ejerció la medicina en Formosa por cuarenta años. Él estableció un hospital allá, donde todas las comidas eran vegetarianas, tanto para el personal así como para los pacientes. Él decía, “El ratón es el tipo de animal que puede vivir tanto con una dieta vegetariana como con una dieta no vegetariana”. Si dos ratones se separan, uno comiendo carne y el otro comida vegetariana, encontramos que su crecimiento es el mismo, pero el ratón vegetariano vive más y tiene mayor resistencia a las enfermedades. Aún más cuando los dos ratones se enfermaron, el ratón vegetariano se recuperó más rápidamente. Entonces él agregaba, “las medicinas que nos provee la ciencia moderna han progresado grandemente, pero sólo puede tratar la enfermedad. La comida sin embargo puede mantener nuestra salud”. Él manifestaba que, “La comida proveniente de las plantas es una fuente más directa de nutrición que la carne”. La gente come animales, pero la fuente de nutrición de los animales que comemos son las plantas. La vida de los animales es corta y los animales casi tienen todas las enfermedades que tiene el hombre. Es muy probable

que las enfermedades de la humanidad vengan de comer la carne de animales enfermos. Así que, ¿Por qué la gente no obtiene su nutrición directamente de las plantas? El Dr. Miller sugería que lo único que necesitamos comer es: cereales, frijoles y vegetales para obtener todos los nutrientes que necesitamos para mantener una buena salud.

Mucha gente tiene la idea que la proteína animal “es superior” a la proteína vegetal, porque la primera es considerada proteína completa y la última es considerada incompleta. La verdad es que la proteína de algunas plantas es completa y que la combinación de alimentos puede crear proteína completa a partir de diversos alimentos de proteína incompleta.

En marzo de 1988 la Asociación Dietética Americana publicó: “La posición de la ADA es que las dietas vegetarianas son saludables y nutritivamente adecuadas, cuando se planean adecuadamente”.

Se cree erróneamente que los que comen carne son más fuertes que los vegetarianos, pero un experimento conducido por el Profesor Irving Fisher de la Universidad de Yale con 32 vegetarianos y 15 comedores de carne, mostró que los vegetarianos tienen más fortaleza que los comedores de carne. Él pidió a las personas que mantuvieran extendidos sus brazos por el mayor tiempo que les fuera posible. El resultado de la prueba fue muy claro. De los 15 comedores de carne sólo dos personas pudieron extender sus brazos por un período entre quince y treinta minutos; de los 32 vegetarianos, 22 personas extendieron sus brazos entre quince y treinta minutos, 15 personas por más de treinta minutos, 9 personas por más de una hora, 4 personas por más de dos horas y un vegetariano mantuvo sus brazos extendidos por más de tres horas.

Muchos atletas corredores de larga distancia mantienen una dieta vegetariana por el tiempo que precede a la competencia. La Dra. Bárbara More, una experta en la terapia vegetariana completó

una carrera de ciento diez kilómetros en veintisiete horas y treinta minutos. Una mujer de cincuenta y seis años rompió todas las marcas impuestas por los hombres jóvenes. “Yo quiero ser un ejemplo para mostrar que aquellas personas que tienen una dieta vegetariana completa disfrutaran de un cuerpo fuerte, una mente clara y una vida purificada”.

¿Tienen los vegetarianos suficientes proteínas en su dieta? La Organización Mundial de la Salud recomienda que el 4.5% de las calorías provengan de las proteínas. El trigo tiene 17% de sus calorías como proteínas, el brócoli tiene el 45% y el arroz el 8%. Es muy fácil tener una dieta rica en proteínas sin comer carne.

Con el beneficio adicional de poder evitar muchas enfermedades causadas por las dietas ricas en grasas, como las enfermedades del corazón y muchos tipos de cáncer, el vegetarianismo es la mejor opción.

Ha sido probada, la relación entre el exceso en el consumo de carne y otros alimentos provenientes de fuentes animales, que contienen altos niveles de grasas saturadas con el cáncer de mama, cáncer del colon y ataques del corazón. Otras enfermedades que a menudo se previenen y que algunas son curadas por una dieta vegetariana baja en grasas incluye: piedras en los riñones, cáncer de próstata, diabetes, úlcera péptica, cálculos biliares, artritis, problemas en las encías, acné, cáncer del páncreas, cáncer del estómago, hipoglicemia, estreñimiento, divertículos, hipertensión, osteoporosis, cáncer de los ovarios, hemorroides, obesidad y asma.

Aparte del fumado, no hay riesgo más grande para la salud que el comer carne.

Ecología y medio ambiente

Criar animales para el consumo de carne tiene sus consecuencias. Esto conduce a la destrucción de la selva lluviosa,

al aumento de la temperatura a nivel global, contaminación del agua, escasez de agua, desertización, mal uso de los recursos energéticos y hambre a nivel mundial. La utilización de la tierra, el agua, la energía y el esfuerzo humano para producir carne, no es una forma eficiente de utilizar los recursos de la tierra.

Desde 1960, el 25% de la selva tropical húmeda de Centroamérica ha sido cortada y quemada para sembrar pastizales para el ganado de carne, se ha estimado que cada hamburguesa de cuatro onzas hecha de carne proveniente de estas selvas, destruye 55 pies cuadrados de selva tropical húmeda. Además, el criar ganado contribuye a la producción de tres gases que contribuyen con el calentamiento global; es una de las principales causas de la polución del agua, cada libra de carne requiere la sorprendente cantidad de 2.464 galones de agua. Sólo se requieren 29 galones de agua para producir una libra de tomates y 139 galones para producir un bollo de pan integral de una libra. Casi la mitad del trigo que se produce en los Estados Unidos se utiliza para la alimentación de ganado y otros animales de corral.

Muchas más personas podrían ser alimentadas si los recursos utilizados para criar ganado fueran usados para producir granos para alimentar a la población del mundo. Un acre de tierra, si se usa para producir avena y alimentar a la gente, produce 8 veces más proteína y 25 veces más calorías, que si se usa para alimentar el ganado. Un acre de tierra usado en la producción de brócoli produce 10 veces más proteína, calorías y niacina que un acre de tierra destinado a la producción de carne. Las estadísticas como estas son numerosas. Los recursos mundiales serían más eficientemente utilizados, si las tierras utilizadas para la producción de ganado, se utilizaran para cosechar y alimentar a la gente.

Tener una dieta vegetariana le permite a usted “tratar al planeta más amigablemente”. Con relación a tomar únicamente lo que necesitamos y reducir el exceso, se sentirá mejor cuando sepa que un ser viviente no tuvo que morir cada vez que usted come.

El hambre a nivel mundial

Cerca de mil millones de personas sufren de hambre y mala nutrición en este planeta. Más de cuarenta millones mueren de hambre y la mayoría de ellos son niños. A pesar de esto más de un tercio de la producción de granos se desvían y en lugar de alimentar a la gente se usa para alimentar ganado. En los Estados Unidos el ganado consume el 70% de todos los granos que se producen. Si alimentáramos a la gente en lugar de al ganado nadie tendría que sufrir de hambre.

El sufrimiento animal

¿Está usted consciente del hecho de que más de 100.000 vacas son sacrificadas todos los días en los Estados Unidos?

La mayoría de los animales en los países occidentales son criados en “fincas fabricas”. Estas instalaciones están diseñadas para producir el máximo número de animales para el sacrificio con el mínimo costo. Los animales son apretados, desfigurados y tratados como máquinas para convertir el alimento en carne. Esta es una realidad que la mayoría de nosotros no veremos con nuestros propios ojos. “Se ha dicho que una visita al matadero nos hará vegetarianos de por vida”. Leo Tolstoi dijo: “Mientras haya mataderos habrá campos de batalla. Una dieta vegetariana es la prueba a nuestro humanitarismo”. Aunque la mayoría de nosotros no apoyamos la matanza, hemos desarrollado el habito, apoyado por la sociedad, de comer carne regularmente, sin tener real conciencia de lo que se le está haciendo a los animales que nosotros comemos.

La compañía de los santos y otros

Desde el principio de los registros históricos podemos ver que los vegetales han sido la comida natural de los seres humanos. Los primeros mitos griegos y hebreos todos hablan de gente que originalmente comía frutas. Los antiguos sacerdotes egipcios nunca comieron carne. Muchos filósofos griegos tales como, Platón, Diógenes y Sócrates defendieron el vegetarianismo.

En la India, Shakyamuni Buda enfatizaba la importancia de ahimsa, el principio de no dañar ningún ser viviente. Él pedía a sus discípulos que no comieran carne, de lo contrario otros seres vivientes aterrorizarían al verlos. El Buda hizo las siguientes observaciones: “El comer carne es solamente un hábito adquirido. En un principio no nacimos con el deseo para esto.” “La gente que come carne corta la semilla interna de la Gran Misericordia.” “La gente que come carne se comen los unos a los otros..., esta vida yo te como, la próxima usted me come... y continuará así. ¿Cómo podrán ellos algún día salir de los Tres Reinos (de la ilusión)?”

Muchos de los primeros taoístas, cristianos y judíos fueron vegetarianos. Está escrito en la Santa Biblia: “Y Dios dijo: Yo les he proveído con todo tipo de granos y frutas para que coman; pero para los animales salvajes y para todos los pájaros Yo he proveído la hierba y las plantas que tienen hojas como comida.” (Génesis 1:29). Otros ejemplos que prohíben el comer carne en la Biblia son: “No deben comer carne con sangre, porque la vida está en la sangre.” (Génesis 9:4).

“Dios dijo: ¿Quién les dijo que mataran esos bueyes y esas cabras para ofrecérmelos en sacrificio? Laven sus manos de esta sangre inocente para que así pueda oír sus plegarias; de lo contrario volveré mi cara porque sus manos están llenas de sangre. Arrepiéntanse para que así pueda perdonarlos.” San Pablo uno de los discípulos de Jesús, dijo en su carta a los Romanos, “Es bueno el no comer carne ni tomar vino.” (Romanos 14:21)

Recientes descubrimientos históricos han encontrado muchos libros antiguos que han arrojado una nueva luz en la vida de Jesús y sus discípulos. Jesús dijo, “La gente que toma la carne de los animales se convierte en su propia tumba. Les digo honestamente el hombre que mata, será matado. El hombre que mata seres vivientes y come su carne está comiendo la carne de hombres muertos”.

Las religiones de la India también evitan el comer carne. Se ha dicho que, “La gente no puede obtener carne sin tener que matar. Una persona que daña los seres sensibles nunca será bendecida por Dios. ¡Así que, evite el comer carne!” (Preceptos Hindúes)

Las Escrituras Sagradas del Islam, el Corán, prohíbe el “comer animales muertos, sangre y carne.”

Un Gran Maestro Zen Chino, Han San Tsé escribió un poema en que se oponía fuertemente al consumo de carne: “Corra rápidamente al mercado a comprar carne y pescado y alimento a su esposa y a sus hijos. ¿Por qué sus vidas deben ser tomadas para sostener la suya? ¡No es razonable. Esto no le traerá afinidad con el Cielo, pero lo hará escoria del Infierno!”

Muchos famosos escritores, artistas, científicos, filósofos y hombres eminentes fueron vegetarianos. Las siguientes personas abrazaron todos el vegetarianismo con entusiasmo; Shakyamuni, Buda, Jesucristo, Virgilio, Horacio, Platón, Ovidio, Petrarca, Pitágoras, Sócrates, William Shakespeare, Voltaire, Sir Isaac Newton, Leonardo Da Vinci, Charles Darwin, Benjamín Franklin, Ralph Gualdo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zolá, Bertrand Russell, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H. G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Leo Tolstoi, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer y más recientemente, Paul Newman, Madona, la Princesa Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney y Candice Bergen, para nombrar unos pocos.

Albert Einstein dijo: “Creo que los cambios y los efectos

purificadores que la dieta vegetariana trae en la disposición del ser humano son muy beneficiosos a la humanidad: Por lo tanto es beneficioso y pacífico que las personas escojan el vegetarianismo.” ¡Esta ha sido la recomendación de muchas figuras importantes y sabios a través de la historia!

Preguntas y respuestas de la Maestra

P: *Aunque comer animales es matar seres vivientes, ¿No es también comer vegetales una forma de matar?*

M: Comer plantas es también matar seres vivientes y por lo tanto también se crearán obstáculos kármicos; pero el efecto es mínimo. Si practicamos el Método Quan Yin por dos horas y media cada día, podemos borrar este efecto kármico. Como tenemos que comer para sobrevivir, escogemos la comida que tenga la menor consciencia y sufra lo menos posible.

Las plantas están compuestas de un 90% de agua, por lo que su nivel de consciencia es tan pequeño que casi no tienen sufrimiento. Además, cuando comemos vegetales no cortamos sus raíces, más bien ayudamos en su reproducción asexual al cortar sus ramas y hojas. Y el resultado final será de beneficio para la planta. Por esa razón los horticultores dicen que hay que podar las plantas para que crezcan grandes y bellas.

Esto es aún más evidente con las frutas. Cuando la fruta madura, ella atrae a la gente a comerla por su olor fragante, bellos colores y delicioso sabor. Así es como los árboles frutales cumplen su propósito de propagar su semilla. Si no las arrancamos y las comemos, se deprimen mucho caen al suelo y se pudren, la semilla queda bajo la sombra del mismo árbol y el sol no le ayudará a germinar y morirá. Por lo que comer vegetales y frutas es una tendencia natural, que no les trae ningún sufrimiento.

P: *La mayoría de las personas tiene la idea de que los vegetarianos son más bajos y delgados y los que comen carne altos y grandes. ¿Es eso correcto?*

M: Los vegetarianos no son necesariamente más delgados y bajos. Si su dieta es balanceada, también pueden ser altos y fuertes. Como pueden notar, todos los animales grandes, como los elefantes, las jirafas, los hipopótamos, el ganado, etc.; comen sólo vegetales y frutas. Son más fuertes que los carnívoros, más mansos y beneficiosos a la humanidad. Los animales que comen carne son muy violentos y de poca utilidad para nosotros. Si los seres humanos comen muchos animales, ellos también serán afectados por los instintos y las cualidades de los animales. Las personas que comen carne no son necesariamente más altas y fuertes, pero su vida es más corta como promedio. Los esquimales casi en su totalidad se alimentan de carne, ¿Acaso son altos y fuertes? ¿Viven una larga vida? Creo que esto lo pueden entender claramente.

P: *¿Pueden los vegetarianos comer huevos?*

M: No. Cuando comemos huevos, también estamos matando seres. Algunos dicen que los huevos que se venden comercialmente no están fertilizados, por lo que comerlos no es matar seres vivientes. Esto es sólo aparentemente correcto. Un huevo permanece sin fertilizarse porque las circunstancias apropiadas para su fertilización han sido reprimidas, por lo que el huevo no puede completar su propósito natural de desarrollo y convertirse en gallina. Y aunque esto no haya ocurrido, aún contiene la fuerza de vida innata, necesaria para su fertilización. Sabemos que los huevos tienen fuerza de vida innata; de lo contrario, ¿por qué el óvulo es el único tipo de células que pueden ser fertilizadas? Otros dicen que los huevos contienen nutrientes como la proteína y el fósforo, necesarios para nuestros cuerpos. Pero la proteína se encuentra en los frijoles y el fósforo en muchos de vegetales tales como las papas.

Sabemos que desde la antigüedad hasta ahora han habido muchos

grandes monjes o monjas que no comieron carne o huevos e incluso vivieron muchos años. Por ejemplo, el Maestro Yin Guang, comía solo una taza de vegetales y arroz en las comidas y vivió hasta los ochenta años. Además, las yemas de huevo tienen mucho colesterol, que es uno de los principales motivos de los desórdenes cardiovasculares, causa número uno de muerte en Formosa y Estados Unidos ¡Con razón vemos que la mayoría de los pacientes son comedores de huevos!

P: *El hombre cría animales y aves de corral, como cerdos, ganado, gallinas y patos. ¿Por qué no podemos comerlos?*

M: *¿Así que? Si los padres crían sus hijos. ¿Tienen derecho de comérselos? Todas las cosas vivientes tienen el derecho de vivir y nadie debe quitárselos. Si vemos las leyes de Hong Kong, incluso el suicidarse es contra la ley. ¿Cuánto más ilegal debe ser el matar a otros seres vivientes?*

P: *Los animales nacen para que la gente los coma. Si no los comemos, el mundo se llenará de ellos. ¿No es cierto?*

M: Esta es una idea absurda. Primero, antes de matar animales, ¿Les preguntamos primero si quieren que los matemos y los comamos, o no? Todos los seres vivientes desean vivir y tienen miedo de morir. No queremos ser comidos por los tigres, ¿Por qué querrían los animales que los humanos los comiéramos? Los seres humanos existen en este mundo hace varias decenas de miles de años, pero antes de ellos ya existían muchas especies de animales. ¿Acaso llenaron el mundo? Los seres vivientes mantienen un balance ecológico natural. Cuando hay muchos, las limitaciones de espacio y de alimentos motivarán una drástica reducción en su población. Esto mantiene la población a un nivel apropiado.

P: *¿Por qué yo debería ser vegetariano?*

M: Yo soy vegetariana porque Dios dentro de mí así lo quiere. ¿Entiende? El comer carne está en contra del principio universal del no querer ser matado. Nosotros no queremos que nos maten, ni

queremos que nos roben. Ahora, si nosotros le hacemos esto a otras personas, entonces estaremos actuando en contra de nosotros mismos y esto nos hará sufrir. Todo lo que haga en contra de los otros, lo hará sufrir. Usted no debe golpearse y usted no debe darse de puñaladas.

De la misma forma usted no debe matar, porque esto va en contra del principio de la vida. ¿Entiende? Esto nos hará sufrir, así que no lo hacemos. No quiero decir que nos limitamos a nosotros mismos de ninguna manera. Quiere decir que expandimos nuestra vida a todos los tipos de vida. Nuestra vida no estará limitada a este cuerpo, sino que se extenderá a la vida de los animales a la de todo tipo de seres. Esto nos hace grandes, más felices, e ilimitados. ¿De acuerdo?

P: *¿Podría hablarnos sobre el vegetarianismo y cómo puede contribuir esto a la paz mundial?*

M: Sí. Vea, la mayoría de las guerras en este mundo se dan por motivos económicos. Reconozcámoslo. Las dificultades económicas se hacen más apremiantes cuando hay hambre en los países, por falta de alimento o de distribución equitativa de alimento en los diferentes países.

Si usted se toma el tiempo para leer algunas revistas e investigar los hechos sobre la dieta vegetariana, entonces sabrá esto muy bien. El mantener animales y ganado para carne, ha motivado que nuestras economías quiebren en todos los aspectos. Ha sido la causa del hambre en el mundo, por lo menos en el tercer mundo. No soy Yo la que digo esto, es un ciudadano americano quien hizo esta investigación y escribió un libro sobre el tema. Puede ir a cualquier librería y leer sobre investigaciones sobre el vegetarianismo e investigaciones sobre el procesamiento de alimentos. Puede leer “Dieta Para Una Nueva América” de John Robbins. Es un millonario muy famoso, fabricante de helados. Y lo dejó todo para convertirse en vegetariano y escribir el libro

vegetariano contra su negocio de tradición familiar. Perdió grandes cantidades de dinero, su prestigio y negocio, pero lo hizo en honor a la verdad. Ese libro es muy bueno. Hay muchos otros libros y revistas que le suministran mucha información y detalles sobre el vegetarianismo y sobre cómo puede contribuir a la paz del mundo.

La verdad es que hemos llevado a la bancarrota nuestra provisión de alimentos al alimentar al ganado. ¿Saben cuánta proteína, medicinas, agua, esfuerzo humano, autos, camiones, carreteras y cuántas hectáreas se han perdido, antes de que una vaca alcance para una cena? ¿Entienden? Todas estas cosas podrían haber sido distribuidas equitativamente a países subdesarrollados y hubiéramos solucionado el problema del hambre. Así que, si un país tiene necesidad de comida, posiblemente invada a otro para salvar a su gente. A largo plazo esto a causado una mala causa y retribución ¿Entienden? “Lo que siembre, eso recogerá”. Si matamos a alguien por comida, seremos muertos por comida después, en alguna otra forma, la próxima vez, en otra generación.

Es una lástima, somos tan inteligentes, tan civilizados y sin embargo la mayoría de nosotros no sabemos la causa del sufrimiento de nuestros países vecinos. Es por nuestro paladar, nuestros gustos y nuestro estómago. Para dar de comer y alimentar un cuerpo, matamos muchos seres y matamos de hambre a muchos seres humanos. Y no estamos siquiera hablando de los animales todavía. ¿Entienden? Entonces este sentimiento de culpabilidad consciente o inconsciente, cargará nuestra conciencia. Nos hace sufrir de cáncer, tuberculosis y otras enfermedades incurables incluyendo el SIDA. Pregúntense por qué su país, los Estados Unidos de Norteamérica, es de los que más sufren. Tienen el más alto porcentaje de enfermos de cáncer en el mundo por que los americanos comen mucha carne. Comen más carne que cualquier otro país. Pregúntense por qué los chinos o los países comunistas no tienen ese alto porcentaje de cáncer. Porque no tienen mucha carne que comer. ¿Entienden? Eso es lo que dicen los investigadores,

no lo digo Yo. No me culpen a mí.

P: *¿Cuáles son algunos de los beneficios espirituales que obtenemos al ser vegetarianos?*

M: Me gusta que lo pregunte de esta manera, porque significa que usted sólo se concentra o se interesa por el beneficio espiritual. La mayoría de la gente se interesa por la salud, la dieta y la figura cuando hablan de la dieta vegetariana. Los aspectos espirituales de la dieta vegetariana son que es muy limpia y no-violenta.

“No matarás.” Cuando Dios nos dijo esto, no quiso decir que sólo humanos, sino que todos los seres vivientes. ¿No dijo Él, que había hecho a los animales para que fueran amigos y nos ayudarán? ¿No puso a los animales bajo nuestro cuidado? Él dijo que los cuidáramos y reináramos sobre ellos. Cuando uno reina sobre sus súbditos, ¿Los matas y se los comes? Entonces será un rey sin nadie sobre quien reinar.

Ahora entienden por qué Dios nos dijo eso y lo debemos cumplir. No hay necesidad de dudar de Él. Él habló muy claramente, ¿Pero quién entiende a Dios sino Dios mismo? Así que ahora debe convertirse en Dios para entender a Dios. Los invito a ser como Dios de nuevo; a ser ustedes otra vez y no ser nadie más. Meditar en Dios no significa que usted lo adora, significa que usted se convierte en Dios. Se da cuenta de que Dios y usted son uno. “Mi Padre y Yo somos uno”. ¿No fue lo que dijo Jesús? Si Él dijo que Él y su Padre eran uno, entonces nosotros y Su Padre también somos uno; porque también somos hijos de Dios. También dijo Jesús que lo que Él hiciera, lo podríamos hacer nosotros mejor. Así, que tal vez podríamos ser mejores que Jesús, ¿Quién sabe? ¿Para qué adorar a Dios si no conocemos nada de Dios? ¿Por qué usar la fe ciega? Primero debemos conocer lo que estamos adorando, así como, debemos conocer primero a la mujer con que nos casaremos. Hoy en día se acostumbra no casarse antes de que se conozcan un tiempo. Así que, ¿Por qué adorar a Dios con fe ciega? Tenemos el derecho a

exigir que Dios se nos presente y que se haga conocible para nosotros. Tenemos el derecho de escoger el Dios que nos gustaría seguir.

Ya ven que está muy claro en la Biblia que deberíamos ser vegetarianos. Por razones de salud, deberíamos ser vegetarianos. Por razones científicas, deberíamos ser vegetarianos. Por razones económicas, deberíamos ser vegetarianos. Por razones compasivas, deberíamos ser vegetarianos. Así como para salvar al mundo, deberíamos ser vegetarianos. Se dice en estudios que si la gente de los Estados Unidos fuera vegetariana una vez por semana, podríamos salvar a dieciséis millones de hambrientos al año. Así que, ¡Sea un héroe, hágase vegetariano! Por todas estas razones, incluso si no es mi seguidor y no practica el mismo método, sea vegetariano, por su propio beneficio y para beneficio del mundo.

P: *Si todas las personas comieran plantas, ¿No habría una crisis de alimentos?*

M: No. El utilizar la tierra para cosechar, produce cuatro veces más alimentos que si se utiliza esa misma área para producir forraje, alimentar animales y comérselos. Cada acre de tierra produce 800.000 calorías de energía como alimento vegetal. Sin embargo, si estos vegetales se utilizan para criar animales, que a su vez se utilizan como alimento, la carne de animal únicamente provee 200.000 calorías de energía. Esto quiere decir que durante el proceso se pierden 600.000 calorías. Así que, la dieta vegetariana es una forma más eficiente y económica, que la dieta carnívora.

P: *¿Esta bien que un vegetariano coma pescado?*

M: Está bien si quiere comer pescado. Pero si quiere ser vegetariano, el pescado no es un vegetal.

P: *Algunas personas dicen que es importante ser una persona de buen corazón, pero no es necesario ser vegetariano. ¿Tiene esto sentido?.*

M: Si somos verdaderamente de buen corazón, ¿Entonces por qué todavía comemos la carne de otros seres? ¡Al verlos sufrir, el no soportará comérselos! El comer carne es despiadado; por lo tanto, si lo hacemos, ¿Cómo podríamos decir que somos hombres de buen corazón? El maestro Lien Chih afirmó: “Mata su cuerpo y come su carne. En este mundo no hay nadie más cruel, malévolo o atroz que este tipo de hombre. ¿Cómo podrá aducir que él tiene buen corazón?”

Mencious también dijo: “Si ves una criatura viva, no la puedes ver morir y si la escuchas gritar, no podrías aguantar el comer su carne; así, un verdadero caballero se mantiene alejado de la cocina”.

La inteligencia humana es superior a la de los animales, por eso podemos usar armas que los hacen incapaces de defenderse y mueren llenos de odio. La clase de persona que hace esto y se aprovecha de criaturas más pequeñas y débiles, no tiene derecho de ser llamado caballero.

Cuando matamos animales, están terriblemente afectados por su agonía, el miedo y el resentimiento, lo que produce toxinas que se quedan en su carne, perjudicando a quienes la comen. Las vibraciones de los animales son más bajas que las de los humanos y esto influencia nuestra vibración, afectando así el desarrollo de nuestra sabiduría.

P: *¿Podemos ser vegetarianos “a conveniencia”? (Los vegetarianos “a conveniencia” no son estrictos en evitar comer carne. Ellos se comerían los vegetales de un plato que tenga una mezcla de vegetales y carne).*

M: No. Por ejemplo, si ponemos comida en un líquido venenoso y la sacamos más tarde para comerla, ¿Cree usted que estaría envenenada o no? En el sutra Maha-Para-Nirvana, Mahakasyapa preguntó a Buda: “Cuándo pedimos limosna y nos obsequian carne con vegetales juntos, ¿Podemos comer este plato? ¿Cómo podemos limpiar los vegetales?” Buda contestó: “Debemos limpiarlos con

agua y separarlos de la carne, luego los podremos comer”.

De lo anterior, podemos entender que no debemos comer vegetales que han sido cocinados con carne, a menos que los lavemos en agua. ¡Ni qué decir de la carne! Por tanto es muy fácil ver que Buda y sus discípulos eran vegetarianos. Sin embargo, algunos calumnian al Buda diciendo que él era un “vegetariano a conveniencia” y que si los que daban limosna le ofrecían carne, Él la aceptaba. Esto no tiene sentido. Quienes lo afirmaron, han leído poco o no entienden las escrituras. En la India, más del 90% de la población es vegetariana. Si la gente ve mendigos con mantos amarillos, entonces todos saben que se les debe dar comida vegetariana. Ni que decir, que la mayoría de la población no tiene carne en sus casas para ofrecer.

P: *Hace mucho tiempo oí a otro Maestro decir: “Buda comió pata de cerdo y luego contrajo diarrea y murió” ¿Es eso cierto?*

M: Definitivamente no. Fue por comer una clase de hongo que Buda murió. Si hacemos una traducción directa del lenguaje de los Brahmanes, este tipo de hongo se llama “pata de cerdo”, pero este no es en realidad un pata de cerdo verdadero. Es como cuando nosotros llamamos a un tipo de fruta “Longan” (literalmente esto en chino quiere decir el “ojo de dragón”). Hay muchas cosas que, por sus nombres, no parecen ser vegetarianas, pero en realidad lo son; por ejemplo, el “ojo de dragón”. Este hongo, en el idioma de los Brahmanes es llamado “pata de cerdo” o “alegría de cerdo”, ambos están relacionados con cerdos. Este hongo no era fácil de encontrar en la antigua India y era un manjar raro, por eso la gente se lo ofrecían al Buda en señal de adoración. Este hongo no se puede encontrar sobre la tierra, crece bajo la tierra. Si la gente quiere encontrarlo debe buscarlo con la ayuda de un cerdo viejo al que le gusta mucho comer este tipo de hongo. Los cerdos los detectan con su olfato, una vez que lo detectan deben usar sus patas para cavar en el barro para encontrarlo y comérselo. Por

eso es que este hongo se llama “alegría de cerdo” o “pata de cerdo”. En verdad estos dos nombres se refieren al mismo hongo. Debido a que fue traducido sin cuidado y porque la gente no entendía a que se refería y esto hizo que, las siguientes generaciones malentendieran y erróneamente tomaran al Buda por un hombre “devorador de carne” esto es algo realmente lamentable.

P: *Algunos amantes de la carne dicen que ellos compran la carne del carnicero, así que ellos no matan por sí mismos. Por lo tanto, esta bien comerla. ¿Usted cree que esto es correcto?*

M: Este es un error desastroso. Usted debe saber que los carniceros matan seres vivientes porque la gente quiere comerlos. En el Lankavatara Sutra, Buda dijo, “Si no hubiera nadie que comiera carne, entonces no habría ninguna matanza. Así que comer carne y matar seres vivientes son el mismo pecado”. Es por la matanza de muchos seres vivientes, que tenemos desastres naturales y calamidades creadas por el hombre. Las guerras también son causa de la gran matanza.

P: *Algunas personas dicen que las plantas no son capaces de producir la venenosa urea o proteínas uroquinásicas, pero los agricultores que cultivan las frutas y los vegetales aplican muchos pesticidas a las plantas. Estos pesticidas son malos para nuestra salud, ¿No es así?*

M: Si los agricultores utilizan pesticidas y otros venenos altamente tóxicos como el DDT en las cosechas, esto puede producir cáncer, infertilidad y trastornos en el hígado. Toxinas como el DDT pueden difundirse en la grasa, y usualmente se acumulan en la grasa animal. Cuando se come carne, se comen altas concentraciones de estos pesticidas y otros venenos acumulados en la grasa animal, que se han acumulado durante el tiempo de crecimiento del animal. Estas acumulaciones pueden ser hasta trece veces mayores que la concentración de las mismas en las frutas, vegetales y granos.

Podemos limpiar los pesticidas de la superficie de las frutas, pero no podemos remover los pesticidas que se encuentran en la grasa animal. El proceso de acumulación y por lo tanto, las altas concentraciones, se debe a que estos pesticidas son acumulativos, de manera que los consumidores en el extremo de la cadena de alimentación son las más afectados.

Los experimentos hechos en la Universidad de Iowa muestran que la mayoría de los pesticidas en el cuerpo humano vienen de la carne. Se descubrió que el nivel de pesticidas en los vegetarianos es menos de la mitad que aquel que presentan los que comen carne. En realidad, hay otras toxinas en la carne, además de los pesticidas. En el proceso de crianza de animales, una gran parte del forraje está formado por sustancias químicas que se utilizan para que éstos se desarrollen más rápido, o para cambiar el color de la carne, el sabor o la textura y para preservarla, etc. Por ejemplo, los preservantes que producidos basados en nitratos, son altamente tóxicos. El 18 de julio de 1971 el New York Times reportó: “El gran peligro para la salud, para aquellos que comen carne, lo constituyen las sustancias contaminantes invisibles en la comida; las bacterias en el salmón, los remanentes de pesticidas, los preservantes, las hormonas, los antibióticos y otros adictivos químicos”.

Además de lo anterior, los animales son inyectados con vacunas, las cuales pueden permanecer en la carne. En relación con esto, las proteínas en las frutas, las nueces, los frijoles, el maíz y la leche, todas son más puras que la proteína de la carne, la cual tiene 56% de impurezas insolubles en agua. Los estudios demuestran que los aditivos hechos por el hombre, pueden conducir al cáncer y a otras enfermedades y a la deformación del feto. De tal modo que las mujeres embarazadas deberían comer alimentos vegetarianos, los cuales son más puros, para así asegurar la salud física y espiritual del feto. Si se toma suficiente leche, se tendrá el calcio suficiente, los frijoles suministran la proteína y de las frutas y vegetales las vitaminas y minerales.