

Varför människorna måste vara vegetarianer

En nödvändig förutsättning för att bli initierad i Guan Yin-metoden är att man förbinder sig att vara vegetarian hela livet. Mat gjord på växter och mjölkprodukter är tillåten, men all annan mat som kommer från djur, inklusive ägg, bör man inte äta. Det finns många skäl till detta, men det viktigaste kommer från det första budordet, som säger att vi ska avstå från att döda levande varelser, eller: **"Du skall icke dräpa."**

Att man inte dödar eller på annat sätt skadar levande varelser är till uppenbar fördel för dem. Mindre uppenbart är det faktum att det är lika fördelaktigt för oss själva att avstå från att skada andra. Varför? På grund av karmas lag. **"Som du sår, så skall du också skörda."** När du dödar eller låter andra döda åt dig för att tillfredsställa ditt begär efter kött, ådrar du dig en karmisk skuld och denna skuld måste så småningom betalas tillbaka.

Att äta en helt vegetarisk kost är alltså i högst verklig mening en gåva som vi ger till oss själva. Vi mår bättre, vår livskvalitet förbättras när tyngden av vår karmiska skuld minskar och vi erbjuds tillträde till ett nytt, subtilt och

himmelskt rike av inre upplevelser. Det är väl värt det låga pris man måste betala!

De andliga argumenten mot att äta kött är övertygande för en del människor, men det finns andra övertygande skäl till att vara vegetarian. Alla grundar de sig på sunt förnuft. De har att göra med frågor om den egna hälsan och kosten, ekologi och miljö, etik och djurens lidande och världssvälten.

Kost och hälsa

Studier av människans utveckling har visat att våra förfäder var vegetarianer av naturen. Den mänskliga kroppens uppbyggnad är inte anpassad för köttätande. Detta visades i en uppsats om jämförande studier i anatomi av doktor G.S. Huntington vid Colombia-universitetet. Han framhöll att köttätare har kort tunntarm och tjocktarm. Typiskt för deras tjocktarm är att den är rak och slät. Däremot har växtätande djur både en lång tunntarm och en lång tjocktarm. På grund av den låga fiberhalten och den höga proteinhalten i kött behöver tarmarna inte så lång tid för att ta upp näringen, köttätarnas tarmar är sålunda kortare än de växtätande djurens.

Hos människan, liksom hos andra av naturen växtätande djur, är både tunntarm och tjocktarm långa. Tillsammans är våra tarmar ungefär 8,5 meter långa. Tunntarmen är veckad och dess väggar fulla av vindlingar, inte släta. Eftersom våra tarmar är längre än rovdjurens stannar

köttet kvar där under längre tid. Följaktligen kan köttet ruttna och bilda toxiner. Man har visat att dessa toxiner är en av orsakerna till ändtarmscancer och de ökar också påfrestningarna på levern, vars uppgift är att avskilja toxiner. Detta kan orsaka skrumplever och till och med levercancer.

Kött innehåller mycket urokinas och urea, som ökar påfrestningarna på njurarna och som kan försämra njurfunktionen i hög grad. Det finns ungefär 30 gram urokinas i varje kilo kött. Om levande celler placeras i flytande urokinas kommer deras ämnesomsättning att försämrans. Vidare saknar kött cellulosa eller fibrer, och brist på fibrer kan lätt orsaka förstoppning. Det är känt att förstoppning kan orsaka ändtarmscancer eller hemorojder.

Kolesterolet och de mättade fetterna i kött orsakar också hjärt- och kärlsjukdomar. Hjärt- och kärlsjukdomar är den främsta dödsorsaken i Förenta staterna, och nu även på Formosa.

Cancer är den näst vanligaste dödsorsaken. Experiment visar att då kött bränns vid och steks uppstår ett kemiskt ämne (metylcholanthren), som är kraftigt cancerframkallande. Möss som man givit detta ämne utvecklar cancer, till exempel skelettcancer, blodcancer, magcancer osv.

Forskning visar att musungar som får dia en hona, som har bröstcancer, också kommer att utveckla cancer. När

mänskliga cancerceller injiceras i djur har djuren också utvecklat cancer. Om köttet vi dagligen äter kommer från djur som ursprungligen har sådana defekter och vi får in det i våra kroppar, är sannolikheten stor att vi också kommer att få dessa sjukdomar.

De flesta människor tar för givet att kött är rent och säkert, att det görs kontroller på alla slakterier. Det slaktas alltför många nötkreatur, svin och fjäderfä för att säljas varje dag, för att varje djur faktiskt ska kunna undersökas. Det är mycket svårt att kontrollera om det finns cancer i en bit kött, för att inte tala om att kontrollera vartenda djur. För tillfället hugger man inom köttindustrin bara av huvudet, när det är något fel på det, eller hugger av det ben som är sjukt. Endast de dåliga delarna tas bort och resten säljs.

Den berömde vegetarianen, doktor J.H. Kellogg sade: "När vi äter vegetarisk mat behöver vi inte bekymra oss över vilken sjukdom maten dog av. Så får vi en trevlig och njutbar måltid."

Det finns ytterligare en viktig fråga. Antibiotika, liksom andra läkemedel, däribland steroider och tillväxthormon, blandas i djurfodret eller injiceras direkt i djuret. Det har rapporterats att människor som äter dessa djur kommer att ta upp dessa läkemedel i sina kroppar. Det är möjligt att antibiotika i kött minskar effektiviteten hos antibiotika som används på människor.

Det finns vissa människor som anser att den vegetariska kosten inte är tillräckligt näringsrik. En amerikansk expert i kirurgi, doktor Miller, var under fyrtio år verksam som läkare på Formosa. Där grundade han ett sjukhus, där alla måltider var vegetariska, för de anställda såväl som för patienterna. Han sade: "Musen tillhör det slags djur som kan uppehålla livet med hjälp av vegetarisk likaväl som icke-vegetarisk föda. Om två möss skiljs åt och en äter kött och den andra vegetarisk föda, finner vi att de växer och utvecklas på samma sätt, men att den mus, som är vegetarian lever längre och har större motståndskraft mot sjukdomar. När de båda mössen blev sjuka tillfrisknade den växtätande musen dessutom fortare." Sedan tillade han: "Den medicin, som den moderna vetenskapen har givit oss, har förbättrats avsevärt, men den kan bara behandla sjukdomar. Mat, däremot, kan bevara hälsan." Han påpekade: "Mat från växter är en mer direkt näringskälla än kött. Människor äter djur, men näringskällan för de djur vi äter är växter. De flesta djur lever inte särskilt länge och djuren har nästan alla de sjukdomar som människan har. Det är mycket troligt att människans sjukdomar kommer av att hon äter kött från sjuka djur. Så varför tar människorna inte sin näring direkt från växterna?" Doktor Miller menade att vi bara behöver spannmål, bönor och grönsaker för att få i oss all den näring vi behöver för att hålla oss friska.

Många människor har den uppfattningen att animaliskt protein är "överlägset" vegetabiliskt protein, eftersom det ena anses vara ett fullvärdigt och det andra ett icke full-

värdigt protein. Sanningen är att vissa vegetabiliska proteiner är fullvärdiga, och att man kan åstadkomma fullvärdiga proteiner genom att kombinera flera matvaror med icke fullvärdiga proteiner.

I mars 1988 meddelade The American Dietetic Association att: "ADA:s ståndpunkt är att vegetarisk kost är hälsosam och näringsmässigt fullgod då den planeras på rätt sätt."

Man tror ofta helt felaktigt att köttätare är starkare än vegetarianer, men ett experiment, utfört under ledning av professor Irving Fisher vid Yale-universitetet, med 32 vegetarianer och 15 köttätare visade att vegetarianerna var mer uthålliga än köttätarna. Professor Fisher lät dem hålla sina armar utsträckta så länge som möjligt. Resultatet av försöket var mycket tydligt. Av de 15 köttätarna kunde endast två personer hålla armarna utsträckta i 15 till 30 minuter. Bland de 32 vegetarianerna däremot, höll 22 personer armarna utsträckta i 15 till 30 minuter, 15 personer i över 30 minuter, nio personer i över en timme, fyra personer i över två timmar och en vegetarian höll sina armar utsträckta i över tre timmar.

Många långdistanslöpare äter vegetarisk kost under en period före tävlingarna. Doktor Barbara More, expert på vegetarisk behandling, sprang ett lopp på cirka 180 kilometer på 27 timmar och 30 minuter. Hon, en kvinna på 56 år, slog alla rekord som innehades av unga män. "Jag vill vara ett föredöme och visa att människor som äter en helt

vegetarisk kost kommer att få en stark kropp, ett klart intellekt och ett renat liv."

Får en vegetarian tillräckligt med protein i sin kost? Enligt Världshälsoorganisationens rekommendationer bör 4,5% av det dagliga kaloriintaget komma från protein. Vete består till 17% av protein, broccoli till 45% och ris till 8%. Det är mycket enkelt att få en proteinrik kost utan att äta kött. Då vegetarianismen dessutom har den fördelen att man därigenom undviker många sjukdomar som orsakas av för fet mat, såsom hjärtsjukdomar och många cancer typer, så är den det tveklöst bästa alternativet.

Man har visat att det finns ett samband mellan överkonsumtion av kött och annan animalisk föda, som innehåller höga halter av mättat fett, och hjärtsjukdomar, bröstcancer, grovtarmscancer och stroke. Andra sjukdomar som ofta förebyggs, och ibland botas, med hjälp av en fettsnål vegetarisk kost är bland andra njursten, prostatacancer, diabetes, magsår, gallsten, nervös mage, ledinflammation, sjukdomar i munhålan, acne, bukspottkörtelcancer, magcancer, förstoppning, tarmfickor, högt blodtryck, benskörhet, äggstockscancer, hemorojder, fetma och astma.

Bortsett från rökning finns det ingenting som är så farligt för den egna hälsan som att äta kött.

Ekologi och miljö

Att föda upp djur för att få kött har sina konsekvenser. Det leder till att regnskogarna förstörs, jordens temperatur stiger och vattnet förorenas, till vattenbrist, ökenspridning och slöseri med energitillgångar samt till världssvält. Att använda mark, vatten, energi och mänsklig kraft för att producera kött är inte något effektivt sätt att använda jordens resurser på.

Sedan 1960 har ca 25% av Centralamerikas regnskogar bränts ned och kalhuggits för att åstadkomma betesmark för biffdjur. Man uppskattar att varje 120-grams hamburgare gjord på kött från regnskogsområden förstör ca fem kvadratmeter tropisk regnskog. Boskapsuppfödningen bidrar dessutom i hög grad till bildandet av tre gaser, som bidrar till den globala temperaturhöjningen och den är också en av de viktigaste orsakerna till vattenföroreningen och det krävs en häpnadsväckande mängd vatten, ca 20.000 liter, för att producera ett kilo kött. Det går bara åt ca 240 liter vatten för att producera ett kilo tomater och ca 1200 liter för att producera en en-kilos fullkornslimpa. Nästan hälften av den mängd vatten som förbrukas i Förenta staterna används för att odla foder till nötkreatur och annan boskap.

Många fler människor skulle kunna livnäras om de resurser som används för att föda upp boskap användes för att producera spannmål att föda jordens befolkning med. En hektar mark som det växer havre på ger åtta

gångar så mycket protein och 25 gånger så mycket kalorier om havret används för att föda människor i stället för kreatur. En hektar mark som används till broccoliodling ger tio gånger så mycket protein, kalorier och niacin som en hektar mark som används för att producera nötkött. Det finns mängder av liknande statistiska uppgifter. Världens tillgångar skulle utnyttjas mycket mer effektivt om marken som används till boskapsuppfödning i stället användes för att odla grödor för att föda människor.

Genom att äta vegetariskt kan du "gå försiktigare fram på den här planeten." Förutom att du bara tar det du behöver och minskar överflödet, så kommer det att kännas bättre när du vet att en levande varelse inte måste dö varje gång du äter ett mål mat.

Världssvälten

Nästan en miljard människor lider av svält och undernäring på den här planeten. Över 40 miljoner dör varje år av svält och de flesta av dem är barn. Trots detta används mer än en tredjedel av världens spannmålsskörd för att ge föda åt boskap istället för åt människor. I USA förbrukas 70% av all säd som produceras av boskap. Om vi gav mat åt människor i stället för åt boskap skulle ingen behöva gå hungrig.

Djurens lidande

Är du medveten om att mer än 100 000 kor slaktas varje dag i USA?

I västvärlden föds de flesta djur upp på "fabriksjordbruk". Dessa anläggningar är konstruerade för att producera största möjliga antal slaktdjur till lägsta möjliga kostnad. Djuren packas samman, vanställs och behandlas som maskiner för omvandling av foder till kött. Detta är en verklighet som de flesta av oss aldrig kommer att se med egna ögon. Det har sagts att: "Ett besök i ett slakthus kommer att göra dig till vegetarian för resten av livet."

Leo Tolstoj sade: "Så länge det finns slakt kommer det att finnas slagfält. En vegetarisk kosthållning är humanitetens eldprov." Fastän de flesta av oss inte medvetet tolererar dödande har vi, stödda av samhället, skaffat oss en vana att äta kött regelbundet, utan att egentligen vara medvetna om vad som sker med de djur vi äter.

I sällskap med helgon och andra

Ända från den historiska tidens början kan vi se att grönsaker har varit människans naturliga föda. De äldsta grekiska och hebreiska myterna berättar alla att människan ursprungligen åt frukt. Forntida egyptiska präster åt aldrig kött. Många stora grekiska filosofer såsom Platon, Diogenes och Sokrates var alla förespråkare av vegetarianismen.

I Indien framhöll Buddha Shakyamuni vikten av Ahimsa, principen att inte skada något levande väsen. Han uppmanade sina lärjungar att inte äta kött, för annars skulle

andra levande varelser bli rädda för dem. För att förverkliga vår önskan om barmhärtighet måste vi människor sluta äta kött! Därför finns det fortfarande många buddhister som är vegetarianer. Buddha gjorde följande iakttagelser: "Att äta kött är helt enkelt en vana som vi har lagt oss till med. I början föddes vi inte med någon längtan efter det." "Köttätande människor skär bort sitt inre frö till stort medlidande." "Köttätande människor dödar varandra och äter varandra ... i det här livet äter jag dig och i nästa äter du mig ... och det fortsätter alltid på det här sättet. Hur kan de någonsin ta sig ur de Tre Rikena (av Illusion)?"

Många av de första taoisterna liksom många fornkristna och judar var vegetarianer. I Bibeln berättas: "Och Gud sade: 'Se, jag ger er alla fröbärande örter, på hela jorden och alla träd med fröbärande trädfrukt. Detta skall ni ha till föda.'" (Första Mosebok 1:29.) Andra exempel i Bibeln som förbjuder köttätande: "Kött som har i sig sin själ, det är sitt blod, skall ni dock inte äta." (Första Mosebok 9:4.) "Vad skall jag med era många slaktoffer? säger Herren. Jag är mätt på brännoffer av vädurar och på gödkalvars fett, och till blod av tjurar och lamm och bockar har jag inget behag. Ja, hur ni än räcker ut era händer, så gömmer jag mina ögon för er, och om ni än ber mycket så hör jag inte på det. Era händer är fulla av blod - tvätta er då, och rena er. Skaffa ert onda leverne bort från mina ögon." (Jesaja 1:11-16.) Paulus, en av Jesu lärjungar, sade i sitt brev till romarna: "Det är bra att avstå från kött och vin." (Romarbrevet 14:21.)

Historiker har nyligen upptäckt många forntida skrifter som kastar nytt ljus över Jesu liv och lära. Jesus sade: "Människor som får djurkött blir sina egna gravar. Jag säger er ärligt, den människa som dödar kommer att bli dödad. Den människa som dödar levande varelser och äter deras kött äter köttet av döda människor."

Också indiska religioner undviker köttätande. Det sägs att: "Människor kan inte få kött utan att döda. En person som skadar levande varelser kommer aldrig att bli välsignad av Gud. Undvik alltså att äta kött!" (Hinduisk föreskrift.)

Islams heliga skrift, Koranen, förbjuder "ätande av döda djur, blod och kött."

En stor kinesisk zen-mästare, Han Shan Tzu, skrev en dikt som var starkt emot köttätande: "Gå fort till marknaden för att köpa kött och fisk och ge dem till din fru och dina barn. Men varför måste deras liv utsläckas för att uppehålla ditt? Det är orimligt. Det kommer inte att ge dig frändskap med Himlen, utan gör att du blir till ett helvetets avskum."

Många berömda författare, konstnärer, vetenskapsmän, filosofer och andra framstående personer var vegetarianer. Följande personer har alla med entusiasm hyllat vegetarianismen: Buddha Shakyamuni, Jesus Kristus, Vergilius, Horatius, Platon, Ovidius, Petrarca, Pytagoras, Sokrates, William Shakespeare, Voltaire, Sir Isaac Newton,

Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russell, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H.G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Leo Tolstoy, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer, och på senare tid: Paul Newman, Madonna, prinsessan Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney och Candice Bergen, för att nämna ett fåtal.

Albert Einstein sade: "Jag tror att de förändringar och de renande effekter som en vegetarisk kosthållning har på människans sinnelag är mycket välgörande för mänskligheten. Följaktligen är det både gynnsamt och fredligt för människorna att välja vegetarianismen." Detta har varit det allmänna rådet från många betydande personer och visa män i alla tider.

Mästaren svarar på frågor

Fråga: Att äta djur innebär att man dödar levande varelser, men är det inte ett slags dödande att äta grönsaker också?

Mästaren: Att äta grönsaker innebär också att man dödar levande väsen och skapar vissa karmiska hinder, men effekten är mycket liten. Om man praktiserar Guan Yin-metoden två och en halv timme varje dag kan man bli av med den här karmiska effekten. Eftersom vi måste äta för att överleva, väljer vi den föda som har lägst medvetandenivå och som lider minst. Växter består till 90% av vatten, alltså är deras medvetandenivå så låg att de knappast känner något lidande. Dessutom äter vi många

grönsaker utan att skära av deras rötter, vi snarare underlättar deras könlösa fortplantning genom att ta bort grenar och löv. Slutresultatet kan faktiskt vara till fördel för växten. Många trädgårdsexperter säger således att om man beskär växterna, så hjälper man dem att växa sig stora och vackra.

Det här är än mer uppenbart när det gäller frukt. När frukt mognar, lockar den människor att äta den genom sin väldoft, vackra färg och utsökta smak. Det är på det här sättet som fruktträd kan uppnå sitt mål att sprida ut sina kärnor över ett stort område. Om vi inte plockar och äter den, blir frukten övermogen och faller till marken och ruttnar. Dess kärna kommer att beskuggas av trädet ovanför och dö. Att äta grönsaker och frukter är alltså naturligt för människan och orsakar inte något lidande alls hos dem.

F: De flesta människor har den uppfattningen att vegetarianer är kortare och smalare, medan köttätare är längre och större. Är det sant?

M: Vegetarianer är inte nödvändigtvis smalare och kortare. Om deras kost är balanserad, kan de också bli långa och starka. Som du kan se, äter alla stora djur som elefanter, giraffer, flodhästar, nötkreatur och hästar osv, bara grönsaker och frukt. De är starkare än rovdjuren, mycket fromma och nyttiga för mänskligheten. Men de köttätande djuren är mycket våldsamma och inte till någon nytta. Om människor äter många djur blir de också behäftade med djuriska drifter och egenskaper. Köttätande människor är

inte nödvändigtvis långa och starka, men deras livslängd är i genomsnitt mycket kort. Eskimåer äter nästan bara kött, men är de långa och starka? Lever de längre? Jag tror du kan förstå det här mycket väl.

F: Kan vegetarianer äta ägg?

M: När vi äter ägg dödar vi också varelser. Somliga menar att de ägg som finns att köpa är obefruktade, så att det inte innebär att man dödar en levande varelse när man äter dem. Det är bara skenbart riktigt. Ett ägg förblir obefruktat bara därför att de rätta omständigheterna för befruktning har förhindrats, så att ägget inte kan avsluta sin naturliga uppgift att utvecklas till kyckling. Trots att den här utvecklingen inte har ägt rum, så innehåller ägget fortfarande den livskraft som behövs för detta. Vi vet att ägg har en inneboende livskraft. Varför skulle det annars vara så att ägget är det enda slags cell som kan befruktas? Somliga påpekar att ägg innehåller de viktiga näringsämnen protein och fosfor, som är livsnödvändiga för människokroppen. Men protein finns i tofu och fosfor finns i många slags grönsaker, som t.ex potatis.

Vi vet att det från forntiden ända tills nu har funnits många berömda munkar som inte har ätit kött eller ägg. Och ändå levde de länge. Till exempel åt Yin Guang-mästaren bara en skål med grönsaker och lite ris vid varje måltid och ändå levde han tills han blev åttio år. Dessutom innehåller äggula massor av kolesterol, som är en av de viktigaste orsakerna till hjärt- och kärlsjukdomar, den främsta döds-

orsaken på Formosa och i Amerika. Det är inte konstigt att de flesta patienter är äggätare!

F: Människan föder upp djur och fjäderfä, som t.ex. grisar, nötkreatur, höns, ankor osv. Varför kan vi inte äta dem?

M: Jaså? Föräldrar föder och uppfostrar sina barn. Har föräldrar rätt att äta sina barn? Alla levande varelser har rätt att leva och ingen bör beröva dem den rätten. Om vi ser på lagarna i Hong Kong, så är till och med självmord förbjudet i lag. Hur mycket mer orättmätigt bör det då inte vara att döda andra levande varelser?

F: Djur föds för att ätas av människor. Om vi inte äter dem, så kommer världen att bli full av dem. Eller hur?

M: Det är en absurd tanke. Innan du dödar ett djur, frågar du det då om det vill bli dödat och uppätet av dig eller inte? Alla levande varelser har en egen önskan att leva och är rädda för att dö. Vi vill inte bli uppätta av en tiger, så varför skulle djuren ätas upp av människor? Människan har funnits i världen under bara några tiotusentals år, men innan människan dök upp hade det redan funnits flera andra djurarter. Översvämmade de jorden? Levande varelser upprätthåller en naturlig ekologisk balans. När det finns för lite föda och utrymmet är begränsat, kommer det att orsaka en drastisk minskning av populationen. Det här håller populationen på en lämplig nivå.

F: Varför bör jag bli vegetarian?

M: Jag är vegetarian därför att Guden inom mig vill det. Förstår du? Att äta kött är mot den universiella principen att inte vilja bli dödad. Vi vill själva inte bli dödade och vi vill själva inte bli bestulna. Nå, om vi gör sådant mot andra, så handlar vi mot oss själva och det får oss att lida. Allt ont som vi gör mot andra får oss att lida. Man kan inte bita sig själv och man bör inte hugga sig själv med kniv. På samma sätt bör man inte döda, eftersom det är mot livsprincipen. Förstår ni? Det skulle få oss att lida, så vi gör det inte. Det betyder inte att vi begränsar oss på något sätt. Det betyder att vi öppnar vårt liv för allt slags liv. Vårt liv kommer inte att vara begränsat inom den här kroppen, utan utvidgat till djurens liv, till alla slags varelsers liv. Det gör oss storslagna, större, lyckligare och gränslösa. Inte sant?

F: Kan Du säga något om att äta vegetariskt och hur det kan bidra till att skapa fred i världen?

M: Ja. Du förstår, de flesta krig i den här världen har ekonomiska orsaker. Låt oss erkänna det. Ett lands ekonomiska svårigheter blir allvarigare när det råder svält, brist på mat eller när maten inte fördelas rättvist. Om du tog dig tid att läsa tidskrifter och ta reda på fakta om vegetarisk kosthållning, så skulle du känna till det här mycket väl. Att föda upp boskap och djur för köttets skull har gjort vår ekonomi bankrutt i alla avseenden. Det har orsakat svält i hela världen, åtminstone i tredje världen. Det är inte jag som säger det här. Det är en amerikan som har sysslat med sådan här forskning och som har skrivit en bok om det. Ni kan gå till vilken bokhandel som helst och läsa om

forskning om vegetarianism och beredningen av livsmedel. Ni kan läsa "Diet For A New America" av John Robbins. Han är en mycket berömd glassmiljonär. Han gav upp allt för att bli vegetarian och för att skriva en bok om vegetarianismen, i strid med familjetraditionerna och familjeföretaget. Han förlorade en massa pengar, prestige och affärer, men han gjorde det för sanningens skull. Den boken är mycket bra. Det finns många andra böcker och tidskrifter som kan ge dig massor av information och fakta om vegetarisk kosthållning och hur den bidrar till att skapa fred i världen. Du förstår, vi har förstört våra livsmedelstillsättningar genom att föda upp boskap. Du vet hur mycket protein, medicin, vatten, arbetskraft, bilar, lastbilar och vägbyggen och hur många hundratusentals tunnland som har slösats bort innan en ko går att äta. Förstår du? Alla de här sakerna skulle kunna fördelas rättvist till underutvecklade länder, då skulle vi kunna lösa problemet med svält. Nå, om ett land är i behov av föda, är det troligt att det invaderar ett annat bara för att rädda det egna folket. I det långa loppet har det här givit upphov till en räkka dåliga orsaker och dåliga verkningar. **"Som du sår, så skall du också skörda."** Om vi dödar någon för att få mat, så kommer vi att dödas för matens skull senare, i någon annan skepnad nästa gång, i nästa generation. Det är synd. Vi är så intelligenta, så civiliserade och ändå känner de flesta av oss inte till anledningen till att våra grannländer lider. Det beror på vår gom, vår smak och vår mage. För att ge föda och näring till en kropp dödar vi så många varelser och låter så många medmänniskor svälta. Och då talar vi inte ens om djuren än. Förstår du? Sedan kommer

denna skuld, medvetet eller omedvetet, att tynga vårt samvete. Det får oss att lida av cancer, tuberkulos och andra former av obotliga sjukdomar, inklusive AIDS. Ställ dig frågan varför ditt land, Amerika, lider mest? Det har den högsta cancerfrekvensen i världen, eftersom amerikanerna äter massor av nötkött. De äter mer kött än något annat land. Ställ dig frågan varför kineserna eller de kommunistiska länderna inte har en sådan hög cancerfrekvens. De har inte lika mycket kött. Förstår du? Det här är vad forskningen säger, inte jag. Okej? Skyll inte på mig.

F: Vilka är de andliga fördelarna med att vara vegetarian?

M: Jag är glad att du ställer frågan på det här viset, eftersom det betyder att du bara koncentrerar dig på, eller bryr dig om, de andliga fördelarna. De flesta människor skulle bry sig om hälsan, bantning och figuren när de frågar om vegetarisk kost. De andliga aspekterna av den vegetariska kosthållningen är att den är mycket ren och fredlig. "**Du skall icke dräpa.**" När Gud sade så här till oss sade Han inte: "Döda inte människor", han sade: "Döda inte några levande varelser alls". Sade Han inte att Han skapade djuren för att de skulle hjälpa oss? Överlämnade Han inte djuren i vår vård? Han sade: "Ta hand om dem, härska över dem. När man härskar över sina undersåtar, dödar man då sina undersåtar och äter upp dem? Då skulle man bli en kung utan folk omkring sig. Så nu förstår du att när Gud har sagt det, så måste vi också göra det. Det finns ingen anledning att ifrågasätta Honom. Han talade mycket tydligt, men vem förstår Gud, utom Gud? Så nu måste du bli Gud för att kunna förstå Gud. Jag inbjuder dig att vara

gudalik igen, att vara dig själv, och att inte vara någon annan. Att meditera över Gud betyder inte att man dyrkar Gud, det betyder att man blir Gud. Man inser att man är ett med Gud. "**Jag och Fadern är ett**", sade inte Jesus så? Om Han sade att Han och Hans far är ett, så kan vi och Hans far också vara ett, för vi är också Guds barn. Och Jesus sade också att vad Han gör, det kan vi göra ännu bättre. Så vi kanske är ännu bättre än Gud, vem vet? Varför ska vi dyrka Gud när vi inte vet något om Gud? Varför ska vi tro blint? Först måste vi veta vad det är vi dyrkar, precis som vi måste veta vem den kvinna är, som vi ska gifta oss med, innan vi gifter oss med henne. Nuförtiden är det brukligt att man inte gifter sig innan man har haft sällskap. Varför skulle vi dyrka Gud med blind tro? Vi har rätt att kräva att Gud uppenbarar sig för oss och ger sig till känna för oss. Vi har rätt att välja vilken Gud vi skulle vilja följa. Så nu förstår du att Bibeln mycket tydligt säger att vi bör vara vegetarianer. Av hälsoskäl bör vi vara vegetarianer. Av vetenskapliga skäl bör vi vara vegetarianer. Av ekonomiska skäl bör vi vara vegetarianer. Av medlidande bör vi vara vegetarianer. Också för att kunna rädda världen bör vi vara vegetarianer. Det finns forskning som fastslår att om människorna i väst, i Amerika, åt vegetariskt bara en gång i veckan, så skulle vi kunna rädda sexton miljoner svältande människor varje år. Var hjälte, bli vegetarian. Av alla dessa skäl, även om du inte följer mig, eller inte praktiserar samma metod, så var snäll och bli vegetarian, för din egen skull, för världens skull.

F: Kommer det inte att leda till matbrist om alla äter växter?

M: Nej. Att använda ett visst stycke mark för att odla grödor ger fjorton gånger så mycket mat som om samma stycke mark används för att odla foder till djur. Växter från varje tunnland ger 800 000 kalorier, om de här växterna däremot används för att föda upp djur, som sedan äts som mat, så kan djurköttet bara ge 200 000 kalorier. Det betyder att 600 000 kalorier går förlorade. Så den vegetariska kosten är uppenbarligen effektivare och mer ekonomisk än den kost som innehåller kött.

F: Går det bra att äta fisk?

M: Det går bra om du vill äta fisk. Men om du vill äta vegetariskt, så är fisken inte någon grönsak.

F: Vissa människor säger att det är viktigt att vara en godhjärtad människa, men att det inte är nödvändigt att vara vegetarian. Verkar det rimligt?

M: Om man verkligen är en godhjärtad person, varför äter man i så fall fortfarande en annan varelses kött? När han ser dem lida så borde han inte kunna stå ut med att äta dem. Att äta kött är obarmhärtigt, så hur skulle en godhjärtad människa kunna göra det? Mästare Lien Chih sade en gång: "Döda dess kropp, och ät dess kött. I den här världen finns det ingen som är grymmare, mer illvillig, mer avskryvärd och ond än denna människa. Hur kan han över huvud taget påstå att han har ett gott hjärta?" Mencius sade också: "Om du ser det medan det lever, så står du inte ut med att se det dö, och om du hör

det jämra sig, så står du inte ut med att äta dess kött; så den verkliga gentlemannen håller sig långt borta från köket." Den mänskliga intelligensen är högre än djurens och vi kan använda vapen som gör dem oförmögna att göra motstånd mot oss, så de dör fyllda med hat. Det slags man som gör så här, trakasserar små och svaga varelser, har ingen rätt att kallas gentleman. När djur dödas drabbas de mycket svårt av ångest, skräck och förbittring. Detta leder till att det skapas toxiner, som stannar kvar i deras kött, så att de kan skada dem som äter det. Eftersom vibrationernas frekvens är lägre hos djur än hos människor så kommer de att påverka våra vibrationer och utvecklingen av vår visdom.

F: Går det bra att vara så kallad "tillfällighetsvegetarian"? ("Tillfällighetsvegetarianer" kallas de som inte strikt undviker kött. De skulle äta grönsakerna i en rätt, bestående av en blandning av grönsaker och kött.)

M: Nej. Om man till exempel lägger mat i en giftig vätska och sedan plockar bort den, tror du då att den blir giftig eller inte? I Maha-Pari-Nirvana-Sutra frågar Mahakasyapa Buddha: "När vi tigger och får grönsaker blandade med kött, kan vi då äta denna mat? Hur kan vi göra maten ren?" Buddha svarade: "Man bör rengöra den med vatten och skilja grönsakerna från köttet, sedan kan man äta den." Av den här dialogen kan vi förstå att man inte ens kan äta grönsaker som är blandade med kött om man inte först rengör dem med vatten, för att inte tala om att äta enbart kött! Det är således mycket lätt att förstå att Buddha och Hans lärjungar åt vegetarisk kost. Dock

förtalade vissa människor Buddha genom att säga att Han var en "tillfällighetsvegetarian" och att om de som gav allmosor gav Honom kött, så åt Han kött. Det här är verkligen nonsens. De som säger så har läst för lite i skrifterna, eller inte förstått de skrifter som de har läst. I Indien är över nittio procent av människorna vegetarianer. När folk ser tiggarmunkar i gula dräkter så vet de att de ska ge dem vegetarisk mat, för att inte nämna att de flesta människorna inte har något kött att ge bort i alla fall.

F: För länge sedan hörde jag en annan Mästare säga: "Buddha åt en grisfot och fick sedan diarré och dog." Är det sant?

M: Absolut inte. Det var genom att äta ett slags svamp som Buddha dog. Om vi översätter direkt från brahmanernas språk, så kallas detta slags svamp "grisfot", men det är inte någon riktig grisfot. Det är precis som när vi kallar ett slags frukt "longyan". (På kinesiska betyder det ordagrant "draköga".) På brahmanernas språk kallas den här svampen "grisfot" eller "grisfröjd". Båda namnen har med grisar att göra. Denna sorts svamp var inte så lätt att hitta i det forntida Indien och var en sällsynt delikatess, så folk gav den till Buddha med vördnad. Den här svampen går inte att hitta ovan jord. Den växer under marken. Om folk vill hitta den måste de leta med hjälp av en gammal gris, som tycker mycket om att äta sådan här svamp. Grisarna spårar upp den med hjälp av lukten och när de upptäcker en gräver de i smutsen med sina fötter för att hitta den och äta den. Det är därför den här sortens svamp kallas "grisfröjd" eller "grisfot". De här två namnen syftar faktiskt

på samma svamp. Eftersom de översattes slarvigt och eftersom folk inte riktigt förstod deras etymologiska ursprung så har senare generationer kommit att missförstå det hela och ta Buddha för en "köttslukande människa". Det är verkligen beklagligt.

F: Vissa köttälskare säger att de köper köttet från slaktaren, så det har inte dödats av dem själva. Därför går det bra att äta det. Tycker Du att det är riktigt?

M: Det är ett ödesdigert misstag. Du måste förstå att slaktare dödar levande varelser för att folk vill äta. I Lankavatara Sutra säger Buddha: "Om det inte fanns någon som åt kött, skulle det inte ske något dödande. Att äta kött och döda levande varelser är samma slags synd." Eftersom alltför många levande varelser dödas drabbas vi av naturkatastrofer och elände som människan ställer till med. Krig orsakas också av för mycket dödande.

F: Vissa människor säger att även om växter inte kan producera giftiga ämnen som till exempel urea och urokinas, så använder frukt- och grönsaksodlarna massor av bekämpningsmedel på växterna, som är skadliga för hälsan. Är det så?

M: Om odlarna använder bekämpningsmedel och andra mycket giftiga kemikalier som till exempel DDT på grödan, så kan det leda till cancer, infertilitet och leversjukdomar. Gifter, som till exempel DDT, kan spridas i fetter och ansamlas vanligtvis i djurfett. Det betyder att när man äter kött så får man i sig alla dessa mycket koncentrerade bekämpningsmedel och andra gifter, som finns ansam-

lade i djurfett och som har ackumulerats medan djuret har växt. De här ansamlingarna kan vara så mycket som trettio gånger så stora som de som finns i frukt, grönsaker eller spannmål. Vi kan tvätta bort bekämpningsmedel som har sprutats på frukternas yta, men vi kan inte ta bort de bekämpningsmedel som finns lagrade i djurfett. Ansamlingarna bildas eftersom de här gifterna ansamlas. De konsumenter som befinner sig högst upp i näringskedjan är alltså de som skadas mest. Experiment vid Iowa-universitetet visade att förekomsten av bekämpningsmedel i människokroppen nästan alltid berodde på att man hade ätit kött. Man upptäckte att hos vegetarianer är halten av bekämpningsmedel i kroppen mindre än hälften av den som finns hos köttätare. Det finns faktiskt andra gifter i kött förutom bekämpningsmedel. Vid djuruppfödning tillsätter man stora mängder kemikalier i djurens foder, som ska få dem att växa fortare eller göra att köttet ändrar färg, smak eller konsistens och som ska konservera köttet osv. Till exempel är konserveringsmedel baserade på nitrater mycket giftiga. Den 18:e juli 1971 rapporterade New York Times: "De stora dolda hälsofarorna för köttätare är de osynliga föroreningarna i kött, såsom bakterier i lax, rester av bekämpningsmedel, konserveringsmedel, hormoner, antibiotika och andra kemiska tillsatser." Vidare injiceras djuren med vacciner, som kan finnas kvar i köttet. I det hänseendet är proteinet i frukt, nötter, bönor, majs och mjölk betydligt renare än proteinet i kött, som till 56% består av icke vattenlösliga föroreningar. Forskning visar att de olika tillsatserna kan leda till cancer, andra sjukdomar eller missbildningar hos

foster. Det är alltså lämpligt till och med för gravida kvinnor att äta en helt vegetarisk kost för att garantera fostrets fysiska och andliga hälsa. Om man dricker massor av mjölk kan man få i sig tillräckligt med kalcium, från bönor kan man få protein och från frukt och grönsaker får man vitaminer och mineraler.