

"Tamamıyla tanrısal olan bir insan, tam anlamı ile bir insandır. Tam bir insan tamamiylen tanrısaldır. Bu an bizler yarım insanlarız. Yaptığımız şeyleri duraklıyarak yapıyoruz, egoizmi ön plana çıkartarak yapıyoruz. Tüm bunları bizim hoşumuza gitsin, deneyim kazanalım diye yapanın Tanrı olduğuna inanmıyoruz. Günahı faziletten ayırıyoruz. Herşeyi büyütüp kendimiz ve diğer insanlar hakkında bir karar veriyoruz. Tanrı ne yapmalıydı diye düşünerek görüşlerimizi sınırlan-dırarak kendimize zarar veriyoruz. Anlıyor musunuz? Gerçekte Tanrı içimizde ve biz O'nu sınırlandırıyoruz. Keyfimiz yerinde olsun istiyoruz ve oynuyoruz bu oyunu, ama nasıl olduğunu bilmeden. Sadece başkalarına diyoruz ki: "Ah! Keşke bunu yapmasaydın!" Ve kendimize şöyle söylüyoruz: "Bunu yapmamalıydım. Bunu yapamam. Neden vejeteryan olmalıyım ki?" Evet! Biliyorum. İçimdeki Tanrı istediği için vejeteryanım."

~ Yüce Üstat Ching Hai ~

"Eğer biz davranışlarımızda, sözlerimizde ve düşüncelerimizde saf ve berrak isek ve bu sadece bir saniye bile olsa, tüm tanrısal kişiler, Tanrı'lar ve melekler bize destek vereceklerdir. Bu anda tüm kainat bize ait olacaktır ve tahttan yönetmek için bize destek olacaklardır."

~ Yüce Üstat Ching Hai ~



İnsanlar Neden Vejeteryan Olmalıdır

Quan Yin Metodu içindeki dini törenle takdis için ömür boyu vazife olan saf vejeteryan yada lakto vejeteryan beslenme bir şarttır. Bitkisel kaynaklı besinlere ve süt ürünlerine bu beslenme tarzında izin verilmektedir. Ama hayvansal kaynaklı diğer her ürün, yumurta dahil, yenilmemelidir. Bunun için bir çok neden vardır. Ama en önemlisi ilk emirdir. İlk emre göre, bizden yapmamız istenen, hisseden, hisli olan hiçbir canlının hayatını almamaktır yada "**Sen öldürmemelisin**" kuralına uymaktır.

Öldürmemek yada herhangi bir şekilde diğer yaşayan canlıları yaralamamanın, çok açık bir çok faydaları vardır. En çok belli olan neden, eğer diğerlerinin acı çekmesine rıza göstermezsek, bu bizim için daha faydalı, kazançlı olmasıdır. Neden? Karma kanunundan dolayı; "**Ne ekersen, onu biçersin.**" Eğer öldürürsen yada diğerlerinin senin et için olan isteklerin doğrultusunda öldürmelerine sebebiyet verirsen, karmik suçu üstüne almış olursun ve bu suç eninde sonunda geri ödenmek zorundadır.

Gerçek anlamı ile ele alırsak, vejeteryan diyete uymak kendimize verebileceğimiz bir hediyedir. Kendimizi daha iyi hissederiz, yaşamımızın kalitesi büyük ölçüde düzelir, bununla beraber ağır karma suçlarımız azalır ve bize içsel deneyimlerin o cennetsel ve saf zenginlik kapıları açılır. Bu, ödemek zorunda olduğumuz küçük bir fiyata herhalde değer, değil mi?

Et yemeye karşı olan manevi argumentler bazı insanları ikna edicidir. Ama vejeteryan olarak yaşamaya zorlayan başka nedenler de vardır. Sizler hepiniz sağlıklı bir mantık yapısına sahip insanlarsınız. Kişisel sağlık ve beslenme soruları yanında ekoloji, çevrecilik, hayvanların yaşam durumları, çektikleri acılar gibi dünyada hüküm süren açlık benzeri sorularla da ilgileniyorsunuz.

Sağlık ve Beslenme

İnsanlığın evreleri için yapılan araştırmalar, atalarımızın insan doğası gereği vejeteryan olduğunu göstermektedir. İnsan vücudu et yemek için yaratılmamıştır. Bu, Kolombiya Üniversitesi'nden Dr. G.S. Huntingen'in kıyaslamalı anatomiler üzerine olan makalesinde kanıtlanmıştır. Dr. Huntigen, etoburların düz, yumuşak, kısa ince ve kalın barsaklara sahip olduklarını vurgulamıştır. Buna karşılık otoburların uzun ince barsakları olduğu gibi, uzun kalın barsakları vardır. Bunun nedeni ise, etin az lif içerdiği ve yüksek proteine sahip olması nedeniyle, absorbe edilebilmesi için uzun

bir zaman periyoduna gereksinme olmadığıdır. Bu yüzden de etoburların barsakları, otoburlara oranla daha kısadır.

Doğasından otobur olan hayvanlarda olduğu gibi, insan vücudunda da ikisi de uzun yapıya sahip bir ince barsak bir de kalın barsak bulunur. Toplam olarak barsaklarımızın uzunluğu 8,5 metredir. İnce barsak, üst üste katlanmış ve çeperleri girintili çıkıntılı düz olmayan bir konuma sahiptir. Bizim bağırsaklarımız etoburlarınkinden daha uzun olduğu için yediğimiz etin içeride kalış süresi daha uzundur. Sonuçta et bozulmaya ve zehirli toksinler yaymaya başlar. Bu zehirli toksinler barsak kanserine yol açar. Ayrıca ortaya çıkan toksinlerin atılabilmesi için karaciğere yüklenme olur. Bunun sonucunda da siroz, hatta karaciğer kanseri olabilir.

Et, çok miktarda urokinase-protein ve üre içerir. Urokinase-protein ve üre böbreklere olan yüklenmeyi artırır ve böbrek fonksiyonları arızalanabilir. Bir bifteğin her 454 gramında 14 gram urokinase-protein bulunmaktadır. Eğer yaşayan hücreler likiz olan urokinase içine konulursa, hücrelerin metabolik faaliyetleri işlemez hale gelir. Ayrıca et selüloz içermediği gibi, magnezyum, demir gibi dengeleyici maddeler de içermez. Bu tür maddelerin eksikliği de sindirim sistemimizde kolaylıkla tıkanıklığa yol açabilir. Hemoroit ve barsak kanserinin de bu tür tıkanıklıklardan oluştuğu hepimiz tarafından bilinir.

Kolesterol ve etteki doymuş yağlar kalp rahatsızlıklarına yol açar. Bu tür hastalıklar Amerika Birleşik Devletleri'nde ve

şimdi Foromoza'da ölümle sonuçlanan hastalıklar kategorisinde birinci sıradadır.

Ölüm nedeni olarak kanser ikinci sırada yer almaktadır. Etin kızartılmasıyla metülkolantren adlı bir çeşit kimyasal madde oluşmaktadır. Deneylere göre bu madde yüksek dereceden kansere yol açabilecek olan bir maddedir. Bu maddenin aşılandığı fareler kemik kanseri, kan kanseri, mide kanseri gibi hastalıklara yakalanmaktadırlar.

Farelere yerleştirilen tümör hücrelerinin büyümesi ile ilgili raporlarda, büyük ana fareden beslenen yavru farenin de göğüs kanserine yakalandığı ve kanserin ilerlediği dikkati çekmiştir. İnsandaki kanser hücreleri hayvanlara da enjekte edildiğinde, bu hayvanların da kansere yakalandıkları görülmektedir.

Eğer günlük olarak yedigimiz et böyle bir takım düzensizlikler gösteren hayvanlardan geliyorsa ve biz de bu et ile besleniyorsak, sonucu tahmin edebilmek hiç de zor değildir. Bir çoğumuz günümüz şartlarında yapılan hiçbir kesimin sağlıklı olabileceğini düşünmüyoruz. Kasapların, mezbahaların günlük kontrolleri yapılıyor. Fakat buna rağmen her gün kontrol edilmeden kesilen ve satışa sunulan birçok sığır ve domuz eti mevcuttur. Bu, et kontrolörlerinin suçu değil, tamamen aşırı iş hacminden dolayı meydana gelen bir sorundur. Buna ilaveten, hangi etin kanser taşıyıp taşımadığını kontrol etmek gerçekten zordur. Tek tek her hayvanı kontrol etmek en etkin çözüm yoludur. Bunun ne kadar zor olduğunu tahmin edebiliyor musunuz? Bu sorun sadece

gelişmekte olan ülkelerin sorunu olmamaktadır. Birçok Avrupa ülkesinin ve Amerika gibi gelişmiş ülkelerin de yetersiz yönetimlerinden dolayı sık sık karşılaştıkları sorunlardan biridir. Şimdiki insanlar hayvanın kafasında bir sorun varsa sadece kafasını, bacaklarında bir sorun varsa sadece bacaklarını kesiyorlar ve en iyi bölümlerini de satışa sunuyorlar.

Birçok ülkedeki sağlık otoriteleri nadir olarak satılan sığır, domuz, tavuk ve ördekleri kontrolden geçiriyorlar. İşte bundan dolayı ünlü vejeteryan doktoru D.r. J.H. Kellogg yine bir vejeteryan yemeği esnasında şöyle demiştir; "Vejeteryan olarak beslendiğimizde, hiçbir zaman yediğimiz besin maddesinin hangi tür hastalıktan öldüğünü düşünmek zorunda kalmıyoruz ve bu da bize lezzetli bir yemek sefası sağlıyor!"

Hayvanlara, ya yemlerine karıştırılarak ya da enjeksiyonla direk verilen antibiyotik ve diğer bazı ilaçlar vardır. Bunlar steroid ve büyüme hormonlarıdır. Yapılan açıklamalarda, bu hayvanların etlerini yediğimizde, doğal olarak antibiyotik maddeyi vücudumuza transfer etmiş olduğumuz belirtilmektedir. Etteki antibiyotik, insan vücudundaki antibiyotiğin etkisinin azalmasına yol açmaktadır.

Belki çoğumuz vejeteryan beslenmeyi kendimiz için yeterli beslenme olarak görmemektedir. Amerikalı bir cerrah olan, Dr. Miller 40 sene Formosa'da yaşamıştır. Formosa'da yemeklerin tamamen vejeteryan usule göre hazırlandığı bir hastahane açmıştır. Öyleki hastalar ile birlikte tüm personel de vejeteryan yemekleri ile besleniyorlardı. Dr. Miller; "Fare

öyle bir hayvandır ki, hayatını hem etobur, hem de otobur olarak sürdürebilir. Eğer iki fare birbirlerinden ayrılır, birine et yedirilir ve diğeri de vejeteryan olarak beslenirse belli farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Büyüme hızları ve oranları hiç fark göstermemekle beraber, ilginç olan vejeteryan farenin daha uzun süre yaşadığı ve hastalıklara karşı daha dirençli olduğudur. Buna ilaveten, her iki fare de hasta olduklarında vejeteryan olarak beslenen fare daha çabuk iyleşmeyi başarmıştır." Dr. Miller ayrıca şunu ilave etmiştir; "İhtiyacımıza cevap veren birçok ilaç, modern bilimin yardımıyla daha da ileri bir seviyeye yükselmiştir. Fakat bu ilaçlar sadece hastalığı sona erdirir. Yiyecekler ise bizi sağlıklı tutarlar. Bitki özlü kaynaklı yiyecekler, etli gıdalara nazaran daha doğrudan kazanılabilen besinlerdir. İnsanlar etli yiyecekler ile beslenirler, fakat bizim etini yediğimiz hayvanların temel gıda maddesi de bitkilerdir. Birçok hayvanın hayatı kısadır ve hayvanlar insanların yakalandığı hastalıkların çoğuna maruz kalırlar. Bundan dolayı insanların yakalandıkları birçok hastalığın, hasta hayvanların eti ile beslenerek bu hastalıkları tamamen kendilerine de aktardığını söylemek çok yerinde olur. Öyleyse, neden insanlar gıdalarını doğrudan bitkilerden almıyorlar?" Dr. Miller bizim sadece tahıllardan hazırlanan yiyeceklere ihtiyacımız olduğunu, iyi, sağlıklı bir bünye için fasulye türü taneli bitkilerden ve sebzelerden bizim için yeterli olacak gıdayı alabileceğimizi düşünmüştür.

Çoğu insan hayvansal proteinin, bitkisel protein ile kıyaslandığında "üstün" olduğunu, çünkü ilkinin tam protein, ikincisinin eksik proteinli olduğu fikrine sahiptir. Gerçekte,

bazı bitkisel proteinler üstün niteliklidirler. Ayrıca doğru kombine edildiği takdirde, düşük protein değerleri olan bitkilerden sonuçta yüksek protein değerleri olan besin maddeleri oluşturulabilir.

Mart 1988'de ADA (American Dietetic Association - Amerikan Diyet Kurumu) yaptığı açıklamada şunları söylemiştir; "ADA'nın yorumuna göre vejeteryan beslenme, eğer doğru biçimlendirilirse, en sağlıklı ve en besleyici beslenme türüdür."

Toplumda süregelen yanlış bir kanı vardır. Et yiyen insanların, vejeteryan insanlara göre daha kuvvetli oldukları sanılır. Yale Üniversitesi profesörlerinden Irving Fisher çok basit bir deneyi yürütme görevini üstlenmiştir. Yapılan bir araştırma ile ortaya çıkan bir gerçek; 32 kişiden oluşan vejeteryan ve 15 kişilik et ile beslenen bir grup arasında, vejeteryanların et ile beslenenlere oranla daha dayanıklı olduklarıdır. Profesör, bir grup insandan kollarını açabildikleri kadar açmalarını istedi. Bu teste otuzikişi vejeteryan, on beşide et yiyen kişilerden oluşan bir grup katıldı. Testin sonucu çok açık ve normaldi; onbeş kişilik et yiyenlerden oluşan grupta sadece iki kişi ellerini onbeş ile otuz dakika gibi bir süre havada tutmayı başarmışlar, otuziki kişiden oluşan vejeteryan grupta ise 22 kişi onbeş ile otuz dakika arasında, 15 kişi otuz dakikanın üstünde, 9 kişi bir saatin üstünde ve 4 kişide iki saatin üstünde tek bir kişi de üç saatin üstünde ellerini havada tutmayı başarmıştır.

Hiç şüphe yok ki, birçok uzun mesafe koşucusu yarışmalar öncesi vejeteryan perhizi benimser. Vejeteryan terapide bir lider olan Doktor Barbara More, tam 175 kilometrelik bir mesafeyi 27 saat, 30 dakikalık bir zamanda tamamlamıştı. Elli altı yaşındaki bu kadın, şimdiye kadar genç atletlerin kıramadığı rekoru elde etmişti ve şunları söylemişti; "Benim kanıtlanmak istediğim tek şey, vejeteryan beslenen kimselerin kuvvetli bir metabolizmaya, temiz bir zihne ve temiz bir hayata sahip olabileceklerini göstermekti."

Vejeteryan bir kişi beslenmesiyle yeterli protein alabilmekte midir? Dünya Sağlık Organizasyonu (WHO) tavsiye niteliğinde, bir günde aldığımız kaloringin %4,5'nun proteinlerden oluşması gerektiğini söylemektedir. Buğdayın içerisinde protein niteliğinde %17'lik kalori vardır. Brokolinin içerisinde %45, pirinçde ise %8'dir. Et yemeden bol proteinli beslenme aslında çok kolaydır. Bunun getirdiği ek bir avantaj ise, aşırı yağlı beslenme ile gelebilecek kalp hastalıklarını ve bir çok kanser çeşitlerine yakalanmayı önleyebilmektir. Bu yüzdendir ki, vejeteryan beslenme en doğru seçimdir.

Gereğinden fazla et ve hayvansal kökenli besinler tüketimi ile kalp hastalıkları, göğüs ve barsak kanseri arasındaki direkt bağlantı ispatlanmıştır. Yağsız vejeteryan beslenme ile önlenebilen ve bazen de iyileştirici özelliği olan hastalıklara şunlar dahildir; Böbrek taşı, prostat kanseri, şeker hastalıkları mide ağrıları, safra kesesi, barsak bozuklukları, basur, diş eti hastalıkları, akne, karaciğer rahatsızlıkları, mide kanseri, kan şekeri düşüklüğü, kabızlık, yüksek

tansiyon, yumurtalık kanseri, hemoroit, gut hastalığı ve astım.

Sigara içmeyi bir tarafa bırakırsak, bireysel sağlığınız için en büyük risk faktörü et yemektir.

Ekoloji ve Çevrecilik

Et tüketimi için hayvan besleyiciliğinin beraberinde getirdiği problemler vardır. Yağmur ormanlarının yağmalanmasına, atmosferin global olarak ısınmasına, su rezervlerinin azalmasına, içme sularının kirlenmesine, çölleşmeye, enerji rezervlerinin yok olmasına ve dünyadaki açlığa neden olur. Toprağı, suyu, enerjiyi ve insan gücünü sırf et üretebilmek için kullanmak, dünyamızın kaynaklarını değerlendirmek yolunda hiç de geçerli bir tarz değildir.

Orta Amerika'nın yağmur ormanlarının %25'i 1960 yılından beri yakılmakta ve yağmalanmaktadır. Bunun nedeni, besi hayvanlarına mera alanları yaratmaktır. Tahminlere göre, inek etinden yapılan her 100 gramlık hamburger eti için 5 m² tropikal yağmur ormanına zarar verilmektedir. Bunun dışında, büyük baş hayvan besiciliği üç ayrı gazın oluşmasında önemli bir rol oynamaktadır. Suların kirlenmesinde en önemli neden büyük baş hayvan besiciliğidir. İster inanın, ister inanmayın 450 gram sığır eti için 9326 litre su tüketilmektedir. Halbuki 450 gram domates elde edebilmek için sadece 110 litre suya ihtiyaç vardır veya 450 gram kepek ekmeği üretebilmek için 526 litre suya ihtiyaç vardır. Amerika Birleşik Devletlerin'de tüketilen suyun yaklaşık yarısı

sadece sığırları ve diğer besi hayvanlarının beslenmesinde kullanılan yemler içindir.

Sığırların besiciliğinde kullanılan kaynaklar, buğday, ekmek için kullanılacak olsaydı, dünya üzerinde yaşayan milletler doyurulunabilirdi. Bu sayede bir çok insanın karnı doyardı. 4050 m² büyüklüğündeki bir alanda yetiştirilen arpa ile 8 kat daha fazla protein ve 25 kat daha fazla kalori üretilebilir. Tabii bu, hayvanlar tarafından değil, insanlar tarafından değerlendirilecek olursa... Üstünde brokoli ekilmiş bir tarla ile aynı büyüklükte olup üzerinde sığır besiciliği yapılan bir tarlayı kıyaslayacak olursak, brokoli ekili olan tarlanın diğerine göre 10 kat daha fazla protein ve kalori verdiğini görürüz. Buna benzer bir çok istatistiki veri vardır. Eğer ekilebilecek alanları hayvan besiciliği yerine, insanların beslenebilmeleri için buğday ekili alanlara çevirebilecek olursak, dünyanın doğal kaynaklarını daha verimli bir şekilde kullanmış oluruz.

Vejeteryan beslenme tarzı bize bu dünyanın doğal kaynaklarına daha yumuşak bir şekilde davranmamız gerektiğini göstermektedir. Buna ek olarak, sadece ihtiyacınız olanı almak ve düzensizliği azaltmak sizin kendinizi daha iyi hissetmenize neden olacaktır. Ayrıca her yemek yiyişinizde başka bir canlının ölmemesi gerektiğini bilmek sizin bilinciniz olacaktır.

Dünyada Açlık Problemi

Dünyamızın üzerinde bir trilyona yakın insan açlık çekmekte ve az beslenmenin sonuçlarına katlanmaktadır. Her yıl 40 milyondan fazla insan ki bunlardan büyük bir bölümü çocuklardır açlıkla karşı karşıya kalmaktadır. Tüm bunlara rağmen bütün dünya üzerinde elde edilen tahılın üçte birinden fazlası insanlara besin yerine, hayvanlara yem olarak verilmektedir. Sadece Amerika Birleşik Devletleri'nde tüm tahıl üretiminin %70'i hayvan besiciliğine ayrılmaktadır. Hayvanları beslemek yerine insanların beslenmesini sağlamış olsak dünyada hiç kimse açlık çekmezdi.

Hayvanların Çektiği Acı

Amerika Birleşik Devletleri'nde her gün yüzbin sığırın kesildiğini biliyor musunuz?

Batı ülkelerinde bir çok hayvan toplu bir şekilde özel hayvan besi işletmelerinde üretilmektedirler. Bu işletmelerin amacı en düşük masraf ile en yüksek miktarda kesilecek hayvan üretmektir. Hayvanlar üst üste yığılı bir şekilde, dar kafesler içerisinde tutulmakta ve onlara aynen yemden et üreten bir makina gibi davranılmaktadır. Bu öyle bir gerçektir ki, hiçbirimiz kendi gözlerimizle bunu göremeyiz. Öyleyse; "Mezbahaya yapacağınız bir ziyaret sizi ömür boyu vejeteran yapacaktır."

Leo Tolstoy der ki; "Mezbahalar olduğu sürece savaş alanları da olacaktır. Vejeteryan beslenme insanlığın cesaret denemesidir." Çoğumuz bilinçsiz olarak öldürmeyi içimizde başılasakta, düzenli olarak et yemeyi toplumun desteklediğı bir alışkanlık olarak geliştirmişizdir. Bunu, yediğimiz hayvanlara gerçekte neler yapıldığını bilmeden, bu konuyu bilmeden yaparız.

Kutsal İnsanlar Toplumu ve Diğerleri

Tarih kayıtlarına bakacak olursak, yeşil sebzelerin insanlar için temel gıda maddesi olduğunu görürüz. Erken Yunan ve İbrani efsanelerinin tanımlamalarına göre, insanların gerçekte meyva ile beslendikleri görüşü yer almaktadır. Eski Mısır rahipleri hiçbir şekilde et yememişlerdir. Birçok Yunan Filozofu örneğın; Eflatun, Diyojen, Sokrat ısrarla vejeteryanlığı savunanlar arasında yer almışlardır.

Hindistan'da ise Shakyamuni Buda "ahimsa" 'nın (yaşayan canlılara zarar vermeme prensibi) önemini vurgulamış ve bütün yandaşlarına et yememelerini, yedikleri taktirde ise öteki canlıların kendilerinden korkacaklarını söylemiştir. Ek olarak: **"Et yeme dürtüsü sonradan kazanılmış bir alışkanlıktır. Dünyaya gelirken bu alışkanlıkla gelmeyiz."** **"Et yiyen insanlar, içlerindeki acıma çekirdeğini yerler."** **"Et yiyen insanlar birbirlerini öldürdükleri gibi gün gelir birbirlerini de yerler. Bu hayattta ben seni yiyorum, bir sonrakinde sen beni gibi bu böyle devam eder. Bu üçgenden (ilüzyon) nasıl dışarı çıkacak sınıız?"**

Birçok erken dönemlere ait taocu, hıristiyan ve yahudi vejeteryandır. Kutsal kitab İncil der ki; **"Ve Tanrı şöyle dedi, Ben size yemeniz için çok çeşitli tahıl ve meyva sağladım, vahşi hayvanlar ve tüm kuşlar için yeşilliği ve lifli bitkileri yarattım"** (Yaratılış 1,29) Et yenilmesini yasaklayan İncil'den alınmış diğer örnekler şunlardır; **"Eti içindeki kanı ile birlikte yememelisiniz, çünkü hayat bu kandadır."** (Yaratılış 9,4) **"Tanrı şöyle demiştir; kim sana koçu veya keçiyi öldürüp bana sunmanı söyledi? Kendinizi bu masum kandan arındırın. Ancak o zaman sizin dualarınızı duyarım, aksi taktirde elleriniz kan içinde olduğu için arkamı dönerim. Sizi affedebilmem için tövbe ediniz."** (Jesaja 1,11-16) İsa'nın önemli yol yandaşlarından biri olan Aziz Paul (St.Paul), Romalılara mektubunda şöyle der; **"Hem et yememek, hem de şarap içmemek çok iyidir..."** (Romalılar 14,21)

Son zamanlarda tarihçiler Hz. İsa'nın hayatına ve öğretilerine yeni ışık tutan birçok eski kitap keşfetmişlerdir. Hz. İsa şöyle demiştir; **"Hayvanların etine göz diken her insan, kendi mezarını kazmış olacaktır. Ben size açıkça söylüyorum, başkasını öldüren bir kişi, yine başkası tarafından öldürülecektir. Yaşayan herhangi bir canlıyı öldüren ve onun etini yiyen herkes, ölü bir insanın etini yemiş sayılacaktır."**

Hint dininde bireyler tamamen et yemekten kaçınırlar. Hint dini şöyle der; **"İnsanlar, öldürmeden ete sahip olamazlar Duyarlı canlıları öldüren bir kişi, hiçbir**

şekilde Tanrı tarafından mutlu kılınmayacaktır. Bundan dolayı et ile beslenmekten kaçın." (Hindu Kuralları)

İslam dininin kutsal kitabı olan Kuran da "**Ölü hayvanların (leş) etinin yenmesini, kanı ve eti**" yasaklar.

Büyük Çin Zen Üstadı, Han Shan Tzu bir keresinde et yemenin tamamen aleyhinde bir şiir yazmıştır. Bu şiire göre; "**Acele olarak pazara gidip et, balık alın ve bunlarla karınızı, çocuğunuzu besleyin. Ama neden sizin kıymetli olan hayatınızı sürdürürebilmeniz için, onların hayatına son verilmeli. Bu çok mantıksızdır. Bu, sizi cennete yaklaştırmayacak, aksine sizi cehennemin tortusu haline getirecektir!**"

Birçok ünlü yazar, artist, bilimadamı, filozof ve seçkin insan vejeteryandırlar. Aşağıda sıralanan bu insanlar vejeteryan beslenmeyi büyük bir memnuniyetle seçmişlerdir. Sakyamuni Buda, Hz. İsa, Vergil, Horaz, Eflatun, Ovid, Petrarca, Pitagoras, Sokrat, William Shakespeare, Voltaire, Isaac Newton, Leonardo da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russel, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H.G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Leo Tolstoi, Georg Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer. Günümüzde ise Paul Newman, Madonna, Prens Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney ve Candice Bergen sayılabilir.

Einstein şöyle söylemiştir; "Vejeteryan beslenme beraberinde getirdiği değişiklikler ve temizleyici etkisi ile, insan metabolizmasında faydalar sağlamaktadır. Vejeteryan beslenmeyi yeğlemek insanlar için hem avantajlı, hem de huzurlu bir seçimdir." Bu, birçok önemli şahsiyetin ve tarihin önde gelen bilgeleri tarafından paylaşılan ortak bir görüştür!

Üstat Soruları Cevaplandırıyor

Soru- Hayvanları öldürüp etlerini yememiz yaşayan varlıkları katletmek oluyor da, neden sebze ve meyvaları yemek bunun bir başka çeşidi sayılmıyor?

Üstat- Bitki ile beslenmek bir bakıma yaşayan canlıları öldürmek sayılabilir ve bu zihni bir baskıya, depresyona neden olabilir. Fakat bu zihni veya ruhsal baskının etkisi azdır. Eğer bir kimse Quan Yin metodunu günde iki buçuk saat gibi kısa bir zaman zarfında tatbik ederse, o kimse bu ruhsal baskının etkisinden kendini tamamen arındıracaktır. Tabii ki insanoğlu yaşamını sürdürebilmek için düzenli olarak beslenmek zorundadır. Bunun içinde bilinci az olan ve acıyı çok az hissedebilecek besinler bulmalıdır. Bitkiler %90 oranında su ihtiva ederler ve bundan dolayı bitkinin bilinç düzeyi acı çekmeyecek kadar azdır. Bitki ile beslendiğimiz zaman biz onların sadece köklerini topraktan ayırmakla kalmıyoruz, tam tersine onların dal ve yapraklarını keserek üremelerine de katkıda bulunuyoruz. Sonuçta bu işlemler bitkilerin yararına olmaktadır. Bahçecilik uzmanlarının da belirttiği üzere, bitkilerin budanması büyümelerine, verimli olmalarına ve güzel görünmelerine katkıda bulunmaktadır.

Bu durum meyvalarda çok daha belirgindir. Meyvalar olgunlaştıklarında, çoğumuz onların yaydıkları güzel kokulardan, muhteşem renk harmonisinden ve nefis damak tadı vermelelerinden etkileniriz. Bu yolla meyvalar amaçları olan tohumları yaymayı gerçekleştirirler. Eğer onları dallarından koparmayıp, yemezsek, meyvalar olgunluktan yere düşüp çüreyecektir. Ağacın dallarının gölgesinde kalan meyva tohumları ise çürüyüp gidecektir. Bundan dolayı sebze ve meyva yemek çok doğal bir davranıştır ve hiçbir şekilde bitkilere acı vermez.

Soru- Çoğumuzun kafasında vejeteryanların genelde kısa, zayıf ve çelimsiz oldukları, tam aksine et yiyenlerin ise uzun, iri ve daha sağlam oldukları fikri vardır. Bu doğru mudur?

Üstat- Vejeteryanlar muhakkak ince ve kısa olmak zorunda değildir. Eğer perhizleri dengeli olarak uyguluyorlarsa, onlar da iri yapılı ve daha kuvvetli olabilirler. Sizin de tabiatta gördüğünüz gibi birçok hayvan, örneğin filler, sığırlar, zürafalar, su aygırları, atlar v.s. sadece ve sadece sebze ve meyvalarla beslenirler. Çoğu da et yiyenlere nazaran daha kuvvetli, nazik ve insanlığa faydalı hayvanlardır. Fakat, bunun tam aksine etoburlar vahşidirler ve hiçbir yararları yoktur. Eğer insanlar hayvan eti yemeye devam ederlerse, hayvanlar gibi vahşiliğe bürünecekler, hayvansal içgüdü onlara da geçecektir. Et ile beslenen insanlar et yedikleri için uzun ve kuvvetli değildirler. Aksine ortalama yaşam süreleri çok kısadır. Eskimolar da tamamen et ile beslenirler, ama onlar çok güçlü değildirler. Eskimolar daha mı uzun yaşarlar? Zannederseniz siz de bunu anlıyorsunuz değil mi?

Soru- Vejeteryanlar yumurta yiyebilir mi?

Üstat- Hayır. Yumurta yiyerek, başka canlıları öldürmüş oluruz. Bazıları, piyasada satılan yumurtanın döllenenmediğini, böylelikle yumurta yemenin canlıları öldürmek olmadığını söylemektedirler. Bu fikir sadece görüntüde doğrudur. Yumurtanın, döllenmeye uygun olduğu dönemlerde insan müdahalesi tarafıyla doğal gelişiminden alıkonularak tavuğa dönüşmesi engellenmektedir. Bu gelişim oluşmasa bile, aslında doğal olarak yumurta doğuştan yaşama gücüne sahiptir. Yoksa neden ova tek döllenebilen bir hücre olma özelliğine sahip olurdu? Fakat çoğumuz yumurtanın içerdiği çeşitli besin maddeleri, protein ve fosfordan dolayı bizim için vazgeçilmez bir gıda olduğunu düşünür. Ancak proteinin fasulyede de bulunduğu, birçok sebze ve meyvanın da fosfor içerdiği bilinmektedir. Örneğin patateste.

Çok eski zamanlardan bu güne kadar, birçok keşişin var olduğunu bilir ve çoğunun et veya yumurta ile beslenmedikleri halde çok uzun bir yaşam sürdürdüklerini duyarız. Örnek olarak, Üstat Ying Guang, her öğünde sadece bir kase dolusu sebze ve biraz pilav yer. Yaşı ise seksendir. Bunun yanında, yumurta sarısı yüksek miktarda kolesterol içermektedir ve bu da kalp damarlarında bir takım rahatsızlıklara yol açmaktadır. Bu hastalık, Formoza'da ve Amerika'da ölüme sebep olan hastalıklar sıralamasında birinci sırada yer almaktadır. Görüyoruz ki, hasta birçok insan büyük miktarlarda yumurta tüketmektedir. Buna şaşmamak gerekir.

Soru- İnsanoğlu birçok besi hayvanı ve kümes hayvanı, domuz, inek, tavuk. ördek v.s. gibi besler. Neden onları yememeliyiz?

Üstat- Aile kurumu da çocuklarını yetiştirir. Peki, ailelerin çocuklarını yemeye hakları var mıdır? Her yaşayan canlının hayatını sürdürürebilme hakkı vardır. Hiç kimse onları bu doğal haklarından mahrum edemez. Eğer Hongkong'daki kanunlara bakacak olursak, intihar bile kanunlara aykırı sayılıyor. Bir insanın başka bir canlıyı öldürmesinin ne kadar kanun dışı bir davranış olduğunu siz düşünün artık!

Soru- Hayvanlar insanlar tarafından yenilmek için varolmaktadırlar. Eğer biz hayvanları yemezsek, onlar da bütün dünyayı dolduracaklardır, doğru değil mi?

Üstat- Bu çok komik bir fikirdir. İlk olarak, hayvanları öldürmeden önce, onlara öldürölüp, yenmek isteyip istenmediklerini sordunuz mu? Her varolan canlı yaşamayı arzular ve ölmekten ise daima korkar. Biz asla bir kaplan tarafından yenilmek istemeyiz, öyleyse neden hayvanlar da bizim tarafımızdan yenilmek istensinler? İnsanoğlu bu yeryüzünde sadece binlerce yıldır varolmakta, fakat insanoğlundan evvel bu dünyada varolan birçok çeşit hayvan bulunmaktaydı. Bu hayvanlar dünyada aşırı kalabalıklaşmaya mı sebep oldular? Tabii ki hayır? Yaşayan bütün herşey doğal ekolojik bir eşitlik teşkil eder. Eğer çok aşırı miktarlarda varolmaktaysalar, yiyecek ve yaşanabilecek yerin kısıtlılığında dolayı nüfusta çok ciddi azalmalar meydana gelecektir. Bu olay da nüfusu olması gereken en uygun noktaya getirecektir.

Soru- Niçin vejeteryan olmalıyım?

Üstat- İçimdeki Tanrı istediği için vejeteryanım. Anlıyor musunuz? Et tüketimi, "ölmek istememe" prensibine ters düşmektedir. Kendimiz ne öldürülmek, ne de gasp edilmek isteriz. Biz, bize yapılmasını istemediğimiz şeyleri, başkalarına yaparsak, kendimize ters düşmüş oluruz ve sonunda acı çekeriz. Başkalarına yapılan her hareketin sonunda bizzat ya biz acı çeken taraf oluruz ya da onlar. Kişi ne kendi kendini ısırması, ne de kendi kendini bıçaklamalıdır. Aynı şekilde kişi öldürmemelidir de, çünkü bu yaşam prensibine aykırıdır. Anlıyor musunuz? Üzüleceğimiz için yapmıyoruz. Bu bizim kendimizi herhangi bir şekilde sınırlandırdığımız anlamına gelmemelidir. Bunun anlamı, hayatımız süresince diğer canlılarla yaşantımızı geliştirmeliyiz. Yaşantımız, sadece bu vücutta sınırlı kalmamalıdır, aksine diğer tüm canlıların yaşantısı ile birlikte hayvanların yaşantısı ile de genişlemelidir. Bu bizi büyütür, mükemmelleştirir ve sınırsızlaştırır. Tamam mı?

Soru- Vejeteryan beslenmenin dünya barışına ne tür bir katkıda bulunacağı hakkında biraz açıklama yapar mıydınız?

Üstat- Dikkat ettiyseniz dünyada şimdye kadar yapılan birçok savaşın sebebi ekonomik kaynaklıdır. Gerçekleri görelim. Bir ülkenin içinde bulunduğu ekonomik kriz, o ülkenin içinde bulunduğu açlık, gıda yetersizliği, eşit olmayan gıda dağılımı vs. gibi sorunların eşliğinde, daha acil bir sorun haline gelir. Eğer zaman bulup da, bir dergiyi elinize alıp vejeteryan beslenme hakkındaki gerçekleri öğrenmek isterseniz, bu konuda ne demek istediğini anlarsınız. Eti için beslediğimiz birçok hayvan çoğu ekonomilerin her anlamda iflasına sebep olmuştur. Dünyanın her

yerinde kuraklık ve açlık probleminin doğmasına yol açmıştır. En azından bu üçüncü dünya ülkelerinde böyledir. Bunu tek ben söylemiyorum. Bu konu hakkında araştırma yapan Amerikalı bir araştırmacı vardır; bu konu hakkında kitap bile yazmıştır. İstedığınız herhangi bir kitapevine gidebilir, vejeteryan araştırma hakkında ve yiyecek geliştirme yöntemleri ile ilgili herhangi bir kitap alabilirsiniz. Özellikle size Amerikalı bir yazar olan John Robbins tarafından yazılmış "Diet for a New America (Yeni Bir Amerika İçin Beslenme)" isimli kitabı okumanızı öneririm. Yazar çok ünlü bir dondurma milyoneridir. Fakat vejeteryan olabilmek için herşeyden vazgeçmiş, vejeteryanlığı ile ilgili kitap yazabilmek için bütün aile ve iş yaşamına, gelenek ve göreneklerine karşı çıkmıştır. Sırf gerçek uğruna, iş hayatında parasını, prestijini ve cirosunu kaybetme uğruna bütün bunları yapmıştır. Kitap gerçekten çok iyidir. Buna ek olarak, piyasada vejeteryanlık hakkında sizi aydınlatabilecek ve vejeteryanlığın dünya barışına ne tür bir katkıda bulunabileceği hakkında birçok dergi ve kitap bulunmaktadır. Gördüğünüz gibi, sığır besiciliği ile bütün yiyecek kaynaklarımızın iflasına neden olduk. Bir ineğin, sadece bir öğün yemeğimiz için uygun hale gelebilmesinin ne kadar israfa sebep olduğunu biliyor muydunuz? Protein, ilaç, su kaynakları, insan gücü, motorlu araçlar, yol çalışmaları yüzlerce ve binlerce metrekarelik alanlar... İşte bütün bunlar sizin sadece bir öğün yemeğiniz için boşa harcanan doğal kaynaklarımızdır. Anladınız mı? Bütün bu doğal kaynakları israf etmek yerine, eşit bir şekilde gelişmemiş ülkelere dağıtsak, açlık problemi diye birşey kalmaz. Öyleyse, eğer bir ülkede yiyecek kaynaklarına ihtiyaç varsa, o ülke büyük bir ihtimalle başka bir ülkeyi işgal

edip oradaki yiyecek kaynaklarını ele geçirip kendi insanların doymak isteyecektir. Uzun bir zaman sürecinde, bu kötü bir neden-sonuç ilişkisi doğuracaktır. Anladınız mı?

"Ne ekersen, onu biçersin." Eğer biz başka birisini yiyecek için öldürsek, biz de başkaları tarafından aynı nedenle öldürüleceğiz. Şekli başka olabilir veya zamanı ancak gelecek nesillerde olabilir. Ne yazık ki insanoğlunun bu kadar akıllı, gelişmiş ve medeni olmasına rağmen, sınırlarının hemen yanındaki ülkedeki açlığın neden kaynaklandığını bilememesi çok acıdır. Çünkü bizim için asıl önemli olan kendi damak tadımız ve kendi midemizdir. Sadece bir vücudu besleyebilmek için sayısız canlıyı öldürüp, yeryüzündeki öteki hem hemcinslerimizi açlık ile başbaşa bırakıyoruz. Biz daha henüz hayvanlar hakkında konuşmaya başlamadık. Anladınız mı? İşte, ister bilinçli isterse bilinç dışı yapılan bu suç, vicdanımızda büyük bir ağırlık yaratacaktır. Bu da bizim AIDS dahil, kanser, tüberküloz veya iyileştirilmesi zor olan herhangi bir hastalığa yakalanmamıza neden olacaktır. Hiç kendinize şöyle bir soru yönelttiniz mi? Neden Amerika 'da bu kadar çok acı çeken var? Amerika Birleşik Devletleri'nde kansere yakalanma oranı dünya sıralamasında en yüksek olanıdır, çünkü Amerikalılar en çok sığır eti yiyen toplumdur. Hiçbir milletin yemediği kadar A.B.D.'de et yenmektedir. Peki neden Çinlilerin veya komünist ülkelerin insanların kansere yakalanma riski daha azdır? Çünkü her ikisinde et kaynakları çok azdır. Anladınız mı? Sakın bana sinirlenmeyin, çünkü bunu tek ben söylemiyorum, araştırmacılar söylüyor. Tamam mı?

Soru- Vejeteryanlık ile elde edebileceğimiz manevi değerler nelerdir?

Üstat- Bu tarzda sormanıza sevindim. Çünkü bunun anlamı, sadece ruhsal veya manevi değerler elde etmek amacı ile vejeteryanlığı uygulamamız gerektiği gibi birşey olacaktı. Birçok insan vejeteryanlığı sağlıklı beslenme, diyet, vücut yapısını korumak olarak algılıyor. Halbuki vejeteryanlığın ruhsal ve manevi beklentileri çok temizdir. Şiddet ve kuvvete gerek duymaz.

"Sen öldürmemelisin!" Tanrı bize "Öldürme" dedi ise, O bununla sadece insanı kastetmemiştir, aksine tüm canlıları korumamızı istemiştir. Tanrı bütün hayvanları bize arkadaş olmaları, bize yardım etmeleri için yaratmıştır. O hayvanları bizim korumamıza bırakmadı mı? O ayrıca onlarla ilgilenmemizi, onları yönetmemizi söylemiştir. Ama siz yönettiğiniz canlıları, onları yönetirken öldürür ve yer misiniz? Sonunda etrafınızda kimse kalmayınca bir kral gibi hükmetmeye başlarsınız. Öyleyse şimdi Tanrı'nın bize söylediğini anlayabiliyoruz. Yapmaya mecburuz. Üzerinde konuşmaya bile gerek yoktur. Çok açıkca konuşmuştur. Fakat Tanrı'yı Tanrı'dan başka kim anlayabilir? Bu nedenle Tanrı'yı anlayabilmeniz için sizin de Tanrı olmanız gerekmektedir. Sizi tekrar Tanrı gibi düşünmeye davet ediyorum; daima kendiniz olun, asla başkası olmayın. Meditasyon esnasında Tanrı'ya konsantre olmak, O'nu kutsallaştırmanız anlamına gelmez. Bu sizin Tanrı olduğunuz anlamına gelir. Artık Tanrı ve sizin tek bir vücut olduğunuzu anlarsınız. **"Ben ve Babam artık biriz."** Hz. İsa'da böyle dememişmidir? Eğer O böyle d diye, biz ve O'nun Babası da bir olabiliriz. Çünkü biz de

Tanrı'nın çocuklarıyız. Hz. İsa ayrıca, bizim O'nun yaptığının daha iyisini yapabileceğimizi söylemiştir. Kim bilir, belki biz Tanrı'dan bile daha iyi olabiliriz. Neden Tanrı hakkında hiçbir bilgiye sahip değilken O'nu kutsallaştıralım? Neden kör bir inanışa sahip olalım? İlk önce bilmemiz gereken ne için ibadet ettiğimizdir? Bunu evleneceğimiz insanı önceden tanıma isteği gibi yorumlayabiliriz. Günümüzde ise, ancak insanların birbirlerini tanıdıktan sonra evlenmeleri alışıl gelmiş bir durumdur. Öyleyse neden Tanrı'ya olan inancımız kör bir inanç olsun? Biz Tanrı'nın bize görünür hale gelmesine ve kendisini bize tanıtmasını isteme hakkına sahibiz. Buna ilaveten, hangi Tanrı'ya inanıp inanmayacağımız bizim muhakememize bırakılmıştır. İşte sizin de İncil'de açıkça gördüğünüz gibi, vejeteryan yaşamı tercih etmeliyiz. Tüm sağlık nedenlerinden dolayı vejeteryan olmalıyız. Tüm bilimsel nedenlerden dolayı vejeteryan olmalıyız. Tüm insani nedenlerden dolayı vejeteryan olmalıyız. Merhamet ve sevecenlik içerdiğinden dolayı vejeteryan olmalıyız. Tüm bunlara ek olarak, dünyamızı kurtarabilmek için vejeteryan olmalıyız. Sunulan bir araştırmada; eğer Batı'da ve Amerika'da haftada en az bir kere vejeteryan metod ile beslenilirse, yılda yaklaşık onaltı milyon açlık çeken kişinin kurtarılabilceği belirtilmektedir. Öyleyse siz de birer kahraman olun, vejeteryan olun. Bu sıralanmış olan tüm sebeplerden dolayı, hatta benim metodlarımı takip edemiyor olsanız bile, lütfen vejeteryan olunuz, kendi iyiliğiniz için, tüm dünyanın iyiliği için.

Soru- Eğer herkes bitki ile beslenirse, bir yiyecek kıtlığı meydana gelmeyecek mi?

Üstat- Hayır, verilen bir arazi tahıl üretimi için kullanılırsa, alınan ürün, bu arazinin sığır ve benzeri hayvanların beslenmesi için üretilecek üründen ondört defa daha fazla olacaktır. Her hektar alandaki bitkiden 800.000 kalori enerji sağlanabilir. Bunun aksine eğer bu alan et için hayvan üretimi doğrultusunda kullanılırsa, etin verebileceği enerji sadece 200.000 kalori olacaktır. Yani ortada 600.000 kalori kadar bir enerji israfı vardır. Bundan dolayı vejeteryan perhizin daha etken ve ekonomik olduğunu çok açıkca tekrar görüyoruz.

Soru- Bir vejeteryanın balık eti yemesi doğru mudur?

Üstat- Eğer balık yemek istiyorsanız bu sizin bileceğiniz birşeydir. Ama vejeteryan perhizi uygulamak istiyorsanız, balık hiçbir zaman bir bitki türü değildir.

Soru- Birçok kişi "İyi kalpli bir insan ol, ama vejeteryan olmak zorunda değilsin" demektedir. Bunun anlamı nedir?

Üstat- Eğer bir insan gerçekten iyi kalpli ise neden başka bir canlının etini yesin ki? Onları ızdırap içinde gördükten sonra, etlerini yemeye dayanamaması gerekir! Et yemek insaf dışı bir olaydır. Peki nasıl oluyor da iyi kalpli bir insan bu tür bir davranışı gösterebiliyor?

Üstat Lien Chih bir keresinde şöyle demiştir; "**Vücudu öldürmek ve etini yemek... Bu dünyada daha vahşi, daha kötü, daha zalim, daha şeytani başka hiçbir hareket olamaz. Nasıl olur da böyle bir insan hala iyi kalpli olduğunu söyleyebilir?**"

Mencius'da şunu söylemiştir; **"Eğer onu canlı görürsen, ölü görmeye hiç tahammül edemez ve onun inlemesini duyarsan, onu yemeye dayanamazsın. Öyleyse gerçekten soylu, nazik olan bir centilmen mutfaktan uzak durur."**

İnsanın zeka seviyesi hayvanlarınkinden çok daha yüksektir. Bundan dolayı silah kullanarak onların bize karşı direnmelerini zararsız hale getirebiliriz. Ve sonuçta da hepsi bize nefret dolu olarak ölürler. Bütün bunları yapan, küçük ve zayıf yaratıklara zorbalık yaparak onları etkisiz hale getiren bir insan asla soylu ve nazik ünvanını alamaz. Hayvanlar öldürüldüklerinde, acı ve ızdıraptan etkilenip, korku ve bir çeşit gücenme duygusu ile ölürler. İşte bütün bunlar hayvanın etinde aşırı toksin maddesinin birikmesine neden olur. Bu toksin uzun süre vücutta kaldığı için eti yiyen kişiye de zarar verecektir. Hayvanların titreşim sıklık derecesi biz insanlarınkinden daha azdır. Onlar bizim titreşimimizi etkileyerek, bilgeliğimizin gelişimini olumsuzlaştıracaklardır.

Soru- Sizce "arasıra vejeteryan olma" durumu mümkün müdür? (Bu tarz vejeteryan kişiler et tüketiminden vazgeçmezler; sebzeyle bir et yemeği ile beraber yerler)

Üstat- Hayır, mesela; bir besin maddesi zehirli bir likitin içine konup çıkarıldıktan sonra, sizce zehirlilik niteliği taşımaz mı? Mahaparinirvana Sutra'da, Mahakasyapa Buda'ya şöyle bir soru yöneltmiştir; **"Eğer biz dileniyorsak ve bize verilen sebzeler et ile karıştırılmışsa, bu yiyeceği yiyebilir miyiz? Yiyeceği nasıl temizleyebiliriz?"** Buda şöyle cevaplamıştır; **"Yiyeceği su ile yıkamalı ve sebzeleri etten**

ayrımalsınız, daha sonra bu yiyeceği yiyebilirsiniz." Bu diyologdan da anlaşılacağı gibi et ile karıştırılmış sebzeleri, etten ayırmadan, su ile temizlemeden yememeliyiz. Burada etin sade olarak yenmesinden hiç bahsetmiyorum! Herhalde şimdi neden Buda ve onun öğrencilerinin vejeteryan olduklarını anlıyorsunuz. Yine de birçok insan Buda'nın arasıra-vejeteryan olduğunu, fakirlere yardım kapsamında et verildiğinde, onun bu eti yediğini iddia ederek ona iftira atmışlardır. Bu tam anlamıyla bir saçmalaktır. Bütün bunları söyleyenler ya yazmaları çok az okumuşdur ya da okuduklarını anlamamıştır. Hindistan'da nüfusun %90'ının üzerinde vejeteryan insan bulunmaktadır. İnsanlar yolda gördükleri sarı kaftanlı kişilere doğrudan vejeteryan yiyecekleri vermektedirler. Birçok insanın bağışlayacak eti bile olmadığını söylememe gerek yok sanıyorum.

Soru- Uzun bir zaman önce başka bir üstadın şöyle dediğini duydum; "Buda domuz ayağı yemiş ve ishalden ölmüştür." Bu doğru mudur?

Üstat- Kesinlikle hayır. Buda bir çeşit mantar yediği için ölmüştür. Eğer doğrudan Brahma dilinden tercüme edersek, bu bir çeşit mantar "domuz ayağı" diye adlandırılmaktadır. Tabii ki bu gerçek domuz ayağı değildir. Bu aynen bizim "longyan" diye adlandırdığımız bir meyvanın Çin dilinde harfi harfine tercüme edilecek olursa "dragonun gözü" anlamına gelmesine benzemektedir. İsimce vejeteryan olmayan, ama aslında vejeteryan olma özelliğini taşıyan birçok yiyecek vardır. Mesela, "dragonun gözü". İşte bu mantar Brahma dilinde "domuz ayağı" veya "domuz neşesi" diye adlandırılır. Her iki teriminde domuzlar ile bir ilgisi vardır. Bu da şudur:

Bu çeşit mantar eski Hindistan'da bulunması gerçekten zor olan bir besin maddesiydi, çok eşsiz bir lezzete sahipti. Bu nedenle halk, bu nadide mantarı Buda'ya saygı amacıyla sunardı. Bu mantar her çeşit toprakta yetişmezdi. Sadece toprağın altında büyürdü. Eğer insanlar onu bulmak isterlerse, bu çeşit mantardan hoşlanan bir domuzdan faydalanmak zorunda kalırlardı. İşte domuzlar bu tür mantarı koku alma duyuları ile ararlar, bulduklarında ise ayakları ile toprağı kazıyarak mantarı ortaya çıkarırlar ve yerlerdi. Şimdi neden bu mantarın "domuz neşesi" veya "domuz ayağı" diye adlandırıldığını anlamışsınızdır herhalde. Aslında bu her iki isim de, tek bir mantar cinsini ifade etmektedir. Tercümesinin çok dikkatsizce yapılmış olması ve insanların tam anlamıyla bu kelimelerin kökenini anlayamamış olmaları, bunu takip eden nesillerde yanlış anlaşmaya neden olmuştur. Buda "et yiyen" biri olarak tanınmıştır. Bu gerçekten üzücü bir durumdur.

Soru- Et yeme taraftarı olan birçok insan şöyle diyor; "Biz eti doğrudan kasaptan alıyoruz, bu nedenle kendimiz öldürmüyoruz. İşte bundan dolayı et yiyebiliriz." Sizce bu doğru mu?

Üstat- Bu çok büyük bir hata. Nedeni çok basit. Kasaplar bu canlı hayvanları öldürüyorlar, çünkü bu etleri isteyen insanlar bulunmaktadır. Lankavatara-Sutra'da Buda şöyle der; **"Eğer hiç kimse et yemezse, hiçbir canlı hayvanın da öldürülmesine gerek kalmayacaktır. Bu nedenle et yemek ile canlı hayvanları öldürmek arasında hiçbir fark yoktur. Her ikisinde de aynı günah işlenmektedir."** Öyleki, canlıların öldürülmesinden dolayı, birçok tabii fela-

ketler ve insanlar tarafından bizzat doğurulmuş problemler yaşıyoruz. Savaşlar da aynı nedenle çok sayıda canlının öldürülmesinden dolayı meydana gelmektedir.

Soru- Bazı insanların beyanlarına göre, bitkilerin üre asidi ve üre gibi zehirli maddeler üretmezken, ancak sebze ve meyva yetiştiricilerinin bitkilere sıktıkları kimyasal zehirlerin gerçekten sağlığımızı tehdit ettiği doğru mudur?

Üstat- Eğer çiftçiler ekinlerinde yüksek oranlı zehirli maddeler kullanırlarsa, örneğin olarak, D.D.T., bu kimyevi maddeler kansere, kısırlığa ve karaciğer rahatsızlıklarına neden olabilir. D.D.T. gibi toksinler yağda yayılırlar ve bu hayvansal yağların içerisinde barınırlar. Et yediğiniz zaman, siz de dolaylı olarak hayvansal yağlarda bulunan ve hayvanın gelişimi ile orantılı olarak biriken konsantre haldeki zehiri vücudunuza alırsınız. Bu birikim hayvanlarda, meyvalara, sebzelere ve tahıllara kıyasla tam onüç kez daha hızlı meydana gelmektedir. Meyva kabuğundaki kimyevi maddeyi temizleyebiliriz. Fakat hayvansal yağlardaki tortuyu ortadan kaldıramayız. Hayvansal yağlardaki bu birikme sürekli olarak artar, çünkü tarım ilaçlarının kullanımı çoğalan bir özellik gösterir. Bundan dolayı besin halkasının en son halkasını oluşturan tüketiciler en fazla zararı görecektir olan grup olur. Iowa Üniversitesi'nde yapılan araştırmalar, insan vücudunda bulunan tarımsal ilaç veya zehirlerin hemen hemen hepsinin insana etten geçtiğini göstermektedir. Araştırmacılar ayrıca, vejeteryanların vücudunda bulunan zehirli madde oranının, et ile beslenenlerle kıyaslandığında yarısından daha az olduğunu bulmuşlardır. Bunun yanında etin içinde zehirli maddelerin dışında başka toksinler de bulunmaktadır.

Hayvanların besi dönemlerinde, onların daha çabuk yetişkin hale gelebilmeleri, etin rengini dönüştürmek, etin yapısını, tadını değiştirmesi v.s. için çeşitli kimyasal maddeler hayvana şiringalanır. Mesela, nitrat bazlı koruyucu maddeler yüksek derecede zehirlidir. New York Times Gazetesi 18 Temmuz 1971 tarihli sayısında şöyle belirtmiştir; "Et ile beslenenlerin bilmediği gizli tehlike, ette bulunan görünmeyen zararlı maddelerdir. Örneğin, somon balığındaki bakteri, zehirli madde artıkları, koruyucu maddeler, hormonlar, antibiyotikler ve diğer kimyasal yardımcı katkı maddeleri gibi..." Yukarıda saydıklarımıza ek olarak bilinmesi gereken, hayvanlara yapılan bu aşı maddelerin ette yerleşmesidir. Bu husustan dolayı, meyvadaki, fındık ve ceviz gibi sert kabuklu yiyeceklerdeki, fasulye, buğday ve sütteki protein, etteki proteine oranla daha saftır. Çünkü et, içinde %56 oranında suda çözülmeyen maddeler içerir. Yapılan araştırmalar, insan yapımı katkı maddelerinin kansere, diğer hastalıklara ve embriyonal şekil bozukluklarına yol açtığını göstermektedir. Öyleki, hamile bir kadın için vejeteryan beslenmeyi benimsemek daha uygun olacaktır. Bu, embriyonun hem fiziksel hem de ruhsal gelişimini daha da emin kılacaktır. Eğer yeterli miktarda süt içerseniz, gerekli kalsiyumu alırsanız; taneli bitkilerden proteini, meyva ve sebzelerden de vitamin ve mineralleri alarak, dengeli bir beslenme için önemli bir başlangıç yapmış olursunuz.