

سبزی خوری کے فائدے

کو ان یں طریقہ کار کے تحت رشد و ہدایت کے لیے سبزی خور ہونا یا سبزی۔ دودھ سے بنی اشیا کا استعمال کرنا لازمی ہے۔ پیڑ پودوں سے ملنے والی اور دودھ سے تیار غذاؤں کے استعمال کی ہی اجازت ہے جبکہ دیگر دوسری غذائیں جس میں انڈوں سمیت جانوروں سے حاصل غذا میں شامل ہیں ممنوع قرار دی گئی ہیں۔ اس کی کئی وجوہ ہیں لیکن سب سے اہم وجہ کا تعلق پہلے اصول سے ہے جس میں کہا گیا ہے کہ ہمیں کسی بھی جاندار مخلوق کی جان لینے سے گریز کرنا ہوگا یا ہمیں ان کو ہلاک نہیں کرنا ہوگا۔

دوسری جاندار مخلوقات کو ہلاک نہیں کرنے یا ان کو نقصان نہیں پہنچانے کے کئی فائدے ہیں۔ ان میں سے ایک یہ بھی ہے کہ دوسروں کو نقصان نہیں پہنچانا ہمارے لیے بھی اتنا ہی مفید ہے کیوں؟ کرم کے اصول کی وجہ سے۔ جیسا آپ بوؤ گے ویسا ہی کاٹو گے۔ گوشت کھانے کی خواہش کو مٹانے کے لیے جب آپ کسی کو ہلاک کرتے ہیں یا دوسروں سے ہلاک کرنے کو کہتے ہیں تو آپ کرم کے مقروض ہو جاتے ہیں اور اس قرض کو ہمیں بہر حال ادا کرنا ہوگا۔

اس لیے درحقیقت سبز خوراک ہمارے لئے ایک بہترین عطیہ ہے۔ جیسے جیسے کرموں کے ادھار کا بوجھ ہلکا ہوتا جاتا ہے ہمیں ہلکا پن محسوس ہوتا ہے اور ہماری زندگیاں بہتر ہوتی جاتی ہیں نیز ہم باطنی تجربات کے وجدانی اور نئے پراسرار درجات میں داخل ہونے لگتے ہیں۔

قابل ذکر ہے کہ اس کے لیے آپ کو بہت تھوڑی قیمت ادا کرنا پڑتی ہے۔ گوشت خوری کی

موافقت میں روحانی دلائل متاثر تو کرتے ہیں لیکن سبزی خوری کے لیے کچھ دوسری مدلل وجوہ بھی ہیں۔ ان سب کا تعلق کا من سنس سے ہے۔ یہ سب ذاتی صحت اور تغذیہ، ماحولیات، اقدار، جانوروں پر مظالم اور دنیا میں بھوک سے متعلق ہیں۔

صحت اور تغذیہ

انسانی ارتقا کے مطالعے سے معلوم ہوتا ہے کہ ہمارے آبا و اجداد فطرتاً سبزی خور تھے۔ انسانی جسم کی بناوٹ بھی گوشت خوری کے موافق نہیں ہے اس بات کا اظہار کولمبیا یونیورسٹی کے ڈاکٹر جی ایس ہنٹن جن (G.S.HUNTINGEN) نے تقابلی علم التشریح الاعضاء پر اپنے ایک مضمون میں کیا ہے۔ انہوں نے اس بات کی طرف اشارہ کیا کہ گوشت خور جانوروں میں چھوٹی اور بڑی آنتوں کی لمبائی کم ہوتی ہے۔ ان کی بڑی آنت خصوصیت کے ساتھ ایک دم سیدھی اور ہموار ہوتی ہے۔ اس کے برخلاف سبزی خور جانوروں کی دونوں ہی آنتیں بڑی ہوتی ہیں۔ گوشت میں چونکہ ریشے دار مادے کم ہوتے ہیں۔ پروٹین کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اس لئے آنتیں تغذیات کو جذب کرنے میں کم وقت لیتی ہیں لہذا سبزی خور جانوروں کے مقابلے میں گوشت خور جانوروں کی دونوں آنتوں کی لمبائی کم ہوتی ہے۔

دوسرے سبزی خور جانوروں کی طرح انسانی جسم میں بھی چھوٹی اور بڑی آنتوں کی لمبائی کم ہوتی ہے۔ ہماری دونوں آنتوں کی لمبائی تقریباً 28 فٹ (ساڑھے آٹھ میٹر) ہوتی ہے۔ چھوٹی آنت میں کئی خم ہوتے ہیں اور اس کی دیواریں بھی ہموار نہیں ہوتی ہیں گوشت خور جانوروں کی آنتوں کے مقابلے میں چونکہ ان کی لمبائی زیادہ ہوتی ہے اس لیے ہم جو گوشت کھاتے ہیں وہ زیادہ دیر تک ان میں رہتا ہے لہذا یہ سڑنے لگتا ہے اور اس سے زہریلے مادے پیدا ہوتے ہیں ان زہریلے مادوں کو سلطان کی وجہ بھی بتایا گیا ہے اور یہ ہمارے جگر کو بوجھل کر دیتے ہیں۔ جس کا نفع ہمارے جسم سے زہریلے مادوں کو خارج کرنا ہے۔ لہذا اس بوجھل پن سے جگر چھوٹا ہو جاتا ہے جس کو صلابت جگر کہتے ہیں اور یہاں تک اس سے سرطان بھی ہو سکتا ہے۔

گوشت میں یوروکینیس (UROKINASE) پروٹین اور یوریا بڑی مقدار میں موجود ہوتے ہیں جن کی وجہ سے گردوں پر بھی بوجھ پڑتا ہے اور ان کا فعل متاثر ہوتا ہے۔ ایک پاؤنڈ گوشت میں 14 گرام یوروکینیس پروٹین ہوتا ہے۔ اگر زندہ خلیوں کو قیت یوروکینیس پروٹین میں رکھ دیا جائے تو ان کا تھولی (METABOLIC) فعل رک جاتا ہے مزید برآں گوشت میں سیلولوس یا فائبر بھی نہیں ہوتا ہے جس کی وجہ سے قبض کی شکایت ہو جاتی ہے یہ بات ہر شخص جانتا ہے کہ قبض سے متعلقہ کینسر یا بواسیر کے متے پیدا ہو جاتے ہیں۔

گوشت میں موجود کولسٹرول اور سیرشدہ چربی (SATURATED FATS) بھی موجود ہوتی ہیں جن سے دل کے امراض لاحق ہوتے ہیں۔ دل کے امراض امریکہ اور اس کے بعد فارموسا میں موت کی اہم وجہ ہیں۔

موت کی دوسری اہم وجہ سرطان یعنی کینسر ہے۔ تجربات شاہد ہیں کہ گوشت کو جلانے اور آگ پر بھوننے سے ایک کیمیادی مادہ (METHYLECHOLAN THERENE) پیدا ہوتا ہے جو انتہائی طاقتور سرطانی مادہ ہے۔ جب اس کیمیادی مادے کو چھوں کو کھلایا گیا تو ان کو مختلف قسم کے سرطان مثلاً ہڈی کا ٹیومر، خون کا کینسر اور پیٹ کا کینسر وغیرہ لاحق ہو گئے۔

تحقیقات سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ اگر سرطان سے متاثرہ کوئی چوہیا بچے کو دودھ پلائے تو اس بچے کو بھی سرطان ہو جاتا ہے۔ جب انسانی سرطان کے خلیے کے انجکشن جانوروں کو لگائے گئے تو ان کو بھی کینسر لاحق ہو گیا۔ اب اگر ہمارے روزمرہ کے استعمال میں آنے والا گوشت ایسے جانوروں کا ہو جو ان امراض سے متاثر ہوں اور ہم اس کو کھائیں تو ہمیں بھی وہی امراض لاحق ہونے کا زبردست اندیشہ ہوگا۔

بیشتر افراد کا خیال ہے کہ جو گوشت وہ کھاتے ہیں وہ صاف ستھرا ہوتا ہے کیونکہ تمام بوچڑ خانوں میں ان کا معائنہ کیا جاتا ہے۔ روزانہ ہزاروں جانور، سور، مرغ وغیرہ فروخت کے لیے کاٹے جاتے ہیں لہذا ہر ایک کا معائنہ کرنا بے حد مشکل ہے کہ آیا ان کے گوشت میں کینسر کے جراثیم تو نہیں ہیں آج کل گوشت

کی صنعت میں بیمار شدہ حصوں مثلاً سریا پیر کو کاٹ کر الگ کر دیا جاتا ہے۔ صرف متاثر حصے ہی الگ کر دیئے جاتے ہیں اور بقیہ کو فروخت کر دیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر جے ایچ کیلاگ کے مطابق جب ہم سبز خوراک کا استعمال کرتے ہیں تو ہمیں اس کا کوئی اندیشہ نہیں ہوتا کہ اس میں کوئی بیماری بھی ہوگی۔ اس بے فکری سے ہماری زندگی خوشی سے معمور ہو جاتی ہے۔

ایک اور تشویشناک بات بھی ہے۔ اینٹی باڈیز یا ایسٹرائیڈس سمیت دوسری دوائیں بھی جانوروں کی غذاؤں میں شامل کی جاتی ہیں یا براہ راست ان کے جسم میں انجیکٹ کی جاتی ہیں۔ ایسی رپورٹیں آئی ہیں کہ ایسے جانوروں کا گوشت کھانے والے افراد کے جسم کے اندر یہ دوائیں پہنچ جاتی ہیں۔ اس بات کا امکان ہے کہ گوشت میں شامل اینٹی باڈیز انسانی استعمال میں آنے والی اینٹی بائیوٹک دواؤں کے اثر کو کم کر دیں۔

بعض ایسے لوگ بھی ہیں جو یہ سمجھتے ہیں کہ سبز خوراک میں مناسب تغذیہ نہیں ہوتے۔ ایک امریکی ماہر ڈاکٹر ملر فارموسا میں چالیس برس تک علاج و معالجے سے متعلق رہا اس نے وہاں ایک اسپتال بھی قائم کیا جہاں اسٹاف اور مریضوں کو دیئے جانے والی تمام غذائیں سبز تھیں۔ ان کپسند ہے کہ صرف چوہا ہی ایسا جانور ہے جو سبزی اور گوشت پر مشتمل دونوں اقسام کی غذاؤں پر زندہ رہ سکتا ہے اگر دو چوہوں میں سے ایک کو سبز غذا دی جائے اور دوسرے کو صرف گوشت پر مبنی خوراک تو ان کی نشوونما یکساں ہوتی ہے لیکن سبز خوراک پر زندہ رہنے والے چوہے کی زندگی نہ صرف طویل پائی گئی بلکہ اس کے اندر امراض سے مدافعت کی قوت بھی زیادہ پائی گئی۔ مزید برآں جب دونوں چوہے بیمار پڑے تو سبزی خور چوہا جلد شفا یاب ہوا۔ انہوں نے مزید کہا کہ جدید سائنس کی ایجاد کردہ دواؤں کو کہیں زیادہ بہتر بنایا گیا ہے لیکن وہ صرف بیماری کا علاج کرتی ہیں۔ تاہم غذا سے ہماری صحت برقرار رہتی ہے۔ انہوں نے اس بات کی طرف اشارہ کیا کہ پودوں سے حاصل غذا سے گوشت کے مقابلے میں براہ راست غذا ایت حاصل ہوتی ہے۔ لوگ جانوروں کو کھاتے ہیں لیکن ان جانوروں کی تغذیہ کا منبع پودے ہی ہوتے ہیں۔ جانوروں کی زندگی مختصر ہوتی ہے اور جانوروں کو وہ تمام بیماریاں ہوتی ہیں جو انسانوں

کو لاحق ہوتی ہیں۔ لہذا اس بات کا قوی اندیشہ ہے کہ انسانوں کو لاحق ہونے والی تمام بیماریوں کی وجہ بیمار جانوروں کا گوشت ہے جو آدمی کھاتا ہے۔ اس لیے کیوں نہ لوگ غذائیت کو براہ راست پودوں سے ہی حاصل کریں۔ ڈاکٹر ملر کی تجویز تھی کہ عمدہ صحت برقرار رکھنے کے لیے ضروری تغذیاتی اجزاء، ہم والوں، ثابت اناج اور سبزیوں سے حاصل کر سکتے ہیں۔

کچھ لوگوں کا یہ بھی خیال ہے کہ جانوروں سے حاصل پروٹین پودوں سے حاصل پروٹین سے کہیں بہتر ہوتی ہے کیونکہ اول الذکر کو مکمل پروٹین تصور کیا جاتا ہے اور آخر الذکر کو نامکمل جبکہ حقیقت یہ ہے کہ پودوں سے حاصل شدہ پروٹین مکمل ہوتی ہے اور نامکمل پروٹین والی غذاؤں کے تال میل سے مکمل پروٹین حاصل کی جاسکتی ہے۔ مارچ 1988 میں امریکن ڈائٹیک ایسوسی ایشن نے اعلان کیا تھا کہ اے ڈی اے کے خیال میں اگر سبزی پر مشتمل غذاؤں کو مناسب طور پر استعمال کیا جائے تو سبزی غذائیں صحت افزا اور تغذیاتی سے پر ہوتی ہیں۔

ایک غلط خیال یہ بھی ہے کہ سبزی خوروں کے مقابلے میں گوشت خور زیادہ طاقتور ہوتے ہیں لیکن YALE یونیورسٹی کے پروفیسر ارونگ فشر نے 32 سبزی خوروں اور 15 گوشت خوروں پر جو تجربہ کیا اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ سبزی خوروں میں گوشت خوروں کے مقابلے میں ضبط و تحمل کا مادہ کہیں زیادہ ہوتا ہے۔ انہوں نے ان لوگوں سے کہا کہ وہ اپنے بازوؤں کو زیادہ سے زیادہ دیر تک پھیلائے رکھیں۔ 15 گوشت خوروں میں سے صرف دو ہی 15 سے 30 منٹ تک اپنے بازوؤں کو پھیلائے رکھ سکے جبکہ 32 سبزی خوروں میں سے 22 افراد 15 سے 30 منٹ، تیس منٹ سے زیادہ دیر تک 9 ایک گھنٹے سے زیادہ اور 4 دو گھنٹے سے زیادہ دیر تک اس حالت میں رہے۔ ایک سبزی خور تین گھنٹے سے بھی زیادہ اپنے بازو پھیلائے رہا۔

طویل دوری تک دوڑ کے مقابلوں میں حصہ لینے والے افراد بھی سبزی خوراک ہی استعمال کرتے ہیں۔ سبزی سے علاج کرنے والے ایک ماہر ڈاکٹر باربرامونے، ایک سوڈس میل کی دوڑ 27 گھنٹے اور تیس منٹ میں مکمل کی۔ 56 برس کی اس خاتون نے جوان مردوں کے ذریعے قائم تمام سابقہ ریکارڈ توڑ دیئے۔

”میں ایک مثال قائم کرنا چاہتی تھی جس سے یہ ثابت ہو کہ جو لوگ سبز غذا کا استعمال کرتے ہیں ان کا جسم مضبوط ہوتا ہے اور دماغ پاکیزہ اور وہ پاک و صاف ستھری زندگی گزارتے ہیں۔ کیا سبزی خوروں کو مناسب مقدار میں پروٹین حاصل ہوتی ہے؟ عالمی صحت تنظیم نے تجویز کیا ہے کہ روزمرہ کی 4.5 فیصد کیلوریز پروٹین سے حاصل کی جاسکتی ہیں۔ گیہوں میں 17 فیصد کیلوریز بطور پروٹین شاخ گوہی میں 45 فیصد چاول میں 8 فیصد کیلوریز بطور پروٹین ہوتی ہیں۔ لہذا گوشت کے بغیر بھی ہم پروٹین سے بھرپور خوراک حاصل کر سکتے ہیں۔ سبز خوراک استعمال کر کے ہم نہ صرف زیادہ چربی کی غذاؤں سے پیدا ہونے والی بیماریوں مثلاً عارضہ قلب اور مختلف اقسام کے کینسر سے محفوظ رہ سکتے ہیں لہذا سبز خوراک واضح طور پر ایک بہترین خوراک ہے۔

گوشت خوری، اور جانور سے حاصل سیر شدہ چربی کی غذاؤں کے زیادہ استعمال اور عارضہ قلب، چھاتی کا کینسر، قولن کینسر، اور فالج کے درمیان تعلق ثابت ہو چکا ہے۔ دوسری بیماریوں میں جن سے اکثر و بیشتر محفوظ رہا جاسکتا ہے اور بعض اوقات ان کا علاج کم چربی کی سبز غذا سے کیا جاسکتا ہے، گردے کی پتھری، پروٹین کینسر، ذیابیطس، پینکلس، مٹھانے کی پتھری، آنتوں کی پچھیدہ بیماریاں جوڑوں کا درد، دانتوں کی بیماریاں، سخت مہاسے، لبلبے کا کینسر، معدے کا کینسر، ہائپوکلانی سیسیا، قبض، ڈائیورٹی کلوسس، ہائپرٹینشن، ہڈیوں کا بھر بھرا پن، رحم کا کینسر، موٹاپا، دمہ اور سوجن شامل ہیں۔

تمباکو نوشی کے علاوہ گوشت خوری سے سب سے زیادہ صحت کو خطرہ ہوتا ہے۔

ماحول اور ماحولیات

گوشت کے لیے مویشی پروری کے خراب نتائج ہوتے ہیں۔ اس میں برساتی جنگلات کی تباہی، عالمی حرارت میں اضافہ، آبی کثافت، پانی کی کمی، ریگستانوں کے رقبے میں اضافہ، توانائی کے وسائل کا غلط استعمال اور دنیا میں غذائی مسئلہ شامل ہے۔ مویشی پروری کی خاطر زمین، پانی، توانائی اور انسانی کوششوں کا استعمال زمینی وسائل کے مناسب استعمال کا صحیح طریقہ نہیں ہے۔

1960 سے اب تک، وسطی امریکہ کے برساتی جنگلات کے لگ بھگ 25 فیصد حصے کو گایوں کی چراگا ہیں تیار کرنے کے لیے جلادیا گیا اور اس کو صاف کیا گیا۔ تخمیناً برساتی جنگلوں میں رہنے والی گایوں کے گوشت سے تیار ہر چار اونس بمبرگر جاری برساتی جنگلات کے 55 مربع میٹر کی بربادی کا ذمہ دار ہوتا ہے، نیز یہ کہ مویشی پروری سے تین اقسام کی گیسوں پیدا ہوتی ہیں جن سے عالمی درجہ حرارت میں اضافہ ہوتا ہے، آبی کثافت پیدا ہوتی ہے اور ہر ایک پاؤنڈ گوشت کے لیے 2464 گیلین پانی کی ضرورت پڑتی ہے جبکہ ایک پاؤنڈ ٹماٹر کی پیداوار کے لیے 29 گیلن پانی اور ایک پاؤنڈ گےہوں کی بریڈ تیار کرنے کے لیے 139 گیلن پانی کی ضرورت ہوتی ہے امریکا میں موجود پانی کا نصف حصہ مویشیوں کی پرورش پر خرچ ہو جاتا ہے۔

اگر جانوروں پر خرچ کیے جانے والے وسائل اناج کی پیداوار میں استعمال کیے جائیں تو دنیا کی زیادہ سے زیادہ آبادی کو غذا مہیا کی جاسکتی ہے۔ ایک ایکڑ رقبے میں پیدا ہونے والے اونس سے 8 گنا زیادہ پروٹین اور 25 گنا زیادہ کیلوریز انسانوں کے لیے براہ راست حاصل کی جاسکتی ہیں بشرطیکہ مقدار یہ مقدار جانوروں کو کھلانے کے بجائے انسانوں کو کھلائی جائے۔ گوشت حاصل کرنے کے لیے ایک ایکڑ زمین کے مقابلے میں شاخ گو بھی کے لیے استعمال کی جانے والی ایک ایکڑ زمین سے دس گنا زیادہ پروٹین، کیلوریز اور نیا سین (NIACIN) پیدا کی جاسکتی ہے۔ اس طرح کے بے شمار اعداد و شمار موجود ہیں۔ اگر مویشی پروری کے لیے استعمال کی جانے والی زمین کو فصل اگانے کے لیے استعمال کیا جائے تو زمین کے وسائل کو کہیں بہتر انداز میں استعمال کیا جاسکتا ہے اور لوگوں کے لیے زیادہ غذا حاصل کی جاسکتی ہے۔

سبزی خوری سے آپ ”اس کرہ کا بوجھ ہلکا کر سکتے ہیں“ مزید استعمال کے مطابق اشیاء کا حصول اور زیادتی میں کمی کر کے آپ اس وقت بہتر محسوس کریں گے جب یہ بات جان لیں گے کہ آپ کی غذا کے لیے ہر بار ایک جانور کو ہلاک نہیں کیا جا رہا ہے۔

عالمی بھوک

اس کرہ زمین پر تقریباً ایک ارب لوگ بھوک اور ناقص تغذیہ کا شکار ہیں۔ چار کروڑ سے زیادہ لوگ بھکری سے مر جاتے ہیں ان میں سے بیشتر بچے ہوتے ہیں اس کے باوجود دنیا کے اناج کا ایک تہائی سے

زیادہ حصہ مویشیوں کی غذا کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ امریکہ میں اناج کی کل پیداوار کا 70 فیصد مویشی کھا جاتے ہیں۔ اگر مویشیوں کے بجائے اس کو لوگوں کو کھلائیں تو کوئی بھی بھوکا نہیں رہے گا۔

مویشیوں پر مظالم

کیا آپ اس حقیقت سے واقف ہیں کہ امریکہ میں ایک لاکھ سے زیادہ گائیں روزانہ کاٹی جاتی ہیں۔؟

مغربی ممالک میں بیشتر جانوروں کو ”فیکٹری فارمز“ کی طرز پر پالا جاتا ہے۔ گوشت کے لیے کم از کم خرچ پر زیادہ سے زیادہ جانوروں کو پیدا کرنے کے لیے انتظامات کیے جاتے ہیں۔ جانوروں کو اکٹھا رکھا جاتا ہے اور ان کے ساتھ مشین جیسا سلوک کیا جاتا ہے تاکہ ان سے گوشت حاصل کیا جاسکے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ ہم میں سے بیشتر نے ان کے مصائب و آلام کو اپنی آنکھوں سے نہیں دیکھا ہے اس لیے کہا جاسکتا ہے کہ ”بوچڑ خانے کو ایک بار دیکھنے کے بعد آپ ہمیشہ کے لیے سبزی خور ہو جائیں گے۔“

لیونٹلسٹائن نے کہا تھا ”جب تک بوچڑ خانے رہیں گے اس وقت تک میدان کارزار بھی رہیں گے۔ سبزی خوری، انسانیت کے لیے ایسڈ ٹیسٹ کا کام کرتی ہے، حالانکہ ہم میں سے بیشتر شدت کے ساتھ جانوروں کی ہلاکت سے چشم پوشی نہیں کرتے۔ معاشرے کی حمایت سے ہم نے پابندی کے ساتھ گوشت خوری کی عادت ڈال لی ہے۔ بغیر یہ جانے ہوئے کہ ہم جن جانوروں کا گوشت کھا رہے ہیں درحقیقت ان کے ساتھ کیسا سلوک کیا جاتا ہے۔“

سادھوؤں اور دیگر افراد سے صحبت

تاریخ کے اوراق میں ہم نے دیکھا ہے کہ سبزیاں، انسانوں کی فطری غذا رہی ہیں۔ ابتدائی یونانی اور عبرانی دیومالاؤں سے معلوم ہوتا ہے کہ لوگ ابتدا سے ہی پھل پر گزارہ کرتے تھے۔ قدیم مصری

پجاری کبھی بھی گوشت نہیں کھاتے تھے۔ ڈیا جنس اور سقراط جیسے تمام لوگ سبزی خوری کی وکالت کرتے تھے۔ ہندستان میں شاکیانی بدھ نے اہنسا پر زور دیا تھا اہنسا یعنی جانوروں کو نقصان نہ پہنچانے کا اصول۔ انہوں نے اپنے پیروکاروں کو خبردار کیا تھا کہ وہ گوشت نہ کھائیں ورنہ دوسری جاندار مخلوقات ان سے خوف کھانے لگیں گی۔ بدھ نے مندرجہ ذیل میں کچھ اس طرح تبصرہ کیا تھا: ”گوشت خوری صرف اختیاری عادت ہے۔ ابتدا میں ہم اس عادت کو لے کر پیدا نہیں ہوئے تھے۔ گوشت خور افراد اندرونی طور پر رحم کے جذبات عاری ہو جاتے ہیں۔ گوشت خور افراد ایک دوسرے کو ہلاک کرتے ہیں اور ایک دوسرے کو کھاتے ہیں..... اس زندگی میں میں آپ کو کھارہا ہوں اگلی زندگی میں تم مجھے کھاؤ گے..... اور اس طرح یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔ پھر وہ کس طرح (اس فریب نظر کے) تینوں درجات سے چھٹکارہ پائے گا۔“

تاؤ عقیدے کے پیروکار، عیسائیوں اور یہودیوں میں سے بیشتر ابتدائی افراد سبزی خور تھے۔ مقدس انجیل میں کہا گیا ہے ”خدا نے کہا میں نے تمہارے کھانے کے لیے ہر قسم کے اناج اور پھل پیدا کیے ہیں لیکن تمام جنگلی جانوروں اور تمام پرندوں کے لیے غذا کے لیے گھاس پھوس اور پتے دار پودے پیدا کیے ہیں (جنیسس 1:29) گوشت خوری سے روکنے کے لیے مقدس انجیل کی دوسری مثالیں اس طرح ہیں: تم خون سے لٹھڑا ہوا گوشت مت کھاؤ کیونکہ خون زندگی ہوتی ہے (جنیسس 9:4) خدا نے کہا ہے۔ تم سے کس نے کہا کہ تم بیل اور بکری کو ہلاک کرو اور مجھے نذرانہ پیش کرو؟ اس معصوم خون سے اپنے آپ کو صاف کرو تا کہ میں تمہاری دعائیں سکوں ورنہ تمہاری طرف سے اپنا منہ پھیر لوں گا کیونکہ تمہارے ہاتھ خون سے لٹھڑے ہوئے ہیں۔ توبہ کرو تا کہ میں تمہیں معاف کر سکوں (عیسائیہ 1:11-16) رومنوں کے نام ایک خط میں عیسیٰ مسیح کے ایک پیروکار سینٹ پال نے کہا تھا: نہ تو گوشت خوری اور نہ ہی شراب دونوں ہی اچھی باتیں ہیں (سولس 14:21)

ابھی حال ہی میں تاریخ دانوں نے کچھ ایسی قدیم کتابوں کی کھوج کی ہے جو عیسیٰ مسیح اور ان کی تعلیمات پر نئی روشنی ڈالتی ہیں۔ عیسیٰ مسیح نے کہا تھا: جو لوگ جانوروں کا گوشت کھاتے ہیں اپنے ہی گوشت میں ذن ہوں گے۔ میں نہایت ہی ایماندار سے تم کو بتاؤں کہ جس نے جاندار کو ہلاک کیا وہ بھی ہلاک

ہوگا۔ جس نے جانداروں کو ہلاک کیا اور ان کا گوشت کھایا ایسا ہی جیسے مردار آدمی کا گوشت کھایا۔“

ہندستانی مذاہب میں گوشت خوری ممنوع ہے کہا جاتا ہے کہ جانداروں کو ہلاک کیے بغیر گوشت کا حصول ناممکن ہے۔ گو جس نے جاندار کو چوٹ پہنچائی اس پر کبھی بھی خدا کا کرم نہیں ہوگا۔ اس لیے گوشت خوری سے پرہیز کرو۔ (ہندو مذہب کا اصول)

مسلمانوں کی مقدس مذہبی کتاب قرآن کریم میں بھی مردار جانوروں ان کے خون اور گوشت کو کھانے سے منع کیا گیا ہے۔

ایک عظیم چینی زین ماسٹر ہان شان زو نے ایک نظم تحریر کی تھی جس میں سختی کے ساتھ گوشت خوری کو منع کیا گیا ہے: جلدی سے بازار جاؤ اور گوشت اور چھلی خرید کر اپنے بیوی بچوں کو کھلاؤ۔ لیکن ان کی زندگیاں آپ کی بقا کے لیے کیوں استعمال کی جائیں۔ یہ غیر تو جیہی ہے اس سے آپ کو جنت نہیں ملے گی بلکہ آپ جہنم کا ایندھن بنیں گے۔

بہت سے مشہور ادیب، فنکار، سائنسدان، فلسفی اور شخصیات سبزی خور تھیں۔ مندرجہ ذیل اشخاص نے سبزی خوری کو بڑے جوش و خروش سے اپنایا تھا۔ شاکیانی بدھ، عیسیٰ مسیح، ورگل، ہیورلیس، پلیٹو، اووڈ، پیٹر راج، فیسا غورٹ، سقراط، ولیم شیکسپیر، وولٹائر، سر آئزک نیوٹن، لیونارڈو ڈا ونچی، چارلس ڈارون، بنجامن فرینکلین، رالف والد واہیرسن، ہینری ڈیوڈ تھوریو، ایملی زولا، برٹنڈا نڈرسل، رچرڈ ویکز، پرسی بیش شیلی، اتج جی ویلز، البرٹ آئنسٹائن، رابندر ناتھ ٹیگور، لیونالٹائے، جارج برنارڈشا، مہاتما گاندھی، البرٹ شوٹز اور موجودہ شخصیات میں سے کچھ ہیں پال نیومین، میڈونا، شہزادی ڈائنا، لنڈ سے ویگن، پال میک کارٹی اور کینیڈس برگن۔

البرٹ آئنسٹائن نے کہا تھا: میرے خیال میں سبزی خوری سے جو تبدیلیاں اور پاکیزہ اثرات کسی انسانی فطرت پر مرتب ہوتے ہیں وہ بنی نوع انسانی کے لیے بے حد مفید ہوتے ہیں۔ لہذا سبزی خوری کو اپنانا لوگوں کے لیے ایک پاکیزہ اور پرسکون عمل ہوگا۔ تاریخ میں درج بہت سی اہم شخصیات اور سادھوؤں نے کچھ اسی طرح کا مشورہ دیا ہے۔

مرشد اعلیٰ کے جوابات

س: جانوروں کو کھانا جانداروں کو کھانے کے مترادف ہے کیا سبزیوں کو خوراک بنانا بھی ایک طرح کی ہلاکت کے مترادف نہیں ہے؟

م: پودوں کو کھانا بھی ایک طرح سے جانداروں کی ہلاکت ہی ہے اور کرم سے متعلق کچھ رکاوٹ بھی پیدا کرے گا لیکن اس کے اثرات بہت کم ہوتے ہیں اگر کوئی شخص کو ان میں طریقہ کی مشق روزانہ ڈھائی گھنٹے تک کرے تو کرم سے متعلق اثرات بد سے چھٹکارہ حاصل کیا جاسکتا ہے چونکہ ہمیں اپنی بقا کے لیے غذا چاہئے اس لیے ہم ایسی غذا کا انتخاب کرتے ہیں جس میں کم از کم شعور ہو اور جس کو کم از کم نقصان پہنچے۔ پودوں میں 90 فیصد پانی ہوتا ہے اس لیے ان میں شعور بہت کم ہوتا ہے اور ان کو پریشانی و چوٹ کا احساس بھی بہت کم ہوتا ہے۔ مزید یہ متعدد سبزیوں کو کھانے کے لیے ان کو جڑوں سے نہیں کاٹا جاتا ہے بلکہ دیکھا جائے تو ان کی شاخوں اور پتوں کو کاٹ کر ہم ان کی لاجنسی تولید میں مدد ہی کرتے ہیں۔ نتیجہ میں ان پودوں کا فائدہ ہی ہوتا ہے اس لیے باغبانی کے ماہرین کہتے ہیں کہ پیڑ پودوں کی کانٹ چھانٹ سے ان کی نشوونما اور خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔

یہ بات پھلوں کے سلسلے میں زیادہ صادق آتی ہے جب پھل پک جاتے ہیں تو خوشبو، رنگ اور لذت سے لوگوں کو اپنی طرف راغب کرتے ہیں یہی وہ طریقہ ہے جس سے پھل دار پیڑ ایک وسیع رقبے میں اپنے بیجوں کو پھیلانے کا مقصد حاصل کرتے ہیں اگر ہم ان کو توڑ کر نہ کھائیں تو زیادہ پک کروہاں پر ہی ٹپک جائیں گے اور سڑ جائیں گے۔ پیڑ کے سائے کی وجہ سے بیجوں تک سورج کی روشنی نہیں پہنچے گی اور بیج مرجائیں گے اس لیے سبزیوں اور پھلوں کو کھانا ایک فطری رحمان ہے جس کی وجہ سے ان کو کوئی چوٹ نہیں پہنچتی۔

س: بیشتر لوگوں کا خیال ہے کہ سبزی خور چھوٹے اور دبے پتلے ہوتے ہیں جبکہ گوشت خور لمبے اور موٹے تازے ہوتے ہیں کیا یہ صحیح ہے؟

م: ضروری نہیں کہ سبزی خور چھوٹے اور دبے پتلے ہوں۔ اگر ان کی غذا متوازن ہو تو وہ بھی لمبے چوڑے اور مضبوط ہو سکتے ہیں۔ جیسا کہ آپ کو معلوم ہے کہ تمام بڑے بڑے جانور مثلاً ہاتھی، چوپائے، ژراف، دریائی گھوڑے وغیرہ صرف پھل اور سبزیاں کھاتے ہیں وہ گوشت خور جانوروں کے مقابلے میں زیادہ مضبوط، بہت نرم خور اور انسانوں کے لیے مفید ہوتے ہیں۔ لیکن گوشت خور جانور نہ صرف تند خو ہوتے ہیں بلکہ ہمارے لیے بے کار ہوتے ہیں۔ اگر انسان زیادہ سے زیادہ جانوروں کو کھانے لگے تو اس کے اندر بھی حیوانی خصلتیں پیدا ہو جائیں گی۔ ضروری نہیں کہ گوشت خور افراد لمبے چوڑے اور مضبوط ہوں بلکہ ان کی اوسط عمر بھی کم ہوتی ہے۔ اسکیمو جو مکمل طور پر گوشت پر منحصر ہوتے ہیں کیا وہ لمبے چوڑے اور مضبوط ہوتے ہیں؟ کیا ان کی عمر طویل ہوتی ہے؟ میرا خیال ہے کہ بات آپ کی سمجھ میں آگئی ہوگی۔

س: کیا سبزی خور انڈے کھا سکتے ہیں؟

م: نہیں جب ہم انڈا کھاتے ہیں تو بھی ہلاکت کے مرتکب ہوتے ہیں۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ تجارتی پیمانے پر دستیاب انڈے غیر بار آور ہوتے ہیں اس لیے ان کے کھانے سے کوئی ہلاکت نہیں ہوتی ہے۔ بظاہر یہ صحیح لگتا ہے۔ کوئی بھی انڈا اس لیے بار آور نہیں ہوتا کیونکہ اس مقصد کے لیے موافق حالات ختم کر دیئے جاتے ہیں اس لیے انڈے سے بچہ نکلنے کا قدرتی مقصد پورا نہیں ہو پاتا۔ گوکہ بچہ نہیں پیدا ہو پاتا پھر اس کے اندر جنمی قوت تو برقرار ہی رہتی ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ انڈوں کے اندر جنمی قوت ہوتی ہے ورنہ پھر بیضے ایسے خلیے کیوں ہوتے ہیں جو بار آور ہو سکتے ہیں؟ کچھ لوگ یہ بھی کہتے ہیں کہ انڈوں میں انسانی جسم کے لئے لازمی تغذیات، مثلاً پروٹین اور فاسفورس موجود ہوتے ہیں لیکن پروٹین بین کرڈ میں اور فاسفورس آلوجینیسی کئی سبزیوں میں موجود ہوتا ہے۔

ہم جانتے ہیں کہ عہد قدیم سے اب تک ایسے بہت سے عظیم سادھو ہوئے ہیں جو انڈا یا گوشت نہیں کھاتے تھے اور اس کے باوجود انہوں نے طویل عمر پائی۔ مثال کے طور پر، یگ گوانگ ماسٹر کے ہر کھانے میں ایک پیالہ بھر سبزیاں اور تھوڑے سے چاول ہوتے تھے اس کے باوجود وہ اسی برس تک زندہ

رہے۔ اس کے علاوہ انڈے کی زردی میں کولسٹرول کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے جو عوارض قلب کی ایک بڑی وجہ ہوتا ہے۔ یہ مرض امریکا اور فارموسا میں اول نمبر کا قاتل کہلاتا ہے۔ اس میں کوئی تعجب نہیں کیونکہ کہ بیشتر مریض انڈا خور ہوتے ہیں۔

س: آدمی جانور اور مرغیاں مثلاً سور، مویشی، مرغیاں وغیرہ پالتا ہے کیا وجہ ہے کہ ہم ان کو نہیں کھا سکتے ہیں؟

م: کیوں؟ والدین اپنے بچوں کو پالتے ہیں۔ کیا ان کو یہ حق پہنچتا ہے کہ وہ ان کو کھالیں؟ تمام جانداروں کو زندہ رہنے کا حق حاصل ہے اور کوئی ان کو اس سے محروم نہیں کر سکتا اگر ہانگ کا نگ کے قوانین پر نگاہ ڈالیں تو ہم کو معلوم ہوگا کہ وہاں خود اپنے آپ کو ہلاک کرنا بھی خلاف قانون ہے۔ تو سوچئے کہ دوسرے جانداروں کو ہلاک کرنا کتنی بڑی خلاف ورزی ہوئی؟

س: جانداروں کو لوگوں کی غذا کے لیے پیدا کیا گیا ہے اگر ہم ان کی نہیں کھائیں گے تو ان کی آبادی سے یہ زمین بھر جائے گی۔ ہے نا؟

م: یہ بالکل لغو بات ہے آپ کسی جانور کو ہلاک کرنے سے پہلے کیا اس سے معلوم کرتے ہیں کہ آیا وہ ہلاک ہونا یا کھایا جانا پسند کرے گا؟ تمام جانداروں کی خواہش ہے کہ وہ زندہ رہیں اور وہ مرنے سے ڈرتے ہیں۔ جب ہم نہیں چاہتے کہ شیر ہم کو کھائے تو پھر انسان جانوروں کو کیوں کھائے؟ بنی نوع انسان تو اس دنیا میں صرف لاکھوں برس سے ہی موجود ہے لیکن اس کی موجودگی سے قبل ہی جانوروں کی کئی اقسام موجود تھیں۔ کیا ان سے یہ زمین پٹ گئی تھی۔ تمام جاندار ایک قدرتی ماحولیاتی توازن پر رقرار رکھتے ہیں جب غذا کی کمی ہو جائے گی اور جگہ کی قلت ہوگی تو اس سے آبادی میں خطرناک حد تک کمی ہو جائے گی لہذا آبادی مناسب حد میں ہوتی ہے۔

س: میں سبزی خور کیوں ہوں؟

م: میں ایک سبزی خور اس لیے ہوں کیونکہ میرے اندر موجود خدا یہی چاہتا ہے۔ سمجھے؟ گوشت خوری ہلاک نہیں کیے جانے کے عالمی اصول کے خلاف ہے۔ ہم خود بھی ہلاک کیا جانا پسند نہیں کرتے ہیں

اور ہم یہ بھی نہیں چاہتے کہ کوئی ہمیں چرا لے اب اگر دوسروں کے ساتھ ایسا کرتے ہیں تو اس کا مطلب ہوا کہ ہم اپنے ہی خلاف کام کر رہے ہیں اور اس سے ہم پریشانی میں مبتلا ہو جاتے ہیں ہر وہ کام جو ہم دوسروں کے خلاف کرتے ہیں ہم کو پریشانی میں مبتلا کر دیتا ہے آپ اپنے آپ کو نہیں کاٹتے ہیں نہ ہی اپنے آپ کو چاقو گھونپتے ہیں اسی طرح سے آپ دوسروں کو نہیں مار سکتے۔ سمجھے؟ اس سے ہم مصیبت میں پڑ جائیں گے لہذا ہمیں ایسا نہیں کرنا چاہئے۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہوا کہ ہم اپنے آپ کو ہر طرح سے محدود کر لیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ ہم اپنی زندگی کو تمام دوسری زندگیوں کے لیے وسیع کر دیں۔ ہماری زندگی ہمارے جسم تک ہی محدود نہیں ہے بلکہ یہ تمام جانوروں اور دیگر مخلوقات تک پھیلی ہوئی ہے۔ یہی چیز ہم کو عظمت و رفعت مسرت اور لامحدودیت عطا کرتی ہے۔ ٹھیک ہے نا؟

س: کیا آپ ہم کو سبزی خوری کے بارے میں بتائیں گی اور یہ کہ کس طرح اس سے عالمی امن قائم کرنے میں مدد ملے گی۔

م: ہاں کیوں نہیں؟ آپ کو معلوم ہے کہ دنیا کی تمام جنگیں اقتصادی وجوہ سے لڑی گئی ہیں تو اس کا مقابلہ کریں۔ اقتصادی مسائل کا حل فوری توجہ چاہتا ہے جب وہاں پر غذا کی کمی ہو یا مختلف ممالک کے درمیان غذائی تقسیم میں عدم توازن ہو۔ اگر آپ وقت نکال کر میگزین پڑھیں اور سبزی خوری کے بارے میں تحقیق کریں تو آپ کی سمجھ میں یہ بات اچھی طرح آ جائے گی۔ گوشت کے لئے مویشی پروری کی وجہ سے ہماری اقتصادی حالت ہر لحاظ سے دیوالیہ ہو گئی ہے اس سے پوری دنیا خصوصاً تیسری دنیا کے ممالک میں غذا کی کمی ہو گئی ہے۔

صرف میں ہی ایسا نہیں کہہ رہی ہوں۔ ایک امریکی شہری نے بھی جس نے اس پر تحقیق کی اور ایک کتاب تصنیف کی ایسا ہی کہا ہے۔ آپ کسی بھی دکان سے سبزی خوری پر تحقیق اور غذائی پروسیسنگ پر تحقیق کے بارے میں کتاب لے کر پڑھ سکتے ہیں۔ آپ جان رابنسن کی کتاب ”ڈائٹ فار اے نیو امریکہ“ پڑھ سکتے ہیں۔ وہ ایک بہت ہی مشہور آئس کریم ملیناٹر ہے۔ اس نے سبزی خور بننے کے لئے سب کچھ چھوڑ دیا تاکہ اپنی خاندانی روایت اور تجارت کے خلاف تصنیف کر سکے۔ اس کو بے اندازہ دولت، ساکھ اور تجارت کا نقصان ہوا لیکن اس نے یہ سب کچھ صداقت کے لئے برداشت کیا۔ یہ ایک

بہت ہی اچھی کتاب ہے ایسی بہت سی کتابیں اور میگزین ہیں جن سے آپ سبز غذا کے بارے میں بہت سی معلومات حاصل کر سکتے ہیں نیز یہ بھی کس طرح اس سے امن عالم کے قیام میں مدد مل سکتی ہے۔

آپ کو معلوم ہے کہ جانوروں کو کھلانے سے ہم خدا کے معاملے میں دیوالیہ ہو گئے ہیں۔ آپ کو معلوم ہے کہ غذا کے لئے ایک گائے کی پرورش میں ہم نے کتنی پروٹین، دوائیں، پانی، افرادی قوت، کاریں، ٹرک سڑکوں کی تعمیر اور لاکھوں ایکڑ زمین برباد کی ہے۔ سمجھے؟ اگر یہی سب چیزیں مساوی طور پر ترقی پذیر ممالک میں تقسیم کر دی جاتیں تو ہم غذائی مسئلے کو حل کر سکتے تھے۔ تو اگر کسی ملک کو غذا کی ضرورت ہوتی ہے تو وہ اپنے عوام کو بچانے کے لئے دوسرے ملک پر حملہ کر دیتا ہے۔ طویل مدت کے بعد اس کے مضر اثرات رونما ہوتے ہیں۔ کیا سمجھے؟

جیسا بوؤ گے ویسا ہی کاٹو گے۔ اگر ہم اپنی غذا کے لئے کسی دوسرے کو ہلاک کریں گے بعد میں کسی وقت کوئی دوسرا ہم کو بھی غذا کے لئے ہلاک کرے گا، اگلی بار کسی اور شکل میں اگلی نسل میں، کتنی دردناک صورتحال ہے۔ ہم لوگ اتنے دانشمند ہیں، اتنے مہذب ہیں اور پھر بھی اپنے پڑوسی ممالک کی پریشانیوں اور مصیبتوں کے بارے میں نہیں جانتے، اس کی وجہ صرف ہماری بھوک، ہماری لذت دہن اور ہمارے معدے ہیں۔

ایک آدمی کا پیٹ بھرنے اور اس کو تغذیہ فراہم کرنے کے لئے ہم کئی جانداروں کو مار ڈالتے ہیں اور متعدد انسانوں کو بھوکا مارتے ہیں۔ ہم صرف جانوروں کے بارے میں ہی بات نہیں کر رہے ہیں۔ سمجھے؟ تب یہ غلطیاں، جو سہو یا غیر سہو آسرد ہوتی ہیں ہمارے ضمیر پر بوجھ بن جاتی ہیں اور یہ ہم کو کینسر، ٹی بی اور ایڈز سمیت دیگر دوسری الامراض علاج بیماریوں میں مبتلا کر دیتی ہیں۔ اپنے آپ سے پوچھئے آپ کا ملک امریکہ کیوں ان کا سب سے زیادہ شکار ہے۔ یہاں کینسر کی بیماری دنیا میں سب سے زیادہ پھیلی ہوئی کیونکہ امریکی بہت زیادہ گوشت کھاتے ہیں۔ یہاں کے لوگ دنیا کے دوسرے افراد کے مقابلے میں سب سے زیادہ گوشت کھاتے ہیں۔ اپنے آپ سے پوچھئے کہ چینی لوگ یا کمیونسٹ ممالک کے دیگر افراد کے درمیان کینسر کی بیماری کی شرح سب سے زیادہ کیوں نہیں ہے؟ کیونکہ وہ اتنا زیادہ گوشت نہیں کھاتے ہیں۔ کیا سمجھے؟ یہ میرا خیال نہیں ہے بلکہ یہ تحقیقات سے ظاہر ہے۔ ٹھیک ہے نا؟ پھر مجھے الزام مت دیجئے گا۔

س: سبزی خوردنے کے بعد ہمیں کون سے روحانی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

م: مجھے اس طرح کے سوال سے بے حد مسرت ہوئی ہے کیونکہ اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ روحانی فوائد پر توجہ دیتے ہیں۔ بیشتر افراد جب سبز خوراک کے بارے میں سوالات پوچھتے ہیں تو ان کا دھیان صرف صحت، غذا اور اپنے جسم پر ہوتا ہے۔ سبز خوراک کا روحانی پہلو یہ ہے کہ یہ بہت ہی صاف و ستھری اور غیر متشدد ہوتی ہے۔

تم دوسروں کو ہلاک نہ کرو۔ جب خدا نے یہ کہا تھا تو اس کا مطلب یہ نہیں تھا کہ صرف انسانوں کو ہلاک نہ کرو۔ کیا اس نے یہ نہیں کہا تھا کہ اس نے تمام جانوروں کو ہمارے فائدے کے لئے تخلیق کیا ہے؟ کیا اس نے جانوروں کی دیکھ بھال ہمارے سپرد نہیں کی تھی؟ اس نے کہا تھا کہ ان کی دیکھ بھال کرو اور ان پر حکمرانی کرو۔ کیا آپ جب اپنی رعایا پر حکمرانی کرتے ہیں تو کیا ان کو ہلاک کرتے ہیں اور ان کو اپنی غذا بناتے ہیں؟ پھر آپ ایسے حکمراں ہوں گے جس کے آس پاس کوئی نہ ہوگا؟ تو اب آپ سمجھ گئے ہوں گے کہ اس سے خدا کا کیا مطلب ہے۔ ہم کو اس پر عمل کرنا چاہئے۔ اس سے اس سلسلے میں سوال کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس نے تو سب کچھ صاف صاف کہہ دیا ہے۔ لیکن اس کو کون سمجھتا ہے سوائے خدا کے؟

اس لئے خدا کو سمجھنے کے لئے اُس جیسا ہی بنا پڑے گا۔ میں آپ کو اس کے لئے مدعو کرتی ہوں۔ جب آپ خدا سے لو لگاتے ہیں تو اس کا مطلب یہ نہیں ہوتا کہ آپ اس کی عبادت کرتے ہیں اس کا مطلب یہ ہوا کہ اس جیسے بن جاتے ہیں۔ آپ یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ اور خدا ایک ہیں میں اور میرا باپ ایک ہیں۔ کیا ایسا ہی عیسیٰ مسیح نے نہیں کہا تھا۔ اگر وہ کہتے ہیں کہ وہ اور اس کا باپ ایک ہیں تو کیا ہم اور ان کے باپ ایک نہیں ہو سکتے کیونکہ ہم بھی اسی خدا کی اولاد ہیں۔ اور عیسیٰ مسیح نے یہ بھی کہا تھا کہ خدا جو کچھ کرتا ہے ہم اس سے بہتر کر سکتے ہیں۔ اس لئے کون جانتا ہے کہ ہم خدا سے بھی بہتر ہو سکتے ہیں۔

جب ہم خدا کے بارے میں کچھ نہیں جانتے ہیں تو پھر اس کی عبادت کیوں کریں؟ کیوں اندھا عقیدہ رکھیں؟ ہم کو سب سے پہلے یہ جاننا چاہئے کہ ہم کس کی عبادت کر رہے ہیں بالکل اسی طرح جس طرح ہم اس لڑکی کے بارے میں جاننا چاہتے ہیں جس سے شادی کرنا چاہتے ہیں۔ آج کل یہ عام بات ہے کہ ہم ڈیننگ سے پہلے شادی نہیں کرتے ہیں۔ تو ہم اندھے عقیدے کے ساتھ خدا کی عبادت کیوں کریں؟

ہمیں یہ مطالبہ کرنے کا حق حاصل ہے کہ خدا ہمارے سامنے ظاہر ہو اور اپنے آپ کو ہم سے واقف کرائے۔ ہم جس خدا کی عبادت کرنا چاہتے ہیں اس کے انتخاب کا حق ہمیں حاصل ہے۔

تو اب آپ یہ سمجھ ہی گئے ہوں گے کہ انجیل میں بالکل صاف صاف کہا گیا ہے کہ ہم کو سبزی خور ہونا چاہئے۔ عمدہ صحت کے لئے ہم کو سبزی خور ہونا چاہئے۔ تمام سائنسی وجوہ سے ہم کو سبزی خور ہونا چاہئے۔ تمام معاشی وجوہ سے ہم کو سبزی خور ہونا چاہئے۔ تمام رحم و کرم کے جذبات کی وجہ سے ہم کو سبزی خور ہونا چاہئے۔ یہاں تک کہ دنیا کو بچانے کے لئے ہمیں سبزی خور ہونا چاہئے۔

کچھ تحقیقات میں یہ کہا گیا ہے کہ اگر مغربی ممالک کے لوگ ہفتے میں ایک بار سبز غذا کا استعمال کریں تو ہم ہر سال ایک کروڑ ساٹھ لاکھ قحط زدہ لوگوں کو بچا سکتے ہیں۔ چاہے آپ مقلد نہ بنیں چاہے میرے طریقے پر عمل نہ کریں پھر بھی اپنے لئے، دنیا کی خاطر برائے کرم سبزی خور بن جائیں۔

س: اگر ہر شخص پودوں کو غذا بنا لے تو کیا اس سے غذا کی کمی نہیں ہو جائے گی؟

م: نہیں۔ زمین کے ایک ٹکڑے سے جانوروں کے لئے جتنا چارہ حاصل کیا جاسکتا ہے اس سے 14 گنا غذا زمین کے اسی حصے پر فصل اگا کر انسانوں کے لئے حاصل کی جاسکتی ہے۔ ایک ایکڑ پر اگائے جانے والے پودوں سے 800,000 کیلوری توانائی حاصل کی جاسکتی ہے لیکن اگر انہی پودوں کو مویشی پروری کے لئے حاصل کیا جائے تو ان کے گوشت سے صرف 200,000 کیلوری توانائی ہی حاصل کی جاسکتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ اس طرح 600,000 کیلوری توانائی ضائع ہو جاتی ہے۔ اس طرح سبز خوراک، گوشت کے مقابلے میں کہیں زیادہ موثر اور کفایتی ہوتی ہے۔

س: کیا کوئی سبزی خور مچھلی کھا سکتا ہے؟

م: اگر آپ مچھلی کھانا چاہتے ہیں تو کھائیں۔ لیکن اگر آپ سبز خوراک کھانا چاہتے ہیں تو مچھلی کوئی سبزی نہیں ہے۔

س: کچھ لوگ کہتے ہیں کہ ہمدردی اور رحم سے بھرادل ہونا، ہم سے لیکن اس کے لئے سبزی خور ہونا ضروری نہیں ہے۔ کیا اس کا کوئی مطلب ہے؟

م: اگر کوئی آدمی درحقیقت رحم دل ہے تو پھر وہ دوسرے جاندار کا گوشت کیوں کھائے؟ اگر وہ اس کے مصائب و آلام کو محسوس کرتا ہے تو پھر وہ اس کے گوشت کو کھانے کا متحمل نہیں ہو سکتا۔ گوشت خوری ہمدردی سے پرے ہے اس لئے رحم و کرم سے معمور دل والا اس کو کیسے کر سکتا ہے؟

مرشد لیہہ چیہ نے ایک بار کہا تھا کہ ”اگر کوئی شخص دوسرے کو ہلاک کرتا ہے اور اس کا گوشت کھاتا ہے تو اس دنیا میں اس سے زیادہ کوئی ظالم و جاہل اور برا نہیں ہو سکتا۔“ تو وہ کس طرح یہ دعوا کر سکتا ہے کہ اس کے جسم کے اندر ایک نرم دل ہے؟

منیشیس نے بھی کہا تھا۔ ”اگر آپ کسی کو زندہ دیکھتے ہیں تو آپ اس کو ہلاک نہیں کر سکتے اور اگر آپ اس کی سسکیاں اور درد بھری آواز سنتے ہیں آپ اس کا گوشت نہیں کھا سکتے۔ اس ایک حقیقی رحم دل آدمی گوشت کو خدا نہیں بنا سکتا۔“ انسان عقل و دانش میں جانوروں سے آگے ہے اور ہم ان کو بنا کسی مزاحمت کے ہلاک کرنے کے لئے ہتھیار استعمال کر سکتے ہیں اس لئے وہ اپنے دل میں ہمارے خلاف نفرت لے کر مرتے ہیں اس لئے وہ آدمی جو چھوٹے اور کمزور جانداروں کو تکلیف پہنچاتا ہے۔ اپنے آپ کو جنٹلمین کہلانے کا حقدار نہیں ہے۔ جب جانوروں کو ہلاک کیا جاتا ہے تو ان کو از حد ذہنی اور جسمانی تکلیف پہنچتی ہے اور ان کے دل و دماغ میں خوف اور غصہ پیدا ہوتا ہے اس سے ان کے گوشت میں زہریلے مادے پیدا ہوتے ہیں جو اس گوشت کو کھانے والے کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ کیونکہ جانوروں کے اندر ارتعاش کی فریکوئنسی انسانوں سے کم ہوتی ہے اس لئے وہ ہمارے ارتعاش کو متاثر کرتی ہے اور نتیجتاً ہمارے دماغ کے نشوونما کو متاثر کرتی ہے۔

س: کیا نام و نہاد سہل پسند سبزی خور ہونا ٹھیک ہے؟ (سہل پسند سبزی خور اپنی سہولت سے گوشت بھی کھا لیتے ہیں۔ وہ گوشت اور سبزی کا ملا جلا کھانا لیتے ہیں)

م: نہیں۔ جیسے اگر غذا کو کسی زہریلے رقیق میں رکھ کر نکال لیا جائے تو کیا آپ کے خیال میں وہ زہریلی نہیں ہوگا؟ مہا پریری نروان سوتر میں مہا کشیب بدھ سے پوچھتے ہیں جب ہم بھکھا ماگتے ہیں تو ہم کو گوشت کے ساتھ سبزی کا سالن دیا جاتا ہے کیا ہم اس کھانے کو کھا سکتے ہیں؟ ہم اس کھانے کو کس طرح پاک کریں۔ ”مہا تمبا بدھ نے جواب دیا۔ اس کو پانی سے صاف کر کے گوشت سے الگ کر لو پھر اس کو کھاؤ۔“

مندرجہ بالا بات چیت سے ہم سمجھ سکتے ہیں کہ گوشت ہی نہیں ہم گوشت کے ساتھ پکائی گئی سبزی بھی نہیں کھا سکتے۔ پہلے اس کو پانی سے دھونا پڑے گا۔ اس طرح یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ مہا تما بدھ اور ان کے پیروکار سبز خوراک کھایا کرتے تھے۔ تاہم کچھ لوگ مہا تما بدھ پر یہ الزام لگاتے ہیں کہ پہلے پسند سبزی خور تھے اور جب لوگ بھکشا میں گوشت دیا کرتے تھے تو وہ اس کو کھالیا کرتے تھے۔ یہ بالکل ہی لغو ہے۔ جو لوگ ایسا کہتے ہیں انہوں نے ان کی تحریروں کا یا تو بہت کم مطالعہ کیا ہے یا پھر ان کو بالکل ہی نہیں سمجھا ہے۔

ہندوستان میں 90 فی صد سے زیادہ لوگ سبزی خور ہیں۔ جب لوگ پیلے کپڑوں میں سادھوؤں کو دیکھتے ہیں تو وہ جانتے ہیں کہ ان کو سبز غذا ہی دینا چاہئے۔ یہ بات ناقابل ذکر ہے کہ بیشتر کے پاس دینے کے لئے گوشت ہوتا ہی نہیں۔

س: بہت دن پہلے میں نے ایک مرشد کو یہ کہتے ہوئے سنا تھا کہ ”مہا تما بدھ نے ایک سور کا پایہ کھالیا تھا اور وہ ڈارنیا سے مر گئے تھے۔“ کیا یہ صحیح ہے؟

م: بالکل نہیں۔ ان کے مرنے کی وجہ وہ کمرتا (مشروم) تھا جو انہوں نے کھایا تھا۔ اگر ہم برہمنی زبان سے اس کا براہ راست ترجمہ کریں تو اس کا مطلب ہوگا ”سور کا پایہ“ لیکن درحقیقت وہ سور کا پایہ نہیں تھا۔ بالکل اسی طرح جیسے ایک پھل کا نام لانگن ہے (چینی زبان میں اس کا مطلب ہے اتر دے کی آنکھ) ایسی بہت سی چیزیں ہیں جو نام سے تو سبزیاں نہیں معلوم پڑتی ہیں مگر ہوتی وہ سبزیاں ہی ہیں جیسے کہ ”اتر دے کی آنکھ“ ایسے ہی کمرتے کو برہمنی زبان میں ”سور کا پایہ“ یا ”سور کی شادمانی“ کہا جاتا ہے لیکن اس کا تعلق سور سے بالکل ہی نہیں ہے۔ قدیم ہندوستان میں اس طرح کا کمرتا نایاب ہوتا تھا اور اس کو تلاش کرنا بے حد مشکل تھا اس لئے لوگ اس کو عقیدت کے ساتھ مہا تما بدھ کو پیش کرتے تھے۔ یہ کمرتا زمین کے اوپر نہیں اگتا تھا بلکہ زمین کے نیچے پایا جاتا تھا۔ لہذا لوگ اس کی تلاش میں سور کی مدد لیتے تھے۔ سور اس کمرتے کو بے حد شوق سے کھاتے تھے۔ وہ اس کو سونگھ کر تلاش کرتے تھے۔ مل جانے پر وہ اس کو مٹی کے اندر سے اپنے پیرو کی مدد سے نکال کر کھالیتے تھے۔ یہی وجہ ہے اس قسم کے کمرتے کو ”سور کا پایہ“ یا ”سور کی شادمانی“ کے نام سے پکارتے تھے۔ درحقیقت یہ دونوں نام اسی کمرتے سے متعلق ہیں۔ چونکہ اس کا ترجمہ لاپرواہی سے کیا گیا اور لوگ اس کی وجہ تسمیہ کو اچھی طرح سمجھ نہیں پاتے ہیں اس لئے ان کو یہ

غلط فہمی ہو جاتی ہے کہ مہا تما بدھ گوشت کے شوقین تھے۔ یہ نہایت ہی قابل افسوس بات ہے۔

س: گوشت کے شوقین کچھ لوگ کہتے ہیں کہ چونکہ انہوں نے گوشت تو قصائی سے خریدا ہے اس لئے وہ اس کی ہلاکت کے ذمہ دار نہیں ہیں آپ کے خیال میں کیا یہ صحیح ہے؟

م: یہ ایک فاش غلطی ہے۔ آپ جانتے ہیں کہ قصائی اس لئے ان جانوروں کو مارتا ہے کیونکہ لوگ گوشت کھانا چاہتے ہیں۔ لہذا اتار سوتر میں مہا تما بدھ نے کہا ہے۔ ”اگر کوئی گوشت نہ کھائے تو کوئی جانور ہلاک نہیں کیا جائے گا۔ اس لئے گوشت کھانا اور جانداروں کو مارنا ایک ہی قسم کا گناہ ہے۔ لاتعداد جانداروں کی ہلاکتوں کی وجہ سے قدرتی اور انسانی آفات برپا ہو رہی ہیں جنگیں بھی انہی ہلاکتوں کی وجہ سے ہو رہی ہیں۔

س: کچھ لوگ کہتے ہیں کہ پودوں میں زہریلے مادوں جیسے یوریا یورکینیس وغیرہ کی پیداوار نہیں ہوتی ہے لیکن پھل اور سبزیوں کے پیدا کار پودوں پر جراثیم کش دوائیں کافی مقدار میں چھڑکتے ہیں جو ہماری صحت کے لئے انتہائی مضر ہیں۔ کیا ایسا ہے؟

م: اگر کسان جراثیم کش دوائیں میں یا دوسرے زہریلے کیمیاوی مادے جیسے ڈی ڈی ٹی وغیرہ فصلوں پر چھڑکتے ہیں تو اس کی وجہ سے کینسر بانجھ پن اور جگر کی بیماریاں ہو سکتی ہیں۔ ڈی ڈی ٹی جیسے زہریلے مادے چربی میں سرایت کر جاتے ہیں اور عام طور پر جانوروں کی چربی میں اکٹھا ہو جاتے ہیں۔ جب آپ گوشت کھاتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہوا آپ ان زہریلے مادوں کو اپنی جسم میں پہنچا رہے ہیں جو جانوروں کی اس چربی میں اکٹھا تھے جو پرورش کے دوران ان کے جسم کا حصہ بنے تھی۔ یہ مقدار پھلوں، سبزیوں اور اناج کے مقابلے میں تیرہ گنا زیادہ تھی۔ ہم پھلوں کی سطح سے جراثیم کش مادوں کو صاف کر سکتے ہیں مگر جانوروں کی چربی سے ان کو الگ نہیں کر سکتے۔ چربی اس وجہ سے اکٹھا ہوتی ہے کیونکہ جراثیم مادے بڑھتے ہی رہتے ہیں۔ اس لئے اس غذائی زنجیر کے آخری سرے پر موجود صارف سب سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔

لووا یونیورسٹی میں کئے گئے تجربات سے معلوم ہوتا ہے انسانی اجسام میں موجود جراثیم کش مادے

زیادہ تر گوشت خوری سے ہی در آتے ہیں۔ انہوں نے کھوج کی ہے کہ سبزی خور افراد کے مقابلے میں گوشت خور افراد کے اجسام میں جراثیم کش مادوں کی مقدار دو گنی ہوتی ہے۔ درحقیقت گوشت میں جراثیم کش مادوں کے علاوہ دیگر زہریلے مادے بھی ہوتے ہیں۔ مویشی پروری کے دوران ان کی غذاؤں میں کیماوی مادے، ان کی نشوونما کی رفتار میں تیزی لانے، گوشت کے رنگ لذت اور بناوٹ کو بدلنے اور گوشت کو محفوظ رکھنے کے لئے ملائے جاتے ہیں۔

مثال کے طور پر نائٹریٹس سے تیار محفوظ رکھنے والی اشیاء (PRESERVATIVE) ازحد زہریلی ہوتی ہیں۔ 18 جولائی 1971 کے شمارے میں نیویارک مائٹنر کی رپورٹ کے مطابق، ”گوشت خوروں کی صحت کو سب سے بڑا پوشیدہ خطرہ گوشت میں موجود نظر نہ آنے والے کثافتی مادوں سے ہوتا ہے ان میں سیلمون میں موجود بیکٹیریا جراثیم کش ادویات پر یزرو بیٹوز، رمنوس، اینٹی بائیوٹک اور دیگر کیماوی مادوں کے بچے کھچے اجزاء شامل ہیں۔ اس کے علاوہ جانوروں کو بیماری سے بچاؤ کے ٹیکے بھی لگائے جاتے ہیں جن کا اثر ان کے گوشت میں باقی رہتا ہے۔ اس لئے پھلوں، خشک میووں، پنیر، مکئی اور دودھ سے لصل پروٹین جانوروں کے گوشت سے لصل اس پروٹین کے مقابلے میں زیادہ صاف ہوتی ہے جس میں پانی میں تحلیل نہ ہونے والی 56 فی صد گندگی ہوتی ہے۔ تحقیقات سے ظاہر ہوتا ہے کہ کھانے میں شامل کئے جانے والے مصنوعی مادے کینسر دیگر بیماریوں یا رحم میں بچے کی خرابی کی وجہ بن جاتے ہیں۔ اس لئے رحم مادر میں پلنے والے بچے کی رولنی و جسمانی صحت کو یقینی بنانے کے لئے لملہ عورت کو بھی اس سے کہ وہ سبز خوراک استعمال کرے۔ اگر آپ خوب دودھ پئیں تو آپ کو کیمائیم ملے گا۔ پنیر سے پروٹین اور پھلوں و سبزیوں سے آپ و ماہن اور معدنیات لصل کر سکتے ہیں۔