

"A teljesen isteni lény egyben teljesen emberi is. A teljesen emberi lény egyben teljesen isteni is. E pillanatban mi csak félig vagyunk emberi lények. Habozva teszünk meg dolgokat, az egónkon keresztül. Nem hiszünk abban, hogy Isten az, aki elrendez mindent a mi gyönyörűségünkre, okulásunkra. Különválasztjuk a bűnt és az erényt. Mindenből nagy dolgot csinálunk, s ennek megfelelően ítéljük meg önmagunkat és másokat. Szenvedünk attól, hogy mi magunk korlátozzuk, hogy Isten mit tegyen. Értitek? Isten valójában bennünk van és mi határt szabunk Neki. Szeretünk szórakozni és játszani, de nem tudjuk, hogyan tegyünk. Így szólunk másokhoz: "Ó! Ezt nem teheted!" és magunkhoz: "Nem tehetem meg. Nem szabad megtennem. Tehát miért lennék vegetáriánus?" Igen! Tudom. Én azért vagyok vegetáriánus, mert a bennem lakozó Isten így akarja."

~ Ching Hai Legfelsőbb Mester ~

"Ha tiszták vagyunk cselekedetben, szóban és gondolatban, még ha csak egy másodpercre is, akkor valamennyi istenség, isten és őrangyal megsegít minket. Abban a pillanatban az egész világmindenség a miénk és támogat minket, s ott magasodik előttünk a trón, amelyen uralkodhatunk."

~ Ching Hai Legfelsőbb Mester ~

Miért legyünk vegetáriánusok?

A Quan Yin módszerbe való beavatás egyik előfeltétele az egész életre szóló elkötelezettség a vegetáriánus vagy lakto-vegetáriánus (tejterméket is fogyasztó vegetáriánus) étrend mellett. Ebben az étrendben megengedettek a növényi forrásokból és tejtermékekből származó ételek, de a tojást is beleértve semmilyen egyéb állati eredetű ételt sem szabad fogyasztani. Ennek sok oka van, de a legfontosabb az Első Szabályból származik, ami azt mondja nekünk, hogy tartózkodjunk az érző lények életének elvételétől, avagy **"Ne ölj"**.

A többi élőlény számára nyilvánvalóan előnyös, ha nem ölik meg őket, vagy más módon nem ártanak nekik. Kevésbé nyilvánvaló, hogy a mások megkárosításától való tartózkodás a mi számunkra ugyanúgy előnyös. Miért? A karma törvénye miatt. **"Ahogy vetsz, úgy aratsz."** Amikor ölsz, vagy másokat ráveszel, hogy a hús iránti vágyad kielégítése céljából a számodra öljenek, akkor karmikus adósságba keveredsz, és ezt az adósságot végül vissza kell fizetned.

Tehát a vegetáriánus étrend megtartása a szó szoros értelmében egy önmagunknak adott ajándék. Jobban érezzük magunkat és ahogy csökken a karmikus adósságunk, úgy javul az életünk minősége, és a belső élmény új, kifinomult, mennyei birodalmi nyílnak meg előttünk. Nagyon megéri azt a kis árat, amit ezért fizetned kell!

A húsevással szembeni spirituális érvek sokak számára meggyőzőek, de a vegetáriánus életnek egyéb meggyőző okai vannak is, amelyek mind a józan észben gyökereznek. A személyes egészség és táplálkozás, ökológia és környezet, etika és az állatok szenvedése, és a világméretű éhínség témaköreivel kapcsolatosak.

Egészség és táplálkozás

Az ember evolúciójával foglalkozó tanulmányok kimutatták, hogy őseink természetüknél fogva vegetáriánusok voltak. Az emberi test felépítése nem alkalmas a húsevésre. Ezt Dr. G. S. Huntington a Columbia Egyetemről egy összehasonlító anatómiai tanulmányban mutatta ki. Rámutatott arra, hogy a húsevőknek rövid vékony- és vastagbelük van. A vastagbelük jellegzetesen nagyon egyenes és sima. Ezzel ellentétben a növényevő állatoknak mind a vékonybelük, mind a vastagbelük hosszú. A hús alacsony rost- és magas fehérjetartalma miatt a beleknek nincs szükségük hosszú időre, hogy felszívják a tápanyagokat; ezért a húsevők belei rövidebbek, mint a növényevőké.

Az embereknek más természetes növényevő állatokhoz hasonlóan mind a vékony-, mind a vastagbelük hosszú. A

beleink összességében körülbelül nyolc és fél méter hosszúak. A vékonybél sokszor visszahajlik saját magára, és a falai tekeredettek, nem simák. Mivel a beleink hosszabbak, mint a húsevőké, ezért az elfogyasztott hús hosszabb ideig tartózkodik bennük. Következésképpen a hús megromolhat és mérgeket(toxinokat) termelhet. Ezeket a toxinokat mint kiváltó okot kapcsolatba hozzák a vastagbélrákkal, és a máj terhelését is megnövelik, aminek a méregtelenítés a feladata. Ez májzsugorodást és még májrákot is okozhat.

A hús sok urokináz fehérjét és ureát tartalmaz, ami megnöveli a vesék terhelését és tönkretelheti a vese működését. Minden fél kiló marhaszeletben tizennégy gramm urokináz fehérje van. Ha élő sejteket urokináz fehérjeoldatba tesznek, az anyagcsere folyamataik tönkremennek. Továbbá a húsban nincs cellulóz és rost, és a rosthiány könnyen válthat ki székrekedést. Ismert tény, hogy a székrekedés végbélrákot vagy aranyeret okozhat.

A húsban lévő koleszterin és telített zsírok szív és érrendszeri rendellenességeket is okoznak. A szív és érrendszer rendellenességei, az első számú halálokozók az Egyesült Államokban és most Formosán.

A rák a második számú halálokozó. Kísérletek mutatják, hogy a hús égetése és sütése egy metilkolantren nevű, erőteljes rákkeltő anyagot termel. Ha ezt a vegyületet egereknek adják, akkor rák keletkezik bennük, mint pl. csontrák, vérrák, gyomorrák, stb. Kutatások kimutatták, hogy ha újszülött egeret mellrákos nőstény egér táplál, akkor az újszülöttben is rák keletkezik. Mikor emberi rákos sejteket állatokba injektáltak, az állatokban is rák fejlődött ki. Ha az általunk naponta elfogyasztott hús olyan állatok-

ból származik, amelyekben ez a rendellenesség eredetileg létezett, és mi ezt befogadjuk a testünkbe, akkor jó esélye van annak, hogy a betegséget mi is megkapjuk.

A legtöbb ember feltételezi, hogy a hús tiszta és biztonságos, hogy minden vágóhídon végeznek vizsgálatokat. Eladás céljából naponta túlonként sok marhát, sertést, baromfit stb. ölnek meg ahhoz, hogy mindegyiket valóban megvizsgálhassák. Nagyon nehéz kimutatni, hogy vajon egy darab húsban van-e rákos elváltozás, nem is beszélve minden egyes állat ellenőrzéséről. Jelenleg a húsipar csak a fejet vágja le, ha valami gond van vele, vagy a lábat, ha megbetegedett. Csak a rossz részeket távolítják el és a többit eladják.

A híres vegetáriánus Dr. J. H. Kellogg mondta: "Amikor vegetáriánus ételt eszünk, nem kell azon aggódnunk, hogy az étel milyen betegségben halt meg. Ez örömteli étkezésre ad alkalmat!"

Még egy további aggodalom is létezik. Az állatok táplálékába antibiotikumokat és egyéb hatóanyagokat, köztük szteroidokat és növekedési hormonokat is kevernek, vagy azokat közvetlenül beoltják az állatokba. Beszámoltak arról, hogy, akik megeszik ezeket az állatokat, azok felszívják a testükbe ezeket a hatóanyagokat. Fennáll annak a lehetősége, hogy a húsban lévő antibiotikumok csökkentik az emberi használatra szánt antibiotikumok hatékonyságát.

A vegetáriánus étrendet egyesek nem tartják eléggé táplálónak. Dr. Miller, egy amerikai sebész szakértő negyven éven keresztül gyakorolta az orvosi hivatást Formosán. Alapított ott egy kórházat, ahol az alkalmazottak és a betegek is csak vegetáriánus ételt kaptak. Ő mondta: "Az egér egy olyan

állat, amelyik fenn tudja magát tartani vegetáriánus és nem vegetáriánus étrenden is. Ha két egeret elkülönítünk, az egyik húst eszik a másik pedig vegetáriánus táplálékot, akkor azt találjuk, hogy a növekedésük és fejlődésük egyforma. Azonban a vegetáriánus egér tovább él és nagyobb a betegséggel szembeni ellenálló képessége. Továbbá amikor a két egér megbetegedett, akkor a vegetáriánus hamarabb meggyógyult." Majd hozzátette: "A modern tudomány által rendelkezésünkre bocsátott gyógyszerek sokat fejlődtek, de csak a betegségeket képesek kezelni. A táplálék viszont az egészségünket tarthatja fenn." Rámutatott arra, hogy: "A növényi eredetű étel egy közvetlenebb táplálékforrás, mint a hús. Az emberek megeszik az állatokat, de az elfogyasztott állatok növényi táplálékforráson élnek. A legtöbb állat rövid életű, és megvan bennük az ember szinte az összes betegsége. Nagyon valószínű, hogy az emberiség betegségei a megbetegedett állatok húsának elfogyasztásából származnak. Tehát miért nem nyerik az emberek a táplálékukat közvetlenül növényekből?" Dr. Miller szerint mindössze gabonafélékre, hüvelyesekre és zöldségekre van szükségünk ahhoz, hogy megkapjuk mindazokat a tápanyagokat, amelyek egészségünk fenntartásához szükségesek.

Sokan úgy gondolják, hogy az állati fehérje jobb a növényinél, hiszen az előbbit teljes értékű fehérjének tartják, míg az utóbbit nem. Az igazság az, hogy néhány növényi fehérje teljes értékű, és több nem teljes értékű fehérjetartalmú étel keverésével is képezhetünk teljes értékű fehérjét.

1988 márciusában az Amerikai Dietetikus Társaság (ADA) kinyilvánította: "Az az ADA álláspontja, hogy a megfelelően tervezett vegetáriánus étrendek egészségesek és táplálóak."

Gyakori az a tévhiedelem, hogy a húsevők a vegetáriánusoknál erősebbek. De a Yale Egyetemen Professzor Irving Fisher által 32 vegetáriánuson és 15 húsevőn végrehajtott kísérlet azt mutatta, hogy a vegetáriánusoknak nagyobb az állóképessége, mint a húsevőké. Arra kérte az embereket, hogy olyan hosszú ideig tartsák ki a kezüket, amíg csak tudják. A vizsgálat eredménye nagyon egyértelmű volt. A tizenöt húsevő közül csak kettő tudta a kezét 15-30 percig kitartani. De a harminckettő vegetáriánus közül huszonkettő fő, 15-30 percig tartotta ki a kezét. Ezek közül tizenöt személy több mint 30 percig, kilenc személy több mint 1 óráig, négyen több mint 2 óráig, és egy vegetáriánus több mint 3 órán keresztül volt képes a kezét kitartani.

Sok hosszútávfutó atléta a versenyek előtt vegetáriánus étrendet követ. Dr. Barbara More, a vegetáriánus terápia egy szakértője huszonzét óra és harminc perc alatt fejezett be egy száztíz mérföldes versenyt. Ötvenhat éves nő létére a fiatal férfiak által tartott összes rekordot megdöntötte. "Példát akarok szolgáltatni arra, hogy akik teljesen vegetáriánus étrendet választanak, azok erős testet, világos tudatot és megtisztult életet fognak élvezni."

Elegendő fehérjét kap-e a vegetáriánus az étrendjével? Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) azt ajánlja, hogy a napi kalória 4.5 %-a származzon fehérjéből. A búza kalóriatartalmának 17 %-a származik fehérjéből, a brokkoli 45 %-a és a rizs 8 %-a. Fehérje gazdag étrendet nagyon könnyű húsevés nélkül fenntartani. A magas zsírtartalmú étrendek okozta sok betegség, mint a szívbetegségek és rák elkerülésének további előnyével együtt, nyilvánvalóan a vegetarianizmus a felsőbbrendű választási lehetőség.

A húsfogyasztás és egyéb magas telített zsírtartalmú állati

eredetű ételek fogyasztása, valamint a szívbetegség, mellrák, vastagbélrák és agyvérzés közötti kapcsolat bizonyított. Egyéb betegségek, amelyek gyakran megelőzhetőek vagy néha gyógyíthatóak alacsony zsírtartalmú vegetáriánus étrenddel: vesekő, prosztatatarák, cukorbetegség, gyomorfekély, epekő, allergiás bélbetegségek, ízületi gyulladás, fogínybetegség, pattanás, hasnyálmirigy rák, gyomorrák, alacsony vércukorszint, székrekedés, a bélfal begyulladt kiterjedése, magas vérnyomás, csontritkulás, petefészek rák, aranyér, kövéréység és asztma.

A dohányzáson kívül nincs nagyobb személyes egészségügyi kockázati tényező, mint a húsevés.

Ökológia és a környezet

A hús céljából történő állattartásnak megvannak a következményei. Esőerdők kiirtásához, globális felmelegedéshez, vízszennyezéshez, vízhiányhoz, elszívatosodáshoz, az energiaforrások rossz felhasználásához és világméretű éhezéshez vezet. A termőföld, víz, energia, emberi erőfeszítés hústermelés céljából történő felhasználása nem egy hatékony mód a Föld erőforrásainak felhasználására.

1960 óta Közép-Amerika esőerdőinek körülbelül 25 %-t égették fel és vágták tarra, hogy húsmarha legelőt alakítsanak ki. Becslések szerint minden esőerdei marhából készült tíz dekás hamburger 5 és fél négyzetméter trópusi esőerdőt rombol le. Ráadásul a marhatenyésztés jelentősen hozzájárul a világméretű felmelegedést okozó három gáz termeléséhez, a vízszennyezés első számú okozója, és minden 45 dkg marhahús előállításához megdöbentő, 11 ezer liter mennyiségű vízre van szükség. Csak 130 liter víz kell

45 dkg paradicsom előállításához, 620 liter egy 45 dekás teljeőrlésű búzakenyér előállításához. Az Egyesült Államok vízfogyasztásának közel felét a szarvasmarha és egyéb haszonállat takarmányának előállítására fordítják.

Sokkal több embert lehetne táplálni, ha a szarvasmarha tenyésztésre használt erőforrásokat a világ népességét tápláló gabona termelésre fordítanák. Egy hektárnyi zabot termő föld nyolcszor annyi fehérjét és huszonötször annyi kalóriát termel, ha a zabot emberek eszik meg és nem a haszonállat. Egy hektárnyi brokkoli termesztésre használt föld tízszer annyi fehérjét, kalóriát és niacint termel, mint egy hektár marhanevelésre használt föld. Nagy számú ehhez hasonló statisztika létezik. A világ erőforrásait hatékonyabban lehetne felhasználni, ha a haszonállat termelésre használt földet átalakítanák az emberek élelmezését szolgáló gabona termesztésére.

A vegetáriánus étrend lehetővé teszi, hogy kisebb nyomot hagyj a bolygón. Azon túl, hogy csak azt veszed el, amire szükséged van és csökkented a felesleget, jó érzés lesz tudni, hogy nem kell minden étkezésed alkalmával egy élőlénynek meghalnia.

Világméretű éhezés

Ezen a bolygón közel egymilliárd ember szenved az éhezéstől és alultápláltságtól. Évente több mint negyven millióan halnak éhen, többségükben gyerekek. Ennek ellenére a világ gabonatermésének több mint egyharmadát az emberek élelmezésétől az állatok takarmányozására vonják el. Az Egyesült Államokban a haszonállatok fogyasztják el az összes megtermelt gabona 70 %-át. Ha a haszonállatok helyett embereket etetnénk, senki nem lenne éhes.

Az állatok szenvedése

Tudod-e, hogy az Egyesült Államokban naponta több mint százezer szarvasmarhát vágnak le?

A nyugati országokban a legtöbb állatot nagyüzemi telepeken tenyésztik. Ezeket a létesítményeket úgy tervezték meg, hogy minimális költséggel a maximális számú levágható állatot állítsa elő. Az állatokat összezsúfolják, elformátlanodnak és a takarmányt hússá átalakító gépeként kezelik őket. Ez egy olyan valóság, amit legtöbbször soha nem fog látni a saját szemével. Egy mondás szerint, "Egy vágóhídi látogatás egy életre vegetáriánussá tesz."

Lev Tolsztoj mondta: "Amíg vágóhidak vannak, addig csatamezők is lesznek. A vegetáriánus étrend a humanitárizmus alaprövidéje." Bár a gyilkolást legtöbbször nem támogatja aktívan, a társadalom támogatásával kialakítottuk a rendszeres húsevés szokását anélkül, hogy valóban tudnánk arról, hogy mit tesznek azokkal az állatokkal, amiket megeszünk.

Szentek és mások társasága

Az írott történelem kezdetétől láthatjuk, hogy növények voltak az emberek természetes táplálékai. A korai görög és héber mítoszok mind olyan emberekről beszéltek, akik eredetileg gyümölcsöt ettek. Az ókori egyiptomi papok soha nem ettek húst. Sok nagy görög filozófus, mint Platón, Diogenész és Szókratész, mind a vegetárianizmus szószólói voltak.

Indiában Shakyamuni Buddha hangsúlyozta az Ahimsza fontosságát, ami szerint semmilyen élőlénynek nem ártunk. Figyelmeztette tanítványait, hogy ne egyenek húst, vagy különben más érző lények rémülettel fognak irántuk viselkedni. Buddha a következő megfigyelést tette: **"A húsevés csak egy szerzett szokás. Kezdetben e nélkül a vágy nélkül születünk."** **"A húsevő emberek levágják saját Nagyszerű Könyörületességük belső magját."** **"A húsevő emberek megölik egymást és megeszik egymást...ebben az életben én eszlek meg téged, a következő életben te eszel meg engem...és ez így folytatódik mindig. Hogyan kerülhetnek ki valaha is a Három Birodalomból (az illúzióból)?**

Sok korai taoista, korai keresztény és zsidó volt vegetáriánus. Lejegyezték a Szent Bibliában: **"És monda Isten: Íme néktek adok minden maghozó fűvet az egész Föld színén, és minden fát, amelyen maghozó gyümölcs van; az legyen néktek eledelül. A föld minden vadainak pedig, és az ég minden madarainak...a zöld füveget adom eledelül."** (Teremtés 1:29) Más példák a Bibliában, amelyek megtiltják a húsevést: **"Csak a húst az őt elevenítő vérrel meg ne egyétek."** (Teremtés 9:4) **"Isten mondta: Ki mondta, hogy öld meg az ökröt és a kecskét és ajánld fel nekem? Mosd le magadról ezt az ártatlan vért, hogy meghallhassam az imádságodat; különben elfordítom a fejemet, mert a kezed csupa vér. Tanúsíts megbánást, hogy megbocsáthassak neked."** Szent Pál, Jézus egyik tanítványa ezt mondja a rómaiakhoz írott levelében: **"Jó nem enni húst és nem inni bort."** (Rómaiak 14:21)

A történészek napjainkban sok régi könyvet fedeztek fel, amelyek új fényt vetnek Jézus életére és tanításaira. Jézus mondta: **"Akiknél állati hús van, azok önmaguk sírjává**

válnak. Bizony mondom néktek, hogy az ember, aki öl, az megöletik. Az ember, aki élőlényeket megöl és húszakat megeszi, az a halott ember húsát eszi."

Az indiai vallások is elkerülik a húsevést. Azt mondják, hogy **"Az emberek nem juthatnak húshoz anélkül, hogy ne ölnének. Aki érző lényeket bánt, sosem nyeri el Isten áldását. Tehát ne egyél húst!"** (hindu parancsolat)

A Korán, a mohamedán szentírás is megtiltja **"a halott állatok, a vér és a hús fogyasztását."**

Han Shan Tzu nagy kínai zen mester írt egy, a húsevést erősen elítélő verset: **"Menj gyorsan a piacra, vegyél húst és halat és etesd meg velük a feleségedet és a gyerekeidet. De miért kell az ő életüket elvenned, hogy fennartsd a sajátodat? Ez ésszerűtlen. Ettől nem a Mennyországhoz fogsz vonzódni, hanem a Pokol söpredékévé válsz!"**

Sok híres író, művész, tudós, filozófus és kiválóság volt vegetáriánus. A következő emberek mind lelkesen magukévá tették a vegetarianizmus ügyét: Shakyamuni Buddha, Jézus Krisztus, Virgilius, Horatius, Platón, Ovidius, Petrarca, Pythagoras, Szókratész, William Shakespeare, Voltaire, Sir Isaac Newton, Leonardo Da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russell, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H. G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Lev Tolsztoj, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer, és napjainkban, Paul Newman, Madonna, Princess Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney és Candice Bergen, csak hogy néhányat megnevezzünk.

Albert Einstein mondta: "Úgy gondolom, hogy az emberiség számára igen előnyösek azok a változások és tisztító hatások, ahogyan a vegetáriánus étrend az ember természetére hat. A vegetarianizmust választani ezért előnyös és békés is." Ez a történelem folyamán sok fontos személyiség és bölcs közös tanácsa!

A Mester kérdésekre válaszol

K.: Az állatokat megenni az az élőlények megölése. De a növényeket megenni is egyfajta gyilkolás, nem?

M.: A növényevés is élőlények megölését jelenti és okozni fog némi karmikus akadályt, de a hatás nagyon minimális. Aki a Quan Yin módszert minden nap két és fél órán át gyakorolja, az megszabadulhat ettől a karmikus hatástól. Mivel ennünk kell, hogy életben maradjunk, ezért azt az ételt választjuk, amelyikben a legalacsonyabb szintű a tudatosság és a legkevesebbet szenved. A növények 90 %-ban vizet tartalmaznak, ezért a tudatosságuk szintje olyan alacsony, hogy alig éreznek bármilyen szenvedést. Továbbá, sok zöldséget amikor megeszünk, akkor nem vágjuk el a gyökerüket, hanem az ágak és levelek levágásával inkább segítjük az ivartalan szaporodásukat. A végeredmény valójában előnyös lehet a növényre nézve. Ezért a kertészek azt mondják, hogy a növényzet metszése segít abban, hogy az nagyra és szépre megnőjön.

Ez még egyértelműbb a gyümölcsöknél. Amikor egy gyümölcs megéri, akkor kellemes illatával, szép színével és finom ízével vonzani fogja az embereket, hogy megegyék. A gyümölcsfák így érik céljukat el, hogy magvaik széles területen elterjedjenek. Ha nem szedjük le és esszük meg a gyümölcsöt, akkor túléri, leesik a földre és elrohad. A magja a felette levő fa miatt árnyékban lesz és el fog

pusztulni. Tehát zöldségeket és gyümölcsöt enni egy természetes tendencia, ami egyáltalán nem hoz rájuk szenvedést.

K.: Legtöbben azt hiszik, hogy a vegetáriánusok alacsonyabbak és soványabbak, a húsevők pedig magasabbak és nagyobbak. Igaz ez?

M.: A vegetáriánusok nem szükségszerűen soványabbak és alacsonyabbak. Ha az étrendjük kiegyensúlyozott, ők is megnőhetnek magasra és erősre. Láthatod, hogy az összes nagy állat, például elefántok, szarvasmarhák, zsiráfok, vízilovak, lovak, stb. csak zöldséget és gyümölcsöt esznek. Erősebbek, mint a húsevők, nagyon szelídek és az emberiség számára hasznosak. De a húsevő állatok nagyon kegyetlenek és semmi hasznuk sincs. Ha az emberek sok állatot megesznek, az állati ösztön és tulajdonságok rájuk is hatással lesznek. A húsevő emberek nem szükségszerűen magasak és erősek, de az átlagéletkoruk nagyon rövid. Az eszkimók szinte kizárólagosan húsevők. De nagyon magasak és erősek-e? Hosszú ideig élnek-e? Ezt azt hiszem nagyon tisztán láthatod.

K.: Ehetnek-e a vegetáriánusok tojást?

M.: Nem. Amikor tojást eszünk, akkor is élőlényeket ölünk. Néhányan azt mondják, hogy a kereskedelmi úton elérhető tojás nincs megtermékenyítve, ezért ezt megenni nem gyilkolás. Ez csak látszólag igaz. A tojás csak azért marad megtermékenyítetlen, mert nem biztosítják a megtermékenyítéséhez szükséges körülményeket, úgyhogy a tojás nem tudja véghezvinni a csirkévé fejlődésének természetes célját. Bár ez a fejlődés nem ment végbe, mégis tartalmazza az ehhez szükséges belső életerőt. Tudjuk, hogy a tojásban egy belső életerő van; különben miért van az, hogy a petesejt az egyetlen sejtípus, amit meg lehet ter-

mékenyíteni? Néhányan azt mondják, hogy a tojások tartalmazták az emberi szervezet számára szükséges tápanyagokat, fehérjét és foszfort. De a fehérjét a tofuból is megszerezhetjük, a foszfort pedig sokféle zöldségből, mint például burgonyából.

Tudjuk, hogy ősidőktől mostanáig sok nagy szerzetes nem evett húst vagy tojást és mégis hosszú ideig élt. Például Ying Guang Mester minden étkezéskor csak egy tál zöldséget és némi rizst evett, és mégis nyolcvan évig élt. Továbbá a tojás sárgája rengeteg koleszterint tartalmaz, ami a Formosán és Amerikában legtöbb halált okozó szív és érrendszeri betegségek egyik fő előidézője. Nem csoda, hogy azt látjuk, hogy a legtöbb beteg tojásévő!

K.: Az ember neveli fel az állatokat és baromfit, mint a sertéseket, marhát, csirkét, kacsát. Miért nem ehetjük meg őket?

M.: Tehát? A szülők nevelik fel a gyerekeiket. Jogukban áll-e a szülőknek megenni a gyerekeiket? Minden élőlénynek megvan az élethez való joga, és ezt senkinek sem lenne szabad tőlük elvenni. Ha egy pillantást vetünk Hong Kong törvényeire, még saját magad meggyilkolása is törvénytelen. Úgyhogy más élőlények meggyilkolásának még inkább törvénytellenesnek kellene lennie!

K.: Az állatok arra születtek, hogy az emberek megegyék őket. Ha nem esszük meg őket, akkor ellepik a világot. Igaz?

M.: Ez egy abszurd elképzelés. Mielőtt megölsz egy állatot, megkérdezed tőle, hogy akarja-e, hogy megöld és megedd? Minden élőlény vágyik az életre és fél a haláltól. Nem akarjuk, hogy egy tigris megegyen minket, úgyhogy miért kellene az állatokat az embereknek megenniük? Az emberek csak néhány tízezer éve léteznek a világon, de mielőtt az

emberiség megjelent, sok állatfaj már létezett. Túlzsúfolták-e a Földet? Az élőlények fenntartanak egy természetes ökológiai egyensúlyt. Amikor túl kevés az élelem és a hely korlátozott, ez a populációban drasztikus csökkenést fog eredményezni. Ez a populációt egy megfelelő szinten tartja fenn.

K.: Miért kellene vegetáriánusnak lennem?

M.: Vegetáriánus vagyok, mert Isten bennem ezt akarja. Érted? A húsevés a 'nem akarom, hogy megöljenek' egyetemes elve ellen van. Mi magunk nem akarjuk, hogy megöljenek minket, és mi magunk nem akarjuk, hogy lopjanak tőlünk. Most ha mi ezt tesszük másokkal, akkor magunk ellen cselekszünk, és emiatt szenvedünk. Minden, amit mások ellen teszel, szenvedést okoz neked. Nem haraphatod meg magad és nem kellene agyonszúrnod magad. Ugyanígy ölnöd sem kellene, mert ez ellenkezik az élet alapelvével. Érted? Szervedést okozna nekünk, tehát nem tesszük. Ez nem azt jelenti, hogy bármilyen értelemben is korlátozzuk magunkat. Ez azt jelenti, hogy az életünket kiterjesztjük mindenfajta életre. Az életünk nem fog erre a testre korlátozódni, hanem kiterjed az állatok és mindenféle lények életére. Ez előkelőbbé, nagyszerűbbé, boldogabbá és határtalanná tesz minket. OK?

K.: Beszelnél a vegetáriánus táplálkozásról és arról, hogy ez hogyan járulhat hozzá a világbékéhez?

M.: Igen. Tudod, gazdasági okok váltják ki a világon folyó legtöbb háborút. Ezzel szembe kell néznünk. Egy ország gazdasági nehézségei sürgetőbbé válnak, ha éhezés vagy élelemhiány lép fel, vagy az élelem elosztása a különböző országok között egyenlőtlen. Ha időt szakítottál volna arra, hogy újságokat olvass és utánaézz a vegetáriánus étrenddel kapcsolatos tényeknek, akkor ezt nagyon jól tudnád. A hústermelés céljából történő haszonállat tartás és állat-

tenyésztés a gazdaságunkat minden értelemben csődbe juttatta. Szerke a világon éhínséget váltott ki, legalábbis a fejlődő országok körében. Nem én mondom ezt. Egy amerikai állampolgár végezte el ezeket a kutatásokat és írt róluk egy könyvet. Bármelyik könyvesboltba bemehetsz és olvashatsz a vegetáriánus és élelmiszer-feldolgozási kutatásokról. Elolvashatod John Robbins könyvét: "Étrend egy új Amerika számára." (Diet for a new America) Ő egy nagyon híres jégkrém milliomos. Mindezt feladta, hogy vegetáriánus legyen, és hogy egy vegetáriánus könyvet írjon a saját családja hagyományai és üzlete ellen. Pénzben, hírnévben és üzletben sokat veszített, de az igazság érdekében megtette. Az a könyv nagyon jó. Sok egyéb könyv és újság szolgált rengeteg információt és tényeket a vegetáriánus étrendről és arról, hogy ez hogyan járulhat hozzá a világbékéhez. Látod, a haszonállatok takarmányozásával csődbe vittük az élelmiszer ellátásunkat. Tudod, hogy mennyi fehérje, gyógyszer, vízforrás, emberi erő, autók, teherautók, útépités, és hány százezer hektárnyi föld megy veszendőbe, mire egy szarvasmarha egy étkezésre alkalmassá válik? Érted? Mindezeket egyenlően szét lehetne osztani az elmaradott országok között, és akkor megoldhatnánk az éhezés problémáját. Tehát most ha egy országban élelmiszerhiány van, akkor az talán megtámad egy másik országot, csak hogy a saját népét megmentse. Hosszú távon ez rossz következménnyel jár és elnyeri jutalmát. Érted? **"Ahogy vetsz, úgy aratsz."** Ha valakit élelemért megölünk, akkor következő alkalommal, a következő nemzedék során valamilyen más formában minket ölnék meg élelemért. Ez sajnálatra méltó. Olyan intelligensek, civilizáltak vagyunk és legtöbbször mégse tudja, hogy a szomszédos országok miért szenvednek. Ez a mi ízlésünk, a mi étvágyunk, a mi gyomrunk miatt van. Azért, hogy egy testet etessünk és tápláljunk, olyan sok lényt

ölünk meg, és olyan sok embertársunkat éheztetjük. Az állatokról még csak nem is beszéltünk. Érted? Aztán ez a bűntudat, tudatosan vagy öntudatlanul ránehezedik a lelki ismeretünkre. Emiatt szenvedünk rákban, tuberkulózisban, vagy másfajta gyógyíthatatlan betegségekben, az AIDS-t is beleértve. Kérdezd meg magadtól, hogy miért a te országod, Amerika szenved a legtöbbet? A világon itt a legmagasabb a rák aránya, mert az amerikaiak sok marhahúst esznek. Több húst esznek, mint bármelyik másik ország. Kérdezd meg magadtól, hogy miért nem olyan magas a rák aránya a kínaiaknál vagy más kommunista országban? Nincs náluk annyi hús. Érted? Ezt a kutatás állítja, nem én. OK? Ne engem hibáztass.

K.: Milyen spirituális előnyök származnak a vegetáriánus életből?

M.: Örülök, hogy a kérdést így tetted fel, mert ez jelzi, hogy csak a spirituális előnyökre koncentrálsz, csak ezekkel törödsz. A legtöbb ember amikor a vegetáriánus étrendről kérdez, akkor az egészségével, étrenddel és az alakjával törődne. A vegetáriánus étrendnek azok a spirituális aspektusai, hogy ez nagyon tiszta és nem erőszakos. **"Ne ölj!"** Amikor Isten ezt mondta nekünk, nem azt mondta, hogy ne ölj embert. Azt mondta, hogy semmilyen lényt se ölj. Nem azt mondta-e, hogy azért teremtette az összes állatot, hogy a barátaink legyenek, hogy segítsenek nekünk? Nem bízta-e gondjainkra az állatokat? Azt mondta: törődj velük, uralkodj felettük. Amikor uralkodsz az alattvalóid felett, akkor megölsz és megeszed őket? Akkor olyan királlyá válnál, aki körül senki sincs. Tehát most érted, amikor Isten ezt mondta. Meg kell tennünk. Nem kell őt kérdőre vonnunk. Nagyon világosan beszélt, de ki érti meg Istent Istene kívül? Tehát most Istenné kell válnod, hogy megértsd Istent. Meghívlak, hogy ismét légy Isten-szerűvé, légy önmagad, ne

légy senki más. Istenen meditálni nem Isten imádását jelenti, hanem azt, hogy te válsz Istenné. Felismered, hogy Te és Isten egyek vagytok. **"Én és az Atya egy vagyunk,"** (János 10:30) nem így mondta Jézus? Ha azt mondta, hogy ő és az ő atya egyek, akkor mi és az ő atya szintén lehetünk egyek, mert mi is Isten gyermekei vagyunk. Jézus azt is mondta, hogy amit ő csinál, azt mi még annál is jobban csinálhatjuk. Úgyhogy tán még Istennél is jobbak lehetünk, ki tudja? Miért imádnánk Istent, amikor semmit nem tudunk Istentről? Miért higgyünk vakon? Először meg kell ismernünk, amit imádunk, ugyanúgy, mint ahogy mielőtt meg-nősülünk, meg kell ismernünk a lányt, akit el akarunk venni. Manapság az a szokás, hogy nem házasodunk, mielőtt randevúkra járnánk. Tehát miért kellene Istent vak hittel imádnunk? Jogunk van követelni, hogy Isten megjelenjen előttünk és megismertesse magát velünk. Jogunk van válasz-tani, hogy melyik Istent akarjuk követni. Tehát most látod, hogy a Bibliában nagyon világosan benne van, hogy vege-táriánusnak kellene lennünk. Az összes egészségügyi okok miatt vegetáriánusnak kellene lennünk. Az összes tudo-mányos okok miatt vegetáriánusnak kellene lennünk. Az összes gazdasági okok miatt vegetáriánusnak kellene lennünk. Az összes környörületességi okok miatt vege-táriánusnak kellene lennünk. És hogy megmentsek a vilá-got, azért is vegetáriánusnak kellene lennünk. Egyes kutató-sok kimutatták, hogy ha Nyugaton, Amerikában az emberek csak hetente egyszer vegetáriánusként táplálkoznának, akkor évente tizenhat millió éhezőt menthetnénk meg. Tehát légy hős, légy vegetáriánus! Mindezen okok miatt, még ha nem is követsz engem, vagy nem gyakorlod ugyanezt a módszert, kérlek, hogy légy vegetáriánus. A saját érdekedben, a világ érdekében.

K.: Nem fog-e táplálékhiányt előidézni, ha mindenki növényeket eszik?

M.: Nem. Egy adott földterület gabonatermelésre használva tizennégyszer annyi táplálékot ad, mint ha ugyanazt a földdarabot az állatok etetését szolgáló takarmány előállítására használnánk. Minden hektár földről a növények 2,000,000 kalória energiát termelnek. Azonban ha ezeket a növényeket állatok tenyésztésére használjuk, amiket aztán mint ételt elfogyasztunk, akkor az állatok húsa csak 500,000 kalória energiát szolgáltat. Ez azt jelenti, hogy a folyamat során 1,500,000 kalória energia elveszett. Úgyhogy a vegetáriánus étrend nyilvánvalóan hatékonyabb és gazdaságosabb, mint a húsevő.

K.: Ehet-e egy vegetáriánus halat?

M.: Igen, hogy ha halat akarsz enni. De ha vegetáriánus ételt akarsz enni, a hal nem zöldség.

K.: Némelyek azt mondják, hogy fontos jószívű embernek lenni, de nem kell vegetáriánusnak lenni. Van ennek értelme?

M.: Ha valaki valóban jószívű ember, akkor miért eszi meg mégis egy másik lény húsát? Ha látja őket úgy szenvedni, akkor nem lenne képes elviselni, hogy megegye őket! A húsfogyasztás könnyörtelen. Hogyan tehetne ilyet egy jószívű ember? Lien Chih mester mondta egyszer, "**Öld meg a testét és edd meg a húsát. Ezen a világon senki sem kegyetlenebb, rosszindulatúbb, brutálisabb és gonoszabb, mint ez az ember.**" **Hogyan jelentheti ki valaha is magáról, hogy ő jószívű?** Mencius is azt mondta. "**Ha látod élve, nem tudod elviselni a halálának látványát, és ha hallod a hörgését, nem tudod elviselni, hogy megedd a húsát; úgyhogy az igazi úriember távol marad a konyhától.**" Az emberi intelligencia magasabb szintű, mint az

állati, és fegyvereket tudunk használni, hogy képtelenek legyenek nekünk ellenállni. Így hát gyűlölettel hálnak meg. Az a fajta ember, aki ilyen csinál, a kicsi és gyenge teremtményeket így kínozza, annak nincs joga, hogy magát úriembernek nevezze. Amikor az állatokat megölik, ellepi őket a gyötrellem, félelem és harag. Ez toxinok termelődésével jár, amik a húsuban maradnak és ártalmasak azokra, akik azt megeszik. Mivel az állatok rezgésének frekvenciája alacsonyabb, mint az emberiségé, ezért hatni fognak a rezgésünkre, és hatnak a bölcsességünk fejlődésére.

K.: Helyes-e, ha csak úgynevezett 'kényelmes vegetáriánusok' vagyunk? (A kényelmes vegetáriánusok nem kerülnek el a húst mindenáron. Egy zöldséget és húst keverten tartalmazó ételből kiennék a zöldséget.)

M.: Nem. Például ha egy ételt mérgező folyadékba tesznek és aztán abból kiveszik, mit gondolsz: mérgezővé válik, vagy nem? A Mahaparinirvana Szútrában Mahakasyapa kérdezte Buddhától: **"Amikor koldulunk és hússal kevert zöldséget kapunk, megehetjük-e ezt az ételt? Hogyan tisztíthatjuk meg az ételt?"** Buddha így válaszolt: **"Vízrel meg kell mosni és el kell választani a zöldségeket a hústól, akkor meg szabad enni."** A fenti párbeszédből megérthetjük, hogy még azt a zöldséget sem szabad megenni, amit hússal összekeverték, hacsak először vízzel meg nem tisztítjuk. A magában való húsevésről nem is beszélve! Ezért nagyon könnyen látható, hogy Buddha és tanítványai mind vegetáriánus étrendet követtek. Azonban néhányan azzal rágalmazták Buddhát, hogy egy 'kényelmes vegetáriánus' volt, és ha az alamizsnaadók húst adtak, akkor húst evett. Ez valóban képtelenség. Akik ezt mondják, nagyon keveset olvasták a szentírásokat, vagy nem értik, amiket olvastak. Indiában az emberek több mint 90 %-a vegetáriánus. Amikor az emberek sárga szerzetesruhában

koldulókat látnak, mind tudják, hogy ezeknek vegetáriánus ételt kell felajánlaniuk. Arról nem is beszélve, hogy a legtöbbjüknél egyébként sincs hús, amiből adnának!

K.: Hosszú idővel ezelőtt hallottam, hogy egy másik Mester azt mondta: "Buddha megevett egy disznólábat, hasmenést kapott és meghalt." Igaz ez?

M.: Abszolút nem. Buddha egy gombafajtától halt meg. Ha a Brahmanok nyelvéről szó szerint fordítunk, akkor ezt a gombafajtát 'disznólábnak' hívják, de ez nem egy valódi disznó lába. Ez ugyanolyan, mint mikor egyfajta gyümölcsöt 'longan'-nak hívunk (ez kínaiul szó szerint 'sárkányszemet' jelent). Sok minden van, ami a neve alapján nem zöldség, de a valóságban vegetáriánus étel, olyanok, mint a 'sárkányszem'. Ezt a gombát a Brahman nyelvben 'disznólábnak' vagy 'disznó örömének' nevezik. Mindkettő kapcsolatban áll a sertésekkel. Az ókori Indiában nem volt könnyű ezt a gombát megtalálni, egy ritka ínycfalat volt, úgyhogy az emberek ezt hódolatuk jeléül ajánlották fel Buddhának. Nem lehet a föld felett megtalálni, a föld alatt terem. Ha meg akarják találni, akkor egy öreg sertés segítségével kell keresniük, amelyik nagyon szereti ezt a gombát. A sertések az illata alapján találják meg, és amikor egyet felfedeznek, a lábukkal ásnak az iszapban, hogy megtalálják és megegyék. Ezért hívják ezt a gombafajtát 'disznólábnak' vagy 'disznó örömének'. Valójában ez a két név ugyanarra a gombára utal. Mivel figyelmetlenül fordították és az emberek nem igazán értették meg az eredetét, ezért ez a következő nemzedékekben félreértést okozott és Buddhát egy 'húsfaló emberrel' keverték össze. Ez egy igazán sajnálatraméltó dolog.

K.: Néhány húskedvelő azt mondja, hogy a húst a mézáróstól veszik, tehát nem maguk ölik meg. Ezért telje-

sen rendjénvaló azt megenni. Helyes-e ez szerinted?

M.: Ez egy katasztrofális tévedés. Tudnod kell, hogy a mézárások azért ölnek élőlényeket, mert az emberek enni akarnak. A Lankavatara Szútrában Buddha azt mondta: **"Ha senki nem enne húst, akkor nem lenne gyilkolás. Tehát a húsevés és az élőlények meggyilkolása az ugyanaz a bűn."** A túl sok élő teremtmény meggyilkolása miatt vannak természeti katasztrófák és ember okozta szerencsétlenségek. A háborúkat is a túl sok gyilkolás okozza.

K.: Néhányan azt mondják, hogy bár a növények nem tudnak olyan mérgező anyagokat termelni, mint az urea és az urokináz, a gyümölcs- és zöldségtermesztők viszont rengeteg rovarirtó szert használnak a növényeken, ami káros az egészségünkre. Igaz ez?

M.: Ha a farmerek rovarirtó szereket és egyéb erősen mérgező vegyszereket, mint pl. DDT-t használnak a terményeken, az rákhoz, termékeltenséghez és májbetegségekhez vezethet. A toxinok, mint pl. a DDT, fel szívódhatnak a zsírba, és általában az állati zsírban tárolódnak. Ha húst eszel, ez azt jelenti, hogy felveszed mindezeket az állat zsírjában tárolt, erősen koncentrált rovarirtó szereket és egyéb mérgeket, amelyek az állat növekedése során halmozódtak fel. Ez a felhalmozódás akár tizenháromszorosa is lehet annak, mint ami a gyümölcsben, zöldségekben és magvakban van. Lemoshatjuk a rovarirtó szert, amit a gyümölcs felszínére permeteztek, de nem távolíthatjuk el azt, ami az állati zsírban rakódott le. A felhalmozódási folyamat azért megy végbe, mert ezek a rovarirtó szerek felgyülemlelenek. Tehát a tápláléklánc csúcán lévő fogyasztóknak árt leginkább. Az Iowa Egyetemen folytatott kísérletek azt mutatták, hogy az emberek testében talált rovarirtó szerek szinte teljes mértékben a húsfogyasztásból származtak. Felfedezték, hogy a vege-

táriánusok testében a rovarirtó szerek szintje a húsevők szintjének kevesebb, mint a fele. A valóságban a rovarirtó szereken túl egyéb toxinok is vannak a húsban. Az állatok tartása során a takarmányuk nagy része vegyszereket tartalmaz, amik növekedésre serkentik őket, vagy megváltoztatják a húsvuk színét, ízét vagy szerkezetét, vagy tartósítják a húst, stb. Például a nitrátokból készült tartósítószerkes erősen mérgezőek. 1971. július 18-án a New York Times ezt írta: "A húsevők egészségére nézve nagy, rejtett veszélyforrások a húsban lévő láthatatlan szennyezések, mint baktériumok a lazacban, peszticidek, tartósítószerkes, hormonok, antibiotikumok és egyéb kémiai adalékok maradványai." A fentiekén túl az állatokat vakcinákkal oltják be, amik a húsvukban maradhatnak. E tekintetben a gyümölcsben, diófélékben, hüvelyesekben, kukoricában és tejben lévő fehérje mind tisztább, mint a húsból származó fehérje, ami 56 %-nyi vízoldhatatlan szennyező anyagot tartalmaz. Kutatások mutatják, hogy egyes szintetikus adalékanyagok rákhoz, egyéb betegségekhez és torz magzatokhoz vezethetnek. Tehát a terhes nők számára nagyon is helyénvaló egy tiszta vegetáriánus étrend követése, hogy a magzat fizikai és spirituális egészségét biztosítsák. Ha sok tejet iszol, elég kalciumhoz juthatsz, babfélékből fehérjét, gyümölcsből és zöldségekből vitaminokat és ásványi anyagokat nyerhetsz.