



Чому люди повинні бути вегетаріанцями

Дотримання вегетаріанської або молочно-вегетаріанської дієти служить передумовою посвячення в метод Куан Інъ. При цій дієті дозволяється їсти всі продукти рослинного походження та молочні продукти, але не дозволяється їсти продукти тваринного походження, включаючи яйця. Для цього є багато причин, але найбільш важлива з них виходить із першої Заповіді, в якій говориться, що не можна відбирати життя у розумних істот, або **"Не вбивай"**.

Те, що ми не вб'ємо або не зробимо злого іншим живим істотам, є очевидною користю для них. Менш очевидним є той факт, що утримування від того, щоб зробити зле іншим, є однаковою мірою корисним для нас самих. Чому ? Тому, що це закон карми: **"Що хто посіє, те й жатиме"**. Коли вбиваєте ви чи примушуєте інших вбивати для вас, щоб задовольнитися м'ясом, ви берете борг у карми, і цей борг ви врешті - решт повинні повернути.

Тому, дійсно, дотримання вегетаріанської дієти - це дар, який ми віддаємо собі. Ми почуваємо себе краще, покращується якість нашого життя, тому що тягар нашої заборгованості кармі зменшується і нам відкривається вхід у божественне царство внутрішнього досвіду. Воно варте тієї малої ціни, яку ми повинні заплатити!

Духовні докази проти вживання м'яса є переконливими для деяких людей, але є інші незаперечні докази того, щоб бути вегетаріанцем. Всі вони докорінно пов'язані зі здоровим глуздом. Це стосується питань особистого здоров'я та харчування, екології та зовнішнього оточення, страждань етнічних груп і тварин, а також голоду в усьому світі.

Здоров'я та харчування

Дослідження розвитку людини показало, що наші предки були вегетаріанцями за своєю природою. Будова людського тіла не пристосована до споживання м'яса. Це було продемонстровано в роботі з порівняльної анатомії доктором Г.С. Хантінгеном з Колумбійського університету. Він відзначив, що м'ясоїдні мають короткі малий і великий кишечники. Їхній великий кишечник дуже прямий і гладенький. І навпаки, тварини, які споживають рослинну їжу, мають довгі великий і малий кишечники. Оскільки м'ясо має низький вміст волокон і велику густоту білка, не потрібно багато часу для того, щоб кишечники всмоктали поживні речовини, таким чином, кишечники

м'ясоїдних коротші, ніж кишечники тварин, які споживають рослинну їжу.

Люди, як і інші природно вегетаріанські істоти, мають довгі як малий, так і великий кишечники. Разом довжина наших кишечників приблизно становить вісім з половиною метрів. Малий кишечник зігнутий декілька разів, а його стінки горбкуваті, не гладенькі. Оскільки наші кишечники довші, ніж у м'ясоїдних, м'ясо, яке ми з'їдаємо, залишається в наших кишечниках довший проміжок часу. Отже, м'ясо може розкладатися і утворювати токсини. Ці токсини причетні до виникнення раку товстої кишки, вони збільшують навантаження на печінку, яка виконує функцію очищення від токсинів. Це може спричинити цироз або навіть рак печінки.

М'ясо містить у собі багато протеїну урокінази і сечі, які збільшують навантаження на нирки і можуть вивести з ладу функцію нирок. У кожному фунті м'яса міститься чотирнадцять грамів протеїну урокінази. Якщо живі клітини помістити в рідкий протеїн урокінази, їхня метаболічна функція виродиться. Далі, у м'ясі не вистачає целюлози і волокон, а відсутність волокон може спричинити виникнення запорів. Відомо, що запори можуть привести до раку прямої кишки або геморою.

Холестерин та насичені жири в м'ясі також призводять до серцево-судинних захворювань. Серцево-судинні захворювання стоять на першому місці серед

чинників смерті в США, а тепер і в Формозі. На другому місці серед чинників смерті стоять онкологічні захворювання. Експерименти показують, що у смаженому м'ясі утворюється хімічний елемент (Methylcholanthrene), який є сильним канцерогеном. Миші, яким давали цей хімічний елемент, мали онкологічні захворювання кісток, крові, шлунку та інші.

Дослідження показали, що у малих мишей, яких годувала миша, хвора на рак молочної залози, також розвивався рак. Коли ракові клітини людини впрорскують тваринам, у тварин також розвивався рак. Якщо м'ясо, яке ми їмо щодня, від тварин, які мали такі порушення в організмі, то не виключено, що ми теж можемо мати такі ж хвороби.

Більшість людей вважає, що м'ясо чисте і безпечне, що на всіх бойнях існує санітарний контроль. Щодня для продажу вбивають велику кількість великої рогатої худоби, свиней, птиці, і тому важко все це проконтролювати. Важко виявити, чи є рак в окремому шматку м'яса, не говорячи вже про кожну цілу тварину. В даний момент м'ясна промисловість просто відрізає голову, коли там є щось підозріле, або відрізає ногу, якщо вона уражена. Відкидаються тільки хворі частини, а решта йде на продажу.

Відомий вегетаріанець д-р Д.Х. Келлогг сказав: "Коли ми споживаємо рослинну їжу, ми не турбуємося

про те, від якої хвороби загинула ця їжа. Це робить її споживання приємним!"

Ще одна проблема викликає тривогу. Антибіотики й інші ліки, включаючи стероїди і гормони росту, або додаються до їжі для тварин, або ж упорскуються прямо в тварину. Повідомлялося, що люди, які вживають м'ясо таких тварин, поглинають також і ці ліки. Існує вірогідність того, що антибіотики в м'ясі знижують ефективність антибіотиків, які вживають люди.

Дехто вважає, що вегетаріанська дієта недостатньо поживна. Американський хірург д-р Міллер практикував медицину в Формозі протягом сорока років. Там він заснував лікарню, в якій вся їжа була вегетаріанською як для лікарів, так і для хворих. Він сказав: "Миша - це один із видів тварин, який може підтримувати життя, користуючись як вегетаріанською, так і невегетаріанською дієтою. Якщо ми відокремимо двох мишей і одна з них буде їсти м'ясо, а інша - вегетаріанську їжу, ми побачимо, що їхній ріст і розвиток буде однаковим, але миша - вегетаріанка буде жити довше і матиме більший опір хворобам. Далі, коли обидві миші захворіли, миша - вегетаріанка видужала швидше". Потім він додав: "Ліки, які дає нам сучасна наука, значно покращились, але вони можуть лікувати тільки хворобу. А їжа може підтримувати наше здоров'я". Він вказав на те, що "рослинна їжа більш безпосереднє джерело харчування, ніж м'ясо. Люди їдять тварин, але джере-

лом харчування для тварин, яких ми їмо, є рослини. Життя більшості тварин коротке, а тварини хворіють майже всіма хворобами, які мають люди. І надто ймовірно, що хвороби людей походять від споживання м'яса хворих тварин. То чому ж люди не харчуються безпосередньо рослинною їжею?" Д-р Міллер висловив думку, що нам потрібні тільки злакові, боби та овочі, щоб отримати все необхідне харчування для підтримки доброго здоров'я.

Багато людей думає, що тваринний білок переважає рослинний у тому, що він вважається повним, а рослинний - неповним. Річ у тому, що деякі рослинні білки повні і комбінування їжі може дати повні білки з деяких неповних білкових продуктів.

У березні 1988 року Американська Дієтологічна Асоціація заявила, що, на думку АДА, "вегетаріанські дієти корисні для здоров'я і відповідають нормам харчування, якщо вони відповідним чином сплановані".

Часто помилково вважають, що споживачі м'яса сильніші, ніж вегетаріанці, проте експеримент, проведений професором Ірвінгом Фішером з Єльського університету над 32 вегетаріанцями і 15 споживачами м'яса, показав, що вегетаріанці більш витривалі, ніж споживачі м'яса. Він попросив людей витягнути руки перед собою і тримати їх якомога довше. Результат тесту був дуже ясним. Серед споживачів м'яса тільки двоє були в змозі втримати витягнуті руки від 15 до 30 хвилин, а серед 32 вегетаріанців 22 чолові-

ки тримали руки від 15 до 30 хвилин, 15 чоловік - більше, ніж 30 хвилин, 9 чоловік - більше, ніж годину, 4 чоловіки - більше, ніж 2 години, а один вегетаріанець зміг втримати витягнуті руки 3 години.

Багато марафонців дотримуються вегетаріанської дієти перед змаганнями. Д-р Барбара Мор, фахівець із питань вегетаріанської терапії, пододала відстань довжиною в 110 миль за 27 годин і 30 хвилин. 56-літня жінка побила всі рекорди, які утримувались молодими людьми. "Я хочу бути прикладом того, що люди, які повністю дотримуються вегетаріанської дієти, будуть мати сильне тіло, світлий розум і очищене життя".

Чи отримує вегетаріанець достатньо білка в своїй дієті? Всесвітня Організація Охорони Здоров'я рекомендує, щоб білок складав 4,5% калорій щодня. Пшениця містить у собі 17% білка, спаржева капуста - 45%, а рис - 8%. Дуже легко мати дієту, багату на білок, не споживаючи м'яса. Для того, щоб уникнути багатьох хвороб, викликаних дієтами з високим вмістом жирів, таких, як хвороби серця і різні онкологічні захворювання, необхідно віддати перевагу вегетаріанській дієті.

Виявлено зв'язок між надмірним споживанням м'яса та інших продуктів тваринного походження з великим вмістом насичених жирів і хворобами серця, молочної залози, раком товстої кишки, ударами. Інші хвороби можна попередити й інколи вилікувати веге-

таріанською дієтою з малим вмістом жиру, включаючи: камінці в нирках, рак передміхурової залози, цукровий діабет, виразку шлунку або дванадцятиперстної кишки, жовчний конкремент, слизовий коліт, артрит, хвороби ясен, вугрі, рак підшлункової залози, рак шлунку, гіпоглікемію, запор, дивертикульоз, високий кров'яний тиск, остеопороз, рак яєчників, геморої, ожиріння, астму.

Крім паління, немає нічого шкідливішого для здоров'я людини, ніж вживання м'яса.

Екологія та навколишнє середовище

Вирощування тварин для м'яса має свої наслідки. Воно приводить до винищення тропічних лісів, підвищення температури на земній кулі, забруднення води, її нестачі, перетворення степів на пустелі, неправильного використання енергетичних ресурсів і голоду в усьому світі. Використання землі, води, енергії і людських зусиль для виробництва м'яса не можна вважати ефективним засобом використання земних ресурсів.

Починаючи з 1960 року, близько 25% тропічних лісів Центральної Америки було спалено і розчищено для створення пасовищ для великої рогатої худоби. Підраховано, що кожен гамбургер вагою трохи більше, ніж 100 грамів (4 унції), виготовлений із м'яса тварин, що випасалися на місці знищених лісів, нищить 55 квадратних футів цих лісів (близько 20 квадрат-

них метрів). Крім того, вирощування великої рогатої худоби значною мірою призводить до утворення трьох газів, які викликають потепління на земній кулі, є основною причиною забруднення води і потребує 2464 галонів води (близько 12 тисяч літрів) для виробництва одного фунта яловичини. Для того, щоб виростити один фунт помідорів, потрібно 29 галонів води і 129 галонів для одержання однієї паляниці пшеничного хліба. Майже половина всієї води, яка споживається в Сполучених Штатах, йде на вирощування корму для великої рогатої худоби та іншого живого інвентаря.

Можна нагодувати більшу кількість людей, якби ресурси, що використовуються для вирощування худоби, були використані для виробництва зерна, щоб нагодувати населення в усьому світі. Акр землі, на якому вирощують овес, дає в 8 разів більше протеїну і в 25 разів більше калорій, якщо його будуть споживати люди, а не домашні тварини. Акр землі, який використовується для вирощування брокколі, дає в 10 разів більше протеїну, калорій і ніотинової кислоти, ніж акр землі, на якому вирощується худоба. Можна навести безліч статистичних даних. Земні ресурси використовувалися б більш ефективно, якби на землі, яка використовується для вирощування худоби, вирощувався врожай для споживання людьми.

Дотримання вегетаріанської дієти дає вам можливість "більш легко ходити по планеті". Крім того, що ви берете тільки те, що вам потрібно, ви будете по-

чувати себе краще, знаючи, що жива істота не повинна вмирати щоразу, коли ви їсте.

Голод на земній кулі

Майже один мільярд чоловік страждає від голоду і недоїдання на цій планеті. Більше 40 мільйонів чоловік помирає кожного року від голодної смерті, і більшість із них - це діти. Незважаючи на це, більше однієї третини світового врожаю зерна відбирається в людей і йде на відгодівлю тварин. У Сполучених Штатах Америки худоба з'їдає 70% всього вирощуваного зерна. Якщо ми будемо годувати людей замість тварин, ніхто не буде голодний.

Страждання тварин

Чи знаєте ви про те, що більше, ніж 100000 корів вбивають щодня в США?

Більшість тварин у західних країнах вирощують на "фермах-фабриках". Це передбачено для того, щоб відгодовувати для забою більшу кількість тварин при мінімальних затратах. Тварин скупчують в одному місці, калічать і ставляться до них, як до машин по перетворенню їжі на м'ясо. Це дійсність, яку більшість із нас ніколи не побачить на власні очі. Кажуть, що одне відвідання бойні зробить вас вегетаріанцем на все життя.

Лев Толстой сказав: "До тих пір, поки будуть існувати бойні, будуть і поля бою. Вегетаріанська дієта - це випробовування гуманізму". Хоча більшість із нас активно не підтримує забій тварин, у нас виробилася звичка, яка підтримується суспільством, регулярно їсти м'ясо, не думаючи про те, що зроблено з тваринами, яких ми їмо.

Товариство Святих та інші

З початку записаної історії ми бачимо, що овочі були природною їжею людей. У всіх ранніх грецьких та старовірських міфах говориться про те, що люди споконвіків їли фрукти. Священники стародавнього Єгипту ніколи не їли м'яса. Багато великих грецьких філософів виступали на захист вегетаріанства.

В Індії Шак'ямуні Будда підкреслював важливість Ахімсу, принципу незаподіяння зла жодній живій істоті. Він застерігав своїх учнів від споживання м'яса, тому що інші живі істоти будуть лякатися їх. Будда зробив такі спостереження: **"Споживання м'яса - це набута звичка. З самого початку ми не народилися з цим бажанням". "Люди, які їдять м'ясо, відсікають своє внутрішнє зерно Великого Милосердя". "Люди, що їдять м'ясо, вбивають один одного і їдять один одного... У цьому житті я їм тебе, а в наступному житті ти їси мене... І так продовжується завжди. Як можуть вони коли-небудь вийти з Трьох Царств (ілюзії)?"**

Багато стародавніх даосистів, перші християни і євреї були вегетаріанцями. Це записано в Священній Біблії: **"По тому сказав Бог: Ось я даю вам усяку траву, що розсіває насіння по всій землі, та всяке дерево, що приносить плоди з насінням: вони будуть вам на поживу. Всякому ж дикому звіреві, всякому небесному птаству, всьому, що повзає по землі й має в собі живу душу, я даю на поживу всяку зелень трав".** (Генезис, Книга Буття 1:29,30) Інші приклади про заборону вживання м'яса в Біблії: **"Ви не повинні їсти м'яса з кров'ю в ньому, тому що в крові життя".** (Книга Буття 9:4) **"Бог сказав: Хто велів вам вбити бика і козу, щоб зробити мені жертвоприношення? Змийте з себе цю невинну кров з тим, щоб я зміг почути вашу молитву; в протилежному разі я відверну свою голову, тому що ваші руки повні крові. Покайтеся, щоб я міг простити вам".** Святий Павло, один із учнів Ісуса Христа, сказав у своєму листі до римлян: **"Добре не їсти м'яса і вина не пити".** (До Римлян 14:21)

Недавно вчені - історики знайшли багато стародавніх книг, які пролили нове світло на життя Ісуса і його вчення. Ісус сказав: **"Люди, які вживають м'ясо тварин, стають своїми власними могилами. Я чесно вам говорю, людина, яка вбиває, буде вбита. Людина, яка вбиває живу істоту і їсть її м'ясо, їсть м'ясо мертвих людей".**

Індійські релігії також виступають проти споживання м'яса. Там говориться: **"Люди не можуть їсти**

м ясо, вбиваючи живих істот. Людина, яка завдає болю розумному створінню, ніколи не буде благословенна богом. Тому уникайте вживання м'яса!"
(Заповідь Хінді)

Священне писання ісламу Коран забороняє **"вживання диких тварин, крові і м'яса"**.

Великий китайський Учитель Зен Хан Шан Тзу написав вірш, у якому була виражена сильна заборона вживати м'ясо: **"Йдіть швидко на базар і купіть м'яса та риби і нагодуйте ними свою дружину і дітей. Але ж для чого потрібно забирати їхні життя, щоб підтримати наші? Це нерозсудливо. Це не зближить вас із Царством Небесним, а змусить вас піти в Пекло!"**

Багато відомих письменників, художників, учених, філософів і видатних людей було вегетаріанцями. Ось люди, які поріднилися з вегетаріанством: Шак'ямуні Будда, Ісус Христос, Вергілій, Горацій, Платон, Овідій, Петрархій, Піфагор, Сократ, Вільям Шекспір, Вольтер, Ісаак Ньютон, Леонардо да Вінчі, Чарльз Дарвін, Бенжамін Франклін, Ральф Вальдо Емерсон, Генрі Давид Торе, Еміль Золя, Бертранд Рассел, Річард Вагнер, Персі В.Шеллі, Герберт Уелс, Альберт Ейнштейн, Рабіндранат Тагор, Лев Толстой, Джорж Бернард Шоу, Махатма Ганді, Альберт Швейцер і не так давно Поль Ньюман, Мадонна, Принцеса Діана, Ліндсей Вагнер, Поль Маккарті, Кандіс Берген та багато інших.

Альберт Ейнштейн сказав: "Я думаю, що зміни і вплив очищення, який має вегетаріанська дієта на характер людини, приносить дуже велику користь людству. Тому вибір вегетаріанства приносить добро і мир людям". Це було загальною порадою багатьох видатних людей і мудреців, починаючи з давніх часів.

Учитель відповідає на запитання

Запитання: Поїдаючи тварин, ми вбиваємо живих істот, але чи не те саме відбувається, коли ми їмо овочі?

Учитель: Коли ми їмо рослинні продукти, це теж знищення живих істот і це створює деяку перешкоду для карми, але вплив дуже малий. Якщо ви будете практикувати метод Куан Інь дві з половиною години щодня, ви звільнитесь від цього впливу на карму. Оскільки ми змушені їсти, щоб жити, ми вибираємо їжу, яка має найменшу свідомість і найменше страждає. Рослини складаються на 90% з води, тому рівень їхньої свідомості надто низький, щоб відчувати якісь страждання. Далі, коли ми їмо багато рослинної їжі, ми не відрубаємо коріння рослин, а швидше всього допомагаємо їм вегетативно розмножуватися, зрізаючи гілки і листя. Кінцевий результат насправді приносить користь рослині. Тому вчені-садоводи говорять, що обрізування рослин допомагає їм рости великими і красивими.

Більш наочний приклад можна навести з фруктами. Коли фрукти дозрівають, вони привертають до себе увагу людей, щоб ті їх з'їли, своїм приємним запахом, красивим кольором та смаком. Тільки таким чином фруктові дерева можуть досягти своєї мети - пропагувати своє насіння на великі відстані. Якщо ми не зірвемо їх і не з'їмо, фрукти перестигнуть, впадуть на землю і зогниють. Тому споживання фруктів і овочів - це природна тенденція, яка взагалі не принесе їм страждань.

З.: Більшість людей думають, що вегетаріанці нижчі на зріст і худіші, а ті, що їдять м'ясо - вищі і повніші. Це так?

У.: Вегетаріанці не обов'язково мають бути худішими і меншими на зріст. Якщо їхня дієта збалансована, вони можуть також вирости високими і сильними. Як ви бачите, всі великі тварини, такі, як слони, велика рогата худоба, жирафи, бегемоти, коні і т.д. їдять тільки овочі та фрукти. Вони сильніші, ніж м'ясоїдні, дуже смиренні і приносять користь людям. А м'ясоїдні тварини і дуже жорстокі, і не приносять користі. Якщо люди будуть їсти дуже багато м'яса тварин, у них теж з'явиться звірачий інстинкт і якості. Люди, які їдять м'ясо, не обов'язково високі і сильні, але їхній життєвий шлях у середньому дуже короткий. Ескімоси майже повністю харчуються м'ясом, та хіба вони високі і сильні? Хіба вони довго живуть? Це, я думаю, ви можете легко зрозуміти.

З.: Чи можуть вегетаріанці їсти яйця?

У.: Ні, коли ми їмо яйця, ми також вбиваємо живих істот. Дехто говорить, що яйця, які продаються у великій кількості, не запліднені, тому, коли ми їх їмо, ми не вбиваємо живих істот. Це тільки здається правильним. Яйце залишається незаплідненим тільки тому, що не було відповідних умов для його запліднення, тому яйце не може досягти своєї кінцевої мети - перетворитися на курча. Хоча це перетворення і не відбулося, в ньому все ж міститься природна життєва сила, необхідна для цього. Ми знаємо, що яйця мають природну життєву силу, то чому ж тільки яйця - це єдиний тип клітин, які можуть запліднюватись? Дехто вказує на те, що яйця містять у собі суттєво важливі поживні речовини - протеїн і фосфор, істотно необхідні для людського тіла. Але білок міститься у стручках гороху, а фосфор - у багатьох овочах, таких, наприклад, як картопля.

Ми знаємо, що з давніх-давен і до цих пір багато ченців не їдять м'яса та яєць і проживають довге життя. Наприклад, Учитель Інг Гуанг з'їдав тільки мисочку овочів і трохи рису під час їжі, проте дожив до 80 років. Далі, жовтки яєць містять у собі багато холестерину, який є головною причиною виникнення серцево-судинних захворювань, вбивця номер один у Формозі і в Америці. Це не дивно, тому що більшість пацієнтів їдять яйця.

З.: Людина вирощує тварин і свійську птицю, таких, як свині, велика рогата худоба, курчата, качки і т.д. Чому ж їх не можна їсти?

У.: Так? Батьки ростять своїх дітей. Чи мають батьки право їсти своїх дітей? Всі живі істоти мають право на життя, і ніхто не має права позбавляти їх цього. Якщо ми подивимося на закони в Гонконгу, навіть самогубство є протизаконною дією. То тоді якою ж незаконною дією буде знищення інших живих створінь?

З.: Тварини народжуються для того, щоб люди їх їли. Якщо ми не будемо їх їсти, вони заповнять весь світ. Правильно?

У.: Це абсурд. Якщо ви вбиваєте тварину, ви ж не питаєте її, чи хоче вона бути вбитою і з'їденою вами, чи ні? Всі живі істоти хочуть жити і боятися вмирати. Ми не хочемо бути з'їденими тигром, тому чому ж люди повинні поїдати тварин? Людина існує у світі тільки декілька десятків тисячоліть, але перед появою людей на Землі багато видів тварин уже існувало. Вони переповнили Землю? Живі істоти підтримують природний екологічний баланс. Коли стане дуже мало їжі і простору, це призведе до різкого зменшення населення. Це підтримує населення на відповідному рівні.

З.: Чому я повинен бути вегетаріанцем ?

У.: Я вегетаріанка, тому що Бог у мені хоче цього. Зрозуміло? Вживання м'яса для їжі заперечує загальний принцип небажання бути убитим. Ми самі не хочемо, щоб нас убивали або крали. Тепер, якщо ми робимо це по відношенню до інших людей, то ми діємо проти себе, і це примушує нас страждати. Все,

що ви робите проти інших, примусить вас страждати. Ви не можете себе вкусити і ви не повинні заколювати себе. Таким чином, ви не повинні вбивати, тому що це виступає проти життєвого принципу. Зрозуміло? Це примусило б нас страждати, тому ми не робимо цього. Це не означає, що ми якимось чином обмежуємо себе. Це значить, що ми розширюємо наше життя до всіх видів життя. Наше життя не буде обмежене нашим тілом, а продовжуватиметься в житті тварин і інших істот. Це робить нас благороднішими, значнішими, щасливішими і безмежними. Так?

З.: Чи не могли б ви розповісти про вегетаріанське харчування і про те, який внесок воно може зробити для миру в усьому світі?

У.: Так. Бачите, більшість воєн, які трапляються в цьому світі, зумовлені економічними причинами. Давайте будемо боротися з цим. Економічні труднощі будь - якої країни стають ще більшими, коли існує голод, коли не вистачає їжі і коли проводиться нерівний розподіл продуктів харчування між різними країнами. Якщо ви знайдете час, щоб прочитати журнали і дослідити факти, пов'язані з вегетаріанською дієтою, тоді ви все це будете добре знати. Вирощування великої рогатої худоби й інших тварин привело нашу економіку до банкрутства в усіх відношеннях. Це спричинило голод в усьому світі, у крайньому разі - в країнах третього світу, не я це говорю. Один американець провів таке дослідження і написав про це книгу, ви можете піти в будь - яку книжкову кра-

мницю і прочитати про наукові дослідження в галузі вегетаріанства й обробки їжі. Ви можете прочитати книгу "Харчування для Нової Америки", написану Джоном Роббінсом. Він дуже відомий мільйонер, який займався виготовленням морозива. Він все це облишив, щоб стати вегетаріанцем, і написав вегетаріанську книгу проти традиції своєї сім'ї і проти своєї справи. Він втратив багато грошей, престиж і справу, але він зробив це в ім'я Істини. Це дуже хороша книга. Існує ще багато інших книг і журналів, які можуть дати вам багато інформації і фактів про вегетаріанське харчування та про те, який воно може зробити внесок у мир в усьому світі. Бачите, ми довели до банкрутства постачання їжі тим, що ми годуємо свійських тварин. Ви знаєте, як багато білків, води, людських ресурсів, легкових автомобілів і вантажівок, побудованих доріг і скільки сотень тисяч акрів землі було використано для того, щоб корова стала придатною для нашої їжі. Зрозуміло? Всі ці речі можна було б рівномірно розділити між малорозвиненими країнами, і тоді б ми могли розв'язати проблему голоду. Таким чином, якщо країні не вистачає продуктів харчування, вона може вторгнутися в іншу країну, щоб врятувати своїх людей. Врешті-решт це привело до поганої справи і відплати. Зрозуміло? **"Що хто посіє, те й жатиме"**. Якщо ми вб'ємо кого-небудь для їжі, ми будемо пізніше теж вбиті для їжі в якійсь іншій формі наступного разу, в наступному поколінні. Жаль. Ми такі розумні, такі цивілізовані, проте більшість із нас все ще не знає причини того, чому сусідні країни страждають. А все

через наші смаки і наш шлунок. Для того, щоб нагодувати когось одного, ми вбиваємо так багато інших істот і моримо голодом так багато людей. Ми навіть ще не говоримо про тварин. Зрозуміло? Тепер ця провина, свідомо чи несвідомо, впаде на вашу совість. Вона примушує нас страждати від раку, туберкульозу та інших невиліковних хвороб, у тому числі й СНІДу. А тепер запитайте себе, чому ваша країна, Америка, страждає більше за всіх? Тут найбільша в світі захворюваність на рак, тому що американці їдять дуже багато яловичини. Вони їдять більше м'яса, ніж у будь-якій іншій країні. Запитайте себе, чому Китай чи комуністичні країни не мають такої великої захворюваності на рак. Вони не їдять так багато м'яса. Зрозуміло? Це не я говорю, це дослідження. Так? Не звинувачуйте мене.

З.: Яку духовну користь ми отримуємо від того, що ми вегетаріанці?

У.: Я рада, що ви поставили мені це питання таким чином, тому що це означає, що ви концентруєте свою увагу або турбуєтесь про духовну вигоду. Більшість людей турбуються про здоров'я, харчування і фігуру, коли вони запитують про вегетаріанське харчування. Духовні аспекти вегетаріанського харчування полягають у тому, що воно дуже чисте і ненасильницьке. **"Не вбивай"**. Коли Бог сказав це нам, він не сказав не вбивати людей, він сказав не вбивати будь-яку істоту. Хіба він не сказав, що він примусить усіх тварин допомагати нам? Чи не віддав він тварин під нашу опіку? Він сказав: "Турбуйтеся про них,

керуйте ними". Коли ви керуєте своїми підлеглими, ви вбиваєте їх і з'їдаєте? Тоді б ви стали королем без підлеглих. Тепер ви розумієте, коли Бог сказав так, ми повинні робити це. Немає потреби в тому, щоб запитувати його. Він говорив дуже ясно, але хто розуміє Бога за винятком самого Бога? Тому тепер ви повинні стати Богом для того, щоб зрозуміти Бога. Я запрошую вас стати богоподібним знову, щоб бути собою, а не кимось іншим. Роздумувати про Бога не значить, що ви поклоняєтесь Богові, це значить, що ви стаєте Богом. Ви розумієте, що ви і Бог - це єдине. **"Я і мій Батько - одне ціле"**, - чи не сказав так Ісус? Якщо він сказав, що він і його Батько - одне - єдине, ми і його Батько можемо також бути одним цілим, тому що ми також діти Бога. І Ісус також сказав, що те, що він робить, ми можемо зробити навіть краще. Тому ми можемо навіть бути кращими за Бога. Хто знає? Для чого поклонятися Богові, коли ми нічого не знаємо про Бога? Для чого користуватися сліпою вірою? Ми спочатку повинні знати, чому ми поклоняємося, подібно до того, як ми хочемо знати про дівчину, з якою збираємося одружитися, до того, як ми одружимося з нею. Сьогодні є звичайним те, що ми не одружуємося до тих пір, поки ми не зустрінемося. Чому ж ми повинні поклонятися Богові з сліпою вірою. Ми маємо право вимагати, щоб Бог з'явився перед нами і щоб ми пізнали його. Ми маємо право вибирати, якого Бога ми хотіли б наслідувати. Тепер ви бачите, що в Біблії дуже ясно сказано, чому ми повинні бути вегетаріанцями. Заради здоров'я ми повинні бути вегетаріанцями. З

наукових підстав ми повинні бути вегетаріанцями. З економічних причин ми повинні стати вегетаріанцями. З милосердя ми повинні бути вегетаріанцями. А також для того, щоб врятувати світ, ми повинні бути вегетаріанцями. У деяких дослідженнях встановлено, що якби люди на Заході, в Америці їли вегетаріанську їжу тільки раз у тиждень, ми змогли б врятувати 16 мільйонів людей від голодної смерті кожного року. Тому будьте героєм, будьте вегетаріанцем. Заради всіх цих причин, навіть якщо ви не будете моїми послідовниками чи не будете практикувати той самий метод, благаю, будьте вегетаріанцем заради себе, заради світу.

З.: Якщо всі будуть їсти продукти рослинного походження, чи не створить це нестачу їжі?

У.: Ні, використання даної ділянки землі для вирощування рослинної продукції дає в 14 разів більше продукції, ніж використання такої самої ділянки землі для вирощування корму для тварин. Рослини з кожного акра землі дають 800000 калорій енергії; але якщо ці рослини використовуються для відгодівлі тварин, яких потім з'їдають як продукти харчування, то м'ясо тварин може дати лише 200000 калорій енергії. Це означає, що під час цього процесу 600000 калорій енергії втрачається. Тому вегетаріанське харчування, очевидно, більш ефективне й економне, ніж м'ясне харчування.

З.: Чи можна вегетаріанцям їсти рибу?

У.: Так, ви можете їсти рибу, якщо хочете. Але якщо ви хочете їсти вегетаріанські продукти, то риба - це не овочі.

З.: Дехто говорить, що важливо бути добросердечною людиною, але не обов'язково бути вегетаріанцем. Це має якесь значення?

У.: Якщо це добросердечна людина, то чому ж вона їсть м'ясо іншої істоти? Бачачи, як вони страждають, вона не в змозі буде їх їсти! М'ясо - це жорстоко, то як же це може робити добросердечна людина? Учитель Льєн Ч'їх одного разу сказав: **"Вбий його тіло і їж його м'ясо. В цьому світі немає нікого жорстокішого, злішого, страшнішого, лихішого, ніж цей чоловік. Як він взагалі може стверджувати те, що в нього добре серце?"** Менціус також сказав: **"Якщо ви бачите її (істоту) живою, ви не зможете дивитися, як вона вмирає, і якщо ви чуєте, як вона стогне, ви не зможете їсти її м'ясо: тому справжня людина буде триматися подалі від цієї кухні"**. Людський розум вищий від розуму тварин, і ми можемо використовувати зброю і робити їх нездатними оборонятися, тому вони вмирають з ненавистю до нас. Той, хто робить це, здаючи шкіру з малих і слабких створінь, не має права бути названим справжньою людиною. Коли тварин вбивають, вони вмирають в агонії, з почуттям жаху та образи. З цієї причини ті токсичні речовини, які залишаються в м'ясі, згубно діють на тих, хто його з'їдає. Оскільки частота коливань тварин нижча, ніж у людей,

вони впливають на наші коливання і шкодять розвитку нашої мудрості.

З.: Чи добре бути так званим "зручним вегетаріанцем"? (Зручні вегетаріанці інколи вживають м'ясо. Вони можуть їсти овочі в страві, приготованій з м'яса та овочів)

У.: Ні. Якщо їжу покласти в отруєну рідину і потім вийняти, то, як ви думаєте, буде вона отруєна чи ні? В сутрі Махапарінірвана Махакас'япа запитав Будду: **"Коли ми просимо і нам дають овочі, змішані з м'ясом, чи можемо ми їсти цю їжу? Як ми можемо очистити їжу?"** Будда відповів: **"Ви повинні очистити її водою, відділити овочі від м'яса, а потім їсти її"**. З цього діалогу можна зрозуміти, що не можна навіть їсти овочі, які приготовані разом із м'ясом, поки ми не промиємо їх водою, не говорячи вже про те, щоб їсти одне м'ясо! Тому легко бачити, що Будда і його учні дотримувались вегетаріанської дієти. Проте дехто зводив наклеп на Будду, говорячи, що він був зручним вегетаріанцем і коли пожертвувачі давали м'ясо, він їв м'ясо. Це дійсно дурниця. Той, хто так говорить, мало читав Біблію, Священне Писання або не розуміє того, що він прочитав. В Індії більше 90% людей є вегетаріанцями. Коли люди бачать ченців жебрущого ордену в жовтому вбранні, то вони знають, що їм можна пропонувати вегетаріанську їжу, не згадуючи про те, що більшість людей взагалі не мають м'яса, щоб дати його!

З.: Давним-давно я чув, як один Учитель говорив: "Будда з'їв поросячу ніжку, в нього виник понос і він помер". Це правда?

У.: Абсолютно неправильно. Будда помер, з'ївши якийсь вид гриба. Якщо ми перекладемо безпосередньо з мови брахманів, то цей вид гриба називається "поросяча ніжка", але це не справжня поросяча ніжка. Це подібно до того, як ми називаємо один з видів фруктів "лонган" (китайською мовою це буквально означає "око дракона"). Є багато інших овочів, які не відповідають своїй назві, але насправді це вегетаріанська їжа (наприклад "око дракона"). Цей гриб мовою брахманів називається "поросяча ніжка" або "поросяча радість". Обидві назви мають зв'язок із поросям. Цей вид гриба був дуже рідкісним у стародавній Індії і був великим делікатесом, тому люди запропонували його Будді в знак шаноби. Цього гриба не можна знайти на землі. Він росте під землею. Коли люди хотіли знайти його, вони повинні були шукати його, беручи з собою підсвинка, який дуже любить цей гриб. Підсвинки розшукують його своїм нюхом, і коли вони знаходять його, вони ногами розривають землю, щоб знайти його і з'їсти його. Ось чому цей вид гриба названий "поросяча ніжка" або "поросяча радість". Насправді ці дві назви стосуються одного й того ж гриба. Внаслідок того, що переклад був неправильним і люди не зрозуміли етимології слова, наступні покоління неправильно зрозуміли це і помилково приймали Будду за "пожирача м'яса". Це жаль.

З.: Деякі любителі м'яса говорять, що вони купують м'ясо в м'ясника, тобто, що вони не самі вбивали, і тому можна їсти. Як ви думаєте, це правильно?

У.: Це величезна помилка. Ви повинні знати, що м'ясники вбивають живі створіння тому, що люди хочуть їсти. В сутрі Ланкаватара Будда сказав: **"Якби не було нікого, хто б їв м'ясо, тоді б нікого і не вбивали. Тому їсти м'ясо і вбивати живих істот - один і той же гріх"**. Тільки тому, що ми вбиваємо так багато живих істот, у нас так багато стихійних лих і нещасть, скоєних людьми. Війни також викликані масовими вбивствами живих істот.

З.: Деякі люди говорять, що оскільки рослини не можуть виробляти отруйні речовини, такі, як мочевина або урокіназа, садоводи та овочеводи застосовують багато пестицидів, обробляючи рослини; а це дуже погано для нашого здоров'я, чи не так?

У.: Якщо фермери використовують пестициди та інші дуже токсичні хімічні речовини, такі, як ДДТ, то це може призвести до ракових захворювань, безпліддя та хвороб печінки. Такі токсичні речовини, як ДДТ, можуть проникнути в жир, вони в основному накопичуються в жиру тварин. Коли ви їсте м'ясо, то це значить, що ви поглинаєте всі ці дуже концентровані пестициди та інші отруйні речовини, накопичені в жиру тварин за час їхнього росту. Цих накопичень може бути в 13 разів більше, ніж у фруктах, овочах чи зерні. Ми можемо змити пестициди на поверхні фруктів, але ми не можемо вилучити їх із жи-

ру тварин. Процес акумуляції відбувається тому, що ці пестициди мають здатність накопичуватися. Тому найбільше страждають споживачі на вершині ланцюжка харчування. Експерименти в Університеті Іова показали, що пестициди, знайдені в людському організмі, майже всі з'явилися від того, що люди їли м'ясо. Вони дослідили, що рівень пестицидів у тілах вегетаріанців у два рази менший, ніж у споживачів м'яса. Насправді в м'ясі, крім пестицидів, є ще й інші токсичні речовини. При відгодівлі тварин їм у корм додають багато хімічних речовин для прискорення росту або для того, щоб змінити колір м'яса, смак чи тканину, або для зберігання м'яса і т.д. Наприклад, консерванти, створені з нітратів, надзвичайно токсичні. 18 липня 1971 року «Нью Йорк Таймз» повідомила: "Велика небезпека для споживачів м'яса ховається в невидимих поліюгантах у м'ясі, таких, як бактерії в лососевих, залишки пестицидів, консерванти, гормони, антибіотики та інші хімічні домішки". Крім цього, тваринам вводять вакцину, яка може залишитися в їхньому м'ясі. У зв'язку з цим білок у фруктах, горіхах, бобах, зерні і молоці чистіший, ніж білок м'яса, в якому міститься 56% нерозчинних у воді домішок. Дослідження показують, що ці штучні домішки можуть призвести до ракових захворювань, інших хвороб чи спотворених зародків. Тому вагітним жінкам краще дотримуватися чистої вегетаріанської дієти, щоб забезпечити фізичне та духовне здоров'я зародків. Якщо ви п'єте багато молока, ви можете одержати достатню кількість кальцію, від бо-

бів ви одержите білок, від фруктів та овочів ви одержите вітаміни та мінеральні солі.