

## *Waarom Mensen Vegetariër Moeten Zijn*

*D*e eerste vereiste voor de initiatie tot de Quan Yin methode is levenslang een vegetarisch of lacto-vegetarisch dieet te volgen. Voedsel van plantaardige oorsprong of zuivelprodukten zijn toegelaten, maar voedsel van dierlijke oorsprong met inbegrip van eieren mogen niet geëten worden. Er zijn hier verschillende redenen voor, maar het belangrijkste volgt uit het Eerste Voorschrift dat ons zegt af te zien van het nemen van het leven van bewuste wezens, of **"U zult niet doden."**

Het ligt voor de hand dat het niet doden van, of anders gezegd geen kwaad berokken aan andere levende wezens, weldadig is voor hen. Minder evident is het feit dat het afzien van kwaad berokkenen aan anderen ook voordelig is voor onszelf. Waarom? Omwille van de wet van het karma. **"Zoals u zaait, zult u oogsten."** Als je doodt of er anderen toe brengt voor jou te doden om je behoefte aan vlees te voldoen, zal je je een karmische schuld op de hals halen, en deze schuld zal tenslotte moeten worden afgelost.

Het volgen van een vegetarisch dieet is dus zeer wezenlijk een gift die we aan onszelf doen. We voelen ons beter, de kwaliteit

van ons leven wordt groter naarmate de zwaarte van onze karmische schuld vermindert, en zo krijgen we toegang tot nieuwe subtiele en hemelse rijken van innerlijke ervaring. Dit is wel de kleine prijs waard die je moet betalen.

De spirituele argumenten tegen het eten van vlees zijn overtuigend voor bepaalde mensen, maar er zijn andere dwingende argumenten voor het vegetarisch zijn. Deze zijn allen geworteld in het gezond verstand. Ze hebben iets te maken met kwesties als gezondheid en voeding van de persoon, ecologie en milieu, ethiek en lijden van het dier, en wereldhonger.

## **Gezondheid en Voeding**

Studies over de menselijke evolutie hebben aangetoond dat onze voorvaders van nature vegetarisch waren. De structuur van het menselijk lichaam is niet geschikt voor het eten van vlees. Dit werd aangetoond in een essay over comparatieve anatomie door Dr. G. S. Huntington van de Columbia University. Deze laatste toonde aan dat vleeseters korte, kleine en brede darmen hebben. Hun dikke darm is typisch recht en glad. Vegetarische dieren daarentegen hebben zowel een lange, kleine darm als een lange, dikke darm. Omwille van een lager gehalte aan vezels en een hoog proteïnegehalte in vlees, hebben de darmen niet veel tijd nodig om de voedingsmiddelen te absorberen; de darmen van vleeseters zijn dus kleiner in lengte dan die van vegetarische dieren.

Menselijke wezens zoals de andere van nature vegetarische dieren hebben zowel een lange korte als dikke darm. Onze darmen zijn ongeveer achtentwintig voet lang (achtenhalf meter). De korte darm is verschillende keren op zichzelf opgevouwd, en zijn wanden zijn opgerold, niet glad. Omdat ze langer zijn dan deze die men vindt bij vleeseters, blijft het vlees langer in onze ingewanden. Bijgevolg zal het vlees rotten en giftstoffen vormen. Deze giftstoffen kunnen karteldarmkanker verwekken, en ze belasten ook de lever, die als functie heeft deze giftstoffen te verwijderen. Dit kan leiden tot cirrose en zelfs tot leverkanker. Vlees bevat heel wat urokinase-eiwitten en uraten, die de belasting van de nieren nog verhogen en de nierfunctie kunnen verwoesten. Elke 250 gram biefstuk bevat 14 gram urokinase-eiwitten. Bovendien heeft vlees een gebrek aan cellulose of vezel, en een gebrek aan vezel veroorzaakt gemakkelijk constipatie. Het is gekend dat constipatie kanker van het rectum of aambeien kan veroorzaken.

Cholesterol en verzadigde vetzuren in vlees veroorzaken hartkwalen en vaatziekten, die in de Verenigde Staten en ook in Formosa de eerste plaats innemen onder de doodsoorzaken.

Kanker neemt de tweede plaats in onder de doodsoorzaken. Experimenten tonen aan dat bij het bakken en roosteren van vlees een chemisch element (Methylcholanthrene) vrijkomt, dat een sterke kankerverwekker is. Muizen die dit chemisch middel kregen toegediend, ontwikkelen kankers zoals beendertumoren, bloedkanker, maagkanker enz.

Onderzoek toont aan dat muizenjongetjes die gevoed worden door een vrouwelijke muis die borstkanker heeft ook kanker krijgen. Wanneer menselijke kankercellen worden ingespoten bij dieren, zullen deze ook kanker ontwikkelen. Als het vlees dat we dagelijks eten voortkomt uit dieren die zulke kwalen hadden, en we het opnemen in ons lichaam, dan bestaat er een goede kans dat we die kwalen ook zullen krijgen.

De meeste mensen denken dat vlees zuiver en veilig is en dat er inspecties zijn in alle slachterijen. Maar er worden elke dag zo veel runderen, varkens en gevogelte, enz. geslacht voor de verkoop, dat het echt onmogelijk is deze één voor één te onderzoeken.

Het is zeer moeilijk na te gaan of een stuk vlees kanker in zich heeft, en elk afzonderlijk dier te laten controleren. In de vlees-industrie is het de gewoonte enkel het hoofd af te snijden als er iets aan scheelt, ofwel de poot die ziek is. Slechts de zieke delen van het dier worden verwijderd, en de rest wordt verkocht.

De bekende vegetarische dokter J. H. Kellogg zei: "Als we vegetarisch voedsel innemen, hoeven we ons geen zorgen te maken over het soort ziekte waaraan het voedsel stierf. Dat maakt een maal tot een plezier."

Er is nog een andere reden waarom we vegetarisch moeten eten. Er worden zowel antibiotica als andere drugs met inbegrip van steroïden en groeihormonen toegevoegd aan dierlijk voedsel of direct ingespoten bij dieren. En men weet dat men-

sen die van deze dieren eten deze drugs zullen opnemen in hun lichaam. De mogelijkheid bestaat dat de antibiotica die zich in vlees bevinden hun effect zullen verloren hebben als de mens er ooit zijn toevlucht zal moeten toe nemen.

Er zijn mensen die denken dat een vegetarisch dieet onvoldoende voedingswaarde heeft. Een Amerikaanse specialist, Dr. Miller, oefende gedurende veertig jaar geneeskunde uit in Formosa. Hij richtte er een ziekenhuis op waarin enkel vegetarische maaltijden werden opgediend, zowel voor leden van het personeel als voor patiënten. Hij zei, "De muis is een soort dier dat zowel in leven kan blijven met een vegetarisch als met een niet-vegetarisch dieet. Als twee muizen gescheiden worden, en men de ene voedt met vlees en de andere vegetarisch voedsel geeft, dan constateren we dat hun groei en ontwikkeling dezelfde zijn, maar dat de vegetarische muis langer leeft en een grotere weerstand heeft tegen ziekte. Bovendien herstelde de vegetarische muis ingeval van ziekte vlugger dan de vleesetende muis". Hij voegde daar nog aan toe, "De geneeskunde die de moderne wetenschap naliet, werd sterk geperfectioneerd, maar ze is enkel in staat ziekten te behandelen. Voeding echter kan onze gezondheid onderhouden." Hij merkte op dat, "Plantaardig voedsel een directere voedingsbron is dan vlees. De mensen eten dieren, maar de voedingsbron van dieren zijn planten. Het leven van de meeste dieren is kort, en de dieren krijgen dezelfde ziektes als mensen. Het is dus zeer waarschijnlijk dat de ziekten van mensen voortkomen uit het eten van vlees van zieke dieren. Waarom halen de mensen hun voedsel dan niet onmiddellijk uit planten?" Vol-

gens Dr. Miller zijn granen, bonen en groenten voldoende als voedsel om onze gezondheid in stand te houden.

Vele mensen denken dat dierlijk eiwit 'superieur' is aan plantaardig eiwit, omdat het eerste wordt beschouwd als een compleet eiwit, en het laatste als onvolledig. De waarheid is dat sommige dierlijke eiwitten compleet zijn, en dat het combineren van voedingsstoffen complete eiwitten kan vormen uit verschillende incomplete voedingseiwitten.

In maart 1988 kondigde de American Dietetic Association aan dat: "De ADA stelt dat vegetarische diëten gezond en alimenterair voldoende zijn als ze op een geschikte wijze worden toegepast."

Men heeft dikwijls de vergissing begaan te geloven dat vleeseters sterker zijn dan vegetariërs, maar een experiment geleid door Professor Irving Fisher van de Yale University met 32 vegetariërs en 15 vleeseters toonde aan dat vegetariërs meer uithoudingsvermogen hadden dan vleeseters. Hij vroeg aan de mensen hun armen zo lang mogelijk uitgestrekt te houden. Het resultaat van de test was sprekend. Tussen de 15 vleeseters waren er slechts twee personen die hun armen vijftien tot dertig minuten uitgestrekt konden houden; tussen de 32 vegetariërs echter waren er 22 personen die hun armen vijftien tot dertig minuten uitgestrekt hielden, 9 personen gedurende meer dan een uur, 4 personen meer dan twee uur, en één vegetariër kon zijn arm meer dan drie uur gestrekt houden.

Dit is de reden dat vele langeafstandslopers reeds een vegetarisch dieet volgen lange tijd vóór de wedstrijden. Dr. Barbara More, een specialiste in de vegetarische therapie, beëindigde een loopwedstrijd van honderdentien mijl in zevenentwintig en dertig minuten. Op zesenvijftigjarige leeftijd brak ze het record van jonge mannen. Ze zegde: "Ik wil het voorbeeld zijn dat mensen die een volledig compleet vegetarisch dieet volgen, een sterk lichaam zullen krijgen, en een heldere geest en zuiver leven hebben."

Vindt de vegetariër genoeg eiwit in zijn dieet? De World Health Organization raadt aan 4,5 % van de dagelijkse calorieën te halen uit eiwit. Tarwe bevat 17 % eiwit in zijn calorieën, broccoli 45 % en rijst 8 %. Het is zeer gemakkelijk een eiwitrijk dieet te volgen zonder vlees te eten. Naast het voordeel dat het vele ziekten, veroorzaakt door zeer vette diëten - zoals hartziekten en vele kankers - vermijdt, is het vegetarisme duidelijk de beste keuze.

Het is bewezen dat er verband bestaat tussen overconsumptie van vlees en ander voedsel van dierlijke oorsprong die een hoge graad van verzadigde vetten bevatten, en hartziekten, borstkanker, karteldarmkanker en beroerten. Hierbij komen nog andere ziekten die dikwijls worden voorkomen en soms worden genezen door een vegetarisch dieet met laag vetgehalte: nierstenen, prostaatkanker, suikerziekte, maagzweer, galstenen, het syndroom van de irritatie van de ingewanden, artritis, tandvleesontsteking, acne, pancreaskanker, maagkanker, hypoglycemie, constipatie, diverticulosis, hoge druk,

osteoporose, kanker van de eierstokken, hemorroïden, obesiteit en astma.

Het grootste risico op ziekte komt voort uit het eten van vlees, naast het roken.

## **Ecologie en Milieu**

Het kweken van dieren voor vleesconsumptie heeft negatieve effecten. Het leidt tot de verwoesting van regenwouden, globale stijging van de hitte, waterpollutie, waterschaarste, onbewoonde streken, misbruik van energiebronnen.

Sinds 1960 werden zowat 25 % van Midden-Amerika's regenwouden afgebrand en vrijgemaakt om er weiden van te maken voor slachtvee. Men heeft berekend dat men voor elke ons hamburger, gemaakt uit rundvlees afkomstig van de regenwouden, 55 vierkante voet tropisch regenwoud verwoest. Bovendien draagt het stijgende vee aanzienlijk bij tot de produktie van drie gassen die een globale verwarming veroorzaken, is het één van de voornaamste oorzaken van waterpollutie, en vereist het het uitgieten van 2464 gallons water voor de produktie van ieder pond rundvlees. De produktie van een pond tomaten vraagt slechts 29 gallons, de produktie van één pond voltarwebrood 139 gallons. Bijna de helft van het water dat wordt verbruikt in de Verenigde Staten gaat naar de produktie van voer voor rund en ander vee.

Veel meer mensen zouden kunnen gevoed worden als de bronnen die men aanwendt voor het kweken van vee zouden

gebruikt worden voor het produceren van graan om de wereldbevolking te voeden. Een acre land voor de teelt van haver produceert 8 keer meer proteïne en 25 keer meer calorieën, als haver als voedsel wordt gebruikt voor mensen eerder dan voor dieren. Een acre land gebruikt voor broccoli produceert 10 keer zoveel eiwit, calorieën en niacine als een acre land voor de produktie van rundvlees. Er bestaan vele dergelijke statistieken. De voorraden in de wereld zouden veel doeltreffender gebruikt worden als het land dat dient voor de produktie van vee eerder zou aangewend worden voor het kweken van gewassen voor het voeden van mensen.

Het eten van vegetarisch voedsel maakt het mogelijk "de planeet lichter te bewandelen". Naast het feit dat je enkel neemt wat je nodig hebt en de overdaad vermindert, zal je je beter voelen als je weet dat een levend wezen moet sterven telkens als je een maaltijd neemt.

## **Wereldhonger**

Bijna een biljoen mensen lijdt aan honger en ondervoeding op deze planeet. Meer dan 40 miljoen mensen sterft elk jaar van de hongerdood, en de meeste van hen zijn kinderen. Ondanks dit feit wordt een derde van de graanoogst van de wereld eerder gebruikt voor het voeden van vee dan voor het voeden van mensen. In de Verenigde Staten verbruikt het vee 70 % van al het geproduceerde graan. Als we mensen in plaats van vee voedden, dan zou er geen honger zijn in de wereld.

## **Het Lijden van Dieren**

Weet je dat er elke dag meer dan 100.000 koeien worden geslacht in de Verenigde Staten?

In de Westerse landen worden de meeste dieren gekweekt in "geïndustrialiseerde boerderijen". Deze voorzieningen werden ontwikkeld om een maximum aantal dieren te produceren voor slachting tegen een minimale uitgave. Dieren worden samengedrongen, misvormd en als machines behandeld voor het verwerken van voedsel tot vlees. Dit is een realiteit die de meesten onder ons nooit zullen aanschouwen met hun eigen ogen. Er werd eens gezegd: "Het bezoeken van een slachthuis zal je vegetarisch maken voor gans je leven."

Leo Tolstoi zei, "Zolang er slachthuizen zullen zijn, zullen er slagvelden zijn. Een vegetarisch dieet is de acidtest van de menslievendheid." Ook al zien de meesten van ons het doden op een niet actieve manier door de vingers, toch hebben we een gewoonte ontwikkeld die de maatschappij duldt, namelijk die van regelmatig vlees te eten, zonder er echt bewust van te zijn wat er wordt gedaan met dieren die we opeten.

## **De Gemeenschap van Heiligen en Anderen**

Vanaf het begin van de te boek gestelde geschiedenis zien we dat groenten het natuurlijk voedsel vormden voor menselijk wezens. De vroegste Griekse en Hebreeuwse mythen vertellen allen dat de mensen zich oorspronkelijk met fruit voedden. De oude Egyptische priesters aten allen vlees. Vele grote Griekse

filosofen zoals Plato, Diogenes en Socrates waren allen voorstanders van het vegetarisme.

In Indië benadrukte Shakyamuni Boeddha het belang van de Ahimsa, het principe van geen kwaad te doen aan levende dingen. Hij waarschuwde er zijn discipelen voor geen vlees te eten, anders zouden levende wezens bang worden voor hen. Boeddha maakte de volgende opmerkingen: **"Het eten van vlees is enkel een verworven gewoonte. In het begin waren we niet geboren met het verlangen ernaar."** **"Mensen die vlees eten snijden hun innerlijke kiem van de Grote Barmhartigheid weg."** **"Vleesetende mensen doden elkaar en eten elkaar op ... in dit leven eet ik u op, en in het volgende leven eet ge mij op ... en het gaat zo altijd verder. Hoe kunnen ze ooit uit de Drie Rijken (van de illusie) geraken?"**

Vele vroegere taoïsten, vroegere christenen en joden waren vegetariër. Het staat zo in de Heilige Bijbel: **"En God zei, Ik heb allerlei soorten graan en allerlei soorten fruit voor u voorzien; maar voor de wilde dieren en voor alle vogels heb ik gras en bebladerde planten als voedsel voorzien."** (Genesis 1:29) Er zijn andere voorbeelden in de Bijbel die het eten van vlees verbieden: **"U moet geen vlees eten waarin er bloed zit, omdat er leven in het bloed zit."** (Genesis 9:4) **"God zei, Wie vertelde u de jonge stier en de geit te doden om mij een offer te brengen? Was uzelf rein van onschuldig bloed, dan zal ik uw gebed verhoren; anders zal ik hoofd afwenden omdat uw handen vol bloed zijn. Heb berouw over uzelf, dan zal ik u vergeven."** Sint-

Paulus, één van Jezus'discipelen zei in zijn brief tot de Romeinen, **"Het is niet goed vlees te eten of wijn te drinken."** (Romeinen 14:21).

Onlangs hebben vele historici oude boeken ontdekt die een nieuw licht hebben geworpen op Jezus'leven en zijn leer. Jezus zei, **"Mensen die het vlees van dieren in zich hebben zullen hun eigen graf worden. Ik vertel u eerlijk dat de man die doodt zal gedood worden. De man die levende dingen doodt en hun vlees eet, eet het vlees van dode mensen."**

Ook Indische religies vermijden het eten van vlees. Er wordt gezegd dat, **"Mensen geen vlees kunnen bekommen zonder dingen te doden. Een persoon die levende wezens kwetst, zal nooit gezegend worden door God. Vermijd dus vlees te nemen!"** (Hindoes voorschrift).

De heilige schrift van de Islam, de Koran, verbiedt het **"eten van dode dieren, bloed en vlees."**

Een grote Chinese Zen Meester, Han Shan Tzu schreef een gedicht dat sterk gekant was tegen het eten van vlees: **"Ga vlug naar de markt om vlees en vis te kopen en voedt er uw vrouw en kinderen mee. Maar waarom moet hun het leven benomen worden om het uwe in stand te houden? Het is onredelijk. Het zal u geen affiniteit brengen met de Hemel, maar u zult het bezinksel van de Hel worden!"**

Vele bekende schrijvers, kunstenaars, wetenschappers, filosofen en eminente personen waren vegetariërs. Het vegetarisme werd enthousiast aangehangen door de volgende personen: Shakyamuni Boeddha, Jezus-Christus, Virgilius, Horatius, Plato, Ovidius, Petrarca, Pythagoras, Socrates, 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, Leo Tolstoj, George Bernard Shaw, Mahatam Gandhi, Albert Schweitzer, en meer recent, Paul Newman, Madonna, Princes Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney, en Candice Bergen, om er enkelen te noemen.

Albert Einstein zei, "Ik denk dat de gevolgen van de veranderingen en zuivering die een vegetarisch dieet heeft op de toestand van een menselijk wezen zeer weldoend zijn voor de mensheid. Daarom is het zowel veelbelovend als vredevol voor mensen voor het vegetarisme te kiezen." Vele belangrijke figuren en wijzen uit de geschiedenis waren het hier unaniem mee eens.

## **De Meester beantwoordt Vragen**

**V.** Het eten van dieren komt overeen met het doden van levende wezens, maar is het eten van groenten ook geen soort van doden?

**M.** Het eten van planten is ook een vorm van doden van levende wezens en het zal een belemmering vormen voor het karma, maar het effect ervan is zeer miniem. Wanneer men

elke dag gedurende twee en een half uur de Quan Yin Methode beoefent, kan men dit effect op het karma ongedaan maken. Daar we toch moeten eten om te kunnen overleven, kiezen we dat voedsel uit dat de kleinste vorm van bewustzijn bezit en het minst lijdt. Planten bestaan voor 90 % uit water, en hun bewustzijnsniveau is daarom zo laag dat ze bijna geen lijden voelen. Bovendien moeten we om groenten te eten, hun wortels niet afsnijden, maar bevorderen we integendeel hun aseksuele voortplanting door het afsnijden van takken en bladeren. Het eindresultaat kan zelfs voordelig zijn voor de plant. Daarom zeggen tuinbouwers dat het snoeien van planten hen helpt om te groeien en dat ze er mooier van worden.

Dit is nog duidelijker bij fruit. Als fruit rijp wordt, trekt het de mensen aan, door zijn welriekende geur, mooie kleur en fijne smaak. Op die manier kunnen fruitbomen hun doel bereiken om hun zaad over een groter gebied te verspreiden. Als we het fruit niet plukken en opeten, zal het overrijp worden en op de grond vallen om daar te rotten. Het zaad zal overschaduw worden door de boom erboven, geen zonlicht meer krijgen en afsterven. Daarom is het eten van groenten en fruit een natuurlijke tendens, dat geen enkel lijden oplevert.

**V.** De meeste mensen denken dat vegetariërs korter en magerder zijn dan vleeseters, die groter en dikker zijn. Is dit waar?

**M.** Vegetariërs zijn niet noodzakelijk magerder en korter. Als hun dieet evenwichtig is, kunnen ze ook groot en sterk worden. Zoals je kan zien, eten alle grote dieren zoals olifanten, vee, giraffen, nijlpaarden, paarden enz. enkel groenten en fruit. Ze

zijn sterker dan carnivoren, heel vriendelijk en van groot nut voor de mensheid. Vleesetende dieren daarentegen zijn zeer gewelddadig en van geen enkel nut. Als de mens veel dieren opeet, zal ook hij besmet worden met dierlijk instinct en dierlijke eigenschappen. Vleesetende mensen zijn niet noodzakelijk groot en sterk, maar gemiddeld is hun levensduur zeer kort. Eskimo's zijn bijna uitsluitend vleeseters, maar zijn zij groot en sterk? Kennen zij een lange levensduur? Ik denk dat je dit heel duidelijk kan begrijpen.

**V.** Mogen vegetariërs eieren eten?

**M.** Nee. Wanneer we eieren eten, doden we eveneens levende wezens. Sommigen zeggen dat de eieren die men in de handel vindt, onbevuchte eieren zijn en dat het eten ervan daarom niet gelijkstaat met het doden van levende wezens. Dit schijnt enkel maar zo. Een ei blijft enkel maar onbevucht omdat de juiste voorwaarden voor zijn bevruchting niet aanwezig waren, en daarom kan het ei zijn natuurlijke doel, namelijk de ontwikkeling tot een kip, niet vervullen. Zelfs indien deze ontwikkeling niet plaatsvond, bevat het ei toch de aangeboren vitale kracht om dit te verwezenlijken. We weten dat eieren deze aangeboren levenskracht bezitten; hoe kan het anders dat een ovum het enige type cel is dat kan bevrucht worden? Sommigen beweren dat eieren essentiële voedingsstoffen, proteïnen en fosfor bevatten voor het menselijk lichaam. Maar proteïnen kunnen ook bekomen worden door het eten van bonenwrongel, en fosfor door verscheidene soorten groenten zoals aardappelen.

We weten dat van de oudste tijden tot nu, er vele grote monniken geleefd hebben die geen vlees of eieren aten en toch een lang leven kenden. De Yin Guang Meester bijvoorbeeld at enkel een kom groenten en wat rijst bij elke maaltijd, en toch bereikte hij de leeftijd van tachtig jaar. Bovendien bevat een eierdooier heel wat cholesterol, die de eerste doodsoorzaak is in Formosa en Amerika. Het is geen wonder dat de meeste patiënten verstokte eieren-eters zijn!

**V.** De mens kweekt dieren en pluimvee, zoals varkens, runderen, kippen, eenden, enz. Waarom mogen we ze dan niet opeten?

**M.** Wat dan nog? Ouders voeden hun kinderen op. Hebben ouders daarom het recht hun kinderen op te eten? Alle levende wezens hebben recht op leven, en niemand mag hen daarvan beroven. Als we naar de wetten van Hong Kong kijken, zien we dat zelfs zelfmoord daar onwettelijk is. Des te onwettelijker is het daarom andere levende wezens te doden.

**V.** Dieren zijn er toch om door mensen opgegeten te worden. Als we ze niet opeten, zou de wereld erdoor overspoeld worden. Of niet?

**M.** Dat is een belachelijk idee. Vooraleer je een dier doodt, vraag je het dan of het door jou wil gedood en opgegeten worden? Alle levende wezens verlangen te leven en zijn bang om te sterven. Wij willen ook niet opgegeten worden door een tijger, waarom zouden dieren dan moeten opgegeten worden door de mens? De mens bestaat nog maar sinds enkele tienduizenden jaren op aarde, maar vooraleer het menselijk ras verscheen, bestonden er reeds vele dierenrassen. Hebben die

daarom de wereld overbevolkt? Levende wezens bewaren een natuurlijk ecologisch evenwicht. Wanneer er een tekort aan voedsel is en de ruimte begrensd is, zal er een drastische terugval van de bevolking zijn. Dit houdt de bevolking op een gepast niveau.

**V.** Waarom moet ik vegetariër zijn?

**M.** Ik ben vegetariër omdat God binnenin mij dit wil. Begrijp je? Het eten van vlees is in strijd met het universele principe dat men niet gedood wil worden. Wijzelf willen niet gedood worden, en wijzelf willen niet bestolen worden. Als we dit nu andere mensen aandoen, dan handelen we tegen onszelf, en dat doet ons lijden. Alles wat je anderen aandoet, doet je lijden. Je kan jezelf niet bijten en je moet jezelf geen messteek toebrengen. Zo ook moet je niet doden, omdat dat in strijd is met het principe van het leven. Begrijp je? Het zou ons doen lijden, daarom doen we het niet. Dit betekent niet dat we onszelf in enige mate beperken. Het betekent dat we ons leven uitbreiden tot alle vormen van leven. Ons leven zal niet beperkt zijn tot dit lichaam, maar het zal zich uitbreiden tot het leven van de dieren en alle soorten van wezens. Dat maakt ons edeler, groter, gelukkiger en grenzeloos. In orde?

**V.** Zou U het willen hebben over het vegetarisme en hoe dit kan bijdragen tot de wereldvrede?

**M.** Ja. Zie je, de meeste oorlogen ontstaan omwille van economische redenen. Laten we dit onder ogen zien. De economische moeilijkheden waarmee een land kampt, worden des te nijpender wanneer er honger is, gebrek aan voedsel, of een ongelijke voedselbevoorrading van verscheidene landen.

Indien je de tijd zou nemen om tijdschriften te lezen en de feiten op te zoeken over het vegetarische dieet, dan zou je dit heel goed beseffen. Het kweken van vee en dieren voor hun vlees heeft een bankroet veroorzaakt van onze economie, op alle vlakken. Het heeft honger in de hele wereld veroorzaakt, tenminste in de landen van de derde wereld. Ik ben het niet die dit zeg. Het is een Amerikaans staatsburger die dit soort onderzoek gedaan heeft en er een boek over schreef. Je kan naar om het even welke boekenwinkel gaan en er lezen over vegetarisch onderzoek en onderzoek over voedselverwerking. Je kan "Diet for a New America" lezen van John Robbins. Hij is iemand die miljonair geworden is door het verkopen van ijs en zeer beroemd is. Hij heeft alles opgegeven om vegetariër te worden en een boek over het vegetarisme te schrijven, tegen zijn familietraditie en tegen zijn zaak. Hij verloor daarbij heel wat geld, prestige en zaken, maar hij deed het omwille van de Waarheid. Dit is een zeer goed boek. Er bestaan heel wat andere boeken en tijdschriften die je heel wat informatie en feiten kunnen verschaffen over het vegetarische dieet en hoe dit kan bijdragen tot de wereldvrede. Zie je, we hebben het bankroet van onze voedselvoorraad bewerkstelligd door het veevoeder. Je weet hoeveel proteïnen, hoeveel medicijnen, watervoorraad, auto's, vrachtwagens, wegenwerken en hoeveel honderdduizenden hectaren grond verspild moeten worden opdat één koe één maaltijd zou kunnen opleveren. Begrijp je? Al die dingen zouden gelijk kunnen verdeeld worden over de onderontwikkelde landen, en zo zouden we het hongerprobleem kunnen oplossen. Indien een land nu in voedselnood is, zal het waarschijnlijk een ander land binnenvallen, gewoon maar om zijn eigen volk te redden. Op de lange duur heeft dit

een negatief oorzaak en gevolg-effect. Begrijp je? **"Gij zult oogsten wat ge gezaaid hebt."** Als we iemand doden omwille van voedsel, zullen we later zelf omwille van voedsel gedood worden, in een andere vorm, de volgende keer, de volgende generatie. Het is spijtig. We zijn zo intelligent, zo beschaafd, en toch kennen de meesten onder ons de reden niet waarom onze buurlanden lijden. En dat alles omwille van ons verhemelte, onze smaakzin, en onze maag. Om één enkel lichaam te voeden doden we zoveel levende wezens, en hongeren we zoveel medemensen uit. We hebben het dan nog niet eens over de dieren. Begrijp je? Dit schuldgevoel zal bewust of onbewust op ons geweten wegen. Het maakt dat we lijden aan kanker, tuberculose en andere soorten ongeneeslijke ziekten, AIDS inbegrepen. Vraag jezelf eens af hoe het komt dat jouw land, Amerika, het meest hieronder te lijden heeft? Het heeft het hoogste kankerpercentage in de wereld, omdat de Amerikanen heel veel rundsvlees eten. Ze eten meer vlees dan om het even welk ander land. Stel jezelf de vraag waarom de Chinezen of de andere communistische landen dat hoge kankerpercentage niet kennen. Ze beschikken niet over zoveel vlees. Begrijp je? Dat is wat het onderzoek uitgewezen heeft, ik zeg dit niet. In orde? Mij hoeft je dus niets te verwijten.

**V.** Wat zijn de spirituele voordelen verbonden aan het vegetarisme?

**M.** Ik ben blij dat je die vraag op die manier stelt, omdat het betekent dat je je enkel toespitst op of dat je enkel belang hecht aan de spirituele voordelen. De meeste mensen denken enkel aan hun gezondheid, hun dieet en hun figuur wanneer ze vragen stellen over een vegetarisch dieet. De spirituele as-

pecten van een vegetarisch dieet zijn dat het zeer zuiver en geweldloos is. **"Gij zult niet doden."** Toen God dit aan ons zei, zei Hij niet: dood geen menselijke wezens, Hij zei: dood geen levende wezens. Zei Hij niet dat Hij alle dieren schiep om met ons bevriend te zijn, om ons te helpen? Vertrouwde Hij de dieren niet toe aan onze zorgen? Hij zei, zorg ervoor, heers erover. Als je heerst over je onderdanen, dood je dan je onderdanen en eet je ze dan op? Dan zou je een koning worden zonder onderdanen? Nu begrijp je dus wat God zei. We moeten dit doen. Er is geen reden om Hem in twijfel te trekken. Hij sprak zeer duidelijk, maar wie begrijpt God, behalve God zelf? Nu moet je dus zelf God worden om God te kunnen begrijpen. Ik nodig je dus uit om opnieuw gelijk aan God te worden, om jezelf te zijn, om niemand anders te zijn. Mediteren over God betekent niet dat je God aanbidt, het betekent dat je God wordt. Je beseft dat jij en God één zijn. **"Ik en mijn Vader zijn één."** Zei Jezus dit niet? Als Hij zei dat Hij en Zijn Vader één zijn, dan kunnen wij en Zijn Vader ook één zijn, omdat wij ook kinderen van God zijn. En Jezus zei ook dat wat Hij doet, wij zelfs beter kunnen. We zouden dus zelfs beter dan God kunnen zijn, wie weet? Waarom God aanbidden wanneer we niets over God weten? Waarom blind geloven? We moeten eerst kennen wat we aanbidden, zoals we eerst moeten weten wie het meisje is dat we gaan huwen, vooraleer we met haar trouwen. In deze tijd is het de gewoonte niet te trouwen vooraleer we eerst een tijdje samen gegaan zijn. Waarom zouden we dan God met een blind geloof aanbidden? We hebben het recht te vragen dat God aan ons zou verschijnen, en Zich aan ons kenbaar maakt. We hebben het recht te kiezen welke God we willen volgen. Dus nu zie je dat het zeer

duidelijk in de Bijbel staat dat we vegetarisch moeten eten. Omwille van gezondheidsredenen zouden we vegetariërs moeten zijn. Omwille van wetenschappelijke redenen zouden we vegetariërs moeten zijn. Omwille van economische redenen zouden we vegetariërs moeten zijn. Omwille van redenen van mededogen zouden we vegetariërs moeten zijn. En om de wereld te redden moeten we vegetariërs zijn. Onderzoek heeft uitgewezen dat indien de mensen in het westen, in Amerika, slechts eenmaal per week vegetarisch eten, we in staat zouden zijn om per jaar zestien miljoen hongerslijdende mensen te redden. Wees dus een held en word vegetariër. Omwille van al deze redenen, zelfs indien je me niet volgt, of niet dezelfde methode beoefent, wees alsjeblieft vegetariër in je eigen belang, in het belang van de wereld.

**V.** Indien iedereen planten zou eten, zou dit dan een voedseltekort creëren?

**M.** Nee. Het gebruik van een stuk grond om gewassen te kweken verschaft veertien keer zoveel voedsel als het gebruik van hetzelfde stuk grond om veevoeder te kweken. De planten van elke halve hectare grond leveren 800.000 calorieën aan energie op; indien deze planten echter gebruikt worden om dieren op te kweken die dan als voedsel geconsumeerd worden, kan het vlees van die dieren slechts 200.000 calorieën aan energie opleveren. Dat betekent dat in de loop van het proces 600.000 calorieën aan energie verloren gaan. Het vegetarische dieet is bijgevolg efficiënter en economischer dan het vleesdieet.

**V.** Is vis geschikt voedsel voor een vegetariër?

**M.** Het is in orde indien je vis wil eten. Maar als je vegetarisch wil eten: vis is geen groente.

**V.** Sommige mensen zeggen dat het belangrijk is goedhartig te zijn, maar dat het niet noodzakelijk is vegetariër te zijn. Heeft die uitspraak zin?

**M.** Als hij daadwerkelijk een goedhartig persoon is, waarom eet hij dan nog het vlees van een ander wezen? Als hij hen zo ziet lijden, zou hij niet meer in staat moeten zijn om ze op te eten! Het eten van vlees is een onbarmhartige daad, hoe kan een goedhartig man dit dan doen? Meester Lien Ch'ih zei eens: **"Dood zijn lichaam, en eet zijn vlees. In deze wereld is niemand wreder, boosaardiger, gruwelijker en slechter dan deze man. Hoe kan hij ooit beweren dat hijzelf een goed hart heeft?"** Mencius zei ook: **"Als je het levend ziet, kan je niet verdragen het te zien sterven, en als je het hoort kreunen kan je niet verdragen zijn vlees te eten; een echte gentleman houdt zich dus ver van de keuken."** De menselijke intelligentie staat op een hoger peil dan die van de dieren, en wij kunnen wapens gebruiken om hen te verhinderen aan ons te weerstaan, zodat ze sterven met een gevoel van haat. De man die dit doet, die kleine, zwakke schepsels afbeult, kan met geen enkel recht een gentleman genoemd worden. Wanneer dieren gedood worden, worden ze op een vreselijke manier getroffen door doodsangst en haat. Op die manier worden giftige stoffen geproduceerd die in hun vlees achterblijven om diegenen die het opeten, schade toe te brengen. Omdat de frequentie van de vibraties van de dieren lager is dan die van de mens, zullen zij onze vibraties

beïnvloeden, en de ontwikkeling van onze wijsheid belemmeren.

**V.** Is het in orde om een zogenaamde "gelegenheidsvegetariër" te zijn? (Gelegenheidsvegetariërs vermijden vlees niet ten allen prijze. Zij zouden bijvoorbeeld wel de groenten opeten uit een schotel waarin groenten en vlees vermengd worden.)

**M.** Nee. Als voedsel bijvoorbeeld in een giftige vloeistof gelegd wordt en er daarna weer uit verwijderd wordt, denk je dat het voedsel dan giftig wordt of niet? In de Mahaparinirvana Soetra vroeg Mahakasyapa aan de Boeddha: **"Als we bedelen en iemand geeft ons groenten die met vlees vermengd zijn, mogen we dat voedsel dan eten? Hoe kunnen we dit voedsel reinigen?"** Boeddha antwoordde hierop: **"Dan moet men het met water reinigen en de groenten van het vlees scheiden, dan kan men het opeten."** Uit de bovenstaande dialoog kunnen we afleiden dat men zelfs geen groenten kan eten die vermengd zijn met vlees, tenzij men ze eerst met water reinigt, om het nog maar niet te hebben over het eten van vlees alleen! Het is dus heel gemakkelijk te zien dat zowel de Boeddha als zijn leerlingen zich hielden aan een vegetarisch dieet. Toch zijn er kwaadspreekers die beweren dat Boeddha een "gelegenheidsvegetariër" was, en dat indien Hij van iemand vlees kreeg als aalmoes, Hij het opat. Dat is klinkklare onzin. Degenen die dit beweren hebben te weinig van de geschriften gelezen, ofwel begripen ze de geschriften niet die ze gelezen hebben. In Indië zijn meer dan negentig percent van de mensen vegetariërs. Wanneer mensen bedelaars zien met hun gele klederen, weten ze allemaal dat ze hen vegetarisch voedsel moeten aanbieden, en dan spreken we

nog niet over het feit dat de meeste mensen geen vlees bezitten om weg te geven!

**V.** Lange tijd geleden hoorde ik een andere Meester zeggen "Boeddha at een varkenspoot op, kreeg toen diarree en stierf." Is dat waar?

**M.** Zeer zeker niet. Het was ingevolge het eten van een bepaalde paddestoel dat Boeddha stierf. Als we het letterlijk uit de taal van de Brahmanen vertalen, wordt deze soort paddestoel de "varkenspoot" genoemd, maar het is geen echte varkenspoot. Het is zoals het fruit dat we "longan" noemen (in het Chinees betekent dit letterlijk "het oog van de draak"). Er zijn vele soorten voedsel die in naam geen groenten zijn maar toch behoren tot vegetarisch voedsel, zoals "het oog van de draak". Deze paddestoel wordt in de taal van de Brahmanen een "varkenspoot" of "de vreugde van het varken" genoemd. Allebei hebben ze een verband met varkens. Deze soort paddestoel was niet gemakkelijk te vinden in het oude Indië en was een zeldzame delicatessen, en daarom schonken de mensen hem aan de Boeddha, om hem zo te eren. Deze paddestoel kan niet boven de grond gevonden worden. Hij groeit onder de grond. Als de mensen hem willen vinden, moeten ze zoeken met de hulp van een oud varken, dat verlekkerd is op deze soort van paddestoelen. Varkens sporen hen op door middel van hun reukzin, ze gebruiken hun poten om in de modder te wroeten om ze te vinden en ze op te eten. Dit is de reden waarom deze paddestoel "de vreugde van het varken" of de "varkenspoot" genoemd wordt. In feite verwijzen beide benamingen naar dezelfde paddestoel. Omdat dit onzorgvuldig vertaald werd en omdat de mensen de oorsprong ervan

niet helemaal kenden, heeft men de volgende generaties misleid en heeft men hen doen geloven dat de Boeddha aan "vleesverslindende man" was. Dit misverstand is zeer te betreuren.

**V.** Sommige liefhebbers van vlees zeggen dat ze het vlees bij de slager kopen, dat het dus niet door hen werd gedood. Daarom is het ook in orde om het op te eten. Denkt U dat dit juist is?

**M.** Dit is een noodlottige vergissing. Je moet namelijk weten dat slagers levende wezens doden omdat de mensen willen eten. In de Lankavatara Soetra zei de Boeddha: **"Indien er niemand vlees zou eten, dan zou er niet gedood worden. Daarom behoren het eten van vlees en het doden van levende wezens tot dezelfde zonde."** Omwille van het doden van zoveel levende wezens kennen wij natuurrampen en rampen die door de mens veroorzaakt worden. Ook oorlogen worden veroorzaakt door te veel moorden.

**V.** Sommige mensen zeggen dat planten wel geen giftige stoffen kunnen produceren zoals urea of urokinase, maar dat fruit- en groentekwekers heel wat pesticiden op de planten spuiten, die schadelijk zijn voor onze gezondheid. Is dat zo?

**M.** Wanneer de boeren pesticiden of andere zeer giftige chemicaliën zoals DDT op de oogsten spuiten, kan dit leiden tot kanker, onvruchtbaarheid en leverkwalen. Giftige stoffen zoals DDT kunnen zich verspreiden in vet, en worden meestal opgeslagen in dierlijk vet. Als je vlees eet, betekent dat ook dat je al deze hoog geconcentreerde pesticiden en andere giften die opgeslagen zijn in dierlijk vet, binnenkrijgt, die daar opge-

stapeld werden tijdens de groei van het dier. Deze opeenstapelingen kunnen wel dertien keer hoger zijn dan die in fruit, groenten of granen. We kunnen de pesticiden die op de oppervlakte van fruit gespoten werden, er afwassen, maar de pesticiden die opgeslagen zitten in dierlijk vet, kunnen we niet weghalen. Dit accumulatieproces vindt plaats omdat pesticiden telkens opgeslagen worden. Daarom worden de verbruikers die zich aan de top van de voedselpiramide bevinden, hierdoor het meest geschaad. Proeven aan de universiteit van Iowa hebben uitgewezen dat bijna alle pesticiden die aangehouden worden in het menselijk lichaam, afkomstig zijn van het eten van vlees. Ze ontdekten dat het niveau van de pesticiden in het lichaam van vegetariërs minder dan de helft bedraagt van dat van vleeseters. In feite zijn er nog andere giftige stoffen aanwezig in vlees behalve pesticiden. Tijdens het kweekproces van dieren bestaat een groot deel van hun voedsel uit chemische stoffen om hun ontwikkeling te versnellen ofwel om de kleur, de smaak of de structuur van hun vlees te wijzigen, ofwel om het vlees te bewaren, enz.. Bewaarmiddelen bijvoorbeeld die geproduceerd worden op basis van nitraten, zijn zeer giftig. Op 18 juli 1971 rapporteerde de New York Times: "De grote verborgen gevaren voor de gezondheid van vleeseters zijn de onzichtbare vervuilende middelen die in vlees zitten, zoals bacteriën in zalm, overblijfselen van pesticiden, bewaarmiddelen, hormonen, antibiotica en andere chemische toevoegingen." Naast wat hierboven vermeld wordt worden dieren dan ook nog ingespoten met vaccins, die in hun vlees kunnen blijven zitten. Rekening houdend met dit alles zijn de proteïnen die zich in fruit, noten, bonen, maïs en melk bevinden, veel zuiverder dan de proteïnen in vlees, dat 56 % onzuiverheden bevat

die niet in water oplosbaar zijn. Onderzoek heeft uitgewezen dat deze door de mens gefabriceerde additieven kunnen leiden tot kanker, andere ziekten of misvormde foetussen. Daarom is het zelfs aangewezen voor zwangere vrouwen om een zuiver vegetarisch dieet te volgen om de lichamelijke en geestelijke gezondheid van de foetus te vrijwaren. Als je heel veel melk drinkt, krijg je genoeg calcium binnen, uit bonen haal je proteïnen en fruit en groenten verschaffen je vitaminen en mineralen.