

“Una persona pienamente divina è un essere pienamente umano. Un essere completamente umano è completamente divino. In questo stesso momento siamo degli esseri umani a metà. Facciamo le cose con esitazione, facciamo le cose seguendo solo il nostro Io. Non crediamo che sia Dio a organizzare tutto questo per la nostra gioia, per la nostra esperienza. Separiamo il peccato dalla virtù. Ci diamo molto da fare per ogni cosa, giudicando di conseguenza noi stessi e gli altri. Soffriamo dei nostri stessi limiti, pensando a ciò che Dio dovrebbe fare. Capite? In realtà, Dio è dentro di noi e siamo noi che limitiamo Lui. Ci piace divertirci e giocare, ma non sappiamo come. Diciamo semplicemente agli altri: ‘Ah! Non dovresti fare questo’ e a noi stessi: ‘Non dovrei fare questo, non dovrei fare quello. Perché, dunque, dovrei diventare vegetariano?’ Già! Lo so. Io sono vegetariana perché è il Dio dentro di me che lo vuole”.

~ *La Somma Maestra Ching Hai* ~

“Quando le nostre azioni, le nostre parole e i nostri pensieri saranno puri, anche per un solo istante, tutte le divinità, gli dei e gli angeli custodi ci aiuteranno. In quel momento, l'intero universo ci apparterrà e ci aiuterà, e potremo sederci sul trono per regnare”.

~ *La Somma Maestra Ching Hai* ~



Il perché dell'essere vegetariani

L'osservanza di una dieta vegan o latteo-vegetariana costituisce un prerequisito per l'iniziazione al Metodo Quan Yin. In questa dieta sono consentiti i cibi che derivano dalle piante e i latticini, ma tutti gli altri alimenti di origine animale, incluse le uova, non devono essere mangiati. I motivi sono molteplici, ma il più importante deriva dal Primo Precetto, che ci invita ad astenerci dall'uccidere gli esseri senzienti, ossia **"Non uccidere"** (cfr. Esodo 20, 13).

Il non uccidere o il nuocere in altro modo ad altre creature viventi, va ovviamente a loro vantaggio. Meno ovvio è il fatto che, astenendoci dal fare del male al prossimo, anche noi ne saremo ugualmente avvantaggiati. Perché? Per la legge del karma: **"Raccogliete ciò che avete seminato"** (cfr. Lettera ai Galati 6, 7). Quando uccidete o fate sì che altri uccidano per voi, per soddisfare il vostro desiderio di carne, contraete un debito karmico, che alla fine dovrà essere ripagato.

In realtà, dunque, se seguiamo una dieta vegetariana, facciamo un dono a noi stessi. Ci sentiamo meglio, la qualità della nostra vita migliora, in quanto diminuisce la pesantezza del nostro debito karmico e ci è permesso entrare nei

nuovi, delicati e celestiali regni dell'esperienza interiore. E' un piccolo prezzo che vale senz'altro la pena pagare!

Le motivazioni spirituali contro l'assunzione di carne sono convincenti per qualcuno, ma vi sono altre ragioni convincenti per diventare vegetariani, tutte basate sul senso comune. Hanno a che vedere con la propria salute e l'alimentazione, l'ecologia e l'ambiente, l'etica e la sofferenza degli animali, e la fame nel mondo.

Salute e Alimentazione

Studi sull'evoluzione umana hanno dimostrato che i nostri antenati erano vegetariani per natura. La struttura del corpo umano non è adatta a mangiare carne. E' ciò che viene spiegato in un saggio di anatomia comparata del Dott. G. S. Huntingen della Columbia University, in cui si dichiara che l'intestino crasso e tenue dei carnivori è corto. L'intestino crasso è tipicamente molto dritto e liscio. Negli animali vegetariani, invece, sia l'intestino crasso che quello tenue sono lunghi. Visto il basso contenuto di fibre e l'alta densità di proteine della carne, all'intestino non serve molto tempo per assorbire le sostanze nutritive; pertanto, l'intestino dei carnivori è più corto di quello degli animali vegetariani.

Negli esseri umani, come in ogni altro animale vegetariano per natura, sia l'intestino crasso che quello tenue sono lunghi. Nella sua totalità, il nostro intestino ha una lunghezza di circa ventotto piedi (otto metri e mezzo). L'intestino tenue è ripiegato molte volte su se stesso e le sue pareti non

sono lisce, bensì ritorte. Essendo più lungo di quello dei carnivori, la carne che mangiamo resta nel nostro intestino per più tempo. Di conseguenza, la carne può putrefare e produrre tossine. Tali tossine rappresentano una delle cause del cancro al colon, in quanto aumentano il carico del fegato, che ha, appunto, la funzione di eliminarle. Ciò può provocare la cirrosi e persino il cancro al fegato.

La carne contiene una gran quantità della proteina urochinasi e di urea che rendono più faticoso il lavoro dei reni e possono mettere seriamente in pericolo la loro funzione. Circa mezzo chilo di carne contiene quattordici grammi di proteina urochinasi. Se delle cellule vengono poste in una soluzione di proteina urochinasi, la loro funzione metabolica degenera. A ciò si aggiunge il fatto che la carne, essendo carente di cellulosa o fibra, causa facilmente problemi di stitichezza. E sappiamo che la stitichezza è una delle cause del tumore al retto o delle emorroidi.

Il colesterolo e i grassi saturi contenuti nella carne creano anche problemi cardiovascolari. Negli Stati Uniti, e ora anche a Formosa, i disturbi cardiovascolari sono al primo posto tra le cause di decesso.

Il cancro rappresenta la seconda causa di morte. Esperimenti dimostrano che, cucinando e arrostando la carne, si produce un elemento chimico (metilcolantrene) che è un potente cancerogeno. I topi a cui è stata somministrata questa sostanza chimica hanno sviluppato varie forme di

cancro, come ad esempio il cancro osseo, al sangue, allo stomaco, ecc.

Alcune ricerche hanno dimostrato che anche i topolini, se allattati da una femmina di topo affetta da cancro alla mammella, si ammaleranno di tumore. Lo stesso accade in animali in cui vengono iniettate cellule cancerogene umane. Se la carne che mangiamo ogni giorno deriva da animali con questi disturbi, vi sono molte possibilità che, mangiandola, contrarremo anche noi la stessa malattia.

La maggior parte della gente è convinta che la carne sia pulita e sicura e che venga sottoposta a controlli in tutte le macellerie. Ma ogni giorno vengono macellati talmente tanti manzi, maiali, polli, ecc., che un controllo accurato è da escludere. E' già difficilissimo controllare se un pezzo di carne sia affetto da cancro, figuriamoci ogni animale. Attualmente, si eliminano soltanto le parti direttamente colpite dalla malattia; si taglia la testa o una gamba e il resto viene venduto.

Ecco perché il famoso dott. J.H. Kellogg, vegetariano, ha detto: "Mangiando cibo vegetariano, non dobbiamo preoccuparci di che cosa sia morto il nostro cibo. Possiamo, quindi, gustare tranquillamente il nostro pasto!".

Rimane, poi, un'altra preoccupazione. Antibiotici e altri farmaci, tra cui gli steroidi e gli ormoni della crescita, vengono aggiunti agli alimenti o iniettati direttamente agli animali. E' stato appurato che le persone che mangiano questi animali

assorbono tali farmaci nel proprio corpo. Esiste la possibilità che gli antibiotici contenuti nella carne riducano l'efficacia di quelli per uso umano.

Alcune persone ritengono che la dieta vegetariana non sia sufficientemente nutriente. Un famoso chirurgo americano, il dott. Miller, ha svolto la sua attività di medico per quarant'anni a Formosa, dove ha fondato un ospedale in cui tutti, pazienti e personale, dovevano seguire la dieta vegetariana. Egli ha detto: "Il topo è un animale che può vivere nutrendosi sia di carne che di alimenti vegetali. Se isoliamo due topi, di cui uno si nutre di carne e l'altro di cibo vegetariano, osserviamo che la loro crescita e il loro sviluppo è identico, ma il topo vegetariano vive più a lungo e presenta una maggiore resistenza alle malattie. Può, inoltre, ristabilirsi più in fretta dell'altro in caso di malattia". Ha poi aggiunto: "I farmaci che la scienza moderna oggi ci può offrire sono migliorati moltissimo, ma possono solo curare le malattie. E' il cibo che può prevenirle". Ha sottolineato, inoltre, che: "Il cibo di origine vegetale rappresenta una fonte di nutrimento più diretta della carne. Le persone mangiano gli animali, ma questi si nutrono di piante. La vita di gran parte degli animali è breve ed essi contraggono praticamente le stesse malattie dell'uomo. E' molto probabile che le malattie degli uomini siano causate dalla carne di animali malati. Perché non nutrirci, allora, direttamente di piante?". Il dott. Miller ha dichiarato che i cereali, i fagioli ed i vari tipi di verdure sono un nutrimento completo e capace di salvaguardare la nostra salute.

Molte persone pensano che le proteine animali siano "superiori" a quelle vegetali in quanto più complete. La verità è che alcune proteine vegetali sono complete e, associando cibi con proteine non complete, si possono ottenere proteine complete.

Nel marzo del 1988, la American Dietetic Association annunciava: "La ADA è convinta che le diete vegetariane siano salubri e nutritivamente adeguate, se programmate in modo adeguato".

Spesso si crede erroneamente che le persone che mangiano carne siano più forti dei vegetariani, ma un esperimento effettuato dal Prof. Irving Fisher della Yale University su 32 vegetariani e 15 persone che si nutrivano di carne, ha dimostrato che i primi erano più resistenti dei secondi. L'esperimento consisteva nel fare tenere a queste persone le braccia aperte il più a lungo possibile. Il risultato fu molto chiaro. Delle 15 persone che si nutrivano di carne solo due riuscirono a resistere dai quindici ai trenta minuti. Dei 32 vegetariani, invece, 22 hanno resistito dai quindici ai trenta minuti, 15 persone per oltre trenta minuti, 9 per più di un'ora, 4 per oltre due ore ed uno addirittura per più di tre ore.

Molti fondisti seguono una dieta vegetariana nel periodo che precede le gare. La dott.sa Barbara More, specialista in terapia vegetariana, è riuscita a percorrere centodieci miglia in ventisette ore e mezza, battendo così, all'età di cinquantasei anni, tutti i record detenuti fino ad allora da giovani atleti. "Voglio essere d'esempio e dimostrare che chi segue una

dieta rigorosamente vegetariana può godere di ottime condizioni fisiche e mentali e di una vita pura".

La dieta vegetariana offre una quantità sufficiente di proteine? L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di assumere il 4,5% di calorie quotidiane tramite proteine. Il grano ha il 17% delle sue calorie sotto forma di proteine, i broccoli il 45% e il riso l'8%. E' molto facile ottenere una dieta ricca di proteine senza mangiare carne. Il vegetarianismo dunque, - che consente tra l'altro di evitare le molteplici malattie causate da diete iperlipidiche, quali i disturbi cardiaci e i tumori - rappresenta sicuramente la scelta migliore.

E' stata ormai dimostrata la relazione tra un eccessivo consumo di carne e di altri alimenti di origine animale contenenti livelli elevati di grassi saturi e la comparsa di malattie cardiache, tumori al seno, al colon e ictus. Altre malattie possono essere spesso prevenute e talvolta curate con una dieta vegetariana ipolipidica, come ad esempio i calcoli renali, il tumore alla prostata, il diabete, l'ulcera peptica, i calcoli biliari, la sindrome da colon irritabile, l'artrite, la gengivite, l'acne, il tumore pancreatico, il tumore allo stomaco, l'ipoglicemia, la stitichezza, la diverticolosi, l'ipertensione, l'osteoporosi, il tumore ovarico, le emorroidi, l'obesità e l'asma.

Dopo il fumo, la carne rappresenta il rischio più grande per la nostra salute.

Ecologia e Ambiente

L'allevamento degli animali ha delle inevitabili conseguenze. Provoca la distruzione della foresta pluviale, l'innalzamento della temperatura terrestre, l'inquinamento e la diminuzione delle acque, la desertificazione, il cattivo uso delle risorse energetiche e la fame nel mondo. L'impiego della terra, dell'acqua, dell'energia e del lavoro umano per produrre carne non rappresentano un modo efficace di usare le risorse della terra.

Dal 1960, circa il 25% della foresta pluviale dell'America Centrale viene bruciato e distrutto per creare pascoli per i bovini. Si calcola che ogni hamburger di circa 120 g. fatto con carne di manzo nutrito dalla foresta pluviale comporta la distruzione di quasi 17 metri quadrati di foresta pluviale tropicale. L'allevamento del bestiame contribuisce, inoltre, in modo significativo alla produzione di tre gas che determinano il riscaldamento della terra, è una delle principali cause di inquinamento delle acque e richiede la sbalorditiva quantità di 9313 litri d'acqua per la produzione di circa mezzo chilo di carne. Sono necessari soltanto 109 litri d'acqua per produrre circa mezzo chilo di pomodori e 525 litri per produrre una pagnotta di pane integrale da circa mezzo chilo. Quasi la metà dell'acqua consumata negli Stati Uniti serve a produrre il foraggio per i bovini e altro bestiame.

Se le risorse utilizzate per allevare il bestiame fossero impiegate per produrre grano, un numero molto più grande di

persone potrebbe essere nutrito in tutto il mondo. Se l'avena prodotta da un acro di terra venisse utilizzata per alimentare esseri umani anziché bovini, si produrrebbe un numero 8 volte più grande di proteine e 25 volte più grande di calorie. Un acro di terra coltivato a broccoli produce una quantità di proteine, di calorie e di niacina 10 volte maggiore di un acro di terra destinato all'alimentazione del bestiame. Le statistiche di questo tipo sono numerose. Se la terra usata per l'allevamento del bestiame fosse convertita in terra da coltivare per alimentare le persone, le risorse del mondo sarebbero sfruttate in maniera più efficace.

Seguendo una dieta vegetariana avrete la possibilità di "camminare sul pianeta con passo più leggero". Inoltre, se prenderete solo ciò di cui avete bisogno, riducendo gli eccessi, vi sentirete meglio perché sarete consapevoli del fatto che un essere vivente non deve morire di fame ogni volta che voi consumate un pasto.

La Fame nel Mondo

Sul nostro pianeta, quasi un miliardo di persone soffre per la fame e la malnutrizione. Più di 40 milioni di persone, soprattutto bambini, muoiono di fame ogni anno. Ciononostante, più di un terzo del raccolto mondiale di grano viene utilizzato per nutrire il bestiame, sottraendolo quindi alle persone. Negli Stati Uniti, il bestiame consuma il 70% di tutto il grano prodotto. Se anziché nutrire il bestiame nutrisimo le persone nessuno morirebbe di fame.

La Sofferenza degli Animali

Vi rendete conto che ogni giorno negli Stati Uniti vengono macellate più di 100.000 mucche?

Negli Stati Occidentali, la maggior parte degli animali è allevata perlopiù in "allevamenti industriali". Queste strutture sono concepite per produrre il maggior numero di animali da macello ad un costo minimo. Gli animali vengono ammassati, sfigurati e trattati come macchine per la trasformazione della carne in cibo. E' una realtà che la maggior parte di noi non vedrà mai con i propri occhi. Si è detto che: "Una visita a un mattatoio vi farà diventare vegetariani a vita".

Lev Tolstoj ha affermato: "Fino a quando esisteranno i mattatoi, continueranno ad esserci anche i campi di battaglia. La dieta vegetariana è la prova del nove dell'umanitarismo". Anche se la maggior parte di noi non giustifica l'uccisione in modo deciso, abbiamo sviluppato l'abitudine, appoggiata dalla società, di mangiare carne regolarmente, senza renderci realmente conto di ciò che viene fatto agli animali che mangiamo.

La Compagnia dei Santi e Altro

Già dai testi più antichi apprendiamo che i vegetali hanno sempre costituito l'alimentazione naturale del genere umano. Nella mitologia greca ed ebraica si dice che, all'origine, le persone si nutrivano di frutta. Anche i sacerdoti dell'antico Egitto non mangiavano mai carne e molti grandi filosofi

greci, come Platone, Diogene e Socrate, erano tutti a favore di un'alimentazione vegetariana.

In India, il Buddha Shakyamuni sottolineava l'importanza dell'Ahimsa, ossia il principio secondo cui non bisogna fare del male ad alcun essere vivente, ed esortava i Suoi discepoli a non mangiare carne, temendo che le altre creature si potessero spaventare. Il Buddha ha detto: **"Mangiamo carne per un'abitudine acquisita. All'inizio non siamo nati con il desiderio di mangiarla". "Mangiando carne, le persone estirpano il seme della Grande Misericordia che alberga in loro". "Le persone che mangiano carne si uccidono l'una con l'altra e si mangiano l'una con l'altra... in questa vita io mangio te, nella prossima vita tu mangerai me... e così via per sempre. Come potranno uscire mai dai Tre Regni (dell'illusione)?"**.

Anche molti Taoisti, Cristiani ed Ebrei dell'antichità erano vegetariani. La Sacra Bibbia lo dice chiaramente: **"E Dio disse: Ho creato per voi tutti i cereali e i frutti affinché ve ne possiate nutrire; ma per gli animali selvatici e per tutti gli uccelli ho creato l'erba e gli alberi"** (cfr. Genesi 1, 29-30). Sempre nella Bibbia ci sono molte altre citazioni che ci proibiscono il consumo di carne: **"Non dovete mangiar carne che contiene sangue perché la vita è nel sangue"** (cfr. Genesi 9, 4). E ancora: **"Dio disse: Chi vi ha detto di uccidere il manzo e la capra per offrirli in sacrificio a me? Lavatevi da questo sangue innocente, affinché io possa udire le vostre preghiere; altrimenti volterò la testa, perché le vostre mani sono**

piene di sangue. Pentitevi, affinché io possa perdonarvi" (cfr. Isaia 1, 11-16). S. Paolo, uno dei discepoli di Gesù, ha scritto nelle lettere ai Romani: **"E' bene non mangiare carne, né bere vino"** (cfr. Lettera ai Romani 14, 21).

Recentemente, degli storici hanno scoperto molti libri antichi che hanno fatto nuova luce sulla vita di Gesù e sui Suoi insegnamenti. Gesù ha detto: **"Chi mangerà carne animale si scaverà la fossa con le proprie mani. Ve lo dico in tutta onestà: chi uccide sarà ucciso. L'uomo che uccide delle creature viventi per nutrirsi della loro carne è come se mangiasse la carne di un suo simile"**.

Anche le religioni indiane proibiscono il consumo di carne. Si sostiene che: **"Per avere carne bisogna uccidere. La persona che fa del male a degli esseri senzienti non riceverà mai la benedizione di Dio. Evitate, quindi, di mangiar carne!"** (Precetto induista).

La sacra scrittura islamica, il Corano, proibisce di **"mangiare il sangue e la carne di animali morti o macellati"**.

Han Shan Tzu, un illustre maestro Zen cinese, ha scritto una poesia in cui si dichiarava decisamente contro il consumo di carne: **"Andate in fretta al mercato per comperare carne e pesce per vostra moglie e i vostri figli. Ma perché bisogna togliere delle vite per sostenere le vostre? E' una cosa irragionevole, che non vi condurrà al Paradiso, ma all'Inferno!"**.

Molti famosi scrittori, artisti, scienziati, filosofi ed altre celebrità sono stati o sono tuttora vegetariani. Le seguenti persone hanno tutte abbracciato il vegetarianismo con entusiasmo: il Buddha Shakyamuni, Gesù Cristo, Virgilio, Orazio, Platone, Ovidio, Petrarca, Pitagora, Socrate, William Shakespeare, Voltaire, Isaac Newton, Leonardo da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russel, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H. G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Lev Tolstoj, George Bernard Shaw, il Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer e, più recentemente, Paul Newman, Madonna, la Principessa Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney, Candice Bergen e molti altri.

Albert Einstein ha detto: "Credo che i cambiamenti e gli effetti purificanti della dieta vegetariana sulle persone che la seguono siano molto utili all'umanità. Scegliere di diventare vegetariani è quindi, per ognuno di noi, cosa propizia e portatrice di serenità". Questo è il consiglio che, nel corso della storia, ci hanno dato molti saggi e personalità di rilievo!

La Maestra Risponde alle Varie Domande

Domanda: Mangiare animali significa uccidere esseri viventi, ma la stessa cosa non vale anche per i vegetali?

Maestra: Anche quando mangiamo i vegetali uccidiamo delle creature viventi, creando quindi degli ostacoli karmici, ma l'effetto negativo è davvero minimo. Praticando il Metodo Quan Yin per due ore e mezza al giorno, ci si può

liberare da questo effetto karmico. Poiché dobbiamo mangiare per sopravvivere, scegliamo i cibi che soffrono meno, perché meno consapevoli. Le piante sono formate da un 90% di acqua, quindi il loro livello di coscienza è così basso che la loro sofferenza è quasi nulla. Inoltre, quando mangiamo le verdure, spesso non togliamo le radici, anzi, tagliando i rami e le foglie, favoriamo la loro riproduzione asessuale, nella convinzione di fare del bene alle piante. Gli orticoltori sostengono, infatti, che la potatura aiuti le piante a crescere grandi e belle.

Ciò è ancora più evidente con la frutta. Quando è matura, la frutta attrae le persone con il suo profumo fragrante, un colore bellissimo e un gusto delizioso. Se la frutta viene raccolta, gli alberi possono propagare i loro semi su un'ampia zona. Se, invece, non viene raccolta e mangiata, la frutta diventerà troppo matura e cadrà a terra, marcendo. I suoi semi non riceveranno la luce del sole, perché coperti dagli alberi sovrastanti e, quindi, moriranno. Mangiare verdura e frutta è, dunque, una tendenza naturale che non procura alcuna sofferenza.

D. Molte persone credono che i vegetariani siano più bassi e magri, mentre chi si nutre di carne sia più alto e robusto. E' vero?

M. I vegetariani non sono necessariamente più magri e più bassi. Se la loro dieta è equilibrata, possono anch'essi crescere alti e forti. Come potete vedere, tutti i grandi animali, come gli elefanti, i bovini, le giraffe, gli ippopotami, i cavalli, ecc. mangiano soltanto frutta e verdura. Sono più forti

dei carnivori, nonché gentili e generosi verso l'umanità. Gli animali che si nutrono di carne, invece, sono molto violenti e non hanno alcuna utilità. Se gli esseri umani mangiano molti animali, ne acquisiscono gli istinti e le caratteristiche. Le persone che mangiano carne non sono necessariamente alte e forti; inoltre, la durata della loro vita è in media molto breve. Gli eschimesi, che si nutrono quasi esclusivamente di carne, sono molto alti e forti? Vivono a lungo? Penso che sia perfettamente chiaro ciò che voglio dire.

D. I vegetariani possono mangiare uova?

M. No. Anche quando mangiamo uova uccidiamo degli esseri viventi. Alcuni dicono che le uova disponibili in commercio non sono fertili e che, quindi, mangiandole, non si uccidono degli esseri viventi. Ma ciò è giusto solo in apparenza. Un uovo non risulta fertile soltanto perché le circostanze necessarie alla sua fertilizzazione sono state negate, per cui l'uovo non può portare a termine il proprio sviluppo e diventare un pulcino. Anche se ciò non avviene, la forza di vita innata, necessaria allo sviluppo, è ancora presente nell'uovo. Sappiamo che le uova possiedono una forza di vita innata; altrimenti, perché le uova sarebbero il solo tipo di cellula che può essere fertilizzato? C'è chi sostiene che le uova contengano le proteine, il fosforo e le sostanze nutritive essenziali per il corpo umano. Ma le proteine si ricavano dai legumi e il fosforo da molti tipi di verdure, come ad esempio le patate.

Sappiamo che fin dall'antichità ci sono sempre stati molti grandi monaci che, pur non mangiando carne o uova,

hanno vissuto a lungo. Il Maestro Ying Guang, ad esempio, che mangiava soltanto una ciotola di verdure e un po' di riso ad ogni pasto, visse fino all'età di ottanta anni. Inoltre, il tuorlo contiene molto colesterolo, una delle principali cause dei disturbi cardiovascolari e la prima causa di morte in America e a Formosa. Non c'è da meravigliarsi nel constatare che la maggior parte dei malati mangia uova!

D. L'uomo alleva gli animali, come ad esempio i maiali, i bovini, i polli, le anatre, ecc. Perché non possiamo mangiarli?

M. E allora? Anche i genitori allevano i loro figli, ma hanno forse il diritto di mangiarseli? Tutte le creature viventi hanno il diritto di vivere; nessuno dovrebbe impedirglielo. Se osserviamo le leggi di Hong Kong, anche il suicidio è contro la legge, figuriamoci, quindi, uccidere un altro essere vivente!

D. Gli animali nascono per essere mangiati dall'uomo. Se non li mangiamo, riempiranno il mondo. Giusto?

M. Questa è un'idea assurda. Prima di uccidere un animale, gli chiedete se vuole essere ucciso e mangiato da voi o no? Tutti gli esseri viventi desiderano vivere e temono di morire. Noi non vorremmo certo venire mangiati da una tigre; perché quindi gli animali dovrebbero venire mangiati dall'uomo? Gli esseri umani esistono sulla terra soltanto da alcune decine di migliaia di anni, ma prima che l'umanità facesse la sua comparsa, molte specie animali esistevano già. Sovrappopolavano forse la terra? Le creature viventi mantengono un equilibrio ecologico naturale. Quando il

cibo è insufficiente e lo spazio limitato, si verifica una riduzione drastica della popolazione, che viene perciò mantenuta ad un livello adeguato.

D. Perché dovrei diventare vegetariano?

M. Io sono vegetariana perché così vuole il Dio che è dentro di me. Capisci? Mangiare carne va contro il principio universale del non volere essere uccisi. Noi non vogliamo essere uccisi, né che ci venga rubato nulla. Ora, se facciamo le stesse cose ad altre persone, agiamo contro noi stessi, quindi soffriamo. Tutto ciò che farete contro gli altri farà soffrire voi stessi. Non potete morderci, né vorreste pugnarci. Allo stesso modo, non dovrete uccidere, perché ciò va contro il principio della vita. E' chiaro? Ci farebbe soffrire, quindi non lo facciamo. Ciò non significa, comunque, che ci limitiamo in qualche modo. Significa che espandiamo la nostra vita a tutti i tipi di vita. La nostra vita non sarà limitata in questo corpo, bensì estesa a quella degli animali e di tutti i tipi di esseri viventi. Ciò ci renderà più nobili, più grandi, più felici e senza limiti. D'accordo?

D. Potrebbe parlarci della dieta vegetariana e di come questa possa contribuire alla pace nel mondo?

M. Sì. Vedete, la maggior parte delle guerre che scoppiano nel mondo sono dovute a ragioni economiche. Facciamo qualcosa! Le difficoltà economiche di un paese diventano più pressanti quando c'è fame, scarsità o cattiva distribuzione del cibo tra i diversi paesi. Se aveste letto riviste e cercato informazioni sulla dieta vegetariana, lo sapreste benissimo. L'allevamento di bestiame e di animali da carne in

genere ha rovinato la nostra economia, sotto ogni punto di vista. Ha creato la fame nel mondo, almeno nei paesi del terzo mondo. Non sono io a dirlo. E' un cittadino americano che ha svolto questo tipo di ricerca e ha scritto un libro a tale riguardo. Potete andare in una qualsiasi libreria e leggere qualcosa sulla ricerca vegetariana e sulla preparazione del cibo. Potete leggere "Diet For a New America" (dieta per una nuova America) di John Robbins, un famosissimo miliardario del gelato, che ha rinunciato a tutto per diventare vegetariano e ha scritto un libro sul vegetarianismo contro le tradizioni e l'attività della sua famiglia. Ha perso molto denaro, prestigio e lavoro, ma lo ha fatto per amore della Verità. E' un ottimo libro. Vi sono molti altri libri e riviste che possono darci molte informazioni sulla dieta vegetariana e su come essa possa contribuire alla pace nel mondo. Vedete, abbiamo sprecato il nostro cibo per nutrire il bestiame. Sapete quante proteine, medicine, acqua, manodopera, automobili, camion, strade e quante centinaia di migliaia di acri di terra si sprecano per fare sì che una mucca raggiunga le condizioni giuste per essere mangiata. Capite? Tutti questi prodotti potrebbero essere equamente distribuiti tra i paesi sottosviluppati, aiutandoli così a risolvere il problema della fame. Così ora, se una nazione ha bisogno di cibo, probabilmente ne invade un'altra, semplicemente per salvare il suo popolo. A lungo andare, ciò ha creato la legge di causa ed effetto. Capite? **"Raccogliete ciò che avete seminato"** (cfr. Lettera ai Galati 6, 7). Se uccidiamo qualcuno per il cibo, saremo a nostra volta uccisi per il cibo, in un modo diverso, la volta dopo, la generazione seguente. E' un peccato. Siamo così intelligenti, così civiliz-

zati e, tuttavia, la maggior parte di noi non sa perché i paesi vicini al nostro soffrono. La colpa è del nostro palato, del nostro gusto e del nostro stomaco. Per nutrire un solo corpo, uccidiamo moltissimi esseri, e moltissimi uomini muoiono di fame. Non stiamo parlando di animali. Capite? Pertanto, consciamente o inconsciamente, questa colpa peserà sulla nostra coscienza. Ci farà ammalare di cancro, di tubercolosi e di altre malattie incurabili, tra cui l'AIDS. Provate a domandarvi come mai il vostro paese, l'America, soffra più di tutti gli altri. Ha il più alto tasso di cancro del mondo, perché gli americani mangiano molta carne di manzo. E' la nazione che consuma più carne. Domandatevi come mai i cinesi o i paesi comunisti non abbiano un tasso di cancro così elevato. Non hanno così tanta carne. Capite? Tutto questo è dimostrato dalle ricerche, non è semplicemente una mia idea. D'accordo? Non biasimatemi!

D. Quali sono alcuni dei benefici spirituali che possiamo ottenere diventando vegetariani?

M. Sono felice di questa domanda perché significa che vi concentrate e preoccupate soltanto del beneficio spirituale. Le persone si preoccupano perlopiù della loro salute, dieta e linea, quando fanno domande sulla dieta vegetariana. Gli aspetti spirituali della dieta vegetariana sono rappresentati dalla sua purezza e nonviolenza. **"Non uccidere"** (cfr. Esodo 20, 13): quando Dio ci ha detto questo, non ha detto di non uccidere solo gli esseri umani, ma qualsiasi essere vivente. Non ha forse detto di aver creato tutti gli animali perché fossero nostri amici e ci aiutassero? Non ha forse affidato gli animali alle nostre cure? Ci ha detto di prenderci

cura di loro e di dominarli. Quando governate i vostri sudditi, li uccidete, forse, e li mangiate? Così facendo, diventereste un re senza sudditi. Ora capite cosa Dio ha detto. Dobbiamo farlo. Non c'è bisogno di chiederglielo. Ha parlato molto chiaramente, ma chi capisce Dio eccetto Dio? Dovete, quindi, diventare Dio per poterLo capire. Vi invito a tornare ad essere come Dio, ad essere voi stessi e nessun altro. Meditare su Dio non significa adorarlo, ma diventare Dio. Capite che voi e Dio siete una cosa sola. **"Io e il Padre mio siamo una cosa sola"** (cfr. Giovanni 10, 30), non ha, forse, detto così Gesù? Se ha detto che Lui e il Padre Suo sono un tutt'uno, lo possiamo essere anche noi e il Padre Suo, perché anche noi siamo figli di Dio. Gesù ha, poi, aggiunto che tutto ciò che Lui fa, noi possiamo farlo anche meglio. Quindi, possiamo essere addirittura migliori di Dio, chissà? Perché adorare Dio quando non sappiamo niente di Lui? A cosa serve una fede cieca? Dobbiamo prima conoscere ciò che adoriamo, così come dobbiamo conoscere la ragazza che sposteremo, prima di sposarla. Oggigiorno vige l'abitudine di sposarsi solo dopo essersi frequentati. Perché, dunque, dovremmo adorare Dio ciecamente? Abbiamo il diritto di domandare che Dio ci appaia e si faccia conoscere. Abbiamo il diritto di scegliere il Dio da seguire. Quindi, ora vedete che la Bibbia dice molto chiaramente che dovremmo essere vegetariani. Dovremmo esserlo per motivi di salute, per motivi scientifici, per motivi economici e per motivi di pietà. Inoltre, dovremmo diventare vegetariani per salvare il mondo. Alcune ricerche dimostrano che, se le persone che vivono in Occidente, in America, seguissero una dieta vegetariana

una sola volta alla settimana, potremmo salvare sedici milioni di persone che muoiono di fame ogni anno. Siate, dunque, degli eroi, siate vegetariani. Per tutte queste ragioni, anche se non mi seguite o non praticate il mio stesso metodo, vi invito a diventare vegetariani per il bene vostro e del mondo intero.

D. Se tutti mangiassero vegetali ne deriverebbe una carenza di cibo?

M. No. Un pezzo di terra coltivato produce una quantità di cibo quattordici volte superiore a quella ottenuto impiegando lo stesso pezzo di terra per coltivare il foraggio per gli animali. Le piante prodotte da ogni acro di terra forniscono 800.000 calorie di energia, ma se le stesse piante vengono usate per allevare animali da macello, la carne di questi ultimi animali può fornire soltanto 200.000 calorie di energia. Ciò significa che 600.000 calorie vanno perdute durante la lavorazione. In conclusione, la dieta vegetariana è chiaramente più efficace ed economica di quella a base di carne.

D. Un vegetariano può mangiare pesce?

M. Se vuole mangiare pesce, può farlo. Ma se vuole essere vegetariano non può, perché il pesce non è un vegetale.

D. Alcune persone dicono che è importante essere uomini di buon cuore, ma non occorre essere vegetariani. Ha senso questa affermazione?

M. Se una persona avesse davvero un buon cuore, perché mangerebbe la carne di un altro essere? Vedendolo soffrire,

non riuscirebbe a mangiarlo! Mangiare carne è crudele e, dunque, come può farlo un uomo di buon cuore? Il Maestro Lien Ch'ih una volta ha detto: **"Uccidere il suo corpo e mangiare la sua carne. In questo mondo non esiste nessuno più crudele, malevolo, atroce e cattivo di quest'uomo. Come può dire di avere un buon cuore?"**. Anche Mencius ha dichiarato: **"Se lo vedi vivo, non puoi sopportare di vederlo morire e, se lo senti gemere, non puoi sopportare di mangiare la sua carne; il vero gentiluomo si tiene, quindi, lontano dalla cucina"**. L'intelligenza umana è superiore a quella degli animali, così possiamo usare armi che li rendono incapaci di resisterci, facendoli morire con odio. Il tipo di uomo che fa questo, opprimendo creature piccole e deboli, non ha diritto di essere chiamato gentiluomo. Quando gli animali vengono uccisi, sono terribilmente angosciati, spaventati e risentiti. Queste sensazioni determinano la produzione di tossine che, essendo presenti nella carne di questi animali, nuociono a chi la mangia. Poiché la frequenza della vibrazione degli animali è più bassa di quella dell'uomo, essi influenzeranno la nostra vibrazione, pregiudicando lo sviluppo della nostra saggezza.

D. Va bene essere un cosiddetto "vegetariano di comodo?". (Questo tipo di vegetariano non rinuncia alla carne completamente. Se una pietanza contiene sia carne che verdure, mangia soltanto queste ultime).

M. No. Se, ad esempio, mettiamo il cibo in un liquido velenoso e poi lo togliamo, pensate che sia comunque avvelenato o no? Nel Sutra Mahaparinirvana Sutra, Maha-

kasyapa ha chiesto al Buddha: **"Quando chiediamo del cibo e ci vengono date verdure mescolate con carne, possiamo mangiarlo? Come possiamo pulire questo cibo?"**. Il Buddha ha risposto: **"Lo si dovrebbe pulire con acqua, separando i vegetali dalla carne, prima di mangiarlo"**. Da questo dialogo possiamo capire che non si possono mangiare verdure mescolate con la carne, a meno che non vengano prima pulite con dell'acqua: figuriamoci, quindi, se possiamo mangiare carne da sola! E' evidente, pertanto, che il Buddha e i suoi discepoli hanno seguito tutti una dieta vegetariana. Tuttavia, alcune persone hanno calunniato il Buddha dicendo che era un "vegetariano di comodo" e che se qualcuno Gli offriva della carne, Lui la mangiava. E' una vera assurdità. Chi afferma questo ha letto troppo poche scritture o non capisce quelle che legge. In India, oltre il 90% della popolazione è vegetariano. Tutte le persone sanno che, quando vedono dei mendicanti con abiti gialli, devono offrire loro del cibo vegetariano, anche se la maggior parte di esse non avrebbe comunque carne da offrire!

D. Molto tempo fa ho sentito un altro Maestro dire: "Il Buddha ha mangiato una zampa di maiale che Lo ha fatto morire per la dissenteria". E' vero?

M. Assolutamente no. Il Buddha è morto perché ha mangiato un tipo di fungo. Se traduciamo direttamente dalla lingua dei bramini, questo tipo di fungo si chiama "zampa di maiale", ma non lo è realmente. Analogamente, c'è un frutto che noi chiamiamo "longyan" (in cinese significa letteralmente "occhio del drago"). Vi sono molte cose che non

hanno nomi di vegetali, ma in realtà sono cibi vegetariani, proprio come "l'occhio del drago". Nella lingua bramantica questo fungo è chiamato "zampa di maiale" o "gioia del maiale". Entrambi hanno a che vedere con i maiali. Questo tipo di fungo non era facilmente reperibile nell'antica India ed era una vera delicatezza, quindi le persone lo offrivano al Buddha in segno della loro adorazione. E' un fungo che non si trova sul terreno, ma cresce sottoterra. Per trovarlo bisogna cercarlo con l'aiuto di un vecchio maiale a cui questo tipo di fungo piace moltissimo. I maiali lo individuano grazie al loro fiuto e, quando ne scoprono uno, scavano con le zampe nel fango per trovarlo e mangiarlo. Ecco perché questo tipo di fungo viene chiamato "gioia del maiale" o "zampa di maiale". In realtà, questi due nomi si riferiscono allo stesso fungo. A causa di una traduzione poco precisa e del fatto che le persone non hanno capito esattamente la derivazione di queste espressioni, le generazioni successive hanno pensato che il Buddha fosse un "divoratore di carne". E' veramente increscioso.

D. Alcuni amanti della carne dicono che la comprano dal macellaio, quindi non sono loro che uccidono gli animali. Per cui va bene mangiarla. Pensa che sia giusto?

M. E' un errore disastroso. Dovete sapere che i macellai uccidono degli esseri viventi perché la gente vuole mangiarli. Nel Sutra Lankavatara, il Buddha ha detto: **"Se nessuno mangiasse carne, non vi sarebbe alcuna uccisione. Quindi, mangiare carne e uccidere esseri viventi sono lo stesso peccato"**. I disastri naturali e le calamità provocate dall'uomo dipendono dall'uccisione di troppi es-

seri viventi. Anche le guerre sono causate da troppe uccisioni.

D. Alcune persone sostengono che, mentre le piante non possono produrre sostanze velenose, come l'urea o l'urochinaso, i coltivatori di frutta e verdura usano molti pesticidi sulle piante, dannosi per la nostra salute. E' così?

M. L'uso di pesticidi ed altre sostanze chimiche altamente tossiche, come il DDT, sul raccolto da parte degli agricoltori può provocare il cancro, la sterilità e malattie al fegato. Tossine come il DDT possono diffondersi nell'organismo e sono solitamente immagazzinate nel grasso animale. Mangiando la carne, assumete anche tutti questi pesticidi altamente concentrati ed altri veleni immagazzinati nel grasso degli animali, accumulatisi durante la loro crescita. Questi accumuli possono essere tredici volte superiori rispetto alla frutta, alle verdure o ai cereali. Possiamo eliminare i pesticidi presenti sulla superficie dei frutti, ma non possiamo fare altrettanto con quelli depositatisi nel grasso animale. Il processo di accumulo avviene perché i pesticidi sono cumulativi. Questo è il motivo per cui i consumatori in cima alla catena alimentare sono i più danneggiati. Esperimenti condotti presso l'Università dell'Iowa hanno dimostrato che quasi tutti i pesticidi presenti nei corpi umani provengono dalla carne. Hanno riscontrato che il livello di pesticidi in persone vegetariane è meno della metà di quello delle persone che mangiano carne. In realtà, oltre ai pesticidi, vi sono altre tossine nella carne. Durante la crescita degli animali, la maggior parte del loro cibo è costituito da prodotti chimici che servono a farli crescere più velocemente o a

cambiare il colore, il gusto o la consistenza della loro carne o per conservarla, ecc. I conservanti ricavati dai nitrati sono, ad esempio, altamente tossici. Il 18 luglio, 1971, il New York Times riportava: "I grandi pericoli nascosti per la salute delle persone che mangiano la carne sono rappresentati dalle invisibili sostanze inquinanti in essa presenti, come ad esempio i batteri nel salmone, i residui di pesticidi, i conservanti, gli ormoni, gli antibiotici e altri additivi chimici". Oltre a ciò, agli animali vengono iniettati i vaccini che possono rimanere nella loro carne. Da questo punto di vista, le proteine della frutta, delle noci, dei fagioli, del grano e del latte sono tutte più pure di quelle della carne, che possiede un 56% di impurità insolubili in acqua. Ricerche dimostrano che questi additivi artificiali possono causare il cancro, altre malattie o malformazioni fetali. Pertanto, anche per le donne incinte è opportuno seguire una dieta vegetariana in modo da garantire la salute fisica e spirituale al feto. Se bevete molto latte, ottenete calcio a sufficienza, dai fagioli ottenete le proteine e dalla frutta e verdura vitamine e minerali.