


Kāpēc cilvēkiem jābūt veģetāriešiem

airumam cilvēku veģetārisms asociējas ar mūkiem un mūķenēm, bet patiesībā arvien vairāk cilvēku izvēlas būt par veģetāriešiem zinātnisku iemeslu dēļ. Tādēļ šodien es gribētu no zinātniska viedokļa par to, kāpēc mums jābūt veģetāriešiem.

Mūsu senči pēc dabas bija veģetārieši. Cilvēces evolūcijas studijās tam ir daudz pierādījumu, un bioloģijas mācību grāmatas Taivānas vidusskolās māca to pašu. Šī apgalvojuma pareizībai nav vajadzīgi mani paskaidrojumi. Cilvēka ķermeņa struktūra vispār nav piemērota gaļas ēšanai.

Doktors G.S. Huntingens no ASV Kolumbijas universitātes ir veicis anatomiskus izmēģinājumus, kuri pierāda, ka cilvēkiem vajadzētu būt veģetāriešiem, un ka viņi nav piemēroti gaļas ēšanai. Viņš norāda uz to, ka gaļēdājiem, piemēram, tīģeriem, abas zarnas, gan tievās, gan resnās, ir isas. Viņu resnās zarnas ir arī ļoti taisnas un gludas. Pretēji tam zālēdājiem dzīvniekiem abas zarnas - gan tievā, gan resnā - ir garas. Gaļas zemā šķiedrvielu satura un augstā proteīna blīvuma dēļ gaļā nav nepieciešams ilgs laiks, lai to absorbētu

organismā; tādējādi gaļēdājiem zarnas ir tievākas nekā zālēdājiem.

Arī cilvēkiem gan tievās, gan resnās zarnas ir garas. Kopumā mūsu zarnas ir apmēram pusotru metru garas. Tās ir salocījušās ap sevi vairākas reizes. To sienīgas nav vis gludas, bet krokainas; mūsu apēstā gaļa tajās paliek ilgāku laiku, jo tās ir garākas, nekā tas konstatēts pie gaļēdājiem. No tā izriet, ka gaļa zarnās sāk bojāties un tajās veidojas toksiskas vielas. Tas palielina slodzi uz aknām, kuru funkcija ir atbrīvot mūs no toksiskām vielām. Tāpat gaļa satur lielu daudzumu urokinēzes proteīnu un urea, kas palielina slodzi uz nierēm. (Katrā gaļas kilogramā ir Četrpadsmit gramu urokinēzes proteīna. Ieliekot dzīvojošu šūnu urokinēzes proteīnā, tās metaboliskās funkcijas deģenerējas.) Vēl vairāk - gaļas ēdieniem pietrūkst celulozes, un tas viegli var radīt aizcietējumus. Mēs zinām, ka aizcietējumi ir par iemeslu tam, ka rodas tūpļa vēzis utt. Slodze uz nierēm var iznīcināt to funkcijas; slodze uz aknām var būt par iemeslu cirozei vai pat aknu vēzim.

Sikāk izpētot cūkas, konstatēts, ka augsta tauku procenta gaļas ēšana ir par iemeslu tam, ka paplašinās aknas, notiek liesas un zemādas šūnu proliferācija. Holesterolīns un gaļas piesātinātie tauki rada kardiovaskulītus traucējumus, kas ir kļuvuši par pirmo no desmit galvenajiem nāves cēloņiem Taivānā.

Eksperimenti parāda, ka gaļas cepšana un vārīšana rada zināma veida ķīmisku elementu (Metilhlorantrīnu), kurš ir spēcīgs kancerogēns. Pelēm, kurām tika ievadīta šī ķīmiskā viela, attīstījās tādi vēža veidi kā kaulu audzējs, asins vēzis, vēdera vēzis u.c.

Mūsdienās vēzis ir otrs lielākais nāves cēlonis Taivanā. Dažas ziņojumu daļas, kas attiecas uz audzēju šūnu translokāciju un augšanu, ir tādas, ka pētījumi parādījuši, ka peļu mazuliem, kurus barojusi ar krūts vēzi slima peles māti, arī attīstās vēzis. Kad cilvēku vēža šūnas tika ievadītas dzīvniekos, tiem arī attīstījās vēzis.

Ja gaļa, kuru mēs ikdienā ēdam un uzņemam savā ķermenī, nāk no dzīvniekiem, kam jau sākotnēji ir šādi traucējumi, tad rezultāts ir nenovēršams. Daži cilvēki domā, ka šodien gaļa ir tīra un droša, ka visos gaļas veikalos tiek izdarītas pārbaudes. Taču katru dienu tirdzniecībai tiek nogalināts pārāk daudz liellopu un cūku, lai tā tiešām tiktu pārbaudīta. Vaina ir nevis gaļas pārbaudītājos, bet gan smagajā darba nastā. Turklāt ir ļoti grūti pārbaudīt, vai kādam gaļas veidam nav vēzis, jāpārbauda katrs dzīvnieks atsevišķi. Mēs varam iedomāties, cik grūti tas varētu būt. Tā ir problēma pat attīstītajās Eiropas un Amerikas valstīs, kur joprojām nevar tikt ar to efektīvi galā. Ja ir kādas problēmas, cilvēki joprojām nogriež lopam galvu vai arī nocērt slimo kāju. Prom tiek aizsviesta tikai slimā daļa, pārējais tiek pārdots.

Dažu valstu sanitārās iestādes uzmanīgi pārbauda cūkas, liellopus, cāļus un pīles, kas tiek pārdotas. Tāpēc slavenais veģetāriešu ārsts, Dr. J.H. Kelloggs reiz veģetāriskas maltītes laikā teica: "Kad mēs ēdam veģetārisku ēdienu, mums nav jādomā, no kāds slimības mūsu ēdiens ir miris, un tas mūsu maltīti padara liksmu!"

Kā nākamo pārrunāsim dzīvnieku barošanas jautājumu. Ir bijuši ziņojumi, ka dzīvnieku barībai tiek pievienotas antibiotiskas vielas, cilvēki, ēdot šos dzīvniekus, konsekvēnti uzsūc sevī šīs antibiotikas un viņos izvedojas imunitāte pret tām. Ja kādu dienu šie cilvēki saķers kādu slimību, antibiotikas vairs nebūs spējīgas tiem palīdzēt; tādēļ vēl viena dārga dzīvība tiks zaudēta - dēļ paraduma ēst gaļu!

Ir cilvēki, kas uzskata, ka veģetāriska diēta ir ļoti laba, bet nav pietiekami barojoša, kas ir ļoti mulsinoša ideja. Lai to pierādītu, es citēšu amerikāņu ķirurģijas ekspertu Dr. Milleru. (Dr. Millers ir dzimis 1879. gadā pirmajā jūlijā, un uzsāka savas medicīnas studijas 21 gada vecumā. Sasniedz 25 gadu vecumu, viņš devās uz Ķīnu, kur 40 gadus nodarbojās ar medicīnu. Viņš Taivanā nodibināja slimnīcu, kurā visas maltītes gan personālam, gan pacientiem bija veģetāriskas. Dr. Millers pats bija veģetārietis visu savu dzīvi. Pirms aizbraukšanas no Taivas viņam tika piešķirta Da Šu Jing Ksinga medaļa, ar kuru R.O.C. valdība viņam izteica atzinību par darbu Taivas iedzīvotāju labā.) Viņš teica: "Pele ir tāds dzīvnieks, kas var sevi uzturēt gan ar veģetārisku, gan

neveģetārisku diētu. Bet, ja divas peles tiek nošķirtas, viena ēd gaļu un otra veģetārisku barību, mēs redzam, ka to augšana un attīstība ir vienāda, tikai veģetārā pele dzīvo ilgāk, un tai ir lielākas pretestības spējas pret slimībām. Tālāk - ja abas peles saslimst, veģetārā pele atveseļojas daudz ātrāk." Tad viņš piebilda: "Medicīna, ko mums ir devusi modernā zinātne, ir sevi lieliski pierādījusi, tomēr tā slimību spēj tikai ārstēt. Ēdiens, lai kā tas arī būtu, spēj uzturēt mūsu veselību." Viņš uzsvēra, ka no augiem pagatavots ēdiens ir daudz tiešāks barības avots nekā gaļa. Cilvēki ēd dzīvniekus, bet to barības avots ir augi. Vairumam dzīvnieku mūžs ir ļoti īss, un tiem piemīt gandrīz visas tās pašas slimības, kas cilvēkiem; tāpēc ir ļoti iespējams, ka cilvēku slimības nāk no slimu dzīvnieku gaļas ēšanas. Tad kāpēc gan cilvēki neuzņem barību pa taisno no augiem?" Dr. Millers domāja, ka mums ir nepieciešami tikai graudaugi, pupas un dārzeņi, lai uzņemtu visas mums nepieciešamās barības vielas, lai uzturētu sevi labu veselību. Viņš teica: "Barība no augstāk minētajiem avotiem ir pat daudz bagātāka nekā no vitamīnu tabletēm!"

Šis ārsts, kurš nodzīvoja Ķīnā gandrīz piecdesmit gadus, ieteica ķīniešiem vairāk lietot uzturā pupas. "Pupu mīkstums ir gaļa bez kauliem", viņš teica. Tā kā sojas pupiņas ir ļoti barojošas, pieņemu, ka gadījumā, ja cilvēki varētu ēst tikai viena veida barību, tad, ēdot sojas pupiņas, mēs būtu spējīgi dzīvot ilgāk. Tāpat viņš lūdza savus pacientus ēst tikai veģetārisku pārtiku. Viņš teica: "Slimnieka dzīvotspējas atjaunošana ir svarīgāka nekā

viņa slimības ārstēšana. Atveseļošanās procesam vajadzētu būt atkarīgam no barības, nevis no zāļu efektivitātes. Veģetāriskā diēta pacientam ir vairāk piemērota nekā gaļas ēšana, jo barība no augiem ir daudz bagātīgāka un tiešāka." Mēs varam redzēt, ka nav taisnība tam, ka "gaļas ēšana ved uz ilgāku dzīvi vai labāku veselību" - ticējumam, kuram jau sen vajadzēja būt atmestam.

Lielākā daļa cilvēku uzskata, ka dzīvnieku proteīns ir pārāks par augu proteīnu, jo pirmais esot pilnīgs, bet otrs nepilnīgs proteīns. Bet viens punkts, kurā viņi būtiski kļūdās, ir tas, ka proteīns sojas pupiņās arī ir pilnīgs. Cilvēkiem, kuri ēd gaļu, gan vajadzētu uzņemt pilnīgu proteīnu, tomēr pētījumi liecina, ka dzīvnieki, kuri tika baroti ar gaļas proteīnu, sākumā gan bija stipri un pietiekami veselīgi, tomēr nomira agri un pēkšņi, un tiem visiem bez izņēmuma bija hipertoniya un nieru slimības! Tas tā notiek tādēļ, ka proteīns atšķiras no vitamīniem un minerālvielām; to nevar uzkrāt mūsu ķermeņos lielā daudzumā, tas ir jādeaminizē un jāizlieto, un tas rada papildu slodzi aknām un nierēm.

Eksperiments ar 32 veģetāriešiem un 15 gaļas ēdājiem parādīja, ka veģetārieši ir daudz izturīgāki nekā gaļas ēdāji. Profesors Irvings Fišers no Jēlas universitātes vadīja šo vienkāršo eksperimentu; viņa klātbūtnē cilvēkiem vajadzēja stāvēt izstieptām rokām, tik ilgi, cik vien iespējams. Šajā testā bija uzaicināti piedalīties 15 gaļas ēdāji un 32 veģetārieši. Testa iznākums bija ļoti

skaidrs. No 15 gaļas ēdājiem tikai divi spēja noturēt rokas piecpadsmīt līdz trīsdesmit minūtes; turpretī no 32 veģetāriešiem 22 cilvēki spēja noturēt rokas piecpadsmīt līdz trīsdesmit minūtēm, 15 - cilvēki ilgāk par trīsdesmit minūtēm, 9 - ilgāk par vienu stundu, 4 - ilgāk par divām stundām, un viens - pat ilgāk par trim stundām! Ir daudz līdzīgu eksperimentu, taču ierobežotais laiks attur mūs no pārējo pieminēšanas.

Nav brīnums, ka daudzi maratonskrējēji ietur veģetārisko diētu ilgu laiku pirms gaidāmajām sacīkstēm. 1949. gada ziemā Angliju satrieca bezprecedenta gadījums skriešanas maratonā. Ārste Barbara More, veģetāriskās terapijas eksperte, simtdesmit jūdžu skrējienu veica divdesmit septiņās stundās un trīsdesmit minūtēs. Piecdesmit sešus gadus vecā sieviete pārspēja visus rekordus, kurus bija uzstādījuši jauni vīrieši. "Es gribu būt par piemēru, kas parāda, ka cilvēki, kuri pilnībā ietur veģetārisko diētu, iegūs spēcīgu ķermeni, skaidru prātu un šķīstu dzīvi." Viņa teica arī to, ka vēlētos soli pa solim izbeigt seksuālās attiecības, protams, ar vīra piekrišanu. Tas ir vēl viens zinātnisks piemērs, kā cilvēki var gūt labumu no tā, ka viņi ir veģetārieši. Kurš vēl varētu teikt, ka tikai reliģioziem cilvēkiem vajadzētu būt veģetāriešiem?

No rakstītās vēstures pirmsākumiem mēs varam redzēt, ka dārzeni ir bijuši cilvēku dabiskais ēdiens. Visi sengrieķu un senebreju mīti attēlo cilvēkus sākotnēji ēdam augļus. Senie Ēģiptes priesteri nekad neēda gaļu.

Daudzi dižie grieķu filosofi, piemēram, Platons, Diogens, Sokrāts neatlaidīgi aizstāvēja veģetārismu. Sakiamuni Buda Indijā uzsvēra ahimsa (nedarīt ļaunu dzīvām būtnēm) svarīgumu un saviem skolniekiem pieteica neēst gaļu, citādi dzīvās radības sāks no tiem baidīties. Lai piepildītos mūsu vēlme pēc žēlsirdības, mums, cilvēkiem, ir jāpārstāj ēst gaļu! Tāpēc šodien joprojām ir tik daudz budistu, kas ir veģetārieši. Daudzi taoisti, agrīnie kristieši un jūdaisti ir bijuši veģetārieši. Tas ir skaidri ierakstīts Bībelē: Un Dievs sacīja: **"Redzi, Es tagad esmu jums devis visus augus, kas nogatavina sēklu, un visus kokus, kas nes augļus ar savu sēklu, lai tie jums būtu par ēdamo. Bet visiem zemes zvēriem un putniem gaisā, kam ir dzīvība, Es dodu visu zaļo zāli par barību."** (Pirmā Mozus, 1:29) Vēl daži piemēri no Bībeles, kas aizliedz ēst gaļu: **"Vienīgi miesu, kuras asinīs vēl ir dzīvība, jums nebūs ēst."** (Pirmā Mozus, 9:4) Dievs sacīja: **"Kurš jums lika nogalināt kastrētu vērsi un kazu, lai to man tagad piedāvātu. Nomazgājiet šīs nevainīgo asinis, lai es izdzirdētu jūsu lūgšanas, citādi es novērsīšu savu vaigu, jo jūsu rokas ir ar asinīm. Nožēlojiet, ko esat darijuši, lai es varētu jums to piedot."** Svētais Pāvils, viens no dižākajiem Jēzus mācekļiem, savā vēstulē romiešiem saka: **"Tāpēc ir labāk neēst gaļas un nedzert vīna..."** (Pāvila vēstule Romiešiem, 14:21)

Pēdējā laikā vēsturnieki atraduši daudzas senas grāmatas, un ir ierakstījuši savus atklājumus Bībeles Jaunajā Derībā, kurā tiek apspriesta Jēzus dzīve un viņa

mācība. Viņš teica: "**Ļaudis, kas uzņem sevī dzīvnieka miesu, kļūst par tā kapu. Teikšu jums atklāti, cilvēks, kas nogalina, tiks nogalināts. Cilvēks, kas nogalina dzīvu būtni un ēd tās gaļu, ir miroņa gaļas ēdājs.**" Indiešu reliģija izvairās no miesas ēšanas. Hinduistu priekšrakstu pamatlicējs rakstīja: "**Cilvēki nevar iegūt gaļu bez slepkavības. Cilvēks, kas dara pāri jūtošais būtni, nekad netiks Dieva svētīts. Tāpēc izvairies uzņemt sevī gaļu!**" (Hinduisma priekšraksts.)

Islama svētie raksti, Korāns, aizliedz ēst mirušus dzīvniekus, to asinis un miesu. Dižais ķīniešu Dzen Skolotājs, Han Šan Tzu reiz uzrakstīja poēmu, kura stingri vērsās pret gaļas ēšanu: "Ej tūlīt uz tirgu un nopērc gaļu un zivis, un pabaro ar to savu sievu un bērnus. Bet kādēļ gan tiem ir jāatņem dzīvības, lai uzturētu jūsējās? Tas ne tikai neatnesis jums radniecību ar debesīm, bet pat padarīs jūs par elles padibenēm." Daudzi slaveni rakstnieki, mākslinieki, zinātnieki, filosofi un augstu stāvoši cilvēki ir veģetārieši - entuziasti, kas iesaka veģetārisma nozīmību: Tāds ir Sakiamuni Buda, Jēzus Kristus, Princese Diāna, Princis Čārlzs, Pols Ņūmens, Einšteins, Platons, Pitagors, Sokrāts, Šekspīrs, Ovidijs, Petrarka, Da Vinči, Darvins, Emersons, Thoreau, Rasels, dzejnieks Šellijs, indiešu dzejnieks un Nobela prēmijas laureāts Tagore, krievu rakstnieks Tolstojs, slavenais īru dramaturgs Bernards Šovs, bijušais Indijas vadītājs un filozofs Gandijs, Āfrikas teologs un misionārs Šveicars u.c.

Einšteins ir pat teicis: "Es domāju, ka izmaiņas un attīrošais efekts, kādu veģētāriska diēta atstāj uz cilvēka raksturu, ir ļoti svētīgs cilvēcei. Tādēļ izvēlēties veģētārismu cilvēkiem nāk par labu, un tas nes mieru." Tāpēc mēs redzam, ka "cilvēkiem jābūt veģetāriešiem". Tas ir bijis daudzu vēstures ievērojamāko personību un gudro izplatītākais padoms!

Jautātājs. Ēst dzīvniekus nozīmē nogalināt dzīvas būtnes, bet vai arī dārzeņu ēšana nav sava veida nogalināšana?

Skolotāja. Augu ēšana arī ir dzīvo organismu nogalināšana, tādā veidā rodas karmiskie šķēršļi, tomēr karmiskais efekts ir mazāks. Ja katru dienu divas stundas praktizē Kuaņ Jīņ metodi, no šī karmiskā efekta iespējams atbrīvoties. Ja jau mums ir jāēd, lai izdzīvotu, mēs izvēlamies ēdienu, kam ir viszemākais apziņas līmenis un kurš cieš vismazāk. Augu sastāvā ir 90% ūdens, tādējādi to apziņas līmenis ir tik zems, ka tie tikai ar grūtībām varētu just kādas sāpes. Jo vairāk - ja mēs ēdam dārzeņus, mēs nenogriežam tiem saknes, mēs pat diezgan lielā mērā palīdzam tiem aseksuāli vairoties, tādā veidā dodot vairāk. Tāpēc dārzkopji saka, ka veģetācijas apgriešana palīdz tai augt lielākai un brīnišķīgākai.

Tas ir pat uzskatāmāk ar augļiem. Kad augļi nogatavojas, tie pievelk cilvēkus ar savu aromātu, brīnišķīgo krāsu un lielisko garšu. Šādā veidā augļu koki spēj sasniegt savu mērķi - sēklas izplatīšanu. Ja mēs tos

nenovāksim un neēdīsim, augļi pārgatavosies un nobirs, lai sapūtu, un tad koka lapotne aizsegs sēklai sauli, un tā ies bojā. Tātad augļu un dārzeņu ēšana ir dabīga tendence, kura vispār nesagādā tiem nekādas ciešanas.

J. Vairums cilvēku uzskata, ka veģetārieši ir īsāki un tievāki, kamēr gaļas ēdāji lielāki un garāki. Vai tā ir taisnība?

S. Veģetārieši ne obligāti ir īsāki un tievāki. Ja viņu diēta ir sabalancēta, tie arī var izaugt gari un spēcīgi. Kā jūs redzat, visi lielie dzīvnieki, kā ziloni, žirafes, nīlzirgi, liellopi u.c. ēd tikai un vienīgi dārzeņus un augļus. Tie ir spēcīgāki par gaļēdājiem, ļoti mierīgi un labvēlīgi pret cilvēkiem. Savukārt gaļēdājdzīvnieki ir gan mežonīgi, gan nekur nederīgi. Ja cilvēcīga būtne apēd daudz dzīvnieku, tā pati kļūst par dzīvnieku. Cilvēki, kas ēd gaļu, ne vienmēr ir lieli un spēcīgi, to dzīves garums caurmērā ir ļoti īss. Eskimosi ir gandrīz absolūti gaļas ēdāji, bet vai tad viņi ir lieli un spēcīgi? Vai tad viņi dzīvo ilgi? Es domāju, ka jūs saprotat to ļoti labi. Vai tā ir?

J. Vai veģetārieši var ēst olas?

S. Nē. Grāmatā "Iemiesojuuma patiesība" ir teikts, ka: "nedrīkst ēst nekādas olas". Arī tad, kad mēs ēdam olas, mēs nogalinām radību. Mēdz teikt, ka komerciāli pieejamās olas ir neauglīgas un ka to ēšana nav dzīvas radības nogalināšana. Bet tā ir tikai šķietama patiesība. Olas paliek neauglīgas tikai tāpēc, ka ir tikuši aizturēti labvēlīgie apstākļi to auglībai, tāpēc ola nespēj pabeigt savu dabīgo mērķi - attīstīties par cāli. Kaut arī tas tā ir

noticis, olā ir šai attīstībai nepieciešamais iedzimtais dzīves spēks. Mēs zinām, ka olām piemīt iedzimts dzīves spēks. Pretējā gadījumā - kāpēc ir tā, ka olšūnas ir vienīgais šūnu veids, kas var būt auglīgs? Mēdz uzsvērt, ka olas satur būtiskas barības vielas - proteīnu un fosforus -, kas ir būtiskas cilvēka ķermenim. Bet proteīns ir arī pupu mīkstumā un fosfors - daudzos dārzeņos, kaut vai kartupeļos.

Mēs zinām, ka kopš senatnes līdz pat mūsu dienām ir dzīvojuši daudz slavenu mūku, kuri neēda gaļu un olas, un ar visu to dzīvoja garu dzīvi. Piemēram, Jing Guanga skolotājs pārtika no bļodiņas dārzeņu un nedaudz rīsu katrā maltītē, tomēr nodzīvoja līdz astoņdesmit gadiem. Vēl vairāk, olas dzeltenums satur lielu daudzumu holesterīna, kas ir galvenais iemesls kardiovaskulārajiem traucējumiem, kas ir kļuvuši par galveno nāves cēloni Taivanā. Nav brīnums, jo, kā mēs redzam, lielākā pacientu daļa ēd olas!

J. Cilvēki audzē lopus un māļputnus, kā cūkas, liellopus, cāļus un pīles. Kāpēc mēs tos nevaram ēst?

S. Vecāki audzina savus bērnus. Vai vecākiem ir tiesības ēst savus bērnus? Visām dzīvajām būtnēm ir dotas tiesības dzīvot; nevienam nevajadzētu to viņiem atņemt. Ja mēs paskatāmies uz Honkongas likumiem, mēs redzam, ka pat pašnāvība ir nelikumīga. Cik reižu nelikumīgāka būtu citu dzīvu radījumu nogalināšana?

J. Dzīvnieki ir dzimuši tāpēc, lai cilvēki tos ēstu. Ja mēs tos neēdīsim, tie pārpildīs pasauli. Vai tad ne tā?

S. Tā ir absurda doma. Pirmkārt, vai dzīvniekiem pirms viņu nogalināšanas pavaicā, vai viņi vēlas, ka jūs viņus nogalināt un apēdat? Visas dzīvās būtnes vēlas dzīvot un baidās no nāves. Mēs negribam, lai mūs apēd tīģeris, tad kāpēc dzīvniekiem jātiek cilvēka apēstiem? Cilvēce šajā pasaulē eksistē tikai dažus desmitus tūstošus gadu, taču vēl pirms cilvēku parādīšanās eksistēja daudzas dzīvnieku sugas. Vai tie pārpildīja pasauli? Dzīvas būtnes saglabā dabisko ekoloģisko balansu. Ja ir par daudz pārtikas un telpa ir ierobežota, rodas iedarbīga populācijas samazināšanās. Tas saglabā populāciju pienācīgā līmenī. Diskusijas par šo tēmu jūs varat atrast bioloģijas stundās Taivanas vidusskolās.

J. Vai jūs nevarētu paturpināt par veģetārisku ēšanu, un kā tas varētu sekmēt mieru pasaulē.

S. Jā, es jau runāju par to diezgan detailzēti, bet varu vēl šo to piebilst, ja jūs vēlaties. Redziet, lielākā daļa karu šajā pasaulē ir notikuši ekonomisku iemeslu rezultātā; skatīsimies taisnībai acīs! Valsts ekonomiskās grūtības iegūst lielāku nozīmi tad, kad citās valstīs valda bads, pārtikas trūkums` vai tās vienlīdzīgas sadales trūkums.

Ja jūs kādu laiku veltāt tam, lai lasītu žurnālus un pētītu faktus par veģetārisko diētu, jums tas būs ļoti labi saprotams. Liellopu un dzīvnieku audzēšana gaļai ir novedusi mūsu ekonomiku līdz bankrotam visos

aspektos. Tas ir radījis badu viscaur pasaulē, vismaz trešās pasaules valstīs. Es to neesmu izdomājusi pati. Tas ir Amerikas pilsonis, kurš ir veicis šāda veida pētījumus un uzrakstījis par to grāmatu. Jūs varat aiziet uz jebkuru grāmatnīcu un izlasīt pētījumus par veģetārismu un pārtikas tehnoloģiju. Jūs varat izlasīt Džona Robina grāmatu "Diēta jaunajai Amerikai". Viņš ir ļoti slavens saldējuma karalis, saldējuma miljonārs. Un viņš to visu pameta, lai kļūtu par veģetārieti un uzrakstītu grāmatu par veģetarismu, kas ir pretēji viņa ģimenes tradīcijām un darījumiem. Viņš zaudēja ļoti daudz naudas, prestižu, sakarus, bet viņš to darīja Patiesības vārdā. Tā ir ļoti laba grāmata. Ir ļoti daudz citu grāmatu un žurnālu, kas sniedz daudz informācijas un faktus par veģetārisko diētu un par to, kā tā var sekmēt mieru pasaulē. Saprotat, barojot liellopus, mēs esam iedzinuši bankrotā mūsu pārtikas apgādi. Jūs taču zināt, cik daudz proteīna, medikamentu, ūdens apgādes, cilvēka enerģijas, smago un vieglo automašīnu, ceļu tīklu, un cik simtu un tūstošu akru zemes mēs esam izniekojuši, līdz govs ir sagatavota vienai maltītei. Vai jūs saprotat? Visi šie līdzekļi varētu tikt vienlīdzīgi sadalīti neattīstītajām valstīm, tad mēs atrisinātu bada problēmu. Un tagad, ja valstij ir nepieciešama pārtika, tā, iespējams, uzbruks kādai citai valstij, lai glābtu savus iedzīvotājus. Laikam ritot, tas ir radījis sliktu cēloņu un atmaksu virkni. Vai jūs saprotat? Ko sēsi, to pļausi. Ja mēs pārtikas dēļ kādu nogalinām, vēlāk pārtikas dēļ tiks nogalināti arī mēs, citā formā, nākošreiz, nākamajā paaudzē. Žēl, ka tā. Mēs esam tik saprātīgi, tik civilizēti, un tomēr vairums no

mums nezina, kāpēc mūsu kaimiņvalstis cieš. Tas ir mūsu garšas izjūtas, mūsu vēderu dēļ. Mēs nogalinām tik daudz dzīvu radību, lai paēdinātu vienu vienīgu ķermeni, un mērdējam badā tik daudz mūsu līdzcilvēku. Mēs pat vēl neesam sākuši runāt par dzīvniekiem. Vai jūs saprotat? Tad šī vaina, apzināti vai neapzināti, tomēr nospiedīs mūsu sirdsapziņu. Tas liek mums ciest, slimojot ar vēzi, tuberkulozi un citām neārstējamām slimībām, ieskaitot AIDS. Pavaicāriet sev, kāpēc jūsu valsts, Amerika, cieš visvairāk? Tai ir visaugstākais vēža rādītājs pasaulē, un tas ir tāpēc, ka amerikāņi ēd tik daudz liellopa gaļas. Viņi ēd vairāk gaļas nekā jebkurā citā valstī. Pavaicāriet sev, kāpēc Ķīnā vai komunistu valstīs nav tik augsts vēža līmenis? Viņiem nav tik daudz gaļas. Vai saprotat? Par to runā pētījumi, nevis es. Nevainojiet mani!

J. Vai ir iespējams būt dievišķam un absolūti cilvēciskam vienlaicīgi?

S. Jā, absolūti dievišķa persona ir absolūti cilvēciska būtne. Pašreiz mēs esam tikai pa pusei cilvēciski. Mēs visu darām ar kautrību, mēs visu darām ar savu ego. Mēs neticam, ka tas ir Dievs, kurš mums to visu izkārtu mūsu priekam, mūsu pieredzei. Mēs atdalām grēku no tikuma. Mēs no visa iztaisām ko īpašu, un beigās tiesājam sevi un citus. Mēs ciešam paši no saviem ierobežojumiem par to, kas Dievam būtu jādara un tādā garā. Vai jūs saprotat? Īstenībā Dievs ir mūsos, mēs tikai viņu ierobežojam. Mums patīk priecāties un izbaudīt visu, mēs tikai nezinām kā. Tad mēs citiem sakām: "Ai!

Tev nevajadzētu to darīt!" un sev: "Man nevajadzētu darīt to, es nedrīkstu darīt šo, kāpēc gan man vajadzētu būt veģetārietim utt." Jā! Es zinu, ka esmu veģetāriete tāpēc, ka mūsos esošais Dievs to vēlas. Vai saprotat? Ēst gaļu ir pret mūsu principu, ka nevēlamies, lai mūs nogalina. Piemēram, mēs nevēlamies, lai mūs nogalina, mēs nevēlamies, lai mūs apzog. Tātad, ja mēs tā rīkojamies pret citiem cilvēkiem, mēs rīkojamies pret sevi, un tas liek mums ciest. Viss, ko jūs darāt pret citiem cilvēkiem, liek jums ciest. Jūs nevarat sevi sakost, un jums nevajadzētu sevi sadurt ar nazi. Līdzīgi - jums nevajag nogalināt, jo tas ir pret dzīves principu. Saprotat? Mēs to nedarām, jo tas sagādātu mums ciešanas. Tas nenozīmē, ka mēs sevi šādi ierobežojam. Tas nozīmē, ka mēs atveram savu dzīvi visām tās formām. Mūsu dzīve tiks nevis ierobežota šajā ķermenī, bet gan atvērta dzīvnieku un visa veida dzīvu radību dzīvei. Tas padara mūs dižākus, lielākus, laimīgākus un brīvākus. Tā?

J. Kādus garīgus labumus mēs iegūstam, esot veģetārieši?

S. Man ir prieks par jūsu jautājuma nostādni, jo tas nozīmē, ka jūs pievēršat uzmanību tikai garīgajiem labumiem vai arī rūpējaties par tiem. Daudzi cilvēki, runājot par veģetāro diētu, uztraucas par savu veselību, diētu un figūru. Veģetārās diētas garīgais aspekts ir tas, ka tā ir ļoti tīra un nevardarbīga - "**Tev nebūs nokaut!**" Kad Dievs mums sacīja "nenokauj", Viņš neteica to par cilvēku, Viņš to teica par visām radībām. Vai tad Viņš

neteica, ka radījis dzīvniekus, lai tie būtu draugos ar mums un palīdzētu mums? Vai tad Viņš nelika mums par tiem rūpēties? Viņš teica, lai mēs par tiem rūpējamies un valdām pār tiem. Vai jūs, valdot pār saviem pavalstniekiem, tos nogalināt un apēdat? (Visi smejas.) Vai tad jūs kļūstat par karali, kam neviena nav līdzās? (Visi smejas.) Tagad jūs saprotat, ko Dievs teicis! Mums tas ir jādara. Nav vajadzības Viņam vaicāt. Viņš runāja ļoti skaidri, bet kurš vēl, izņemot pašu Dievu, saprot Dievu? Tātad jums ir jākļūst par Dievu, lai saprastu Dievu. Es aicinu jūs atkal būt par Dievu, būt par sevi, nevis par kādu citu. Meditēt uz Dievu nozīmē nevis pielūgt Dievu, bet gan pašam kļūt par Dievu. Saprast, ka jūs ar Dievu esat viens. **Es un mans tēvs esam viens**, vai tad Jēzus tā neteica? Ja Viņš teica, ka Viņš un Viņa tēvs ir viens, mēs un Viņa tēvs arī varam būt viens, jo arī mēs esam Dieva bērni. Jēzus teica arī to, ka mēs varam izdarīt labāk to, ko darījis viņš. Tātad, kazi, mēs varam būt pat pārāki par Dievu? Kāpēc ir jāpielūdz Dievs, ja mēs par šo Dievu neko nezinām? Kāpēc akli ticēt? Vispirms mums jāzina, ko mēs pielūdzam, tāpat kā pirms precībām mums ir jāpazīst meitene, ar kuru vēlamies precēties. Mūsdienās ir pierasts, ka mēs neprecamies, pirms neesam gājuši uz randiņiem. Tad kāpēc mums ir jāpielūdz Dievs aklā ticībā? Mums ir tiesības pieprasīt, lai Dievs mums parādās un kļūst mums pazīstams. Mums ir tiesības izvēlēties, kuram Dievam sekot.

Tagad jūs redzat, ka Bībelē ir skaidri un gaiši pateikts, kāpēc mums jābūt veģetāriešiem. Mums jābūt veģetāriešiem no visiem veselības aspektiem. Mums jābūt veģetāriešiem no visiem zinātniskajiem aspektiem. Mums jābūt veģetāriešiem no visiem ekonomiskajiem aspektiem. Mums jābūt veģetāriešiem no visiem līdzjutības aspektiem. Mums jābūt veģetāriešiem arī tāpēc, lai glābtu pasauli. Kādā pētījumā ir konstatēts, ka tad, ja cilvēki Rietumos un Amerikā ēstu veģetārisku pārtiku tikai vienu reizi nedēļā, mēs būtu spējīgi ik gadus izglābt sešpadsmit miljonus badacietēju. Tāpēc esiet varoņi, esiet veģetārieši! (Visi smejas.) Šo iemeslu dēļ, pat, ja jūs man nesekojat, (Skolotāja smejas.) nepraktizējat šo metodi, lūdzu, esiet veģetārieši - sevis dēļ, pasaules dēļ!

J. Ja ikviens ēstu augus, vai tas neradītu pārtikas deficītu?

S. Nē. Noteikts zemes gabals, ko izmanto labības audzēšanai, nodrošina Četrpadsmit reižu vairāk pārtikas nekā šis pats zemes gabals, ja tajā audzē lopbarību dzīvniekiem. Augi no katra zemes akra nodrošina 800.000 kaloriju enerģijas, kurpretī, ja šie augi tiek izmantoti lai pabarotu mājdzīvniekus, kuri pēc tam tiek apēsti, šo dzīvnieku gaļa nodrošina 200.000 kaloriju enerģijas. Tas nozīmē, ka šī procesa rezultātā tiek zaudēti 600.000 kaloriju enerģijas. Tāpēc veģetārs uzturs ir acīm redzami efektīvāks un ekonomiskāks nekā gaļas uzturs.

J. Vai viss ir kārtībā ar zivju ēšanu?

S. Viss ir kārtībā, ja jūs gribat ēst zivis. Bet, ja jūs gribat ēst veģetāriski, tad zivs nav dārzenis. (Visi smejas un aplaudē.)

J. Cilvēki mēdz teikt: "Esi labsirdīgs, tev nav obligāti jābūt veģetārietim." Vai tajā ir kāda jēga?

S. Ja kāds ir labsirdīgs cilvēks, kāpēc viņš joprojām ēd citu radību miesu? Redzot to ciešanas, viņš nebūtu spējīgs tos ēst. Miesas ēšana ir cietsirdīga, kā gan to var darīt labsirdīgs cilvēks? Skolotāja Lien Č`ih reiz teica: **"Nogalini tā ķermeni un ēd tā gaļu. Nekas šajā pasaulē nav nežēlīgāks, nenovīdīgāks, zvēriskāks un ļaunāks par šo vīru. Kā gan viņš jēkad varētu pretendēt uz to, ka ir labas sirds īpašnieks?"** Mencius arī teica: **"Ja tu redzi to dzīvu, tu nespēj redzēt to mirstam, ja tu dzirdi tā vaidus, tu nespēj ēst tā gaļu; tā tad īsti lēnprātīgs cilvēks turēsies tālu no virtuves."**

Cilvēku saprāts ir augstāks nekā dzīvnieku, tāpēc mēs varam lietot ieročus, padarot dzīvniekus mums pretoties nespējīgus, un tie mirst ar naidu. Cilvēkam, kas terorizē mazas un vājas būtnes, nav tiesību saukties par lēnprātīgu cilvēku. Kad dzīvnieki tiek nogalināti, tie ir šausmīgas agonijas, baiļu un apvainojuma pārņemti; tas rada toksiskus produktus, kuri paliek to gaļā, lai nodarītu ļaunumu to ēdājiem. Tā kā dzīvnieku vibrācijas frekvence ir zemāka nekā cilvēku, tā ietekmē mūsu vibrāciju, iespaidojot mūsu gudrības attīstību.

J. Vai ir labi būt par tā saucamo "veģetārieti, kad izdevīgi" (te domāti cilvēki, kas strikti neizvairās no gaļas. Tie ņem, piemēram, Čop sui un ēd tikai dārzeņus)?

S. Nē. Ja pārtika ir ielikta, piemēram, indīgā vielā un tad no turienes izņemta, vai jūs domājat, ka tā nebūs indīga? Maha-Pari-Nirvana Sutrā Mahakasiapa prasīja Budam: **"Kad mēs lūdzam, un mums tiek doti dārzeņi ar gaļu, vai mēs varam šo pārtiku ēst?"** Buda atbildēja: **"Ir jānotira tā ar ūdeni, un dārzeņi jāatdala no gaļas, tad to var ēst"**. No iepriekšminētā dialoga mēs varam secināt, ka nevar ēst pat dārzeņus, kas ir sajaukti ar gaļu, ja nu vienīgi, tos nomazgājot ar ūdeni, nemaz nerunājot par to, ka varētu tikt ēsta gaļa pati par sevi. Tāpēc ir ļoti viegli redzams, ka Buda un visi viņa skolnieki ietur veģetārisku diētu. Tomēr daži cilvēki cēla neslavu par Budu, sakot, ka viņš bijis "veģetārietis, kad izdevīgi", un, ja viņam želsirdības dāvanā iedeva gaļu, tad viņš to arī ēda. Tās ir tīrākās muļķības. Tie, kas to saka, par maz ir lasījuši rakstus, vai arī nav sapratuši rakstus, ko lasījuši. Indijā no visiem iedzīvotājiem 90% ir veģetārieši. Kad cilvēki redz ubagus dzeltenos talāros, tie zina, ka viņiem jāpiedāvā veģetārisks ēdiens, nemaz jau neminot to, ka lielākajai daļai cilvēku vispār nav gaļas, ko kādam dot.

J. Pirms ilgāka laika es dzirdēju kādu skolotāju sakām: "Buda ēda cūkas kāju un dabūja caureju." Vai tā ir taisnība? Vai tas tiešām stāv rakstīts Budistu rakstos?

S. Pilnīgi noteikti, ka nē. Buda nomira, jo bija ēdis kādas sēnes. Ja mēs tieši tulkojam no brahmaņu valodas, šīs sēnes saucas "cūkas kājas", bet tās nav īstas cūkas kājas. Tas ir kā ir augļi, kā garšo šīs sēnes. Cūkas mēs saucam par "longan" (ķīniešu literārajā valodā tas nozīmē "drakona acs"). Ir ļoti daudz lietu, kas pēc nosaukuma nav dārzeņi, bet īstenībā ir veģetārisks ēdiens, kā "drakona acs" un "šakia" (augļi Ķīnā), utt. Šīs sēnes nosaukums brahmaņu valodā ir "sivēna kāja" vai "sivēna prieks" - abi saistīti ar cūkām. Šīs sēnes senajā Indijā bija grūti atrodamas, un tā bija reta delikatese, tāpēc dievkalpojumā cilvēki to piedāvāja Budam. Šo sēni nav iespējams atrast virs zemes; tā aug zem zemes. Ja cilvēki vēlas to atrast, tiem ir jāņem palīgā veca cūka, kurai ļoti tās smarža patīk, un, atradušas sēni, viņas ar savām kājām izraknā tās no dubļiem, lai apēstu. Tāpēc šīs sēnes tiek sauktas par "cūkas prieku" vai "cūkas kāju". Īstenībā šie divi nosaukumi attiecas uz vienu un to pašu sēni. Tā kā tulkojums tika veikts neuzmanīgi un cilvēki pilnība neizprata šo vārdu izcelsmi, radās situācija, ka turpmākās paaudzes pārprata un kļūdaini uzskatīja Budu par "mežonīgu, gaļēdāju Budu". Tas patiesi ir nožēlojami.

J. Ir daži neprofesionāli budisti, kuri ēd gaļu. Tie saka, ka Manjusri Bodisatva ir atļāvis budistiem to darīt. Vai tā ir taisnība?

S. Nē. Tas nav tā, ka Manjusri Bodisatva atļāva cilvēkiem to darīt. Reiz viņš vaicāja Budam: **"Vai cilvēki var ēst gaļu?"** Buda piekrita - ar dažiem noteikumiem.

Buda teica: "**Jūs varat ēst tādu gaļu, kas ir kā sauss koks. Dzīvniekam ir jānomirst un jāsapūst pašam, nevis jātiek nokautam. Un, pirms ēdat šo gaļu, jums trīs reizes jāatkārto svētā mantra. Ievērojiet šos noteikumus, un tad jūs varat ēst gaļu.**" Iespējams, ka tāpēc, ka daži cilvēki cieš badu un tiem nav cita ēdiena izvēles, Buda atļāva viņiem ēst puvušu, izžuvušam kokam līdzīgu dabīgā nāvē miruša dzīvnieka gaļu. Tas nozīmē, ka nedrīkst lietot tāda dzīvnieka miesu, kurš ir nogalināts. Ja drīkst ēst gaļu, kas ir kā sauss koks, tad ēst svaigu miesu, šķiņķi, konservētus cāļus, zivis utt. noteikti nedrīkst, jo tiem visiem - atšķirībā no sausa koka - ir ļoti daudz tauku. Pavisam droši, ka tas nav gaļas veids, ko Buda atļāva cilvēkiem ēst.

Un - atļaujiet pavaicāt -, ja es jums pasniegtu ēdienu, kas gatavots no dabīgā nāvē miruša dzīvnieka, kas ir sapuvis un garšo kā sauss koks, vai jūs joprojām gribētu to ēst? (Iespējams, ka Budam piemita laba humora izjūta!)

J. Budismā ir pieminēti "trīs tīrās gaļas veidi". Vai sekotāji var tos ēst, vai nē?

S. Nē. Tas ir ļoti skaidri izskaidrots Sarangamas Sutrā: "Ananda, es atļāvu mūkiem ēst piecu veidu "tīro gaļu" tāpēc, ka jūsu brahmaņu dzimtā zeme ir pārāk mitra un smilšaina, lai tajā izaudzētu dārzeņus. Es esmu radījis šīs gaļas ar savu garīgo spēku, kam nav iedzimtas dzīves saknes. Es esmu radījis šo ēdienu ar Dieva žēlastības spēku, un ar šo lielo žēlastību es dodu tai

vārdu "gaļa". Jūs varat ēst šo gaļu, bet, ak vai, pēc tam, kad es nomiršu, daudzi arī ēdīs gaļu un pretendēs uz to, ka ir mani skolnieki!"

Šakliamuni Buda zināja, ka Brahmas zemēs klimats ir pārāk karsts un sauss un ka augsne ir pārāk smilšaina, lai tajā izaudzētu kādu augu vai pat zāli, tāpēc Buda izmantoja savu žēlsirdības pilno spēku, lai radītu viņiem ēšanai piecu veidu tiro gaļu. Bet Buda paredzēja, ka pēc viņa nāves atradīsies cilvēki, kuri ēdīs gaļu un pretendēs uz to, ka ir viņa sekotāji. No tā mēs uzzinām, ka Buda saviem sekotājiem pilnīgi aizliedza ēst gaļu. Daudzas sutras ļoti skaidri izsaka domu, ka gaļu ēst nevajag. Piemēram, Mahaparinirvana Sutra, Surangama Sutra, Brahmadžala Sutra, Angulimalia Sutra, Mahavaipulia Sutra un Lankavatara Sutra. (Sutra budismā nozīmē svētos rakstus.)

J. Daži gaļas cientitāji saka: "Mēs pārkam gaļu no miesnieka, tātad mēs to paši neesam nogalinājuši. Tāpēc nav nekas slikts, ja mēs to ēdam." Vai jūs domājat, ka tas ir pareizi?

S. Tā ir nelaimi nesoša kļūda. Jums ir jāzina, ka miesnieks nogalina dzīvniekus tāpēc, ka cilvēki vēlas tos ēst. Lankavatara Sutrā Buda ir sacījis: "**Ja neviens neēdis gaļu, tad nenotiks nogalināšana. Tāpēc gaļas ēšana un dzīvu radījumu nogalināšana ir vienlīdz liels grēks.**" Mums ir dabas katastrofas un cilvēka radītais posts tāpēc, ka tiek nogalināts pārāk daudz

dzīvu būtņu. Pārāk daudzu nogalināšana ir arī par iemeslu kariem.

J. Mahajana budisma praktizētājiem ir jāatmet visas pieķeršanās un domas, kas vienu vai otru lietu nostāda pāri citām. Tātad nav lielas starpības, vai tie ir dārzeni vai gaļa, ko viņi ēd, tik ilgi, kamēr vien viņi neskatās uz gaļu kā uz "gaļu". Vai tā ir taisnība?

S. Nē. Tas ir tikai liels pārpratums. Atbildi uz to Buda ir iekļāvis jau Nirvāna Sutrā un Lankavatara Sutrā. Nirvāna Sutrā sacīts: **"Mūki, daudzus tūkstošus gadu pēc tam, kad es ieiešu Nirvānā, būs mūki, kas sekos priekšrakstiem tikai ārējā izskata pēc, bet pēc dabas būs rijīgi un alkatīgi. Tie nav īsti mūki. Tie ir tikai līdzīgi mūkiem, bet to prāti ir pilni ar ļaunām domām. Viņi teiks: "Buda atļāva mums ēst gaļu."!"**

Lankavatara Sutrā Buda ir sacījis: "Nākotnē atradīsies tādi, kas nepareizi skaidros priekšrakstu un disciplīnu jēgu. Viņi sagraus un iznīcinās tradicionālo Dharmu un pat cels neslavu par Ju Lai (Budās) doktrīnu. Šie cilvēki teiks: "Buda atļāva cilvēkiem ēst gaļu. Viņš arī pats ēda gaļu." Augstākās gudrības Bodisatvas, kā es esmu jau teicis citās sapulcēs, ir desmit sekundāri priekšraksti, un iemesls, kāpēc es mūkiem atļāvu ēst gaļu ar trim noteikumiem, bija tas, ka es domāju, ka viņi nespēs atteikties no gaļas ēšanas uzreiz, tāpēc es lietoju tiem izdevīgu mērauklu, lai palīdzētu. Bet mans īstais nodoms bija, lai viņi pārtrauc gaļas ēšanu pavisam un sāk praktizēties. Tagad, šajā sapulcē, es esmu nolēmis jums

to pateikt atklāti. No šī brīža jūs nedrīkstat ēst nevienas dzīvas būtnes gaļu, nav svarīgi, kā tā mirusi - dabīgā nāvē vai nokauta. Ja tiešām atradīsies vēl kāds stulbenis, kas cels par mani neslavu, sakot, ka esmu atļāvis ēst miesu, tad ziniet, ka viņš tiks pakļauts sliktas karmas atmaksai un deģenerēsies pārceļošanas trīs ciešanu ceļos (ellē, badainos spokos un dzīvniekos.)

Ja šie cilvēki pastāv uz to, ka, viņuprāt, nav atšķirības, vai ēst gaļu vai dārzeņus, jūs varat viņiem pajautāt, vai ēst izkārņījumus un gaļu arī ir viens un tas pats. Ja viņi var ēst izkārņījumus, nemainot savu sejas krāsu, viņi turpināt diskutēt par to, vai ēst gaļu vai dārzeņus tiešām ir viens un tas pats. Viņi pretendē uz to, ka ir virzījuši Mahaiana Bodisatvas milzu līdzjutību, lai jūtošās būtnes nogādātu Nirvānā, un tomēr viņi turpina ēst gaļu. Viņi patiesi "nogādā" jūtošās būtnes - tikai un vienīgi savā vēderā!

Pat dižais Dzen Skolotājs Huis Neng, Dzen sektas sestais patriarhs, uzdrošinājās neēst gaļu. Sešpadsmit savas nošķirtības gados, ko viņš pavadīja mednieku vidū, viņš uzdrošinājās neļaut citiem nojaust, ka viņš ir Patiesības praktizētājs. Pat šajos grūtajos apstākļos viņš joprojām uzdrošinājās neēst gaļu. Kad citi vaicāja, kāpēc viņš to nevēlas, tas atbildēja, ka viņa kungis gaļu nevar sagremot. Tā dižais Skolotājs bija "pieķēries" bezgaļas diētai vairāk nekā vairums no mums. Bet šodien daži Dzen sektas sekotāji paziņo, ka praktizējot nav jāizjūt

"pieķeršanās". Varbūt viņiem liekas, ka to praktizēšanās līmenis ir pat augstāks nekā viņu pašu patriarham!

J. Daži cilvēki saka, ka, lai gan augi nevar producēt tādas indīgas vielas kā urea vai urokinēze, augļu un dārzeņu audzētāji lieto lielu daudzumu pesticīdu, kuri ir kaitīgi mūsu veselībai. Vai tas tā ir?

S. Ja fermeri lieto pesticīdus un citas ļoti indīgas ķīmiskās vielas, kā, piemēram, D.D.T labības audzēšanā, tas var novest pie vēža, neauglības un aknu slimībām. Tādas toksiskas vielas kā D.D.T spēj izšķīst taukos, un parasti tās uzkrājas dzīvnieku taukos. Tas nozīmē, ka, ēdot gaļu, jūs uzņemat visus šos augsti koncentrētos pesticīdus un citas indes, kas sakrājušas dzīvnieku taukos viņa audzēšanas laikā. Šo uzkrājumi var būt pat trīspadsmit reizi lielāki nekā augļos, dārzeņos vai labībā. Mēs varam notīrīt pesticīdus, ar kuriem augļi ir apsmidzināti no ārpuses, taču mēs nevaram aizvēkt to nogusnējumus no dzīvnieku taukiem. Uzkrāšanās process notiek tāpēc, ka šie pesticīdi ir kumulatīvi. Tāpēc patērētājam pārtikas ķēdes gaļa tiek nodarīts vislielākais ļaunums.

Eksperimenti Aiovas universitātē, parādīja, ka gandrīz visi pesticīdi cilvēka organismā nonāk ar gaļu. Tie atklāja, ka pesticīdu līmenis veģetāriešu ķermeņos ir uz pusi mazāks nekā gaļas ēdāju ķermeņos. Īstenībā gaļā līdzās pesticīdiem ir vēl citas indīgas vielas. Dzīvnieku audzēšanas procesā lielu viņu ēdiena daļu sastāda ķīmiskas vielas, lai viņi attīstītos ātrāk vai arī lai mainītu

gaļas krāsu, garšu vai struktūru, saglabātu gaļu utt. Piemēram, konservanti, kas ražoti no nitrātiem, ir ārkārtīgi indīgi. 1971. gada 18. jūlijā "New York Times" ziņoja: "Lielas slēptas briesmas gaļas ēdāju veselībai ir tādi neredzami piesārņotāji kā baktērijas lašos, pesticīdu atliekas, konservanti, hormonu preparāti, antibiotikas un citi ķīmiski papildinātāji.

Bez visa pieminētā, dzīvniekiem tiek injicētas vakcīnas, kuras var palikt to gaļā. Respektējot to, augļos, riekstos, pupās, graudos un pienā esošais proteīns ir daudz tīrāks nekā gaļa esošais proteīns, kurš sastāv no 56% ūdenī nešķīstošu piemaisījumu. Pētījumi rāda, ka šie cilvēku radītie papildinātāji var novest pie vēža, citām slimībām vai deformēt embriju. Tāpēc grūtniecēm īsta veģetāriskā diēta ir pats piemērotākais, lai nodrošinātu augļa fizisko un garīgo veselību. Ja jūs dzerat daudz piena, jūs uzņemat pietiekamu daudzumu kalcija, ar pupām jūs uzņemat proteīnu, un ar augļiem un dārzeņiem jūs uzņemat vitamīnus un minerālvielas.