



Због чега вегетаријанска исхрана

сажета излагања

Када се говори о вегетаријанској исхрани, већина људи одмах помисли на монахе и монахиње. Но у стварности све је више људи који постају вегетаријанци зато што на ту врсту исхране гледају са научне основе. Стога ја желим данас да са научне тачке гледишта расветлим због чега треба употребљавати вегетаријанску исхрану.

Наши преци су били вегетаријанци по својој природи. Зато постоји у теорији еволуције више доказа, о чему говоре чак и уџбеници у средњим школама. Стога је неосновано трошити овде исувише речи да би то доказивали. Само устројство човековог тела није оспособљено за варење месних продуката.

Доктор Ц.С.Хантинген са Колумбијског универзитета је то доказао у једном анатомском истраживању људских црева. Он је доказао да људски организам потребује биљну храну и да није оспособљен за једење меса. У свом истраживању професор Хантинген даље излаже да је танко црево код месождера, на пример у тигра, врло кратко а дебело црево право и равно, а код биљоједа су напротив и танка и дебела

црева дугачка. Пошто је месо сиромашно влакнима а садржи велики проценат беланчевина, оно не мора да се дуго вари. Због тога су црева код месождера краћа. Биљна влакна су теже сварљива и морају се дуже пробављати, стога су црева код биљоједа дуга.

Човечје дебело црево је дуго око 1,5 метар и завијено. Танка црева нису глатка него наборана. И када једемо месо, оно борави врло дуго у цревима, и може оставити доста отрова што представља врло велику опасност за јетру (која има антитоксичну функцију). Осим тога месо садржи доста мокраћне киселине и мокраћних протеина (свака фунта говеђега одреска садржи 14 грама мокраћне киселине, и ако у њу ставимо живу ћелију, њена метаболичка функција ће се пореметити), што такође представља додатно оптерећење за бубреге. Уједно месо садржи сувише мало влакана што лако може довести до зачепљења. Извесно је да хронични затвор доводи до рака црева, хемороида, аналних полипа и других малигних обољења. Прејакو оптерећење бубрега може довести до престанка њихове функције, а оптерећење јетре изазива цирозу и рак јетре.

Један експеримент на свињама је отишао корак даље, доказавши да употреба хране богате машћу, након осам месеци изазива отицање јетре и слезине и увећање поткожног ткива. Холестерин и масне киселине садржане у месу могу изазвати обољење срчаног система, које је на Формози највећи узрочник смртних случајева. У студији је још доказано да се прили-

ком пржења и кувања мяса појављује једна супстанца (Methylcholanthrene), која је изузетно карценогена. Примећено је да она изазива карценогене промене у телу пацова. Када би се они прехрањивали овом супстанцијом добијали би различите врсте рака, као на пример рак костију, крви или желуца.

У ово време на Формози, рак заузима друго место на листи болести које изазивају смрт. Постоји о томе један извештај који говори о развоју и распрострањености рака. Истраживања су показала да се рак грудне жлезде преноси са родитеља на потомство. Показало се да млади мишеви, који доје оболеле мајке од рака, такође оболевају од те болести. Такође, ако би болесне ћелије човека унели у организам животиње, оне би добиле рак. Уколико ми свакодневно једемо месо животиња које су имале рак, тада и ћелије оболеле од рака улазе у наш организам и резултат тога је лако могуће предсказати.

Сви ми наивно верујемо да кланице проверавају сву количину мяса коју продају. Али, количина свињског и говеђег мяса је тако велика, да инспекција физички не може да стигне да прегледа сваки комад мяса. За то није крив контролор мяса већ количина мяса коју физички није могуће преконтролисати. Исувише је компликовано тестирати и једну животињу дали је болесна од рака, а о толикој количини животиња да и не говоримо. Лако је себи представити да тестирати толико много животиња није могуће. Такође и у развијеним земљама запада, у Европи и Америци тај

проблем није разрешен и тестирање меса није стављено под контролу. Све што су кланице данас у стању да ураде је то, ако посумњају да неки део тела животиње није здрав, на пример глава или нога, они је онда одсецају да би остало пустили у продају.

Епидемиолози свих земаља пажљиво изучавају здравствено стање свињског, говеђег, кокошјег и па-чјег меса које је спремљано за продају. Онда и није чудно што је један познати доктор - вегетаријанац једном рекао за вегетаријанску трпезу: Када смо на вегетаријанској дијети неће нас никада заболети глава којом је болешћу боловала наша храна. А то је довољно за истинску радост!

А сада бих желела да преиспитам проблем сточне исхране. Постоји извештај о томе да се у сточну храну стављају антибиотици, те људи једући такво месо уносе велику количину непотребних антибиотика у свој организам. У том случају, када је човек стварно болестан, антибиотици које му лекар препише не могу да делују. И тако се један драгоцени људски живот доводи у опасност, уколико се претера са употребом меса у исхрани.

Већина људи сматра да је вегетаријанска исхрана здрава, али уз то недовољно хранљива. То је сасвим погрешно. Као доказ против тога навешћу мишљење Америчког хирурга, доктора Милера (Др. Милер је рођен 1. јула 1879 године у Америци, започео је студије медицинских наука у својој 21 години. У својој

35 години одлази за Кину и тамо свакодневно ординира за сиромашно становништво Кине око 40 година. Основао је на Формози специјалну болницу у којој су сви доктори и остало особље вегетаријанци, укључујући и пацијенте, с обзиром на то да је и он био целог свог живота вегетаријанац. Када је напустио Формозу, добио је од републике Кине орден Да Шоу Џинг Ксинг као велико признање за заслуге Кинеском народу).

Он је рекао: Мишеви су јединствене животиње које могу да узимају и биљну и животињску храну. Ако два миша хранимо различитом храном (биљном и животињском), можемо приметити да њихов раст неће бити толико различит. Али миш који се хранио вегетаријанском храном живеће дуже и биће отпорнији на болести, и опоравиће се брже уколико оболи. Осим тога навео је следеће: Научна достигнућа су у многоме побољшала модерне медикаменте, но лекови могу болести само олакшати а здравље може једино правилна исхрана одржати, а биљна исхрана је зато погоднија од исхране месом. Биљке су извор све хране на земљи, месо које човек једе долази од животиња које су јеле те исте биљке. Живот већине животиња је исувише кратак, и оне такође болују од свих болести које човека нападају. Зато постоји врло велика вероватноћа да је узрок већине обољења код човека месо које доспева у људски организам. Због чега се онда човек не храни директно биљном храном? Доктор Милер је сматрао да је за задовољење основних потреба организма у храни довољно

јести само житарице, махунарке и воће. То је довољно за очување здравља и снаге организма. Још је додао: Горе наведене намирнице поседују више витамина од витаминских препарата (таблета).

Тај доктор, који је у Кини проживео пуних 50 година, саветовао је становништво да треба да једу више пасуља. Говорио би: Каша од пасуља је исто као и месо без костију. Хранљивост сојиних прерађевина је врло висока и уколико би се људи углавном хранили сојом, живели би много дуже него да се хране осталом храном. Он је увек захтевао од својих болесника да пређу на вегетаријанску врсту исхране. Успостављање здравља човечјег организма је важније од самог лечења. Уколико човек жели здрав организам он мора оставити лекове и обратити пажњу на здраву и правилну исхрану. Биљке су врло богате хранљивим састојцима и лако су пробављиве, те су стога потпуно погодне за исхрану оболелих, којима не одговара месо. Из свега тога морамо увидети, да је веровање у идеју, да месо даје дуг живот и снагу погрешно и оно мора да се одбаци.

Већина људи верује да су животињске беланчевине здравије, и због тога боље од биљних беланчевина које нису здраве за исхрану. Ипак они превиђају једну ствар, боб такође садржи високо квалитетне и здраве беланчевине. Људи који једу месо, уносе у себе једну велику количину здравих беланчевина. Истраживања су ипак јасно показала, да животиње, које се хране месом са високим садржајем беланчевина у почетку

бивају здраве и снажне, имају добар апетит и дуго остају виталне, но ипак изненадно врло рано умиру. Осим тога оне све без изузетка оболевају од хипертензије и бубрежних обољења. То се дешава стога што се протеини, за разлику од витамина и минерала, не могу у великој количини задржати у свом облику у организму. Протеини се морају разложити и избацити из организма, што доводи до оптерећења јетре и бубрега, који због тога оболевају.

Истраживања на људима који једу месо и онима који једу биљну храну, такође потврђују да вегетаријанци у поређењу са осталима поседују далеко издржљивије мишиће. Професор Ирвинг Фишер спровео је један врло прост експеримент: замолио је групу испитаника (32 од њих је било вегетаријанаца и 15 невегетаријанаца), да подигну испред себе своје руке и стоје у том положају колико могу да издрже. И резултат је био следећи: само су двојица, од 15 испитаника који су се хранили месом издржала око 15 минута. А од 32 вегетаријанаца, 15 је издржало око 15 минута, 9 људи више од једног сата, 4 дуже од 2 сата и један вегетаријанац је издржао више од три сата. Таквих и сличних примера могуће је навести у великом броју у намери да се сви људи опомену, но разбити оквире заблуда око исхране је врло тешко.

Стога и није чудо, што се многи тркачи на дуге стазе пред такмичење придржавају вегетаријанске исхране. У зиму 1949 године у Енглеској се одиграо један неубичајени рекорд у трчању на дуге стазе.

Доктор Барбара Мо, експерт - терапеут за оздрављење уз помоћ вегетаријанске исхране, претрчала је 110 енглеских миља за 27 сата и 30 минута, и тим резултатом је побила све рекорде које су поставили млађи тркачи од ње - у својих 56 година. Она је изјавила: Хтела сам својим примером доказати да само они који пређу на вегетаријанску исхрану, могу у старости живети са крепким телом, бистрим разумом и чистим животом. Такође је додала: Учинила сам све у свом животу да умањим своје полне потребе, те сам у договору са својим супругом редуцирала сексуалне односе. Барбара Мо је истински пример вегетаријанца на научним основама. И ко сада може и даље да тврди да је вегетаријанска исхрана нужна само за религиозне људе?

Из раних рукописа можемо увидети да је биљна храна била природна основа исхране. Из старогрчких, египатских и јеврејских митова сазнајемо да је у то време изворна храна била састављена из биљних плодова. Древни египатски свештеници никада нису јели месо. Велики грчки философи - Платон, Диоген, Сократ, Питагора, - су већма енергично заступали вегетаријанску исхрану. У Индији је Шақјамуни Буда нарочито наглашавао важност ахимсе (не причинити бол, повреду или убиство осетних бића). Због тога је увек опомоњао своје ученике да не једу месо, како не би повређивали друга осетна бића (жива бића). Сви људи би могли да не једу месо и тако би се испунила њихова жеља да буду милостиви према осетним бићи-

ма. Због тога данас има све више будиста који су вегетаријанци.

Много присталица таоизма су такође вегетаријанци, што су у почетку били и хришћански и јудејски верници. Колико је ова тачка битна сведочи нам овај цитат из Библије, И још рече Бог: ево, дао сам вам све биље што носи сјеме по свој земљи, и сва дрвета родна која носе сјеме; то ће вам бити за храну. (1 мој. 1:29) У Библији је много примера који говоре против употребе меса у исхрани: Али не једите меса с душом његовом, а то му је крв. (1 мој. 9:4) Постоји још једно место у Библији, где Бог опомиње: Ако су вам руке огрезле у недужној крви, не обраћајте ми се у покорности и молитви. Убијате говече и овна мени за жртву, но ја вам то нисам наредио и није по мојој вољи да ми жртвујете говече и овна. Покајте се, да бих услишио ваше молитве и опростио вам ваше грехове. Свети Павле, један од значајних Христових ученика, говори у својој посланици Римљанима: Добро је не јести меса, и не пити вина. (НТ, Рим. 14:21)

Врло недавно историчари су открили доста старих књига, подобних Библији и Новом Тестаменту, у којима су описани Исусов живот и његови говори. У једном класичном спису Исус говори: Човек који једе месо дивљих животиња, сам себи јаму копа. Заиста, кажем вам, онај који убија друге, сам себе убија. Човек који убија осетна бића и једе њихово месо, једе месо мртвих људи. (Јевањђеље мира јеврејске ве-

ре). И Хиндуизам такође забрањује употребу меса за исхрану. Ману, творац правила Хиндуизма пише: Човек не може да једе месо док не повреди живо биће. А човек који свесно допусти да се повреди осетно биће, никада неће добити божји благослов. Због тога избегавајте употребу меса у исхрани. (хиндуистичке заповести)

Такође и света књига ислама, Куран забрањује употребу убијених животиња, крви и меса... . Значајни кинески Зен мајстор Хан Шан Тсу, је такође написао једну песму, у којој жестоко говори против оних који употребљавају месо: Ићи у продавницу расејан, купити рибу и месо и однети гладној жени и деци. То је нехумано, да бића одузимају живот другим бићима да би сама живела. Тако се нећемо приближити небесима, тако засигурно доспевамо у ад.

Много познатих писаца, уметника, научника, филозофа и знаменитих људи су убеђени вегетаријанци и они енергично настоје да остале увере у исправност вегетаријанске исхране. Набројаћу овде најпознатије: Шаќјамуни Буда, Исус Христос, принцеза Дијана, принц Чарлс, Пол Њумен, Ајнштајн, Платон, Питагора, Сократ, Шекспир, Овидије, Петрарка, Да Винчи, Дарвин, Ермерсон, Зола, Расел, песник Шели, индијски песник и нобеловац Тагора, руски писац Толстој, знаменити ирски драматург Бернард Шо, бивши индијски лидер и филозоф Ганди, дугогодишњи доктор и хуманиста, теолог и хуманист Швајцер и многи други.

Ајнштајн је једном рекао: Ја мислим да су промене и прочишћења, које у организму изазива вегетаријанска исхрана врло корисне, и због тога је она погодна за исхрану човечанства. Одатле је лако појмљиво схватање већине мудраца и мислилаца свих времена да су људи дужни да буду вегетаријанци .

(следи избор различитих питања, која се односе на употребу меса у исхрани)

Питалац: Често се говори: Треба само да се буде добар, да се буде добар као човек, и није уопште потребно да се једе вегетаријанска храна. Да ли је то тврђење исправно?

Учитељ: Ако је неко милостиван, како је то онда могуће да такав човек једе осетна бића. Ако погледаш несрећу свих бића не може ти пасти на срцу да их једеш, онда се заузима исправно гледиште. Уживање меса је немилосрдно, бездушно одношење према осетним бићима, како се може говорити о томе као о милосрђу? Велики учитељ Лиан Чи је рекао: Ако убијеш телесно биће и једеш његово месо - од тог чина не постоји ништа злобније, грозније, немилосрдније и пакосније. Где ту има доброте? Менцијус је такође рекао: Ако при погледу на неку животињу не помислиш да је убијеш, и када чујеш крикове неког живог бића а не помислиш да једеш његово месо - онда то јесте све оно што исправан човек држи далеко од своје кухиње.

Људи су интелигентнији од свих животиња. Ми можемо уложити све могуће начине да заштитимо недужне животиње, али људи ће их и даље са мржњом убијати. Овакав начин понашања људи, слабићко тиранисање, не може категорисати као достојанственост. Пред саму смрт животиње се налазе у стању великог страха, јарости и огромне мржње. Ова негативна осећања могу довести до стварања велике количине отрова у њиховом телу, који остаје у месу. Ако човек једе то месо, може се од њега отровати. Истовремено треперење фреквенција код животиња је ниже него код људи, што изазива оштећење наших вибрација и то доводи до лоших утицаја на развитак нашега духа.

П: Да ли је млеко, као продукт животиња, дозвољено у исхрани Бодисатви?

У: Да, дозвољено је, уколико то сам желиш (смех), али ја сама га не употребљавам у исхрани (Учитељ се смеје). У реду?

П: Јесу ли млеко и мед такође вегетеријански производи? Сме ли да их једе онај који упражњава медитацију?

У: Да, ти производи могу да се употребљавају у исхрани. Буда је то такође чинио. Млеко не настаје приликом смрти животиње. Говече једноставно само једе траву, да би добили млеко њега не убијају; за мед важи исто. Али ја оба производа не могу да једем, јер осећам да долазе од животиња.

П: Да ли је безусловно неопходно да човек буде вегетаријанац да би могао да се просветли?

У: Не, то није неопходно. Али када смо на прагу потпуног просветљења, морамо такође имати апсолутно сажалење према осетним бићима. Просветљење повлачи са собом велико милосрђе.

П: Када би неко постао просветљен, и независно од тога после просветљења једе месо или нешто пије или ради нешто слично - да ли би то било могуће?

У: (Учитељ затвара своје очи и размишља неко извесно време) Ја лично не познајем такву особу, могуће је да си ти први просветљени учитељ који једе месо и пије вино, можеш то покушати. (Учитељ се смеје).

П: Ја сам овде дошао са понижношћу, и за мене чин преосветљења није за шалу.

У: И за мене није. Ја се шалим само ради тога да би олакшала извесне ствари. Не желим да будем окривљена за све оно што би се догодило, да сам све говорила савршено. Ја сам на све ствари гледала са извесном дозом хумора, сигурно.

Видиш да је мој шешир потпуно бео, исправно? Он мора остати такав, пошто је чисто бео. Када би имао само једну малу црну мрљу, не би био потпуно, савршено бео.

Када ми упражњавамо медитацију, бићемо опијени вином, Божјим нектаром. Онда нам више није потребна јевтина замена, не требамо више алкохол. Ако га требамо још увек, онда то значи да још увек

нисмо у потпуности задовољни са Божјим нектаром. И то је све.

П: Али ви сте већ рекли, када се једном досегне свесност пробуђеног духа, та свесност се не може више никада изгубити. И зато...

У: Да, разумем.

П: И због тога што је Будина Природа у свим људима, како онда не може Будина Природа да се задржи непрекидно и заувек?

У: Ми је увек поседујемо у себи, у томе и јесте потешкоћа. Она је створена у нама, али ми је блокирамо свим могућим врстама потешкоћа. У овом тренутку ми у нама поседујемо Божју Самосвест или Природу Буде, и уопште није могуће да је не поседујемо. Ми је имамо у себи у сваком трнутку, она је увек са нама. Али пошто гледамо у други правац, не можемо да је видимо. Због тога сада не познајемо Бога или Природу Буде, зато што нас у томе омета наш начин живота, и Бог не може да нам се открије и објави.

Дакле можеш увидети, да вино и месо и све сличне ствари, нездраве намирнице, помућују нашу свест, смућују нас и одвлаче од тога да спознамо наше чудесно собство. Како задржати приступ ка светлости и сачувати остале сунчане појаве? Сунце неће изнудити приступ кроз врата, то не одговара његовом бићу. Уколико желимо да спознамо приступ ка Сунцу, морамо испрва да отворимо врата. То није мој закон, то је Божја наредба забране убијања. Тачно: Несмеш

да убијаш. Бог не говори само о убијању људи, него уопште о убијању било каквог осетног бића.

Када се сече поврће, то је исто један вид убијања. Али поврће поседује веома сиромашну и неразвијену свесност. И ако исечемо једну грану, израшће више других. То и није тако бесмислено, схватате ли? Ако некој животињи, на пример пчели одсечемо главу, неће јој после израсти три нове. Стога ми сматрамо да није природно да се један живот одржава једењем убијених животиња. Не можемо јести лешине, и на тај начин одржати свој живот. Поврће такође садржи живот у себи, али његово осећање бола и његово повезивање са животом је сиромашније него код животиња, код тих живахних створења. Док се биљке састоје више од половине из воде, њихова душа и свесност су исувише мали. Тако да ми можемо да једемо поврће и да медитирамо, и бићемо ослобођени кривице кроз нашу светлост и наше заслуге. Али нешто друго ми не можемо, не можемо бити ослобођени од дејства карме уколико смо укључени у убијање осетних бића, иако медитирамо свакодневно по два или три сата. Схватате ли шта ја мислим? Сматрам да свако свесно живо биће у себи поседује пријемчивост, страственост и слично, наравно и мржњу. Животиње управо тако живе. Ми не можемо остварити истинско искуство медитирајући врло кратко. Али зато можемо медитирати два и по сата свакодневно, мотрећи на унатрашњи звук. Тиме успевамо да очистимо карму коју смо тог дана стекли једући

вегетаријанску храну. То наравно не значи да су вегетаријанци без карме, схватате на шта мислим.

Свако деловање на овој планети има карму као последицу, а посебно је изазива убијање осетних живих бића. Но ако је то биће изузетно мало, његову карму можемо искупити. То је као када некоме дугујемо пет долара а зарађујемо укупно петсто долара. На тај начин можемо исплатити дуг. Но уколико некоме дугујемо пет хиљада долара, а зарађујемо само две хиљаде, онда нам свакодневно заостаје врло велики дуг, велика кривица. Схватате ли?

П: То ми је од велике помоћи, стварно. Много вам хвала.

У: Да, вегетаријански начин исхране је врло користан, али само кроз вегетаријанску храну нећемо допрети до самога Буде, уколико не будемо на исправан начин медитирали. Верујем да знам шта желиш да кажеш, разумем шта си рекао. То јесте тако, то је исправно да само кроз вегетаријанство нећемо доспети до Буде, иначе би и једна обична крава допрла до нивоа Буде (Учитељ и остали се смеју), ипак је то тако, или?

П: Садржи ли вегетаријанска храна довољно хранљивих материја? Могу ли поврће, воће, махунарке и житарице дати човековом организму хранљиве састојке, које он потребује?

У: Познато ти је да се понеки данашњи лекари још увек држе старе теорије да је потребно да се једе

месо, да би уопште могли да егзистирамо. Али можеш пронаћи доста књига, много истраживачких радова из свих научних подручја, који говоре, као и многи остали доктори, да су беланчевине из меса опасан отров, смртоносни. И они поседују безбројне доказе о томе. Стога не треба да слушаш једнострану мишљења, из њих не можеш ништа истинито да извучеш.

Углавном, нама уопште није потребна исхрана месом, она никако не долази у обзир. Не, она ником није потребна. И доиста, после употребе вегетаријанске хране много људи излечише своје болести. Треба бити довољно храбар и саслушати и остале теорије. Иначе ћемо бити хипнотизирани од стране једне теорије, што би нас могло довести до мишљења да је нужно да се једе месо. Али то није истина.

Требало би да знате, ја познајем две болнице у Таипеу, које су основали амерички лекари. У тим болницама је потпуна вегетаријанска исхрана за све врсте болести, за све пацијенте, све лекаре, медицинске сестре и остале раднике, сви они су вегетаријанци. Тамо нико не умире и сви се осећају врло добро. Шта сада овоме треба додати? Да, исхрана месом никоме није нужна - то је само једна лоша навика коју смо предузели од наше социјалне средине још од детињства. Јестиве биљке садрже довољну количину беланчевина. Соја садржи око 36 процента беланчевина, говеђе месо 25 а свињско месо само 16 процента. Ако читамо књиге, онда ћемо дознати да је

вегетаријанска исхрана знатно богатија хранљивим састојцима од исхране месом. У поврћу и воћу су присутни велика количина витамина и минералних материја. Из биљака се можемо снабдети, директно и чистим путем, и са осталим супстанцијама као што су масти, угљени хидрати и вода. Данас се већина људи храни вегетаријански због њиховог здравља, или? (Неко одговара: Да.) Ако вас ово даље интересује, можете о томе наћи убедљиве доказе у свакој књизи која говори о здрављу и начину исхране. У реду?

П: Ако би једна беба након прекида дојења прешла на вегетаријанску исхрану, да ли би то имало утицаја на њен нормалан развој?

У: Никако. Много деце отпочињу са вегетаријанском исхраном још у мајчиној утроби, и због тога немају никаквих проблема, а камоли онда, када су вегетаријанци након рођења. Деца наших посвећених ученика бивају вегетаријански храњена још док су у својим мајкама, и због тога касније немају никаквих проблема. Када сам посећивала своје ученице у болници, видела бих да нема крупније деце, теже и црвеније у образима од деце наших ученица. Ова новорођена деца беху тако крупна, тако пуначка, црвених образа и тако лепушкаста, да доктори беху потпуно изненађени и зачуђени како могу деца мајки које су вегетаријанке да буду тако крупна (сви се смеју). Данас сви научници познају корисност вегетаријанске исхране, о томе ме дакле не морате више питати. Научници знају да је вегетаријанска храна много здрава. Видите, слоновии, коњи или говеда имају

врло здрава и снажна тела, или? Они се од рођења хране вегетаријанском храном (сви се смеју и аплаудирају).

П: Шта је са рибом? Да ли су рибе исто као и месо непогодне за исхрану, или су пак дозвољене у вегетаријанској кухињи?

У: Ти би дакле желео да прикључиш рибу вегетаријанској храни, да ли је то исправно?

П: Ја сам хтео само да знам, како она...

У: Дакле, у сваком случају риба није поврће.

П: Али није ни месо.

У: Ипак, риба јесте месо. Она је рибље месо. То је животињска беланчевина. Не можемо ипак рећи да је риба биљка, или? Или да је риба поврће, да ли је то истина?

П: Управо сам отпочео са вегетаријанском исхраном, и нисам потпуно сигуран које намирнице јој припадају. Да ли су у њу укључени сир и путер?

У: Путер, маргарин и сир припадају вегетаријанској дијети. Могу се јести млеко, сир и путер. Када ниси сигуран шта је дозвољено у вегетаријанском начину исхране, тада мораш неког упитати да ли у одређеном производу има делова који су животињског порекла или, да ли садрже јаја. Тек када си потпуно уверен да у тој храни нема животињских производа, онда смеш да је једеш.

П: Јаја су врло хранљива. Може ли вегетаријанац да их једе?

У: Никако. Ако једете јаја, ви сте такође убица. Јаја потичу од животиња и у њима је садржан један живот, чак и када су неплодна. Иначе можете да поједете и једно пиленце. Већина људи каже, да су јаја које можемо свакодневно купити у самопослугама, бесплодна и да за њих не важи, да сте убица ако их једете. Ова теорија није исправна и јаја не треба јести. Јаје остаје неплодно зато што за оплодњу недостају сви потребни услови, и због тога она нису погодна да се из њих развије пиле. Али упркос томе, јаја садрже у себи животну снагу. Она су жива. Ако не би било тако, како би онда могле ћелије јаја да произведу друге живе ћелије? Стога и онда, када једемо и неоплођена јаја, то је исто један вид убијања животиња.

Поред тога, јаја нарочито апсорбују негативну енергију. Због тога вештице и чаробњаци употребљавају јаја да би призвали зле духове, ђавола и демоне. Ако једемо јаја, упијамо негативне моћи у наше тело, што може бити велика препрека у процесу нашег потпуног усредсређења. Због тога не треба да једемо јаја. Када се јаја исувише употребљавају у исхрани, доћи ће до обољења јетре. Такође је познато, да жуманце садржи у себи високи ниво холестерола, што пак доводи до обољења срца и крвних судова. Када се каже да су беланчевине и фосфати неопходни за људски организам, то значи да треба да једемо тофу који садржи довољно беланчевина и требамо јести неколико врста поврћа, на пример шаргарепу, да би дошли до фосфата.

П: Да ли спада бели лук, прازی и црни лук у вегетаријанску исхрану?

У: И да и не. Да, због тога што су то биљке и нису супстанце животињског порекла. Када их пажљиво осмотримо, можемо видети да се ту ради о поврћу. Не, стога што је још Буда у сутрама говорио да не би требало да их једемо. Ако једемо бели и црни лук, бићемо веома близу злих духова и демона. Ако верујемо у речи Шақјамуни Буде, онда нећемо јести ове биљке. Ако пак не верујемо у његове речи, можемо да их једемо, због тога засигурно нећемо умрети. Али поштено говорећи, ако једемо црни и бели лук, мирисаћемо одбојно и то ће бити неиздржљиво за остале људе. Уколико у наша уста не улазе ђаво и зли духови, може употреба лука бити врло непријатна за наше сапутнике у медитацији и остале колеге. Ако и мало мислимо на друге људе, нећемо лук употребљавати у исхрани. Но уколико то не можемо избећи, уколико не постоји нека друга алтернатива у исхрани, уколико би наш домаћин постао болестан, тада би могли да једемо лук, тада би то било у реду.

Говорећи из мог властитиог искуства, не бих могла да вам кажем која храна, када се уноси у организам изазива велике потешкоће приликом медитирања. Када сам у Индији јела свакојаке биљке, нисам осетила никакве потешкоће приликом медитације. Али постоје и невоље услед смрада из наших уста, који нас чини код других људи неподношљивим. Он је још

гори уколоко једемо такву храну. То правило долази из наше унутрашњости. Што дуже медитирамо, то постајемо све више осетљиви за такве мирисе. И губимо расположење да једемо ту врсту хране. Са овом навиком настају сва правила. Схватате ли?

П: Ја се истински интересујем за Будизам, и покушавам да се храним вегетаријански. Али једна ствар ме збуњује: Из будистичких сутри следи да су Буда и његови ученици били вегетаријанци и да су строго следили завете, на првом месту уздржавање од убијања. Али у данашње време само мали део будиста се доживотно хране као вегетаријанци. Остали будисти посте два дана у месецу или у време доручка, штавише неки кажу да је могуће да се постане Буда и ако се једе месо. Какво је изворно Будино мишљење?

У: Да, то је стварно једна збуњујућа ствар, или не? Постоји исувише много будистичких секција (сви се смеју). Као што си рекао, Будини ученици су следили пет главних завета, када би их једном предузели, без разлике да ли су монаси или непосвећене присталице. Сам Буда беше стопроцентни вегетаријанац. У Индији већина људи живи вегетаријански, како некада тако и данас, и то од самог детињства.

Шаќјамуни Буда је у различитим подручјима света у основи увек био познат као вегетаријанац. Ово беше у многим сутрама тачно забележено.

П: Молимо вас говорите о овоме опширније.

У: Хм, на пример у Махапаринирвана-сутри запитоа је Махакасјапа Буда: Због чега Татха-гата није дозволио људима употребу меса? Буда одговори: Људи који једу месо уништавају семе великог милосрђа. У Сурангама-сутри Буда је рекао: Сваки човек који једе месо, било да је монах или лаик, не може добро да медитира и због тога не може да постане бодисатва. Човек који медитира а употребљава месо у исхрани може да досегне виши ступањ демонског царства, на осредњем нивоу да буде обични демон или на nižем нивоу да буде женски демон. Када једе месо, човек дакле уништава милосрђе и идеал Бодисатве.

У Ланкаватара-сутри Буда је навео листу више разлога због чега не смемо да једемо месо, као на пример: * Сва жива бића изворно су настала из исте Примаматерије, развивши се у сличним телима. И сва жива бића међусобно су под дејством промене, и између њих постоји шест врсте фамилијарних обележја. На основу претпоставке да своје рођаке треба да волимо, не би требало да једемо месо.

* Када остала жива бића намиришу људе који једу месо, она осећају страх у себи. На пример када пси угледају месара или неког ловца, уплаше се, скупе се и лају. Због тога не би требали да једемо месо.

* Уколико се једе месо, онда све мантре које смо научили неће имати никаквог дејства. Због тога не треба да се једе месо.

* Деве (небеска бића) избегавају људе који једу месо. Због тога не треба да се једе месо.

* Људи који једу месо имају у устима неиздржљив смрад. Због тога не треба да се једе месо.

* Људи који једу месо имају често ноћне море, тешке снове. Због тога не треба да се једе месо.

* Већ сам казао да морамо бити код сваке хране свесни, да је то што ми једемо, било то и поврће, месо наших властитих синова и кћери. Не можемо то олако пренети преко срца да га морамо јести. Но упркос свим правилима, током нашег живота морамо нешто да једемо. Стога ми храну сматрамо као врсту медицине. Због тога не треба да се једе месо.

Осим тога Буда је рекао: Треба да знаш, Махамати, Да на овом свету не постоји нити један једини човек који би по природи ствари радо јео месо, ако му ми небисмо показали месо и одобрили му да га једе. Употреба меса је навика која се прво усваја након рођења, јер човек није рођен с предиспозицијом да користи месо за исхрану. Због тога не треба да се једе месо. Ја понекад дозвољавам да се једу пет врсте чистог меса, уколико су услови терена врло неповољни или ако постоје неке друге основе. Али у овој расправи ја изричито наводим да месо некада не треба јести, без обзира која би то врста меса била, и свеједно у које време. Махамати, када неко досегне преузвишено стање Буде, постане Татха-гата, досегне потпуно просветљење, он онда може потпуно да откаже и храну и пијење. Како би онда могао да једе месо или рибу? Татхагата подучава људе да избегну пропаст, да не једу месо, јер у начелу Буда мора да буде испуњен великом самилошћу. Он поступа према

свим бићима као према својој властитој деци, и никада не би дозволио да неко једе месо његове сопствене деце. У Брамајала-сутри, као и у Ангули-малиа-сутри и у осталим сутрама, а нарочито у молитвама Бодисатве је овај став (да се не једе месо) нарочито наглашен.

П: Може ли да се једе поврће које беше спремљено заједно са месом?

У: Никако. Када се намирнице потопе у отров и потом се употребе у исхрани, нису ли оне тада исто отров? У Махапаранирвана-сутри Махакасјапа запита Буда: Када се приликом прошње нешто добије, и ако је то помешано са месом, може ли онда то да се једе? Како би то могло да се прочисти? Буда одговори: То би могло да се једе када се опере водом и одвоји месо од остатка. Из свега тога следи да не можемо јести поврће које је било помешано са месом заједно, уколико га пре добро не оперемо водом и у потпуности не одвојимо од меса. Из ових Будиних речи лако можемо закључити да су се Буда и његови ученици исхрањивали на вегетаријански начин.

П: Како је то било са Исусом? У Новом Завету се напомиње да је Исус народу делио хлеба и рибу да једу. Отуда може да се изведе закључак да се он није хранио на вегетаријански начин, али је ипак досегао један врло високи ниво. На основу чега ви тврдите да је нужно да се вегетаријански исхрањујемо?

У: Овде се не говори о правој риби. У библији стоји да је Исус раздељивао две рибе и њима исхранио пет хиљада људи. Како се могу две рибе поделити на пет хиљада људи? То је потпуно нелогично. И ако је он сам раздељивао ту рибу народу, још увек се не може рећи да је он ту исту рибу јео. Ако би на пример ви дошли код мене - а ја сам по убеђењу вегетаријанац - и не би желели да једете вегетаријанску храну, тако да би прегладнели, желећи само месо да једете и ништа друго, тада бих вам купила месо и дала вам да га једете. Не могу дозволити да прегладните, схватате на шта мислим?

Исус је припадао есенима, једном светом братству на Црном мору чији чланови већ више хиљада година живе као вегетаријанци. Слично браманима у Индији, који су још од свог раног детињства на вегетаријанској исхрани.

Могу још да вас подсетим на то да библија беше више пута цензурисана, скраћивана и сецкана. Многи делови њеног садржаја нису смели да продру у јавност. Али као што знамо, много је људи истраживало Исусов живот и открили су врло чудновате корисне појединости. Као на пример то, да је Исус од детињства био вегетаријанац. Многи људи то не могу себи представити. Но чињенице су чињенице, а историја је оно што је већ било. Понекад су сфера чињеница и сама историја већини људи недоступни и непознати. Узмимо за пример наше време, колико смо ми довољно истрајни у прикупљању велике количине

информација за нас саме, које нам дуже време беху непознате, зар није тако?

У Сурангама-сутри говори Буда да је он, идући понекада без хране са својим монасима кроз пустињу, у таквим условима стварао за њих месо. Међутим он је нагласио да би било против правила понашања ако би монаси након његове смрти јели месо, јер то не би било преображено, него истинско, право месо. Схватате ли? Свети и просветљени учитељи могу чинити шта год желе, али они су у потпуности свесни онога што чине, и то засигурно не раде само у своју корист. Отуда не би требали њихово понашање да оцењујемо очима уобичајених људи. Вероватно да ми то не можемо оценити. Ми не можемо да разумемо њихову моћ, њихове спиритуалне способности и њихову снагу. Сва њихова делања разликују се од наших; они су потпуно другачији него ми.

П: Многи људи који воле добро да поједу, сматрају да се човек, који купи код касапина месо већ убијене животиње, није огрешио о правило које говори да не треба убијати. Да ли је то исправно?

У: Требао би да знаш да касапин коље животиње само због тога што постоје људи који једу месо. Самим тим су они индиректно укључени у повреду правила да не треба убијати, стога је дакле нужно да се хранимо као вегетаријанци. Када човек једе месо то представља индиректно убијање животиња. Јер ако ми желимо да једемо месо, мораће друге особе да убију животињу да би нам продали њено месо. То је

такође врста убиства, када неко други убија због нас. Када нико не би јео месо, самим тим месар не би више убијао животиње. Где се исувише убија тамо настају многе природне катастрофе и људи причињавају разарања и пустошења. Ратови такође избијају због тога, јер људи исувише много убијају животиње.

П: Истину говорећи животиње су створене због тога да би прехраниле човечанство. Уколико их небисмо јели, зар не би онда цели свет био преплављен са животињама?

У: То је једна потпуно погрешна теорија, премда звучи врло исправно. Када убијамо свиње и говеда, да ли смо их претходно упитали да ли они пристају на смрт да би нас исхранили? Свако осетно биће поседује жељу за животом и осећа страх пред смрћу. Ни ми сами не би желели да нас, на пример, поједе тигар. Због чега би онда ми требали да једемо животиње? Прошло је око десет хиљада година откако се човек појавио на земљи, но пре његове појаве постојале су многе врсте животиња, а оне ипак нису преплавиле животни простор на земљи. Сва жива бића на планети поседују сопствену еколошку равнотежу, свака биолошка врста обитава у свом оптималном броју, који се природно редуцира кроз недостатак хране или стешњености животног простора. Тако њихов број увек остаје константан. Ова тема је у потпуности изложена у предмету биологије у средњој школи.

П: Ми сами гајимо животиње, на пример свиње, говеда, кокошке и патке, док у потпуности не одрасту. Због чега је онда забрањено да их једемо?

У: И људи одрастају захваљујући бризи њихових родитеља - добијају ли родитељи тиме право да поједе ту сопствену децу? Сва жива бића имају подједнака права на голи живот, и нико то право не сме да им одузме. Исто тако је и самоубиство строго забрањено, врста злочина. Да не спомињемо онда убиство осталих осетних бића.

П: То значи да биљке не поседују супстанце као што су мокраћна киселина и мокраћевина, које су врло штетне за човечји организам. Али биљке пак садрже много пестицида који су штетни по човека када их уноси у организам. Да ли је то исправно?

У: Пестициди као што су дидити (DDT) или сви остали хемијски инсектициди, који продру у оранице, јесу изразито јаки отрови који изазивају рак, неплодност и тешке последице по живот особе која их уноси у себе. Дидити се задржава у мастима, и много се таложи у салу животиња. И ако се једе такво месо, сви ти сакупљени и сконцетрисани пестициди и остале хемикалије које су се накупиле у животињској масти, доспевају у човечји организам. Исто тако хемикалије, које би се око петнаест месеци сакупљале у организму животиње, на путу целог њеног животног раста, све до оног момента када је довољно велика да може бити заклана да би се њено месо користило у исхрани. Количина дидитија којег садржи животињски организам је око тринаест пута

већа од количине истог у поврћу, воћу и житарицама. Пестициде који се прскају на биљке можемо испрати, док насупрот пестициде у животињској масти никада не можемо испрати. Овај процес гомилања настаје отуда што пестициди могу да се скупљају и таложу у великој количини. Због тога у таквом ланцу исхране обично је последњи потрошач у највећој опасности.

Испитивања на универзитету у Ајови су јасно показала да се, након коришћења меса у исхрани, велика количина пестицида задржава у људском организму. Из тога се може закључити, да је количина пестицида у организму вегетаријанца дупло мања од количине у организму особе која употребљава месо у исхрани. Осим тога порекло отровних материја у месу није ограничена само пестицидима. У периоду одгајивања животиње су често товљене и хемијским средствима, која убрзавају раст, мењају боју, квалитет или укус меса. Хемијским средствима се успорава кварење меса. На пример нитрит који се употребљава за конзервисање и за стварање хормона раста и антибиотика, могући је узрочник појаве рака. У једној студији је утврђено да те додатне хемикалије изазивају појаву рака и остале болести, чак штавише могу довести до изопачености у развоју ембриона. Управо због тог би труднице требале да се исхрањују искључиво са вегетаријанским продуктима. То би засигурно заштитило здравље детињег организма и његове психе. Оне би требале да користе доста млека и да узимају довољну количину калцијума, јести више махунарки да би надокнадиле беланчевине, и нарочи-

то бе требале користити више поврћа и воћа због минералних материја и витамина у њима.

Могу вам још и о томе говорити како се могу очистити хемикалије у поврћу. Тако можемо себи помоћи да будемо здравији и водимо један свеснији и срећнији живот. Прво поставите поврће или воће у сланој води схватате? У доста сланој води, пустите да одстоји око пет минута, и потом га исперите са чистом, обичном водом. Ово помаже да се поврће очисти од већине штетних хемикалија. И онда је оно здравије за нас, исправно? Дакле, увек оперите поврће и воће у сланој води, све једно да ли је затровано хемикалијама или не, то у сваком случају помаже. Да, перите га три до пет минута у сланој води, онда га оперите још једном, тако је сигурније. Да ли је то исправно? Добро је да си то напоменуо, јер је данас већи већи део поврћа потпуно затрован хемикалијама. Оно је тиме врло штетно за наш организам, и ако је наше тело нападнуто отровима, теже нам је да се сконцетришемо, да медитирамо. Да ли је то исправно?

П: Ако би се човек исхрањивао искључиво биљном храном, не би ли то довело до презасићености једностраном исхраном?

У: Никако. Ако би се узело једна одређена површина земље, и на њој у једном случају произвела храна директно за људску исхрану а други пут храна коју би јеле животиње, онда би број људи који би се исхранио храном у првом примеру (храном ди-

ректно за људе), био четрнаест пута већи од броја људи који би се исхранили посредном храном добијеном од животиња у другом примеру. Енергија коју можемо добити од једне парцеле са биљном храном, величине око четири хиљаде квадратних метара износи осамсто хиљада калорија. Ако би том количином биљне хране касније прехранили животиње, онда би од тих животиња могли да искористимо само око двеста хиљада калорија. То значи да би тим процесом изгубили око шесто хиљада калорија енергије. Због тога је потрошња биљне хране економичнија од потрошње меса.

Једно истраживање је показало, да би ми имали довољно хране на располагању, да са њом исхранимо шеснаест милиона људи током једне године, ако би се људи у јужној Америци добровољно одлучили да се хране вегетаријанском храном у времену од само једне недеље. Када ми је неко ово рекао ја сам била врло изненађена, једва да сам могла да у то поверујем. Али до овог закључка лако може да се дође ако се добро прорачуна. Не само због хране. Него због много других ствари, које иду заједно уз проблем хране. Исправно. Првобитно је земља била одређена за обрађивање, али данас се она упропашћује производњом хране за говеда, за наводњавање, свим могућим лековима којим се кљукају говеда, свиње или било које друге животиње, и свим транспортним средствима која су повезана са том делатношћу.

У овом извештају је садржано све што је суштински повезано са проблемом исхране месом. Исхраном месом упропашћује се у многоме људска својственост, и то је основа због чега се јавља неухрањеност, и зашто у већини земаља влада гладовање. Многе земље потребују огромну количину хране и беланчевина, лекова, транспортних средстава и воде да би прехранили говеда, а те намирнице потичу из неразвијених земаља. Те беланчевине и хранљиве материје бивају употребљене на други начин а могу бити тако распоређене да прехране читав свет. Али оне су употребљене као сточна храна, да би ми касније јели говеђе месо. И тако се увек хранимо намирницама из другог ланца исхране!

Приликом производње говеђег меса троши се четрдесет пута више енергије него, рецимо приликом производње пиринча. Или пак шездесет пута више енергије него приликом производње кукуруза. Исто тако приликом рибарења је потребна огромна количина енергије. Пет стотина пута више него приликом производње соје у зрну, педесет пута више него у производњи кромпира или шездесет пута више него приликом производње овса. Због употребе меса у исхрани многе животиње због тога морају бити убијене, многе шуме ће бити раскрчене да би се посадили нови пашњаци, и много богатства и енергије биће узалуд упропашћено. Све то има неповољан утицај на еколошку средину читаве земље.