

Hvorfor bør mennesket være vegetar

En livslang overholdelse af en vegansk eller lakto-vegetarisk diæt er en forudsætning for indvielse i Guan-Yin Metoden. Vegetabilsk føde og mejeriprodukter er tilladt i denne diæt, men al anden form for føde fra dyreriget, herunder også æg, bør ikke spises. Der er mange årsager hertil, men den vigtigste kommer fra det Første Bud, der forbyder os at tage følelsesvæseners liv, eller **"Du må ikke slå ihjel."**

At undgå at dræbe eller på anden måde at skade andre levende væsener er åbenlyst til deres fordel. Mindre åbenlyst er den kendsgerning, at det at undgå at skade andre er ligeså fordelagtigt for os selv. Hvorfor? På grund af karmaens lov. **"Som du sår, så skal du høste."** Når du dræber, eller får andre til at dræbe for dig, for at tilfredsstille din smag for kød, så opretter du en karmisk gæld, som du må betale før eller siden.

Så, det at overholde en vegetarisk diæt, er i virkeligheden en gave, som vi skænker os selv. Vi får det bedre, vor livskvalitet forbedres i takt med at vor karmiske gæld formindskes, og vi bliver tilbudt adgang til nye stiltfærdige og

himmelske riger af indre oplevelser. Det er helt sikkert den ringe pris værd.

De åndelige argumenter mod at spise kød er overbevisende for nogle, men der er andre tvingende grunde til at være vegetar. De er alle baseret på den sunde fornuft. De har at gøre med emner som personlig sundhed og ernæring, økologi og miljø, etik og dyrs lidelser, og hungersnød i verden.

Sundhed og ernæring

Studier af menneskets evolution har vist, at vore forfædre af naturen var vegetarer. Den menneskelige krops struktur er ikke egnet til kødspisning. Det blev påvist i et essay omhandlende komparativ anatomi, skrevet af Dr. G. S. Huntingen fra Columbia Universitet. Han påpegede, at kødædende dyr har både en meget kort tyndtarm og tyktarm. Deres tyktarm er typisk meget lige og jævn. I modsætning hertil har planteædende dyr både en lang tyndtarm og tyktarm. På grund af det lave fiberindhold og høje proteinindhold i kød behøver tarmene ikke lang tid til at absorbere næringen; derfor er kødædende dyrs tarme kortere i længden end planteædende dyrs.

Mennesket har, som andre naturligt vegetariske dyr, en lang tynd- og tyktarm. Sammenlagt er vore tarme ca. otteenhalf meter lange. Tyndtarmen folder sig omkring sig selv mange gange og væggene er ikke glatte, de vrider sig. Eftersom tarmene er meget længere end dem, man finder hos

kødædende dyr, forbliver kødet, som vi spiser, i tarmene længere tid. Konsekvensen er, at kødet kan fordæres og begynde at danne toksiner. Disse toksiner har været nævnt som en årsag til tyktarmskræft, og de øger også byrden på leveren, hvis arbejde det er at udskille giftstoffer. Dette kan forårsage skrumpeliver og endda leverkræft.

Kød indeholder store mængder urokinas-protein og urinstof, hvilket øger nyrernes byrde og kan ødelægge deres funktion. Der er 14g urokinas-protein i hvert pund kød. Hvis levende celler lægges i flydende urokinas-protein, degeneres deres stofskiftfunktion. Endvidere mangler kød cellulose eller fibre, og fibermangel kan let forårsage forstoppelse. Det er en kendsgerning, at forstoppelse kan være årsag til endetarmskræft og hæmoroider.

Kolesterol og mættet animalsk fedt i kød forårsager også hjerte- og karforstyrrelser. Hjerte- og karforstyrrelser er den hyppigste dødsårsag i USA og nu også i Formosa.

Kræft er den anden mest hyppige dødsårsag. Forsøg antyder, at der ved brankning og stegning af kød skabes en kemisk substans (Metylkolantren), som er stærkt kræffremkaldende. Mus, som har fået denne substans, udvikler visse former for kræft såsom knoglesvulster, leukæmi, mavekræft osv.

Forskningen har vist, at museunger, som blev fodret af en hunmus med brystkræft, også udviklede kræft. Da en indsprøjtning med menneskelige kræftceller blev givet til dyr,

udviklede de også kræft. Hvis kødet, vi dagligt spiser, kommer fra dyr med sådanne symptomer, og vi lader dem komme ind i vor krop, så er der en stor risiko for, at vi også får disse sygdomme.

De fleste mennesker går ud fra, at kød er rent og sikkert, at alle slagterier bliver kontrollerede. Alt for mange køer, grise, fjerkræ etc. slagtes hver dag, til at de rent faktisk undersøges enkeltvis. Det er meget svært at kontrollere, om en eller anden slags kød er kræftinficeret; for slet ikke at tale om at kontrollere hvert eneste dyr. Til stadighed hugger man blot hovedet af, hvis problemet er dér, eller skærer benet, som er sygt, fra. Kun de dårlige dele fjernes, resten sælges.

Den berømte vegetar, Dr. J.H. Kellogg sagde: "Når vi spiser vegetarisk, behøver vi ikke bekymre os om, hvilken sygdom maden døde af, og det giver et glædesfyldt måltid."

Der er endnu et problem. Såvel antibiotika som anden medicin, herunder steroider og væksthormoner, bliver enten tilsat foderet eller indsprøjtet direkte i dyrene. Det er blevet rapporteret, at mennesker, som spiser disse dyr, også vil absorbere disse stoffer. Der er en risiko for at antibiotika i kød mindsker dets effektivitet for anvendelse på mennesker.

Der findes dem, som anser den vegetariske kost for ikke at være tilstrækkelig næringsrig. En amerikansk kirurgisk ekspert, Dr. Miller, var praktiserende læge i 40 år i Formosa. Der grundlagde han et hospital, hvor alle mål-

tider var vegetariske for såvel personale som patienter. Han sagde: "Musen er et dyr, som kan overleve på både vegetarisk og ikke-vegetarisk kost. Hvis vi holder to mus adskilt og lader den ene spise kød og den anden vegetarisk, finder vi at deres størrelse og udvikling er den samme, men at den vegetariske mus lever længere og har større modstandskraft mod sygdomme. Endvidere, når de to mus blev syge, blev den vegetariske mus hurtigere rask." Han tilføjede: "Medicinen, som er frembragt af moderne forskning, har udviklet sig enormt, men den kan kun behandle sygdomme. Mad kan imidlertid bevare vort helbred." Han pointerede, at "vegetabilsk mad er en mere direkte næringskilde end kød. Mennesker spiser kød, men kilden til næringen i de dyr, vi spiser, er planter. De fleste dyrs liv er kort, og dyr har næsten alle de sygdomme, som menneskeheden har. Derfor er det højst sandsynligt, at menneskehedens sygdomme kommer af, at vi spiser dyr med disse sygdomme. Så hvorfor får mennesker ikke deres næring direkte fra planterne?" Dr. Miller mente, at vi blot behøver korn, bønner og grøntsager for at få den næring vi, behøver for at holde os ved godt helbred.

De fleste mennesker er af den opfattelse, at animalsk protein er planternes protein overlegent, fordi det første er et fuldstændigt protein og det andet er ufuldstændigt. Sandheden er, at nogle planteproteiner er fuldstændige, og at man ved at kombinere madvarerne kan skabe fuldstændige proteiner ud af flere ufuldstændige planteproteiner.

I marts 1988 udtalte den amerikanske Diætforening: "Det er vor opfattelse, at den vegetariske diæt er sund og ernæringsmæssig tilstrækkelig, når den er ordentligt tilrettelagt."

Det er en udbredt forkert opfattelse, at kødspisere er stærkere end vegetarer, men et eksperiment, ledet af Professor Irving Fisher fra Yale Universitet, med 32 vegetarer og 15 kødspisere viste, at vegetarerne var mere udholdende end kødspiserne. Han fik personerne til at holde deres arme udstrakt så længe som muligt. Resultatet af forsøget var meget tydeligt. Blandt de 15 kødspisere kunne kun to personer holde deres arme udstrakt i 15 til 30 minutter, medens der udaf de 32 vegetarer var 22 personer, der kunne holde armene udstrakt i 15 til 30 minutter, 15 personer i over 30 minutter, 9 personer i over en time, 4 personer i over to timer og en enkelt vegetar holdt sine arme udstrakt i over tre timer.

Mange langdistanceløbere holder en vegetarisk diæt i tiden op til en konkurrence. Dr. Barbara More, en ekspert i vegetarisk terapi, fuldførte et løb på 110 engelske mil på 27 timer og 30 minutter. Som 56-årig kvinde brød hun alle de unge mænds rekorder. "Jeg ønskede at være et eksempel på, at mennesker, der holder en vegetarisk diæt, kan nyde godt af en stærk krop, et klart sind og et rensset liv."

Får vegetaren nok proteiner i sin diæt? Verdenssundhedsorganisationen anbefaler, at 4,5% af de dagligt indtagne kalorier kommer fra proteiner. Hvede har 17% af dets

kalorier som protein, broccoli har 45% og ris har 8%. Det er meget let at have en proteinrig kost uden at spise kød. Dertil kommer fordelene ved at undgå de mange sygdomme, som skyldes fedttrig kost, såsom hjertesygdomme og mange former for kræft. Vegetarisme er helt klart et klogt valg.

Forholdet mellem overdreven fortæring af kød samt andre animalske madvarer indeholdende et højt niveau af mættede fedtstoffer og hjertesygdomme, brystkræft, tyktarmskræft og slagtilfælde er blevet påvist. Andre sygdomme, som ofte kan undgås og somme tider helbredes ved en vegetarisk, fedtfattig diæt, er blandt andre: nyresten, prostatakræft, sukkersyge, mavesår, galdesten, dårlig fordøjelse, ledbetændelse, mundsygdomme, akne, bugspytkirtelkræft, mavekræft, hypoglycemia, forstoppelse, diverticulosis, højt blodtryk, osteoporosis, kræft i æggestokkene, hæmoroider, fedme og astma.

Der findes ingen større personlig sundhedsrisiko end kød-spisning, når man ser bort fra rygning.

Økologi og miljø

At opdrætte dyr for kødets skyld har sine konsekvenser. Det medfører ødelæggelse af regnskoven, global varmestigning, vandforurening, vandmangel, flere ørkenområder, misbrug af energiressourcer og hungersnød i verden. Forbruget af jord, vand, energi og menneskelig anstrengelse til at producere kød er ikke en effektiv måde at anvende jordens ressourcer på.

Siden 1960 er ca. 25% af Centralamerikas regnskove blevet brændt og tilintetgjort for at skaffe marker til kødkvæg. Det er blevet skønnet, at for hver 2 kilo hamburger fra regnskovskvæg ødelægges 16,5 kvm tropisk regnskov. Dertil skal tilføjes, at kvægopdræt medvirker betydeligt til produktionen af tre gasser, der medfører global varmemesting; er en førende årsag til vandforurening; og behøver en utrolig mængde vand, ca 12.000 ltr, til produktion af hvert pund kød. Til produktion af et pund tomater behøves 140 ltr vand, og 650 ltr vand til produktion af et pund grovbrød. Næsten halvdelen af vandforbruget i USA går til opdræt af kvæg og andre husdyr.

Mange flere mennesker kunne blive ernæret, hvis ressourcerne til kvægopdræt blev anvendt til korndyrkning for at brødføde verdens befolkning. En havremark på 4.000 kvm giver 8 gange så meget protein og 25 gange så mange kalorier, hvis havren bruges til menneskeføde i stedet for som foder til kvæg. En mark med broccoli ligeledes på 4.000 kvm giver 10 gange så meget protein, kalorier og niacin som en mark, der producerer oksekød. Der findes utallige lignende statistikker. Verdens ressourcer ville blive mere effektivt udnyttet, hvis jorden anvendt til kødproduktion blev omlagt til dyrkning af afgrøder til menneskeføde.

At spise vegetarisk gør dig i stand til at "træde lettere på planeten." Udover kun at tage, hvad du har brug for og formindske overforbrug, vil du føle dig bedre tilpas, når du

ved, at et levende væsen ikke behøver at dø, hver gang du spiser et måltid mad.

Hungersnød i verden

Næsten 1 milliard mennesker lider af sult og fejlernæring på denne planet. Flere end 40 millioner mennesker dør hvert år af sult, og de fleste af dem er børn. På trods af det, bliver mere end en trediedel af verdens kornhøst brugt til at føde husdyr i stedet for mennesker. I USA forbruger husdyr 70% af al kornproduktion. Hvis vi brødfødte mennesker i stedet for husdyr, ville ingen sulte.

Dyrs lidelser

Er du klar over, at over 100.000 køer slagtes hver dag i USA?

De fleste dyr i de vestlige lande bliver opdrættet på fabriksagtige landbrug. Disse faciliteter er indrettet til at producere det maksimale antal af dyr til slagtning for de færreste penge. Dyr bliver stuvet sammen, skæmmet og behandlet som maskiner til omdannelse af foder til flæsk. Det er en virkelighed, som de fleste af os aldrig vil få at se med vore egne øjne. Det siges at, "Et besøg på et slagteri vil gøre dig til vegetar for livet."

Leo Tolstoi sagde: "Så længe der findes slagterier, vil der være slagmarker. En vegetarisk diæt er den afgørende prøve på menneskeligheden." Selvom de fleste af os ikke

aktivt accepterer drab, har vi udviklet dén vane, understøttet af samfundet, at spise kød regelmæssigt uden egentlig at være bevidste om, hvad der bliver gjort mod de dyr, vi spiser.

I selskab med helgener og andre

Fra begyndelsen af den dokumenterede historie kan vi se, at grøntsager har været menneskets naturlige føde. Tidlige græske og hebræiske myter beretter alle, at mennesker oprindeligt spiste frugt. Fortidens ægyptiske præster spiste aldrig kød. Mange store græske filosoffer som Platon, Diogenes og Sokrates var fortalere for vegetarismen.

I Indien fremhævede Shakyamuni Buddha vigtigheden af "Ahimsa" (princippet om ikke at skade levende væsener), og advarede sine disciple imod at spise kød, ellers ville andre levende væsener blive bange for dem. Buddha sagde følgende: **"At spise kød er blot en tillært vane. Vi blev ikke født med et behov for det i begyndelsen."** **"Kødspisende mennesker fjerner deres inderste kim af Mægtig Nåde."** **"Kødspisende mennesker dræber hinanden og spiser hinanden... i dette liv spiser jeg dig, og i det næste liv spiser du mig..., og det bliver ved på den måde. Hvordan kommer de nogensinde ud af disse Tre Riger (af illusion)?"**

Mange tidlige taoister, de tidlige kristne og jøder var vegetarer. Det står skrevet i Bibelen: **"Gud sagde fremdeles,**

Jeg har givet jer al slags korn og al slags frugt at spise, men til de vilde dyr og alle fuglene har jeg givet græs og bladgrønt til føde." (Første Mosebog 1:29) Flere eksempler i Bibelen forbyder os at spise kød: "**Du må ikke spise blodfyldt kød, for livet er i blodet.**" (Første Mosebog 9:4) "**Gud sagde: hvem har bedt jer dræbe tyren og hungeden for at ofre til mig? Vask dette uskyldige blod af jer, så jeg kan høre jeres bøn, ellers vil jeg vende ansigtet bort, for jeres hænder er fulde af blod. Fortryd, så jeg kan tilgive jer.**" Skt. Paulus, én af Jesu disciple, sagde i sit brev til romerne: "**Det er godt hverken at spise kød eller drikke vin.**" (Paulus' brev til Romerne 14:21).

Fornylig har historikere opdaget mange oldtidsskrifter, der har kastet nyt lys på Jesu liv og lære. Jesus sagde: "**Mennesker, som spiser dyrenes kød, bliver deres egne gravsteder. Jeg siger jer ærligt. Dén, som dræber, vil selv blive dræbt. Dén, som dræber levende væsener og spiser deres kød, spiser de døde mænds kød.**"

Indiske religioner undgår også kødspisning. Det siges at: "**Mennesker kan ikke få kød uden at dræbe. En person, som skader følelsesvæsener, vil aldrig blive velsignet af Gud. Så undgå at spise kød!**" (Hindu bud)

Islams hellige skrift Koranen forbyder "**at spise døde dyr, blod og kød.**"

En stor kinesisk Zen Mester, Han Shan Tzu, skrev engang et digt, som var strengt imod kødspisning: **"Gå hurtigt til markedet og køb kød og fisk og giv det til din kone og dine børn at spise. Men hvorfor skal deres liv tages for at nære jeres? Det er urimeligt. Det vil ikke bringe jer nærmere Himmelen, men gøre jer til Helvedes af-skum!"**

Mange berømte forfattere, kunstnere, videnskabsmænd, filosoffer og andre fremtrædende mennesker var vegetarer. De følgende mennesker har alle ivrigt sluttet sig til vegetarismen: Shakyamuni Buddha, Jesus Kristus, Virgil, Horats, Platon, Ovid, Petrarca, Pythagoras, Sokrates, William Shakespeare, Voltaire, Sir Isaac Newton, Leonardo da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russell, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H.G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Leo Tolstoj, George Bernard Shaw, Mahatma Gan-dhi, Albert Schweitzer og af nyere dato: Paul Newman, Madonna, Prinsesse Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney og Candice Bergen, for blot at nævne nogle få stykker.

Albert Einstein sagde: "Jeg tror, at de forandringer og udrensende virkninger en vegetarisk kost har på et menneskes temperament og sindelag er særdeles velgørende for menneskeheden. Det er derfor både gunstigt og fredsbevarende for mennesker at vælge vegetarismen." Dette har været det tilbagevendende råd fra mange betydelige personligheder og vise mænd gennem historien!

Mester besvarer spørgsmål

Spørgsmål: At spise kød svarer til at dræbe levende væsener, men er det ikke også en slags drab at spise grøntsager?

Mester: At spise grøntsager er også at dræbe levende væsener, og det vil skabe karmisk hindring, men den karmiske virkning er mindre. Hvis man udøver Guan-Yin Metoden i to og en halv time hver dag, kan man renses for denne karmiske virkning. Eftersom vi er nødt til at spise for at overleve, vælger vi den mad, som har den laveste bevidsthed og lider mindst. Planter består af 90% vand, derfor er deres bevidsthedsniveau så lavt, at de næsten ikke føler nogen lidelse. Endvidere skærer vi ikke roden af mange af de grøntsager, som vi spiser; men hjælper dem derimod i deres aseksuelle reproduktion ved at klippe deres grene og blade. Slutresultatet kan faktisk være til gode for planten. Planteeksperten siger, at nedskæring af planter hjælper dem til at vokse sig store og smukke.

Dette er i endnu højere grad tilfældet med frugt. Når frugt modnes, lokkes mennesker til at spise den pga. den dejlige duft, smukke farve og lækre smag. På den måde kan frugttræet fuldende sit formål, nemlig at sprede sine frø over et stort område. Hvis vi ikke plukkede og spiste frugten, ville den blive overmoden og falde til jorden for at rådne. På grund af træets skygge, ville frugten dø af mangel på sollys. Så at spise frugt og grøntsager er en naturlig handling, som ikke bringer lidelse overhovedet.

Sp. De fleste mennesker har den opfattelse, at vegetarer er mindre og tyndere end kødspisere, og at sidstnævnte er højere og større. Er det korrekt?

M. Vegetarer er ikke nødvendigvis tyndere eller mindre. Hvis deres kost er afbalanceret, kan de også vokse sig store og stærke. Som I kan se, spiser alle store dyr som elefanter, kvæg, giraffer, flodheste, heste osv. kun frugt og grøntsager. De er stærkere end kødædende dyr, venlige af naturen og nyttige for menneskeheden; hvorimod kødædende dyr både er meget voldsomme og unyttige. Hvis mennesker spiser mange dyr, bliver de også prægede af dyrenes instinkt og kvalitet. Kødspisende mennesker er ikke nødvendigvis store og stærke, men de lever generelt ikke længe. Eskimoer spiser næsten udelukkende kød, men er de særlig store og stærke? Lever de et langt liv? Jeg tror, at I forstår dette udmærket.

Sp. Må vegetarer spise æg?

M. Nej. Når vi spiser æg, dræber vi også levende væsener. Nogle siger, at de æg, der er i handelen, er ubefrugtede; så det er ikke drab at spise dem. Det er kun tilsyneladende rigtigt. Et æg forbliver kun ubefrugtet, fordi man har afskåret det fra muligheden for at blive befrugtet, så ægget ikke kan fuldføre sin naturlige funktion: nemlig at udvikle sig til en kylling. Selv om denne udvikling ikke har fundet sted, indeholder ægget stadig den medfødte livskraft, som forudsætter det. Vi ved, at æg har en medfødt livskraft. Hvorfor skulle æg ellers være den eneste form for celler, som kan befrugtes? Nogle påpeger, at æg indeholder

essentielle næringsmidler - protein og fosfor - essentielle for det menneskelige legeme. Men protein kan man også få fra bønne­masse og fosfor fra mange grøntsager såsom kartofler.

Vi ved, at fra oldtiden og op til vore dage har mange munke, som ikke har spist kød eller æg, haft et langt liv. For eksempel spiste Yin Guang Mesteren kun en skål grøntsager og lidt ris til hvert måltid, og han levede alligevel til 80-års alderen. Desuden indeholder æggeblommer en masse kolesterol, hvilket er hovedårsagen til hjerte- og kar-sygdomme, den hyppigste dødsårsag i Formosa og Amerika. Det er ikke underligt, at de fleste patienter er æggespisere.

Sp. Mennesket avler dyr og fjerkræ, som svin, kvæg, kyllinger, ænder osv. Hvorfor kan vi ikke spise dem?

M. Og hvad så? Forældre avler børn. Har forældre ret til at spise deres børn? Alt levende har ret til at leve, og ingen bør fratage dem denne ret. Hvis vi ser på lovene i Hong Kong, så er det endda forbudt at dræbe sig selv. Så hvor langt mere forbudt ville det ikke være at dræbe andre levende væsener?

Sp. Dyr er skabt for, at mennesker skal spise dem. Hvis vi ikke spiser dem, vil jorden blive overfyldt. Ikke?

M. Det er en absurd tanke. Spørger du dyret, før du dræber det, om det ønsker at blive dræbt og spist af dig eller ej? Alle levende væsener ønsker at leve og er bange for at dø. Vi ønsker ikke at blive spist af en tiger, så hvorfor

skulle dyr blive spist af mennesker? Mennesker har kun eksisteret i adskillige titusinder af år, men før menneskeheden kom, eksisterede der allerede mange dyrearter. Overfyldte de jorden? Levende væsener opretholder en naturlig økologisk balance. Når der er for lidt mad og begrænset plads, forårsager det en drastisk formindskelse af bestanden. Dette holder bestanden på et passende niveau.

Sp. Hvorfor skulle jeg være vegetar?

M. Jeg er vegetar, fordi Gud i mig ønsker det. Forstår I? At spise kød er imod det almengyldige princip om ikke at ønske at blive dræbt. Vi ønsker ikke selv at blive dræbt; og vi ønsker ikke selv at blive bestjålet. Hvis vi nu gør det mod andre, så handler vi imod os selv, og det får os til at lide. Alt, hvad du gør mod andre, får dig til at lide. Du kan ikke bide dig selv, og du bør ikke stikke dig selv ned. Ligeledes bør du ikke dræbe, for det er imod livets princip. Forstår I? Det ville få os til at lide, så det gør vi ikke. Det betyder ikke, at vi begrænser os selv på nogen måde. Det betyder, at vi udvider vort liv til alle andre former for liv. Vort liv vil ikke være begrænset til denne krop, men vil udvide sig til dyreliv og alle former for liv. Det gør os større, mere storslåede, lykkeligere og ubegrænsede. Okay?

Sp. Vil du tale om vegetarismen, og hvordan den kan bidrage til verdensfreden?

M. Ja. Ser I, de fleste krige her i verden har økonomiske årsager. Det må vi indse. Et lands økonomiske vanskeligheder bliver forværrede, når der er sult, fødevaremangel eller ulige fordeling af mad forskellige lande imellem. Hvis I

tog jer tid til at læse aviser og tidsskrifter og undersøge fakta omkring vegetarismen, ville I være helt klare over dette. Opdræt af kvæg og køddyr er årsagen til, at vor økonomi er ødelagt på alle områder. Det har forårsaget sult over hele verden, i det mindste i den tredje verdens lande. Det er ikke mig, der påstår det. Det er en amerikansk borger, som forskede i det og skrev en bog om det. I kan gå til enhver boghandel og læse om vegetarisk forskning og forskning af fødevarerfremstilling. I kan læse "Kost for et nyt Amerika" af John Robbins. Han er en meget berømt "isbaron", millionær på flødeis. Han opgav alt for at blive vegetar og skrive en vegetarisk bog, der gik imod hans familietraditioner og forretning. Han mistede mange penge, prestige og handel, men han gjorde det for Sandhedens skyld. Den bog er virkelig god. Der er mange andre bøger og tidsskrifter, som kan give jer en masse oplysninger og kendsgerninger om den vegetariske diæt, og hvad den kan gøre for verdensfreden. Ser I, vi ødelagde vor fødekilde ved at opfodre kvæg. I ved, hvor meget protein, medicin, vand, arbejdskræfter, biler, lastbiler, vejnet og hvor mange hundrede tusinder hektarer, der spildes, før en ko er klar til ét måltid. Forstår I? Alle disse ting kunne fordeles ligeligt mellem de uudviklede lande, og så kunne vi løse problemerne med hungersnød. Så altså, hvis et land mangler fødevarer, invaderer det sandsynligvis et andet land blot for at kunne brødføde sit eget folk. I tidens løb har det forårsaget en ond cirkel af årsag og gengældelse. Forstår I? **"Som du sår, så skal du høste."** Hvis vi dræber nogen pga. mad, vil vi senere selv blive dræbt pga. mad, i en anden form næste gang, i næste generation. Det er en

skam. Vi er så intelligente, så civiliserede, og alligevel forstår de fleste af os ikke, hvorfor vore nabolande lider. Det er på grund af vor gane, vore smagsløg og vor mave. For at brødføde og nære én enkelt, dræber vi så mange væsener og udsulter så mange af vore medmennesker. Vi taler ikke engang om dyrene endnu. Forstår I? Dertil kommer så skyldfølelsen, bevidst eller ubevidst, som vil tynde vor samvittighed. Den får os til at lide af kræft, tuberkulose og andre former for uhelbredelige sygdomme, herunder også A.I.D.S. Spørg jer selv, hvorfor jeres land, Amerika, lider mest? Det har det højeste antal kræfttilfælde i verden, fordi amerikanerne spiser så meget oksekød. De spiser mere kød end noget andet folk. Spørg dig selv, hvorfor kineserne og de kommunistiske lande ikke har så højt et antal kræfttilfælde. De har ikke så meget kød. Forstår I? Det er, hvad forskningen siger, ikke jeg. Okay? Giv ikke mig skylden.

Sp. Hvilke åndelige fortrin får vi af at være vegetarer?

M. Jeg er glad for, at du spørger på den måde, for det betyder, at du kun koncentrerer dig eller bryder dig om åndelige fordele. De fleste ville tænke på helbred, kost og figur, når de taler om vegetarisme. En vegetarisk kosts åndelige fordele er, at den er meget ren og uvoldelig. "**Du må ikke dræbe.**" Da Gud sagde dette til os, sagde Han ikke, dræb ikke mennesker; han sagde dræb ingen væsener. Sagde han ikke, at han havde skabt dyrene som vore venner, til at hjælpe os? Overlod han ikke dyrene i vor varetægt? Han sagde, vogt over dem, hersk over dem. Når du hersker over dine undersåtter, slår du dem så ihjel og

spiser dem? Så ville du blive konge uden nogen omkring dig? Så, nu forstår I, hvorfor Gud sagde sådan. Vi må gøre det. Der er ingen grund til at drage Ham i tvivl. Han talte meget klart, men hvem forstår Gud, undtagen Gud? Så nu er I nødt til at blive Gud for at forstå Ham. Jeg indbyder jer til at blive guddommelige igen, være jer selv, ingen anden. At meditere over Gud betyder ikke, at I tilbeder Gud, men at I bliver Gud. I indser, at I og Gud er ét. Sagde Jesus ikke: **"Jeg og min Fader er ét."** Hvis Han sagde, at Han og Hans fader er ét, så kan vi og Hans fader også blive ét, for vi er også børn af Gud. Og Jesus sagde også, at hvad Han gør, kan vi gøre endnu bedre. Så vi kan endda blive endnu bedre end Gud, hvem ved? Hvorfor tilbede Gud, når vi ikke ved det mindste om Gud? Hvorfor have blind tro? Vi må først vide, hvad vi tilbeder, ligesom vi må vide, hvem pigen er, vi skal giftes med, før vi gifter os med hende. I dag er det normalt, at vi ikke gifter os, før vi har kurtiseret. Så hvorfor skulle vi tilbede Gud i blind tro? Vi har ret til at forlange, at Gud viser sig for os og åbenbarer sig for os. Vi har ret til at vælge, hvilken Gud vi ønsker at følge. Så nu ser I, hvor klart det står i Bibelen, at vi bør være vegetarer. Af alle helbredsmæssige grunde bør vi være vegetarer. Af alle videnskabelige grunde bør vi være vegetarer. Af alle økonomiske grunde bør vi være vegetarer. Af alle medfølende grunde bør vi være vegetarer. Dertil kommer, at vi for at redde verden bør være vegetarer. Det er anført i en rapport, at dersom folk i Vesten, i Amerika, spiste vegetarisk bare én gang om ugen, ville vi kunne redde 16 millioner sultende mennesker hvert år. Så vær en helt, vær vegetar. Af alle disse grunde, selv hvis I ikke følger mig,

eller ikke praktiserer den samme metode, så bliv venligst vegetar, for jeres egen skyld, for verdens skyld.

Sp. Hvis alle spiser grøntsager, vil der så blive fødemangel?

M. Nej. Hvis man tager et tilfældigt stykke land (4.000 kvm) til at dyrke grøntsager på, vil det yde 14 gange så megen mad, som hvis man bruger det samme stykke land til at dyrke plantefoder til opfodring af dyr. Planterne fra hvert stykke land svarer til 800.000 energikalorier, men dyr der opfodres med disse planter, kan kun yde 200.000 energikalorier, når deres kød spises. Det betyder, at 600.000 energikalorier går tabt under processen. Så den vegetariske kost er tydeligvis mere effektiv og økonomisk end kødspisning.

Sp. Er det i orden for en vegetar at spise fisk?

M. Det er i orden, hvis du ønsker at spise fisk. Men hvis du ønsker at spise vegetarisk, så er fisk ikke en grøntsag.

Sp. Nogle siger, at det er vigtigt at være et godhjertet menneske, men at det ikke er nødvendigt at være vegetar. Giver det nogen mening?

M. Hvis man er et sandt godhjertet menneske, hvorfor spiser man så stadig et andet væsens kød? Ved at se dem lide burde man ikke kunne bære at spise dem. At spise kød er nådesløst, så hvordan kan det gøres af et godhjertet menneske? Mester Lien Ch'ih sagde engang: **"Dræb dets legeme og spis dets kød. I denne verden er der ingen mere ond, grusom og ondsindet end denne mand.**

Hvordan kan han overhovedet påstå, at han selv har et godt hjerte?" Mencius sagde også: "Hvis du ser det i live, kan du ikke bære at se det dø, og hvis du hører det jamre, kan du ikke bære at spise dets kød; så rigtige gentlemen holder sig langt væk fra køkkenet." Den menneskelige intelligens er højere end dyrenes, og vi kan bruge våben, der gør det umuligt for dem at klare sig mod os, så de dør med had. Mennesket, der gør dette, undertrykker små og svage skabninger, har ingen ret til at kalde sig gentleman. Når dyr dræbes, rammes de af frygtelige smerter, angst og harme. Dette forårsager produktion af toksiner, der forbliver i deres kød og skader dem, der spiser det. Siden dyrs vibrationsfrekvens er lavere end menneskets, vil det påvirke vor vibration og udviklingen af vor visdom.

Sp. Er det i orden at være en såkaldt "bekvemmelighedsvegetar"? (Bekvemmelighedsvegetarer undgår ikke kategorisk kød. De vil f.eks. spise grøntsagerne i en blandet kød og grøntsagsret.)

M. Nej. Hvis man f.eks. lægger mad i en giftig væske og så fjerner den, vil maden så være giftig eller ej? I Maha-Pari-Nirvana Sutra, spurgte Mahakasyapa Buddha: "**Når vi tigger og får grøntsager blandet med kød, kan vi så spise dén mad? Hvordan kan vi rense maden?**" Buddha svarede: "**Man bør skylle maden med vand og fjerne grøntsagerne fra kødet, så kan man spise dem.**" Af den ovenstående samtale kan vi forstå, at man ikke engang bør spise grøntsager, som er blandet med kød, medmindre man først renser dem med vand, for slet ikke at tale om at spise kød alene! Derfor må det være indlysende for os, at Buddha

og hans disciple alle overholdt en vegetarisk diæt. Der er imidlertid folk, som bagtaler Buddha og påstår, at han var "bekvemme-lighedsvegetar", og at han spiste kød, hvis han fik almisser med kød i. Det er virkelig noget vrøvl. De, der siger den slags, har læst for lidt i skrifterne eller forstår ikke de skrifter, som de har læst. I Indien er over 90% af befolkningen vegetarer. Når folk ser tiggermunke i gule gevandter, ved de alle, at de bør give dem vegetarisk mad, rent bortset fra at de færreste har noget kød at give væk!

Sp. For længe siden hørte jeg en anden Mester sige: "Buddha spiste en grisetå og fik diarré og døde." Er det sandt?

M. Absolut ikke. Det var af at spise en form for champignon, at Buddha døde. Hvis vi oversætter direkte fra brahminernes sprog, kaldes denne svamp "grisetå", men det er ikke en rigtig grisetå. Det er ligesom, når vi kalder en bestemt frugt for "longyan". (På kinesisk betyder dette direkte oversat "drageøje".) Der er mange ting, som af navn ikke lyder vegetariske, men som rent faktisk er det, som f.eks. "drageøje". På brahminernes sprog kaldes denne svamp "grisetå" eller "grise glæde". Begge navne relaterer til grise. Denne slags svamp var svær at finde i det gamle Indien, og den var en sjælden delikatesse, så folk gav den til Buddha som en hyldest. Svampen kan ikke findes over jorden, men vokser under jordoverfladen. Hvis folk ville finde den, måtte de søge efter den ved hjælp af en gammel gris, som holdt meget af at spise disse svampe. Grise kan finde dem ved hjælp af lugtesansen, og når de opdager en, graver de den frem af mudderet med fødderne for at spise den. Derfor

kaldes denne form for svamp for "griseglæde" eller "grisetå". Faktisk henviser disse to navne til den samme svamp. Fordi det blev oversat upræcist, og fordi man ikke helt forstod dets oprindelse, er de efterfølgende generationer blevet vildledt og har fejlagtigt anset Buddha for at være en "kødspisende mand". Det er virkelig beklageligt.

Sp. Nogle kødelskere siger: "Vi køber kød fra slagteren, så det bliver ikke dræbt af os selv. Derfor er det i orden at spise det." Mener du, det er rigtigt?

M. Det er en forfærdelig misforståelse. I må vide, at slagtere dræber levende væsener, fordi folk ønsker at spise. I Lankavatara Sutra sagde Buddha: **"Hvis ingen spiste kød, ville drab ikke finde sted. Så at spise kød er lige så syndigt som at dræbe levende væsener."** Som følge af drabet af for mange levende væsener, opstår naturkatastrofer og menneskeskabte ulykker. Krige er også forårsaget af for mange drab.

Sp. Nogle mennesker siger, at medens planter ikke kan danne gifte som urinstof eller urokinas, så bruger nogle planteavlere pesticider på planterne, som er skadelige for vort helbred. Er det rigtigt?

M. Hvis landmænd bruger pesticider og andre meget giftige kemikalier som DDT på deres afgrøder, kan det føre til kræft, ufrugtbarhed og leversygdomme. Gifte som DDT kan absorberes af fedt og oplagres normalt i animalsk fedt. Hvis man spiser kød, betyder det, at man indtager alle disse højt koncentrerede pesticider og andre gifte, som har ophobet sig i dyrets fedt under dets vækst. Disse ophob-

ninger kan være op til 13 gange så høje som i frugt, grøntsager eller korn. Vi kan fjerne pesticiderne fra frugtens overflade, men vi kan ikke fjerne giften absorberet af det animalske fedt. Den øgede ophobning skyldes, at pesticiderne ikke udskilles, så forbrugerne, der befinder sig øverst i fødekæden, tager mest skade.

Forsøg på Iowa Universitet viste, at pesticider oplagret i menneskekroppe næsten alle kom fra kødspisning. Det blev opdaget, at giftniveauet i vegetarers kroppe var under halvdelen af kødspisernes. Faktisk er der andre giftstoffer i kød udover pesticider. Under dyrenes opvækst består en stor del af deres foder af kemikalier med det formål at øge deres vækst eller ændre deres køds farve, smag eller struktur samt for at konservere kødet o.lign. F.eks. er konserveringsmidler produceret af nitrat meget giftige. Den 18. juli 1971 skrev New York Times: "Den store, skjulte sundhedsfare for kødspisere er den usynlige forurening af kød bl.a. bakterier i laks, rester af pesticider, konserveringsmidler, hormoner, antibiotika og andre kemiske tilsætningsstoffer." Derudover kan dyrenes kød indeholde rester af vacciner. I denne forbindelse vil proteinet i frugt, nødder, bønner, majs og mælk være langt renere end proteinet i kød, som har 56% vandopløselige urenheder. Forskningen viser, at disse kunstige tilsætningsstoffer kan føre til kræft, andre sygdomme eller misdannede fostre. Så det er endda passende for gravide kvinder at holde sig til en ren vegetarisk diæt for at sikre fostrets fysiske og mentale sundhed. Hvis man drikker meget mælk, får man tilstrækkeligt med

kalций. Fra бønner får man protein, og vitaminer og mineraler får man fra frugt og grøntsager.