



Книга о вегетарианстве

ВЕГЕТАРИАНСТВО
GoVeget.ru без фанатизма



Пища для размышлений

Вегетарианство

(Молочно-растительное питание)

Редакция IX

автор-составитель
Петр Щекалев

Нижний Новгород, 2015

Содержание

Цитаты известных личностей о вегетарианстве.....	3
Вегетарианство и духовность. Чарльз Ледбитер.....	11
Первая ступень. Лев Толстой.....	23
Вегетарианство в мировых религиях.....	27
Беременность и вегетарианство.....	31
Вегетарианство без фанатизма, или Что такое веганство и сыроедение на самом деле	33

«Пища для размышлений» — это просветительский проект, цель которого — раскрыть с иной точки зрения некоторые вопросы морали и этики общества. Самое широкое распространение получила брошюра о вегетарианстве, с которой началась история проекта в 2003 году. В брошюре «Пища для размышлений. Вегетарианство» собраны мнения известных исторических и современных личностей, а также представлены несколько тематических статей, которые убедительно раскрывают преимущества вегетарианского питания. В названии проекта заложен смысл ненасилия в самом широком смысле и в частности свобода выбора каждого читателя. Также, кроме «Вегетарианства», есть еще «Пища для размышлений. Нерожденные дети» и «Свобода от наркотиков», которые освещают темы аборт и наркомании. «Пища для размышлений» повлияла на судьбы десятков тысяч людей, и любой, кто вдохновится этим проектом, может сделать личный вклад в его развитие и бескорыстное распространение на благо общества.

Аудиокнига на сайте www.GoVeget.ru

Другие темы «Пищи для размышлений» на сайте:

www.ПиццаДляРазмышлений.РФ

Автор-составитель, дизайн и верстка — Петр Щекалев
Редактор статьи «Вегетарианство в мировых религиях» — Мария Саипова
В оформлении брошюры использованы работы Леонардо да Винчи
Каллиграфия — Сергей Захаров

Список используемой литературы: Роси Филип Капло «Беречь все живое», Лев Николаевич Толстой «Круг чтения», Анни Безант «Путь к посвящению», Дмитрий Бурба «Христианство и Веды», Розен Стивен «Вегетарианство в мировых религиях», Петер Бранг «Россия неизвестная»

Фото на обложке (сверху вниз)

левая колонка: Л. Толстой, А. Эйнштейн, М. Ганди, Д. Шоу;
правая колонка: Ч. Ледбитер, Б. Франклин, Н. Тесла, Л. да Винчи.



Будда Шакьямуни (563—483 гг. до н.э.):

«Во имя идеалов добра и чистоты Бодхисаттве надлежит воздерживаться от употребления в пищу умерщвленной плоти, рожденной от семени, крови и тому подобного. Во избежание устрашения животных и внушения им ужаса Бодхисаттва, добывающийся обретения сострадания, да не вкушает плоти живых существ.

Неверно то, что мясо годится в пищу, коль скоро животное не было убито вами самостоятельно, по вашему приказу либо намеренно не предназначалось вам.

Запомните, в будущем могут прийти те, кто под влиянием своей привязанности к мясу будут выстраивать разнообразные хитроумные аргументы в оправдание мясоедения. Как бы то ни было, употребление мяса в любом виде, любым способом, в любом месте однозначно и навсегда запрещено. Мясо же употреблять я никому не позволял, не позволяю и не буду позволять впредь».

(Ланкаватара-Сутра)

«Цель практик Дхьяны и попыток достижения Самадхи состоит в том, чтобы избежать страданий жизни, но, ища избавления от страданий для себя, как можем мы продолжать причинять его другим? До тех пор, пока вы не научитесь контролировать свой ум до такой степени, что сама мысль о жестокости или убийстве будет вам противна, не избежать вам оков бытия. После моей Паринирваны, в последнюю Кальпу, всевозможные демоны будут являться повсюду, обманывая людей и внушая им, что они могут продолжать питаться плотью и достигнуть при этом Просветления. Как может Бхикшу, желающий стать освободителем всех прочих, сам жить за счет крови и плоти других живых существ?»

(Сурангама-Сутра)

«Найдутся глупцы, которые в будущем станут утверждать, будто я позволял есть мясную пищу и сам ел мясо, но знайте же, что я никому не позволял есть мясо, не позволяю сейчас и никогда не позволю в будущем, нигде, ни при каких обстоятельствах и ни в каком виде; это раз и навсегда запрещено для всех и каждого».

(Дхаммапада)

«Употребление мяса в пищу уничтожает зерно великого сострадания».

(Махапаринирвана-Сутра)



Диоген (412(?)—323(?) гг. до н.э.; греческий философ):

«Мы можем с таким же успехом поесть человеческую плоть, как мы делаем это с мясом животных».



Овидий (43 г. до н.э. — 18 г. н.э., римский поэт):

О, смертные! Страшитесь осквернять
Свои тела сей пищей нечестивой,
Взгляните — ваши нивы злаками полны,
И ветви древ под тяжестью плодов склонились,
Даны вам овощи и травы, что вкусны,
Когда искусной приготовлены рукою,
Богата гроздью виноградная лоза,
И мёд дарит душистый клевер.
Воистину, природа-мать щедра,
Даря нам этих лакомств изобилье,
У ней есть всё для вашего стола,
Всё..., чтоб избежать убийства и кровопролитья

Плутарх (ок. 45 — ок. 127 гг. н.э., греческий историк и биограф, наиболее известен своим трудом «Сравнительные жизнеописания»):

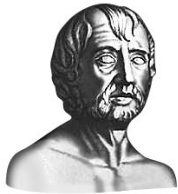


«Я, со своей стороны, недоумеваю, какими должны быть чувства, состояние души или рассудка первого человека, когда он, совершив убийство животного, поднёс к своим губам окровавленную плоть жертвы? Как может он, расставив перед гостями на столе угощения из жутковатых трупов и мертвечины, давать имена «мяса» и «съестного» тому, что ещё вчера ходило, мычало, бляло, смотрело вокруг? Как может зрение его сносить картину пролитой крови невинно убиенных, ободранные и изувеченные тела? Как обоняние его сносит этот страшный запах смерти, и как все эти ужасы не испортят ему аппетит, когда он жуёт плоть, исполненную болью, смакуя кровь смертельной раны?»

Но как объяснить тот факт, что это безумие прожорливости и алчности толкает вас на грех кровопролития, когда кругом в избытке ресурсов, чтобы обеспечить нам безбедное существование? Что заставляет вас клеветать на Землю как неспособную обеспечить нас всем необходимым?.. Как вам не стыдно ставить на одну ступень продукт земледелия с растерзанной жертвой бойни? Воистину, среди вас заведено звать змей, леопардов и львов дикими зверями, тогда как сами вы покрыты кровью и ни в чём им не уступаете. То, что они убивают, — их единственная пища, но то, что убиваете вы, — для вас лишь прихоть, лакомство.

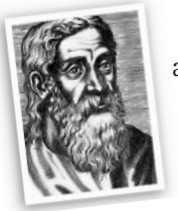
Однако мы едим не львов и волков в порядке возмездия и отмщения, мы оставляем их с миром. Мы ловим невинных и беззащитных, лишённых смертоносного жала или острых клыков и безжалостно убиваем их.

Но если вы убеждены, что рождены с такой предрасположенностью к плотской пище, как принято среди людей считать, то почему вы тогда сами не убиваете то, что потом пойдёт вам в пищу? Будьте последовательны и сделайте всё сами, без тесаков, дубин и топоров — как волки, медведи или львы делают это, убивая и поедая свою жертву. Загрызите быка своими собственными зубами, перегрызите горло кабану, разорвите ягнёнка или кролика на части и пожирайте их, набросившись на ещё живых, как то делают хищники. Но, если вы предпочитаете постоять в стороне, пока жертва ваша не умрёт, и терпеть не можете собственноручно отправлять кого-либо на тот свет, почему же тогда, вопреки законам Природы, вы продолжаете поедать живых существ?» («О поедании плоти»)



Сенека (4(?) г. до н.э. — 65 г. н.э., римский философ, драматург и государственный деятель):

«Принципы избежания мясной пищи, сформулированные Пифагором, если они верны, учат чистоте и невинности; если они ложны, то, по крайней мере, они учат нас бережливости, да и велика ли будет ваша утрата, лишись вы жестокости? Я всего лишь пытаюсь лишить вас пищи львов и стервятников. Мы способны обрести наш здравый смысл, лишь отделившись от толпы, ибо зачастую сам факт поощрения большинством может служить верным признаком порочности того или иного взгляда или образа действий. Спросите себя: «Что нравственно?», а не «Что принято среди людей?». Будьте умеренны и сдержанны, добры и справедливы, навсегда отрекитесь от кровопролития».



Климент Александрийский (160—240, христианский апологет, один из основателей церкви.):

«Те же кто распаляется, склоняясь к столу с яствами, питая собственные недуги, одержимы самым ненасытным из бесов, коего я не постыжусь назвать «демоном чрева», худшим из демонов. Лучше заботиться о блаженстве, нежели превращать свои тела в кладбища животных. Потому апостол Матфей вкушал лишь семена, орехи и овощи, обходясь без мяса».



Иоанн Златоуст (345—407, христианский святой, архиепископ Константинопольский, богослов, почитается как один из трёх Вселенских святителей и учителей вместе со святителями Василием Великим и Григорием Богословом.):

«Мы, главы христианской Церкви, воздерживаемся от мясной пищи, дабы держать в подчинении плоть нашу... мясоедение противно естеству и оскверняет нас».



Порфирий (ок. 233 — между 301 и 305 гг. н.э., греческий философ, автор ряда философских трактатов):

«Тот, кто воздерживается от причинения вреда живому..., будет куда более осторожен, дабы не причинить вреда представителям своего вида. Тот же, кто любит собратьев своих, не несет ненависти к другим видам живых существ».

Отправлять животных на бойню и в котёл, участвуя тем самым в убийстве и не от гастрономической неизбежности следуя естественным законам природы, а ради удовольствия и потакая демону обжорства, — чудовищная несправедливость.

Ну разве не абсурдно, видя, как множество представителей рода человеческого живут лишь инстинктами, не обладая рассудком и интеллектом, видя и то, как многие из них превосходят в злобе, агрессии и зверствах своих самых лютых бестий, убивая детей и родителей своих, становясь тиранами и орудием тирании (не абсурд ли это?), воображать, что мы должны быть справедливыми по отношению к оным и отбросить всякое понятие о справедливости по отношению к быку, который пашет наши поля, собаке, которая охраняет нас, к тем, кто даёт молоко нашему столу и одевает тела наши в свою шерсть? Не является ли такое положение вещей более чем абсурдным и нелогичным?»

(«Отказ от мясной пищи»)



Леонардо да Винчи (1452—1519, итальянский живописец, скульптор, архитектор, инженер-изобретатель и учёный):

«Воистину человек — царь зверей, ибо какой ещё зверь сравнится с ним в жестокости».

«Мы живём за счёт убийства других: мы — ходячие могилы!»
(«Леонардо да Винчи», Д.С. Мережковский)

«С ранних лет я избегал есть мясо и верю, что настанет время, когда люди, подобные мне, будут смотреть на убийство животного так, как они теперь смотрят на убийство человека». («Записки да Винчи»)



Мишель де Монтень (1533–1592, французский философ-гуманист, эссеист):

«Что до меня, то я никогда не мог без содрогания смотреть на то, как невинные и незащищенные животные, не несущие в себе какой-либо угрозы и не причинившие нам никакого вреда, безжалостно преследуются и уничтожаются человеком.

В своём описании Золотого века под Сатурном Платон, помимо прочего, живописует такие качества рода человеческого, как способность общения с миром животных. Исследуя и познавая оный, человек знает все его подлинные качества, и ему ведомы существующие различия среди его представителей. Посредством этого человек обретает совершенное знание и благоразумие, живя счастливо в мире и гармонии, о которых мы можем только мечтать. Нужны ли нам иные, ещё более веские доводы, чтобы осудить людское безрассудство в обращении с братьями нашими меньшими?»

(«Апология Раймонда Себонда»)



Александр Поуп (1688–1744, английский поэт):

Как роскоши развратный сон
Упадок и болезнь сменяет,
Так смерть в себе отмщение несёт,
И пролитая кровь
к возмездию взывает.
Безумной ярости волна
Сей кровью рождена от века,
Спустив на род людской напасть,
Свирепейшего зверя — Человека.

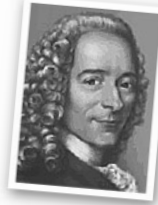
(«Эссе о Человеке»)

Живя счастливо в мире и гармонии!

Франсуа Вольтер (1694–1778, французский писатель и философ):



«Порфирий рассматривает животных как наших братьев, потому что они так же, как мы, наделены жизнью и делят с нами жизненные принципы, чувства, понятия, память, чаяния — те же, что и мы. Человеческая речь — единственное, чем они обделены. Обладай они таковой, посмели бы мы убивать и поедать их? Станем ли мы и дальше вершить это братоубийство?»



Бенджамин Франклин (1706–1790, американский политический деятель, дипломат и крупный учёный):

«Я стал вегетарианцем в возрасте шестидесяти лет. Ясная голова и повышенная сообразительность — так бы я охарактеризовал перемены, произошедшие во мне после этого. Мясоедение — ничем не оправданное убийство».



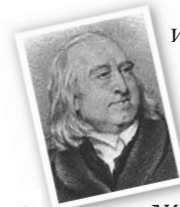
Жан-Жак Руссо (1712–1778, писатель и философ):

«Как одно из доказательств того, что мясная пища несвойственна человеку, можно указать на равнодушие к ней детей и на предпочтение, которое они всегда оказывают фруктам, молочным продуктам, печеньям, овощам и т.п.»



Артур Шопенгауэр (1788–1860, немецкий философ):

«Поскольку сострадание к животным столь неразрывно связано с положительными чертами человеческого характера, можно со всей уверенностью утверждать, что тот, кто жестоко обращается с животными, не может быть хорошим человеком».



Джереми Бентам (1748-1832, английский философ, экономист и правовед):

«Придёт тот день, когда все представители животного мира обретут те неотъемлемые права, нарушить которые посмеет лишь власть тирании...»

В один прекрасный день мы осознаем, наконец, что количество конечностей, качество меха или строение позвоночника не есть основания, достаточные для определения судьбы живого существа. Что же ещё может служить критерием для определения той черты, которую нам не дозволено переступать? Может, это рассудок или осмыс-

ленная речь? Но тогда взрослая лошадь или собака — куда более разумное и коммуникабельное существо, нежели младенец, которому день, неделя или даже месяц от роду. Допустим даже, что реальность была бы прямо противоположной, но что это меняет, в конце концов? Вопрос ведь не в том, могут ли они рассуждать, могут ли они говорить, но в том, способны ли они страдать?» («Принципы морали и законотворчества»)



Перси Биши Шелли (1792—1822, английский поэт):

«Лишь благодаря смягчению и приукрашиванию мертвой плоти в процессе кулинарной обработки она становится пригодной к пережёвыванию и усвоению, теряя вид кровавого мяса, способного вызвать лишь тошнотворный страх и отвращение. Давайте попросим активных сторонников мясоедения провести эксперимент, как то нам рекомендует сделать Плутарх: разорвать зубами живую овцу и, погрузив голову в её внутренности, утолить жажду парной кровью... И, ещё не оправившись от ужаса содеянного, пусть он прислушается к зову своей природы, который вопиет об обратном, и попробует сказать: «Природа создала меня таким, и это мой удел». Тогда и только тогда будет он до конца последовательным человеком».



Ральф Уолдо Эмерсон (1803—1883, американский эссеист, философ и поэт):

«Вы только что отобедали; и как бы тщательно ни была скрыта скотобойня от вашего нечаянного взора, сколько долгих миль ни разделяло бы вас — соучастие налицо».

Джон Стюарт Милль (1806—1873, английский философ и экономист):



«Отдавая себе отчёт в том, что страдания, испытываемые животными при существующем положении вещей, несоизмеримо больше, нежели удовольствия, получаемые в результате человеком, стоит ли нам признать такую практику моральной или аморальной? И если люди, безуспешно пытаюсь поднять голову из трясины эгоизма и себялюбия, в один голос не ответят: «Аморально», пусть тогда нравственная составляющая принципа утилитарности будет забыта навеки».



Генри Дэвид Торо (1817—1862, американский писатель, мыслитель, натуралист):

«Для меня нет никакого сомнения в том, что человечество в процессе своей эволюции прекратит поедать животных так же, как когда-то дикие племена перестали поедать друг друга, когда они вошли в контакт с более развитыми».



Анни Безант (1847—1933, английский философ, гуманист и общественный деятель, активная участница освободительного движения в Индии):

«Потребители мяса ответственны за всю ту боль и страдания, что проистекают из мясоедения и обусловлены самим фактом употребления живых существ в пищу. Не только ужасы скотобойни, но и предшествующие им пытки транспортировки, голод, жажда, нескончаемые муки страха, которые эти несчастные создания обречены сносить ради того, чтобы утолить гастрономические прихоти человека..., вся эта боль ложится тяжким бременем на род человеческий, замедляя, тормозя его прогресс и развитие...»



Лев Толстой (1828—1910, русский писатель-гуманист):

«Это ужасно! Не те страдания и гибель живых существ, но то, как человек без нужды подавляет в себе высшее духовное начало — чувство сострадания и жалости по отношению к подобным ему живым существам — и, попирая собственные чувства, становится жестоким. А ведь как крепка в сердце человеческом эта заповедь — не убивать живое!»

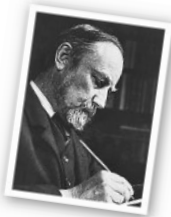
Не смущайтесь тем, что при вашем отказе от мясной пищи все ваши близкие домашние нападут на вас, будут осуждать вас, смеяться над вами. Если бы мясоедение было безразличное дело, мясоеды не нападали бы на вегетарианство; они раздражаются потому, что в наше время уже сознают свой грех, но не в силах еще освободиться от него».

А ведь как крепка в сердце человеческом эта заповедь — не убивать живое!



Джон Харви Келлог (1852–1943, американский хирург, основатель госпиталя Батл Крик Санаториум):

«Плоть не является оптимальным продуктом питания для человека и исторически не входила в рацион наших предков. Мясо — вторичный, производный продукт, ибо первоначально вся пища поставляется растительным миром. В мясе нет ничего полезного или незаменимого для человеческого организма, чего нельзя было бы найти в растительной пище. Мёртвая корова или овца, лежащая на лугу, называется падалью. Тот же самый труп, приукрашенный и подвешенный в мясной лавке, проходит по разряду деликатесов! Тщательное микроскопическое исследование покажет лишь минимальные различия между мертвиной под забором и мясной тушей в лавке или же полное отсутствие таковых. Обе кишат болезнетворными бактериями и источают гнилостный запах».



Генри С. Солт (1851–1939, английский гуманист и реформатор, друг Ганди и Шоу):

«Если «права» действительно существуют (а интуиция и практика, бесспорно, свидетельствуют именно об этом), было бы, по меньшей мере, несправедливо наделять правами лишь людей, отказывая в оных животным, ибо один и тот же принцип справедливости и сострадания применим в обоих случаях. «Боль есть боль, — говорит Хамфри Прайматт, — вне зависимости от того, испытывает её человек или животное». И мучимое существо, будь то животное или человек, испытывая страдание, страдает от Зла. Зло влечёт мучения, которые незаслуженны и беспричинны, которые не есть наказание за содеянное, которые не послужат никакой благой цели и которые являются лишь проявлением силы и власти безнаказанно творить злодеяния. Причину этого надо искать в жестокости и несправедливости, присущих людям».

(«Права животных»)

«Напротив, я считаю, что человек в процессе «гуманизации» не кулинарными школами, но школами философской мысли откажется от варварской привычки поедания плоти умерщвленных животных и постепенно разовьёт чистую, простую, более гуманную и, стало быть, более цивилизованную диету.

Сегодняшние корабли по перевозке животных напоминают мне худший вариант кораблей работорговцев пятидесятилетней давности... Существующая практика убийства животных в пищу человеку в варварстве и жестоко-

сти своей являет прямую противоположность тому, что я понимаю под «гуманностью диеты».

«Вы приглашаете красивую девушку на ужин и предлагаете ей... сэндвич с ветчиной! Старая поговорка гласит, что глупо метать жемчуг перед свиньями. Что же нам остаётся сказать о той учтивости, которая мечет свиней перед жемчужиной?»

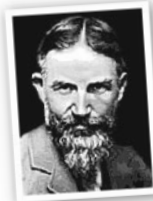
«Вегетарианство — это диета будущего. Это столь же верно, как и то, что мясоедение принадлежит прошлому. В этом столь привычном и одновременно столь разительном контрасте — овощная лавка по соседству с мясной — жизнь преподносит нам неоценимый урок. С одной стороны, мы можем видеть варварство и дикость в действии: обезглавленные туши, застывшие в жутковатом подобии живых существ, суставы, куски окровавленной плоти, внутренние органы с их тошнотворным запахом, пронзительный визг ножовки, рассекающей кость, глухие удары топора — весь этот несмолкаемый вопль протеста против ужасов мясоедения. И в пике этому пугающему зрелищу тут же, рядом, можно видеть богатство россыпей золотых фруктов, достойное пера поэта, — пищи, абсолютно соответствующей физическому строению и врождённым инстинктам человека, пищи, способной с лихвой удовлетворить все мыслимые потребности человеческого организма. Видя этот разительный контраст и осознавая все те нелёгкие шаги, которые необходимо сделать, и те трудности, которые предстоит преодолеть, остаётся ли место сомнениям, что этот путь развития, который нам предстоит пройти от варварства к гуманности, явственно представлен здесь и сейчас перед нашим взором».

«Эта логика мясной лавки есть прямая противоположность истинного почитания всего живого, ибо она подразумевает, что настоящий любитель животных тот, чья кладовая полнее ими набита. Это философия волка, акулы, людоеда». («Гуманность диеты»)

Джорж Бернард Шоу (1856–1950, английский драматург и критик):

«Почему вы призываете меня к ответственности за то лишь, что я предпочитаю есть скромно? Вам, скорее, следовало бы сделать это, разжирей я на обожжённых трупах животных».

«Когда человек хочет убить тигра, он называет это спортом; когда тигр хочет убить человека, тот называет это кровожадностью».



«Животные — мои друзья..., и я не ем моих друзей».

«В моём завещании я высказал свою волю относительно организации моих похорон. Похоронная процессия будет состоять не из траурных экипажей, а из вереницы быков, овец, свиней, стаек птиц и маленького передвижного аквариума с рыбками. На всех присутствующих будут одеты белые шарфы в знак уважения к человеку, который канул в вечность и при жизни не поедал своих собратьев».

«Задумайтесь о той невероятной энергии, что заключена в жёлуде! Вы зарываете его в землю, и он выстреливает могучим дубом. Закопайте овцу, и вы не получите ничего, кроме гниющего трупа».



Элла Уилер Уилкоккс (1853–1919, американская поэтесса и новеллистка):

Я — голос тысяч тварей бессловесных,
Через меня немые будут говорить,
И до ушей глухого к их страданиям мира
Я правду скорбную стараюсь доносить.
Мы рождены одною высшей волей:
И птаха воробей, и человек — природы царь.
Всевышний равно наделил душою
Пернатую, мохнатую и всякую иную тварь.
И я стою на страже наших братьев
Глашатаем Природы — птиц, зверей.
Вести я буду этот бой неравный,
Пока не станет этот мир добрей.



Рабиндранат Тагор (1861–1941, индийский бенгальский поэт, Нобелевский лауреат):

«Мы в состоянии поглощать плоть лишь потому, что мы не думаем в этот момент о том, сколь жестоки и греховны деяния наши. Существует множество преступлений, которые являются таковыми лишь в контексте человеческого общества, преступлений, противоправность которых — лишь в отступлении от общепринятых норм, обычаев и традиций. Жестокость не относится к таковым. Это фундаментальный грех, зло, и к нему неприменимы споры или толкования. Если только мы не позволим нашему сердцу загрубеть, оно уберёжёт нас от жестокости, его зов всегда ясно слышен; и, тем не менее, мы продолжаем творить

жестокости снова и снова, делая это легко, радостно, все мы — сказать по правде. Тех же, кто не присоединятся к нам, мы спешим назвать странными чужаками не от мира сего... И если даже после того, как жалость всё же пробудилась в наших сердцах, мы предпочитаем глушить наши чувства ради того лишь, чтобы не отстать от остальных в их охоте за всем живым, мы тем самым оскорбляем всё то доброе, что теплится у нас внутри. Я избрал для себя вегетарианский образ жизни».



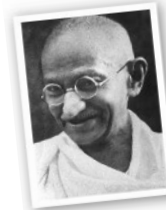
Морис Метерлинк (1862–1949, бельгийский драматург, эссеист и поэт):

«Если только однажды человек осознает возможность обходиться без мясной пищи, это будет означать не только фундаментальную экономическую революцию, но и заметный прогресс в морали и нравственности общества».



Герберт Уэллс (1866–1946, английский новеллист и историк):

«В мире Утопии нет такой вещи, как мясо. Раньше — да, но теперь даже сама мысль о скотобойнях невыносима. Среди населения, которое поголовно образованно и примерно одного уровня физического совершенства, практически невозможно найти кого-либо, кто возьмётся разделать мертвую овцу или свинью. Мы так и не разобрались до конца в гигиеническом аспекте употребления мяса. Другой, более важный аспект, решил всё. До сих пор помню, как ещё ребёнком я радовался закрытию последней скотобойни». («Современная Утопия»)



Мохандас Ганди (1869–1948, лидер и идеолог индийского национально-освободительного движения, видный общественный и политический деятель):

«Показателем величия нации и уровня нравственности в обществе может служить то, как её представители обращаются с животными.

Я не рассматриваю плоть умерщвленных животных как необходимую для нас пищу. Напротив, я убеждён в том, что для человека неприемлемо употреблять мясо в пищу. Мы заблуждаемся в своих попытках копировать низших животных, на деле превосходя их в развитии.

Единственный способ жить — это давать жить другим.

Защита коров для меня является одним из самых замечательных явле-

ний во всей человеческой эволюции, так как это выводит человека за рамки особой своего вида. Корова для меня символизирует весь животный мир. Человек через корову призван понять своё единство со всем живым... Корова — это песнь жалости... Защита коров символизирует защиту всех немых тварей господних... Мольба стоящих ниже нас на ступенях эволюции бессловесна, и в этом её сила».



Альберт Швейцер (1875—1965, известный врач-миссионер, внесший значительный вклад в развитие здравоохранения в Африке, теолог, музыкант, лауреат Нобелевской премии мира за 1952 г.):

«Когда какое-либо животное насильно принуждается служить человеку, страдания, которые оно испытывает в результате этого, являются нашей общей проблемой. Никто, коль скоро он в силах предотвратить это, не должен попустительствовать боли и страданию, за которые он не хочет нести ответственность. Никто не должен устраняться от проблемы, думая, что это не его ума дело. Никто не должен уклоняться от бремени ответственности. До тех пор, пока существует повальное жестокое обращение с животными, пока стоны голодных и мучимых жаждой существ доносятся незамеченными из железнодорожных вагонов, пока на скотобойнях царит жестокость, и столько животных встречают ужасную смерть от неумелых рук на наших кухнях, до той поры, пока животные вынуждены сносить неопишуемые муки от бессердечных людей или служить объектом жестоких игр наших детей, до тех пор все мы виновны и вместе несём бремя ответственности за всё происходящее».

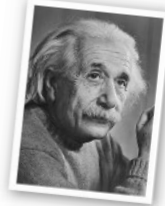
«Добро — поддерживает и лелеет жизнь. Зло — уничтожает и препятствует ей».

«Человека можно назвать нравственным только тогда, когда он следует лежащему на нём долгу оберегать всё живое, что он в состоянии защитить, и когда он идёт своей дорогой, избегать, насколько это возможно, причинять вред живому. Такой человек не задаётся вопросом, насколько

та или иная форма жизни заслуживает симпатии к себе или насколько она способна чувствовать. Для него священна жизнь как таковая. Он не сломает сосульку, что сверкает на солнце, не сорвёт лист с дерева, не тронет цветок и постарается не раздавить ни одно насекомое при ходьбе. Если он работает летним вечером при свете лампы, он, скорее, закроет окно и будет работать в духоте, нежели наблюдать, как один за другим мотыльки падают на его стол с опалёнными крыльями».

«Тот факт, что животные, будучи немymi жертвами столь многих опытов, своей болью и мучениями сослужили великую службу страдающему человеку, подразумевает наличие некоей новой и уникальной связи, солидарности между нами и животным миром. Результатом этого является и новая, ложащаяся на всех нас ответственность творить добро всем живым существам, при всех обстоятельствах, настолько, насколько это в наших силах. Когда я помогаю насекомому выбраться из беды, всё, что я делаю, — это лишь попытка искупить хоть часть той вины, что лежит на нас за все эти злодеяния против братьев наших меньших».

(«Цивилизация и Этика»)



Альберт Эйнштейн (1879—1955, физик-теоретик):

«Я считаю, что вегетарианская диета, хотя бы благодаря её чисто физическому воздействию на человеческий темперамент, должна в высшей степени благотворно сказаться на судьбе человечества».

Ничто не принесет такой пользы человеческому здоровью и не увеличит шансы сохранения жизни на Земле, как распространение вегетарианства».



Франц Кафка (1883—1924, известный австрийско-чешский писатель):

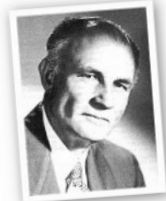
«Теперь я могу смотреть на вас спокойно: я вас больше не ем».
(Так сказал писатель, любясь рыбками в аквариуме.)

Единственный способ спасти — это давать жизнь другим!...



Прасад Раджендра (1884–1963, первый президент Республики Индия):

«Любой интегрированный взгляд на жизнь как единое целое неизбежно выявит взаимосвязь между тем, что индивид ест, и тем, каково его отношение к окружающим. Путём дальнейшего размышления (не столь уж и фантастичного) мы придём к заключению, что единственным способом избежать водородной бомбы будет уход от того базового состояния ума, что породило эту бомбу, и единственным способом избежать этой ментальности будет развитие уважения ко всему живому, всем формам жизни, при любых обстоятельствах. И всё это — лишь ещё один синоним вегетарианства».



Герберт Шелтон (1895–1985, известный американский врач-натуропат):

«Людоеды выходят на охоту, выслеживают и убивают свою жертву — другого человека, затем жарят и едят его, точь-в-точь как поступили бы они с любой иной дичью. Не существует ни единого факта, ни единого аргумента в оправдание мясоедения, которые нельзя было бы употребить и в оправдание каннибализма».

(«Совершенное питание»)

Сергей Есенин (1895–1925, поэт)



Дряхлая, выпали зубы,
Свиток годов на рогах.
Бил ее выгонщик грубый
На перегонных полях.

Сердце неласково к шуму,
Мыши скребут в уголке.
Думает грустную думу
О белоногом телке.

Не дали матери сына,
Первая радость не впрок.
И на колу под осиной
Шкуру трепал ветерок.

Скоро на гречневом сее,
С той же сыновней судьбой,
Свяжут ей петлю на шее
И поведут на убой.

Жалобно, грустно и тоще
В землю вопьются рога...
Снится ей белая роцца
И травяные луга.



Айзек Башевис Зингер (1904–1991, писатель, Нобелевский лауреат):

«...Воистину, при сотворении мира Всевышнему пришлось притушить на время свет Сияния своего; известно, что не суще-

ствует свободы выбора без страданий. Но поскольку животные не наделены свободой выбора, почему они-то должны страдать?»



Николай Дроздов, (1937, телеведущий)

«В 1975 году основатель программы «В мире животных» Александр Згуриди снимал в Индии художественный фильм «Рики-Тики-Тави» по сказке Киплинга. А меня взял научным консультантом. Я увлекся учением йогов и стал вегетарианцем. Приехав в Москву, перестал употреблять мясо и птицу. А от рыбы отказался недавно - 5 лет назад. Почувствовал себя намного энергичнее, бодрее. Не страдаю лишним весом. Выгляжу, по мнению друзей, гораздо моложе своих лет. Многие недоуменно разводят руками: «Откуда силы взять, если питаться одной травой?» Я озадачиваю: «Гориллы -травоядные животные, а в своих объятиях могут человека задушить»».



Сева Новгородцев (1940, радиоведущий ВВС)

«Попал под дождь — вымок. Угодил в грязь — испачкался. Выпустил вещь из рук — она упала. По таким же непреложным, только невидимым законам человек обретает то, что на санскрите называют кармой. Каждый поступок и мысль определяют дальнейшую жизнь. И все — куда хочешь, туда и двигай, к святым или крокодилам. В святые мне не попасть, но и в крокодилы не хочется. Я — где-то посередине. Мяса не ем с 1982 года, запах его со временем стал противен до мерзости, так что сосиской вы меня не соблазните».

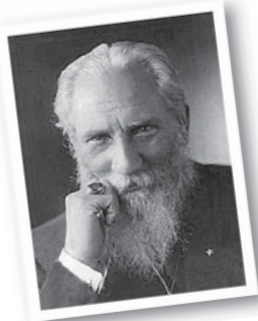
(Специально для «Пищи для размышлений»)



Пол Маккартни (1942, музыкант):

«Сегодня на нашей планете очень много проблем. Мы слышим много слов от бизнесменов, от правительства, но, похоже, они ничего не собираются с этим делать. Но вы сами можете кое-что изменить! Вы можете помочь окружающей среде, можете помочь прекратить жестокое обращение с животными, и вы можете улучшить свое здоровье. Все, что вам нужно сделать, — это стать вегетарианцем. Так что подумайте об этом, это отличная идея!»

Подумай об этом, это отличная идея!



Чарльз Ледбитер Вегетарианство и духовность

Говоря об отношении между вегетарианством и духовностью, было бы неплохо для нас начать с определения терминов. Все мы знаем, что подразумевается под вегетарианством, и, хотя имеется несколько разновидностей его, сейчас не будет необходимости обсуждать их. Вегетарианец — это тот, кто воздерживается от употребления плоти. Некоторые из них допускают такие животные продукты, как молоко, масло и сыр, которые получены без лишения животного жизни. Другие ограничивают себя определёнными разновидностями растительной пищи, например, фруктами и орехами. Есть те, кто предпочитает употреблять только сырую пищу, и те, кто не будет принимать пищу, которая растёт под землёй, такую, как картофель, репа, морковь и т.д. Нам не следует связываться с этими различиями, достаточно определить, что вегетарианец — это тот, кто воздерживается от любой еды, получаемой через убийство животных, включая, разумеется, птиц и рыб.

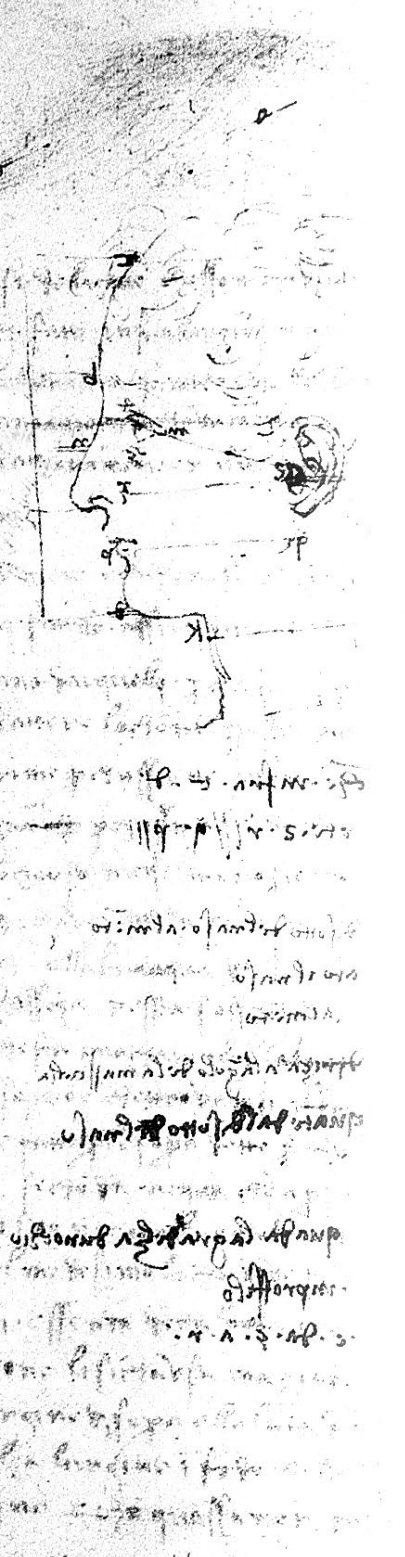
Как определим мы духовность? Развитие духовности позволяет человеку постичь непроявленные законы природы. Поскольку все великие законы природы в действительности работают в невидимом мире гораздо в большей степени, чем в видимом, изучение духовности включает в себя принятие более широкого взгляда на природу, чем принимается обычно. Человек духовный — это тот, кто изучает все законы природы, которые он может постигнуть или о которых он может слышать, и в результате своего изучения он отождествляется с этими законами и посвящает свою жизнь службе эволюции.

Как относится духовность к вегетарианству? Она относится к нему с превеликим одобрением, и тому есть многие причины. Эти причины могут быть подразделены на два

класса: те, что обычны и имеют физическую природу, и духовные, или непроявленные. Имеются многие аргументы в пользу вегетарианства, на физическом плане очевидные для каждого, кто возьмёт на себя труд исследовать этот предмет. Для изучающего духовное знание они ещё более сильны, чем для обычного человека. В дополнение к ним изучающий духовность знает и о других причинах, являющихся проявлениями тех скрытых законов, которые всё ещё так мало понимаются большей частью человечества. Мы должны, однако, разделить наше рассмотрение этих причин на две части, сначала взяв обычные и физические.

Эти обычные аргументы тоже могут быть подразделены на два класса: первый, включающий физические и продиктованные личными соображениями причины, и второй, характеризующий причины моральные и неэгоистичные.

Тогда, во-первых, давайте возьмём аргументы в пользу вегетарианства, которые относятся только к самому человеку и принадлежат чисто к физическому плану. Пока мы отбросим рассмотрение эффекта, производимого на других, который бесконечно более важен, и подумаем только о результатах для самого человека. Необходимо сделать это для того, чтобы опровергнуть одно из возражений, наиболее часто выдвигаемое против вегетарианства: предполагается, что это красивая теория, которую практиковать невозможно, поскольку люди считают, что не могут жить, не пожирая мёртвой плоти. Я сам — пример ошибочности этого мнения, поскольку жил, не загрязняя себя животной пищей, без мяса, рыбы или птицы последние тридцать восемь лет и не только остался в живых, но и располагал всё это время примечательно хорошим здоровьем. Я вовсе не уникам, мне известны несколько тысяч других, практикующих то же самое. Я знаю людей гораздо моложе меня, которые практиковали и практикуют подобный образ жизни. Не загрязняя себя употреблением мяса, они стали определённо свободнее от болезней и счастливее, чем употребляющие подобные вещи. Несомненно, имеется много доводов в пользу вегетарианства с чисто эгоистической точки зрения;



и я выдвину их сначала, поскольку знаю, что эгоистические соображения играют решающую роль у большинства людей, хотя и надеюсь, что моральные соображения, которые я приведу позднее, возымеют на них более сильное влияние.

Мы хотим лучшего

Я исхожу из того, что в еде, как и во всём другом, все мы желаем лучшего из находящегося в пределах наших средств. Мы хотели бы привести нашу жизнь и, конечно, наше ежедневное питание, как вовсе немаловажную ее часть, в гармонию с нашими высшими стремлениями. Мы с радостью принимаем то, что считаем лучшим для нас. Если же знаний наших недостаточно, чтобы оценить, что есть лучшее, мы с радостью и готовностью учимся это делать. Этот случай аналогичен другим направлениям, таким, как музыка, искусство или литература.

Нас учили с детства, что, развивая лучший музыкальный вкус, мы должны выбирать только лучшую музыку. Если же вначале мы не сможем вполне оценить и понять её, то, проявив терпение, внимательно слушая и ожидая, пока нечто из её сладкой красоты взойдёт в наших душах, мы придём к пониманию того, что вначале не будило никакого отклика в наших сердцах. Желая оценить лучшее в искусстве, мы не должны наполнять свои глаза сенсационными полосами криминальных новостей или отвратительными уродствами, которые почему-то называются «комическими картинками». Необходимо смотреть и учиться; только тогда тайна работы Тёрнера начнёт разворачиваться нашему терпеливому созерцанию, и огромная широта Веласкеса войдёт в пределы нашей способности понимания. Так же и в литературе. Печальный опыт говорит, что многое из лучшего и прекраснейшего потеряно для тех, чья умственная пища состоит исключительно из сенсационных газет или дешёвых романов — дутой массы пустого материала, который выбрасывается на поверхность. Подобно накипи на поверхности расплавленного металла жизни — романчики, сериалы. Они не научат невежду, не укрепят слабого, не разовьют незрелого. Если мы желаем раскрыть способности наших детей, мы не оставляем их надеяться на собственный невозде-

ланный вкус, но помогаем им тренировать талант в искусстве ли, в музыке или литературе.

Конечно же, тогда мы можем искать и находить лучшее в физической пище так же, как и в умственной. В наших поисках мы должны руководствоваться не слепым инстинктом, но осмысливать и рассматривать предмет с высшей точки зрения.

В мире могут существовать те, кто не имеет желания к лучшему, кто хочет оставаться на низших уровнях и сознательно строит в себе то, что грубо и ведёт к деградации, но, разумеется, много и тех, кто с радостью и охотой взял бы лучшее, если бы только знал, что является лучшим, или их внимание было бы направлено к нему. Есть мужчины и женщины, которые морально достигли высшего уровня, прекратив кормить волков и гиен жизни, но до сих пор верят в то, что тела забитых животных являются необходимой составляющей их диеты. Но требуется лишь немного подумать, чтобы понять, что эти отвратительные вещи не могут быть высшими и нравственными, что, поднимаясь по шкале природы, желая уподобить свои тела чистейшим храмам Мастера, мы должны отбросить этот отвратительный обычай и занять своё место среди царственных сонмов, старающихся для эволюции человечества. Давайте посмотрим в деталях, почему вегетарианская диета именно чистейшая и лучшая.

Более питательно

Овощи содержат больше питательных веществ, чем равное количество мёртвой плоти. Это прозвучит удивительным и немислимым заявлением для многих людей, потому что их заставили верить, что они не могут существовать, не оскверняя себя мясом, и это заблуждение так широко распространено, что затруднительно пробудить от него среднего человека. Следует ясно понять, что это не вопрос привычки, сентиментальности или предрассудка; это просто предмет очевидного факта, в котором не может быть ни малейшего сомнения. Есть четыре элемента, содержание которых в пище необходимо и существенно для восстановления и построения тела: а) белки или азотистая пища; б) углеводы; в) жиры; г) соли. Это классификация, при-

нятая среди физиологов, хотя некоторые из последних исследований могут в некоторой мере её изменить.

Теперь нет никакого сомнения в том, что все эти вещества присутствуют в большей мере в овощах, чем в мясной пище. Например: молоко, сливки, сыр, орехи, горох и бобы содержат больший процент белков или азотистых веществ. Пшеница, овёс, рис и другие крупы, фрукты и большинство овощей (исключая, пожалуй, горох, бобы и чечевицу) состоят в основном из углеводов, крахмала и сахаров. Жиры встречаются почти во всякой белковой пище и также могут принимать форму сливочного и растительного масла. Соли в большем или меньшем количестве встречаются практически во всех продуктах. Они исключительно важны для построения тканей организма, и то, что называют соляным голодом, является причиной многих болезней.

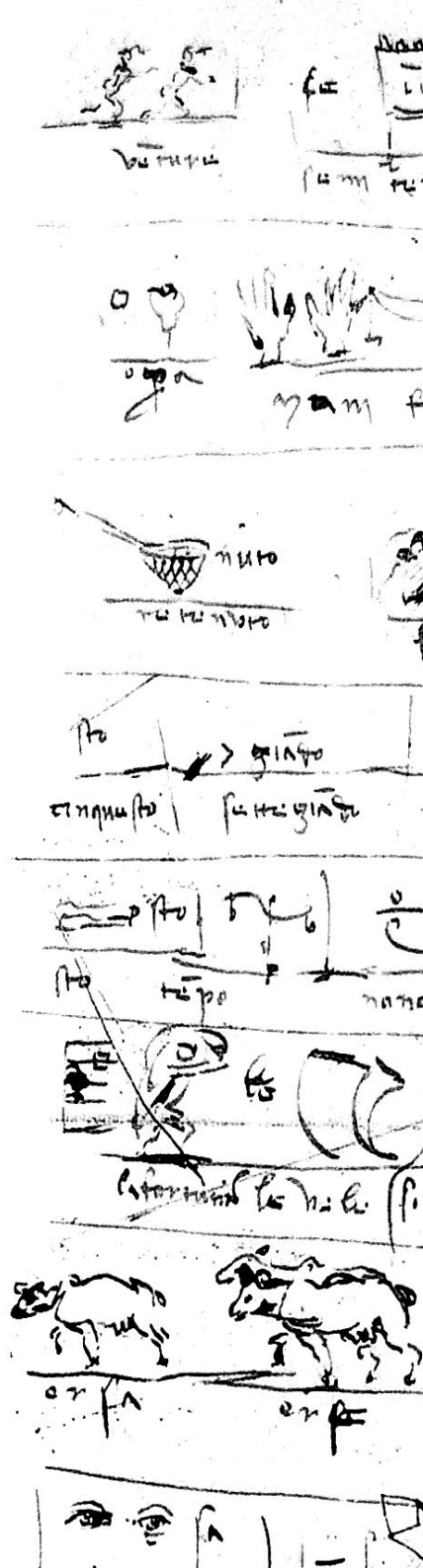
Иногда утверждают, что мясо содержит некоторые элементы в большем количестве, чем овощи; часто приводятся таблицы, доказывающие эту мысль. Но рассмотрим этот вопрос с точки зрения фактов. Единственный источник энергии в мясе — это содержащиеся в нём белковые вещества и жиры; но поскольку жир в нём имеет не больше ценности, чем всякий другой жир, единственным пунктом, который остаётся рассмотреть, являются белки. Орехи, горох, бобы и чечевица гораздо богаче этими веществами, чем любой сорт мяса, и они имеют огромное преимущество, поскольку белки там более чисты и поэтому содержат всю энергию, первоначально запасённую в них во время их синтеза. В организме животного белки, поглощенные из растительного мира, подвергаются разложению, в процессе которого энергия, первоначально запасённая в них, высвобождается. В результате то, что было употреблено одним животным, не может служить пищей другому. В таблицах, о которых мы говорили выше, белки оцениваются по содержанию азота, но в мясе присутствуют многие продукты обновления тканей, такие, как мочевина, мочевая кислота и креатин. Эти соединения не имеют никакой пищевой ценности и учитываются как белки только потому, что содержат азот.

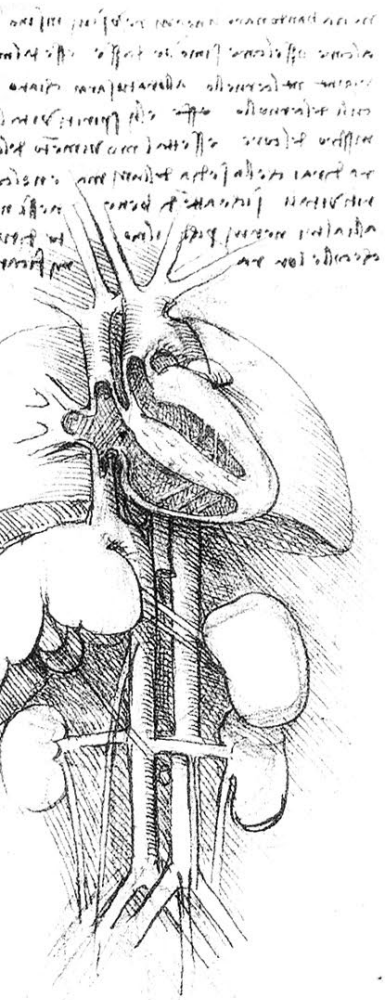
Но это ещё не всё зло! Изменение тканей обязательно сопровождается образованием ядов, которые всегда обнаруживаются в мясе любого вида, и во многих случаях вред от этих ядов значителен. Таким образом, вы видите, что, питаясь мясом, вы получаете какие-либо вещества только потому, что во время своей жизни животное потребляло растительные ткани. Вы получите меньше питательных веществ, чем необходимо для жизнедеятельности, поскольку животное уже израсходовало половину из них, и вместе с ними в ваш организм поступят различные нежелательные вещества и даже некоторые активные яды, которые, конечно, весьма разрушительны. Я знаю, что есть много врачей, прописывающих отвратительную мясную диету с целью укрепления людей, и часто они добиваются определённого успеха; но в этом они вовсе не согласны между собой.

Меньше болезней

Многие серьёзные болезни происходят от этого отвратительного обычая потреблять мёртвые тела. Доктор Джосая Олдфилд, член Королевского хирургического колледжа и лицензиат Королевского терапевтического колледжа, пишет: «Мясо — неестественная пища, и потому оно склонно вызывать функциональные расстройства. В таком виде, в каком оно принимается в современной цивилизации, оно заражено такими страшными болезнями (легко передаваемыми человеку), как рак, туберкулёз, лихорадка, глисты — в огромной мере. Поэтому не стоит удивляться, что употребление мяса — одна из самых серьёзных причин болезней, уносящих жизни девяноста девяти из каждых ста родившихся людей».

Сэр Эдвард Соундерс говорит нам: «Любая попытка научить человечество, что говядина и пиво не являются необходимыми для здоровья и эффективного функционирования организма, хороша и должна вести к бережливости и счастью, и я уверен, что с принятием этого мы услышим о снижении заболеваемости подагрой, болезнью Брайта, проблем с печенью и почками, а затем и о снижении скотства, битья жён и убийств. Я считаю, что тенденция сейчас к вегетарианской диете, что она будет признана как должная и подходящая, и недалеко то





время, когда мысль о животной пище будет отвратительной для цивилизованного человека».

Сэр Роберт Кристисон, доктор медицины, утверждает, что «мясо и выделения животных, поражённых язвенными заболеваниями, аналогичными фурункулам, столь ядовиты, что употребляющие эти продукты могут жестоко пострадать — болезнь принимает форму воспаления пищеварительного тракта или возникновения одного или более фурункулов».

Доктор А. Кингсфорд из Парижского университета говорит: «Мясо животных непосредственно приводит ко многим отвратительным заболеваниям. Золотуха, этот обильный источник страдания и смерти, вероятно, имеет своим источником обычай употребления мяса. Любопытный факт: слово «золотуха» (*scrofula*) происходит от *scrofa* — свинья. Сказать, что у кого-нибудь золотуха, значит, сказать о его свинстве».

В пятом отчёте Тайному совету в Англии мы находим заявление профессора Гэмджии, гласящее, что «пятая часть всего потребляемого мяса получается от животных, забитых в состоянии злокачественного заболевания», в то время как профессор А. Уинтер Блиф, член Королевского хирургического колледжа, пишет: «С точки зрения экономии, мясо не является необходимостью, и мясо, поражённое серьёзной болезнью, может быть так приготовлено, что будет производить впечатление вполне приличного. Мясо многих животных с запущенными болезнями лёгких нельзя отличить от нормального невооружённым глазом».

Доктор М. Ф. Кумс в своей научной статье в «The American Practitioner and News» пишет «У нас есть много продуктов, заменяющих мясо, которые свободны от уничтожительного эффекта этой пищи. Собственно, ревматизм, подагра и другие сходные болезни, не говоря уж о закупорке сосудов мозга, часть которых кончается ударом, а также сосудистые заболевания тех или иных разновидностей, мигрень и многие другие подобные формы головной боли происходят от чрезмерного употребления мяса и зачастую возникают, даже когда мясо потребляется умеренно».

Доктор Дж. Х. Келлог пишет: «Интересно заметить, что люди науки повсюду в мире пробуждаются к осознанию того факта, что мясо животных является не чистым питанием, а смешанным с ядовитыми веществами, схожими по характеру с экскрементами, которые являются естественным результатом животной жизни. Растение запасает энергию. Это из растительного мира, откуда и уголь, и дрова, добывается энергия, что движет наши паровые машины, поезда, ведёт наши пароходы, совершая работу цивилизации. Это из растительного мира все животные прямо или косвенно добывают энергию, проявляющуюся в животной жизни через мускульную и умственную деятельность. Растительное строит, животное разрушает. Растение запасает энергию, животное её тратит. Различные отходы и ядовитые продукты происходят от проявления энергии, будь то в локомотиве или в животном. Ткани животного могут продолжать свою деятельность только в силу того факта, что они постоянно промываются и очищаются кровью, непрерывающимся потоком текущей через них и вокруг них, унося яды, возникающие в результате их работы так быстро, как они только образуются. Характер венозной крови обусловлен этими ядами, удаление которых сразу же прекращается со смертью, хотя образование их продолжается и некоторое время после неё. Один выдающийся французский хирург заметил: «Мясной бульон — это самый настоящий раствор ядов». Разумные врачи повсюду приходят к признанию этих фактов и их практическому использованию».

Опять вы можете видеть, что у нас нет недостатка в свидетельствах, и многие цитаты о привнесении ядов через мясную пищу взяты не у врачей-вегетарианцев, а у тех, кто всё ещё считает правомерным умеренное потребление мертвечины, хотя и изучив в некоторой мере научную сторону вопроса.

Более естественно для человека

Человек по природе не был создан плотоядным, и потому эта ужасная пища ему не подходит. Позвольте мне опять привести несколько цитат, чтобы показать вам, что авторитеты здесь на нашей стороне. Барон Кювье пишет: «Естественная пища человека, судя по его строению, состоит из плодов, корней и овощей». А профессор Рэй говорит: «Конечно же, человек никогда не создавался хищным существом».

Сэр Ричард Оуэн, член Королевского хирургического колледжа, пишет: «Антропоиды и все четверорукие добывают себе питание из плодов, зерен и прочих сочных растительных тканей, и существует прямая аналогия между строением этих животных и человека, ясно демонстрирующая его растительноядную природу».

Другой член Королевского общества, профессор Уильям Лоуренс, пишет: «Зубы человека не имеют и малейшего сходства с зубами хищных животных; и рассмотрим ли мы зубы, челюсти или органы пищеварения, строение их у человека

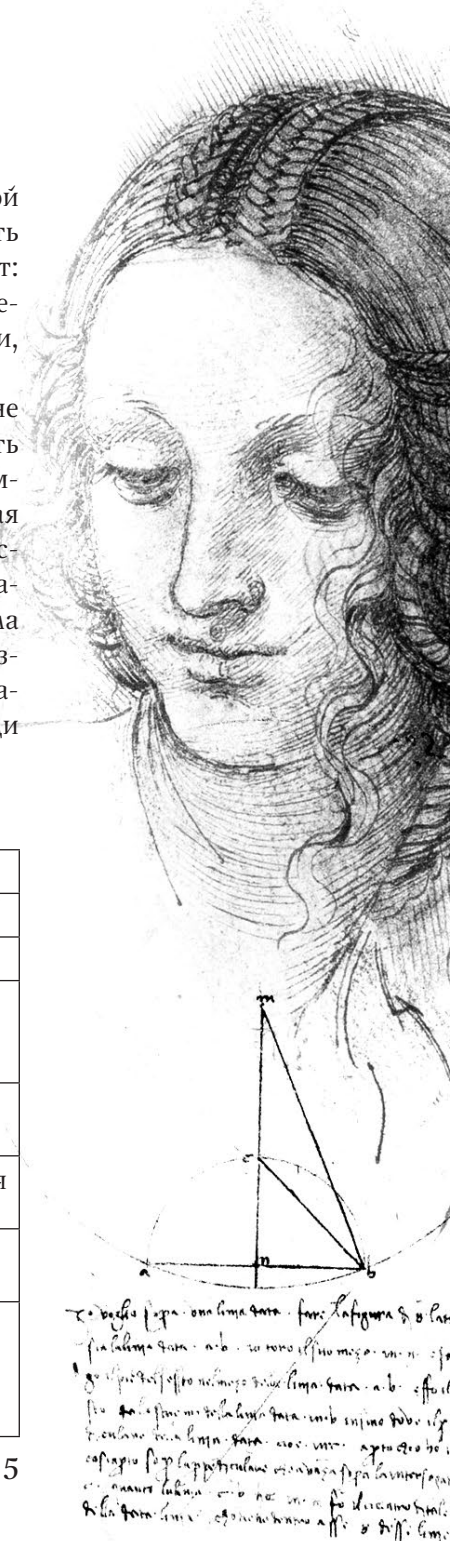
близко напоминает их строение у травоядных животных».

Доктор Спенсер Томпсон также замечает: «Никакой физиолог не станет спорить с тем, что человеку следует жить на вегетарианской диете». А доктор Силвестр Грэхэм пишет: «Сравнительная анатомия подтверждает, что от природы человек — растительноядное существо, питающееся плодами, семенами и мучнистыми растениями».

Желательность вегетарианской диеты, конечно же, не потребует аргументации для верующих во вдохновенность писаний, ведь следует помнить, что Бог сказал Адаму в Эдемском саду: «Вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу». Только после падения человека, когда в мир пришла смерть, с ней возникла и более низкая идея питания, и если мы надеемся вновь вознестись к райскому состоянию, мы, несомненно, должны начать с упразднения ненужного убийства, совершаемого ради снабжения нас ужасной пищей, ведущей к деградации.

Данные по таблице А. Д. Эндрюса из книги «Пища для человека» (Чикаго, Американское гигиеническое общество, 1970).

Человек	Травоядные	Плотоядные
много пор на коже, потоотделение	много пор на коже, потоотделение	нет пор на коже, тело охлаждается через язык
тупые резцы	тупые резцы	острые резцы для разрывания мяса
хорошо развитые слюнные железы для предварительного переваривания	хорошо развитые слюнные железы для предварительного переваривания	неразвитые слюнные железы для предварительного переваривания
щелочная слюна с птиалином для переваривания злаков и фруктов	щелочная слюна с птиалином для переваривания злаков и фруктов	кислая слюна без птиалина
есть плоские задние зубы для пережевывания	есть плоские задние зубы для пережевывания	нет плоских задних зубов для пережевывания
соляная кислота в желудке в 10 раз слабее, чем у плотоядных	соляная кислота в желудке в 10 раз слабее, чем у плотоядных	сильная соляная кислота в желудке для переваривания животных
длина желудочно-кишечного тракта в 6 раз больше длины тела	длина желудочно-кишечного тракта в 6-10 раз больше длины тела; растительная пища разлагается медленнее, чем мясо	длина желудочно-кишечного тракта только в 3 раза больше тела для быстрого вывода из организма гниющего мяса





Больше сил

Люди становятся на вегетарианском питании лучше и сильнее. Я знаю, что люди говорят: «Ты будешь слабым, если не будешь есть мясо». Но фактически это неверно. Я не знаю людей, находящихся, что они слабее на овощной диете, но мне известно, что во многих недавних спортивных состязаниях вегетарианцы показали себя сильнейшими и наиболее выносливыми, как, например, в последних велосипедных гонках в Германии, где все занявшие призовые места были вегетарианцами. Было много таких испытаний, и они показывают, что при прочих равных условиях более успешен принимающий чистую пищу. Мы стоим перед фактами, и в этом случае все они на нашей стороне и против дурацких предрассудков и отвратительного вождения. Причину этого ясно сообщает доктор Дж. Д. Крэйг, который пишет: «Мясоеды часто хвастаются силой своего тела, особенно если живут главным образом на открытом воздухе, но у них есть одна особенность — они не обладают выносливостью вегетарианцев. Причина этого в том, что в мясе уже идут процессы ретроградных изменений, и вследствие этого пребывание питательных веществ в тканях недолговременно. Человек, питающийся вегетарианской пищей, может долгое время работать без дискомфорта и необходимости подкрепиться. В Европе люди, воздерживающиеся от мясной пищи, принадлежат к лучшим и более интеллигентным классам, и предмет выносливости был ими замечен и основательно исследован. В Германии и Англии между мясоедами и вегетарианцами было проведено несколько примечательных спортивных соревнований, требовавших выносливости, в которых вегетарианцы неизменно выходили победителями».

Исследовав этот факт, мы обнаружим, что он известен долгое время; даже в античной истории обнаруживаются его следы. Вспомним, что из всех народов Греции самыми сильными и выносливыми считались спартанцы, а простота их растительной диеты общеизвестна. Подумайте также и о греческих

атлетах, тщательно готовившихся к участию в олимпийских и исфиммианских играх. Если почитать классику, то выяснится, что эти люди, в своей области лидировавшие в мире, жили на одних фигах, орехах, сыре и чечевице. Также и у римских гладиаторов, людей, от чьей силы зависела их слава и жизнь, питание состояло исключительно из ячменных хлебцев и масла; они хорошо знали, что эта еда придаёт больше сил.

Все эти примеры показывают нам: чтобы быть сильным, человеку не нужно есть мясо. Это всеобщее и устойчивое заблуждение не основывается на фактах — в действительности верно совершенно противоположное. Чарльз Дарвин в одном из своих писем заметил: «Самые необычные работники, которых мне приходилось видеть, — это чилийские шахтёры, живущие исключительно на растительной пище, включающей бобовые». О них же сэр Фрэнсис Хэд пишет: «Для шахтёров, добывающих медь в центральном Чили, обычное дело перенос грузов в 50 или 100 кг на 70 метров в высоту 12 раз в день, а их питание всецело вегетарианское: завтрак из фиг и маленьких буханок хлеба, обед из варёных бобов и ужин из жареной пшеницы».

О турках сэр Уильям Фэйрбэйрн сказал: «Турок живёт и сражается, когда солдат любой другой национальности уже бы оголодал. Его простые привычки, воздержание от опьяняющих напитков и обычная вегетарианская диета позволяют ему выживать при огромных лишениях, существуя на скудной и самой простой пище».

М-р Ф. Т. Вуд пишет о своих открытиях в Эфесе: «Турецкие грузчики в Смирне часто переносят на своих спинах от 150 до 250 кг, и однажды капитан указал мне на одного из своих людей, который нёс огромный тюк товара, весящий 350 кг, вверх по скату на верхний склад, так что с этой экономной диетой их сила необычайно велика».

Сам я свидетель необычной силы, которую демонстрируют тамильские кули-вегетарианцы из Южной Индии, поскольку часто видел, как они несли грузы, которые меня изумляли. Помню один случай, когда я стоял на палубе па-

рохода и наблюдал за одним из этих кули, который взвалил на свою спину огромный ящик и медленно, но равномерно сошёл по трапу на берег, отнеся его в лабаз. Капитан, стоявший рядом со мной, с удивлением заметил: «Надо же, а чтобы поднять на борт этот ящик в лондонских доках, потребовалось четверо английских рабочих!» Также я видел и другого из этих кули, без всякой помощи несшего на спине рояль на приличное расстояние, и тем не менее все эти люди были совершенными вегетарианцами, ведь жили они главным образом на рисе и воде, возможно, с добавлением для вкуса небольшого количества тамаринда.

Если нам потребуются дальнейшие свидетельства, они всегда под рукой в животном царстве. Мы обнаружим, что хищники не самые сильные и вся работа в мире совершается травоядными: лошадьми, мулами, быками, слонами и верблюдами. Мы увидим, что люди не используют льва или тигра: сила этих диких плотоядных не более силы травоядных, усваивающих её непосредственно из растительного царства.

Меньше животных страстей

Поедание мёртвых тел ведёт к злоупотреблению выпивкой и возрастанию в человеке животных страстей. М-р Х. П. Фаулер, 40 лет изучавший алкоголизм и читавший об этом лекции, заявляет, что употребление мясной пищи, приводя в возбуждение нервную систему, готовит путь установлению неводержанности во всём, и чем больше мяса употребляется, тем больше опасность устойчивого алкоголизма. Многие опытные врачи ставили подобные эксперименты, результаты которых практикуются ими при лечении пьянства и сегодня.

Несомненно, низшая часть природы человека от питания мертвечиной усиливается. Даже съев полную порцию этого ужасного материала, человек всё ещё чувствует неудовлетворённость. Он сильно страдает от нервного напряжения, поскольку ещё сознаёт смутное и неудобное чувство голода. Это голод тканей тела, которые не могут обновляться от той небогатой субстанции, предлагаемой им в качестве пищи. Чтобы утолить смутную жажду, а скорее, чтоб успокоить нервы,

притупив чувство неудовлетворенности, часто обращаются за помощью к стимуляторам. Некоторые употребляют алкогольные напитки, другие пытаются утолить эти чувства чёрным кофе или, для успокоения раздражённых и истощённых нервов, используют крепкий табак. Отсюда и проистекает неумеренность, так как большинство случаев алкоголизма началось именно с попыток успокоить спиртными стимуляторами смутное, неприятное чувство, следующее за приемом обеднённой пищи.

Нет сомнения, что пьянство, а также бедность, низость, болезни и преступления, с ним связанные, часто возникают вследствие неправильного питания. Конечно же, о важности и далеко идущем влиянии чистого питания на благополучие индивидуума и человечества было сказано уже достаточно.

М-р Брэмуэлл Буф, глава Армии спасения, выпустил заявление относительно вегетарианства, где он убеждённо и решительно говорит в его пользу, приводя список не менее чем из девятнадцати причин, по которым человеку следует воздерживаться от мясной пищи. Он настаивает, что вегетарианская диета необходима для чистоты, целомудрия и совершенного контроля над теми аппетитами и страстями, что часто служат источником великого искушения. Он замечает, что рост мясоедения среди людей — одна из причин пьянства, способствующая также лени, сонливости, недостатку энергии, несварению желудка, запорам и другим подобным несчастьям и деградации. Он заявляет также, что экзема, геморрой, глисты, дизентерия и сильные головные боли зачастую вызываются мясной диетой, что значительный рост туберкулёза и рака за последние сто лет вызван соответствующим ростом потребления животной пищи.

Экономия

Вегетарианская пища в любом случае как лучше, так и дешевле мяса. В упомянутой уже энциклике м-р Буф среди аргументов в её защиту приводит и такой: «Вегетарианская пища, состоящая из пшеницы, овса, кукурузы и других зерновых, чечевицы, гороха, бобов, орехов и тому подобного,





более чем в десять раз экономичнее мясной. Половину веса мяса составляет вода, за которую приходится платить равно, как и за мясо. Растительная диета, если мы добавим к ней сыр, масло и молоко, будет стоить вчетверо дешевле, чем смешанная растительно-мясная. Десятки тысяч наших бедняков, еле сводящих концы с концами после того, как потратятся на мясную пищу, могли бы чувствовать себя вполне комфортно, заменив её фруктами, овощами и другим экономичным питанием».

Среди экономических сторон этого вопроса есть и ещё одна, которую нельзя игнорировать. Заметьте, насколько больше людей могли бы кормиться с того же количества земли, засеянного пшеницей, по сравнению с тем, если бы оно было отдано под пастбище. Подумайте также, сколько людей в этом случае могли бы получить здоровую работу на земле, и вы увидите, что с этой точки зрения тоже можно много чего сказать.

Мясо — пища, которую потребляет меньшинство за счет большинства. Для получения мяса зерно, которое можно было бы использовать для питания людей, скармливают скоту. По данным Министерства сельского хозяйства США, более 90% всего зерна, производимого Америкой, уходит на откорм домашнего скота и птицы, а для получения килограмма мяса надо скормить скоту 16 кг зерна. Проблема голода на планете создана искусственно. Сегодня в мире производится гораздо больше продуктов, чем необходимо для того, чтобы прокормить население, но они бессмысленно расходуются. Если снизить производство мяса всего на 10%, это высвободит количество зерна, достаточное для того чтобы прокормить 60 миллионов человек.

Грех убийства

До сих пор мы говорили о том, что назвали физическими или эгоистическими соображениями, которые могли бы заставить человека прекратить поедать мёртвую плоть и обратить его к более чистой диете, хотя бы и только ради его собственной выгоды. Теперь же давайте немного подумаем

о моральных и неэгоистических соображениях, касающихся нашего долга в отношении других. Первое, и это представляется наиболее ужасающим, — отвратительный грех ненужного убийства животных. Живущие в Чикаго хорошо знают, как происходит в их местности непрерывная бойня, как снабжают оптом большую часть мира её продуктами. Пользуясь безупречными свидетельствами, я ясно показал, что в этом нет никакой необходимости, а если в этом нет необходимости — это уже преступление.

Уничтожение жизни — всегда преступление. Могут быть случаи, когда это меньшее из двух зол, но здесь не может быть и тени оправдания, поскольку убийство происходит лишь по причине эгоистичной и беспринципной жадности тех, кто наживается на агонии животного царства в угоду извращённому вкусу, испорченным настолько, чтобы желать этого отвратительного недуга. Помните, перед Богом в этом ужасе виновны не только те, кто делает грязную работу, но и те, кто, питаясь этой мёртвой плотью, поощряет их, делая их преступление выгодным. Каждый человек, участвующий в потреблении этой нечистой пищи, несёт свою долю неопикуемой вины за страдания, которыми она была добыта. Законом повсюду признаётся принцип «qui facit per alium facit per se», то есть совершённое при помощи другого приравнивается к совершённому самолично.

Люди часто говорят: «Но все эти ужасы нисколько не изменятся, если я один прекращу есть мясо». Это неверно и неискренне. Во-первых, разница будет — в фунт или в два каждый день, что со временем составит вес целого животного. Во-вторых, это вопрос не количества, а соучастия в преступлении, а если вы пользуетесь плодами преступления, вы помогаете делать его выгодным и таким образом разделяете вину. Никакой честный человек не станет этого отрицать. Но когда затронуты низшие желания людей, они обычно неискренни в своих взглядах и отказываются видеть очевидные факты. А относительно того, что ужасное убийство, не являющееся необходимым, — действительно страшное преступление, не может быть разницы во мнениях.

Другой момент, который следует помнить, это то, что транспортировка бедных животных по суше и по морю к месту забоя совершается с ужасной жестокостью. Пытающиеся оправдать эти отвратительные преступления скажут вам, что делаются попытки убивать как можно быстрее и безболезненнее; но достаточно лишь почитать репортажи, чтобы убедиться: во многих случаях эти намерения не исполняются, и имеет место сильное страдание.

Деградация мясника

Ещё следует рассмотреть и зло, заключающееся в поощрении деградации и греха в другом человеке. Если бы вам самим приходилось убивать животное ножом или топором перед тем, как приготовить его мясо, то вы бы осознали тошнотворную природу этого дела и скоро отказались бы от его исполнения. Хотели бы утончённые леди, поглощающие кровавые бифштексы, чтобы их сыновья работали забойщиками? Если нет, то они не имеют права возлагать эту задачу на сына какой-либо другой женщины. Мы не имеем права навязывать нашим согражданам ту работу, которую сами отказались бы выполнять. Могут сказать, что мы не заставляем никого выбирать это отвратительное средство пропитания, но это простая увёртка. Употребляя эту ужасную пищу, мы создаём спрос, ведущий кого-то к зверскому состоянию и деградации ниже человеческого уровня. Вам известно, что класс людей, созданный спросом на эту пищу, пользуется исключительно плохой репутацией. Естественно, те, кто звереет на такой нечистой работе, обнаруживают свое зверство и в других отношениях. Они дикари по своему характеру и кровожадны в своих ссорах. При расследовании многих убийств выяснилось, что преступник делал поворот ножа, характерный для мясников. Вы, конечно же, признаете, что это несказанно ужасный труд, и, если вы хоть как-нибудь участвуете в этом страшном бизнесе, даже просто поддерживая его, вы ставите другого человека в положение, когда ему приходится выполнять работу (и вовсе не из-за вашей нужды, но просто ради удовлетворения ваших желаний и страстей), которую ни при каких обстоятельствах вы не согласились бы сделать сами.

Все мы надеемся, что наступит время доброты и мира во всём мире, золотой век, когда больше не будет войн, когда человек столь отвратится от борьбы и гнева, что все мировые условия станут отличными от преобладающих теперь. Не думаете ли вы, что и животное царство должно получить свою долю от наступления хороших времён, что ужасный кошмар массовой бойни должен быть устранён? По-настоящему цивилизованные нации мира знают это намного лучше нас; только мы на Западе, будучи ещё молодой расой, пока не избавились от юношеской грубости, иначе бы мы и дня не потерпели этого среди нас. Вне всяких сомнений, лучшее будущее — за вегетарианством. Представляется несомненным, что в будущем, и я надеюсь, что это может быть уже в недалёком будущем, мы будем смотреть на это время с ужасом и отвращением. Несмотря на все его удивительные открытия, замечательную технику и огромные достижения, я уверен, что наши потомки будут рассматривать этот век как эпоху лишь частичной цивилизации, фактически мало отделившейся от дикарства. И одним из аргументов, которым они будут подтверждать это, будет допускаемое нами массовое и излишнее убийство невинных животных, и что мы фактически жиреем с этого и делаем на этом деньги, а также создали класс существ, делающий за нас эту грязную работу, а нам вовсе не стыдно получать прибыль из их деградации.

Всё это были соображения, относящиеся только к физическому плану. Теперь позвольте мне рассказать вам кое-что о духовной стороне всего этого. Пока все мои заявления, надеюсь, ясные и определённые, каждый мог проверить лично. Вы можете прочитать свидетельства известных врачей и учёных, сами проверить экономическую сторону вопроса, вы можете пойти и посмотреть, если хотите, как разные типы людей ухитряются так хорошо жить на вегетарианской диете. Таким образом, всё, до сих пор сказанное, в пределах вашего достижения. Но теперь я покидаю поле обычных физических аргументов и переносу вас на тот уровень, где вы узнаете мнение тех, кто исследовал высшие миры. Давайте же обратимся к скрытой стороне всего этого — к стороне духовной.



Духовные причины

Здесь мы разберём два типа аргументов — те, что касаются нас самих и нашего собственного развития, и те, что относятся к великому плану эволюции и нашему долгу по отношению к нему; так что мы ещё раз можем классифицировать их как эгоистические и альтруистические, хотя и на гораздо более высоком уровне по сравнению с прежними. Надеюсь, что в предыдущей части этой статьи я ясно показал, что относительно вопроса вегетарианства просто нет места спорам: все соображения и свидетельства всецело на одной стороне, и против них совершенно ничего нельзя возразить. Ещё более поразительны они будут в случае рассмотрения духовной части нашей аргументации. Есть люди, которые в своём изучении духовного знания касаются пока лишь его поверхности и ещё не готовы до конца следовать всем предписаниям, потому они не принимают его учения там, где оно мешает их личным привычкам и желаниям. Некоторые из них пытались аргументировать, что вопрос еды мало что значит с духовной точки зрения, однако единогласный вердикт всех великих духовных традиций, как древних, так и современных, по этому вопросу всегда оставался определённым: для всякого истинного прогресса чистота необходима, причём даже на физическом плане и в вопросах питания, равно как и в более высоких предметах.

Существуют разные планы природы и огромного невидимого духовного мира повсюду вокруг нас, и человек содержит в себе материю, принадлежащую ко всем планам. Он также снабжён проводниками, соответствующими каждому из планов природы, через которые он может получать впечатления и посредством которых он может действовать. Могут ли эти высшие тела человека каким-либо образом подвергнуться действию еды, поступающей в физическое тело, с которым они столь тесно связаны? Несомненно, могут, и вот по какой причине. Физическая материя человека находится в тесном соприкосновении с духовным телом настолько, что все они в значительной степени копируют друг друга. Духовная материя бывает многих типов и степеней плотности,

так что у одного человека духовное тело может быть построено из грубых и плотных частиц, а у другого — из более очищенных и утончённых. Поскольку духовное тело — это проводник эмоций, то человек, чьё духовное тело состоит из более грубого типа материи, зависим от множества грубых страстей и эмоций, в то время как частицы утончённого духовного тела охотно вибрируют в ответ высшим и более чистым эмоциям и желаниям. Потому человек, встраивающий в своё физическое тело грубую и нежелательную материю, тем самым в виде её соответствия вводит и в духовное тело материю грубого и неприятного сорта.

Все мы знаем, что на физическом плане злоупотребление мертвечиной производит эффект огрубления во внешнем виде человека. Это не значит, что некрасивый вид принимает лишь физическое тело. Это означает, что и те части человека, что не видны нашему обычному взгляду — духовные тела, также не находятся в хорошем состоянии. Таким образом, человек, выстраивающий себе грубое и нечистое физическое тело, одновременно строит себе также грубые и нечистые тонкие духовные тела.

Долг человека по отношению к природе

Существует и гораздо более важная с альтруистической точки зрения сторона вопроса — долг человека по отношению к природе. Каждая религия учит, что человек должен всегда быть на стороне Бога и принимать сторону добра и нравственного развития в борьбе против зла и деградации. Человек, встающий на сторону эволюции, осознаёт зло уничтожения жизни, ведь он знает, что в точности как он находится в этом физическом теле для того, чтобы получить уроки этого плана, так и животное занимает своё тело по той же причине, хотя и получая опыт более низкой стадии. Он знает, что за животным стоит божественная жизнь, ибо всякая жизнь в мире божественна; потому животные поистине наши братья, хотя бы и меньшие, и мы не имеем никакого права лишать их жизни ради удовлетворения наших извращённых вкусов, и никакого права причинять им неопишемую агонию лишь из-за наших низких и отвратительных желаний.

Увлечение людей охотой, столь хладнокровно называемой «спортивной», и массовая бойня привели к тому, что все дикие создания впадают в панику и бегут прочь при виде нас. Похоже ли это на всеобщее братство божьих созданий? Разве таково ваше представление о золотом веке всеобщей доброты — состоянии, когда всякое живое существо бежит от человека из-за его убийственных инстинктов?

Всё это порождает истекающее на нас обратное влияние — эффект, который трудно осознать, не обладая возможностью увидеть, как это выглядит с точки зрения высшего плана. У каждого из этих созданий, столь безжалостно убиваемых, есть свои собственные мысли и чувства относительно этого: ужас, боль, негодование и всеохватывающее, но невыраженное чувство отвратительной несправедливости происходящего.

Невидимые, но страшные результаты

Чувства нервозности и глубокой подавленности в значительной мере являются следствием этого ужасного влияния, что распространяется над городом, подобно чумному облаку. Я не знаю, сколько тысяч созданий убивается каждый день, но количество их очень велико. Помните, что каждое из этих созданий представляет собой определённое существо, постоянную перевоплощающуюся индивидуальность, подобную вашей или моей, у которого есть своя жизнь на духовном плане. И каждое из них изливает своё чувство ужаса и негодования по поводу несправедливости и мучений, учинённых над ним. Осознайте сами ужасную атмосферу, что существует вокруг боен, и помните, что ясновидящий может наблюдать огромные сонмы животных душ и знать, как сильно их чувство ужаса и обиды и какое отвращение вызывает у них род человеческий.

Наибольшее воздействие это имеет на тех, кто менее всего способен сопротивляться, — на детей, которые раннее и чувствительнее огрубевших взрослых. Несомненно, обычай поедания мёртвой плоти вызвал среди нас моральную апатию. Как вы думаете, хорошо ли мы делаем, воспитывая будущих граждан в окружении крайней жестокости? Даже на

физическом плане всё это очень серьёзно, а с духовной точки зрения, к несчастью, ещё более; человек духовный видит психические результаты этих действий, видит, как влияют эти силы на людей и как они увеличивают жестокость и беспринципность. Формируясь в городе, где царит зло, волна порока и преступлений охватывает сначала страну, а затем все то, что называется цивилизованным человечеством. Мир подвергается влиянию этого самыми разными путями, которые люди ничуть не осознают. В воздухе — постоянное ощущение беспричинного страха. Многие дети излишне и необъяснимо боятся, они чувствуют ужас того, чего не знают, — боятся темноты или когда их ненадолго оставляют одних. Вокруг нас действуют мощные силы, влияние которых вы можете не осознавать. Негативное же их воздействие обусловлено тем, что вся атмосфера заражена враждебностью убитых существ. Стадии эволюции тесно взаимосвязаны, и вы не можете совершать массовое убийство своих меньших братьев, не ощущая ужасных последствий среди собственных невинных детей. Я уверен, наступит лучшее время, когда, освободившись от ужасного пятна нашей цивилизации, страшного укора нашему сочувствию и симпатии, мы станем лучше, добрее, совершеннее. Избавив себя от чувств ненависти и ужаса, мы поднимемся на следующую ступень развития.

Лучшее будущее

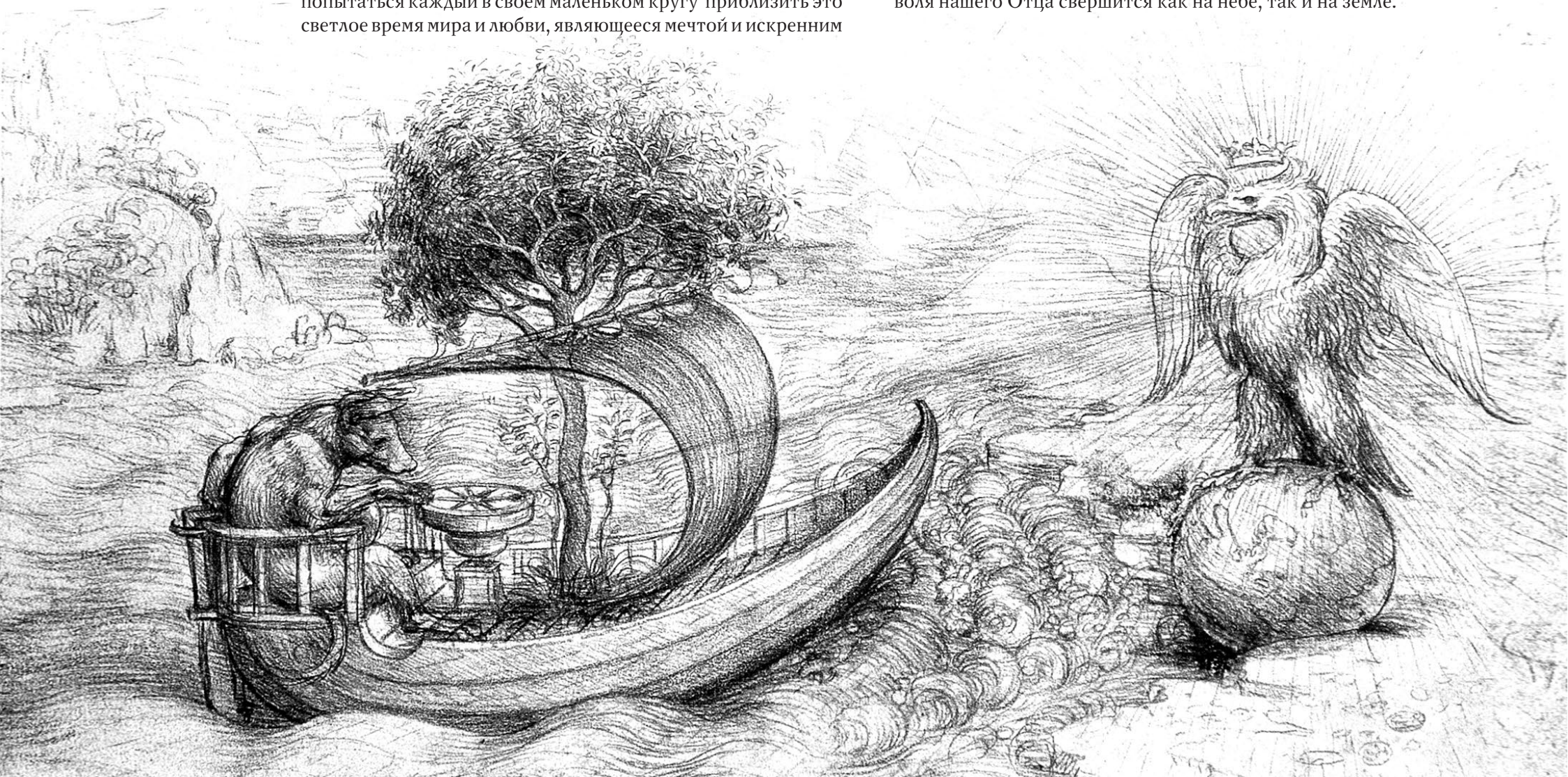
Люди, только задумайтесь! Время добра и мира может наступить очень скоро, ведь человек вовсе не зверь и желает добра, но, не осознавая, участвует в ужасном преступлении. Но факты есть факты, и от них не уйдёшь: каждый, участвующий в этих отвратительных вещах, делает эти ужасы возможными и, несомненно, разделяет за них ответственность. Вы скажете: «Что же мы можем сделать для улучшения положения дел, мы, крошечные единицы в этой бурлящей массе человечества?» Только поднимая отдельные единицы над остальными и став более цивилизованными, мы сможем в конце концов привести к высшей цивилизации всю эту расу. Золотой век должен прийти не только для людей, но и для низших царств. Человечество должно осознать, что его долг



к братьям меньшим — не убивать их, а обучать их и помогать им, и тогда мы получим в ответ не страх и ненависть, а любовь, преданность, дружбу и разумное сотрудничество. Наступит время, когда все силы природы будут вместе разумно работать ради конечной цели, — не в постоянной подозрительности и враждебности, но признавая и соблюдая законы братства детей одного Всемогущего Отца.

Давайте проведем эксперимент: давайте освободим себя от соучастия в этих ужасных преступлениях и постараемся — попытаться каждый в своём маленьком кругу приблизить это светлое время мира и любви, являющееся мечтой и искренним

желанием всех праведных и думающих людей. Нам следует, по меньшей мере, решиться сделать хотя бы этот небольшой поступок, чтобы поспособствовать миру в его движении к славному будущему; мы должны научиться соблюдать чистоту в приеме пищи так же, как в своих мыслях и делах, чтобы не только проповедью, но и своим примером делать всё возможное для распространения благой вести любви и сострадания и положить конец царству жестокости и страха, приближая зарю великого царства праведности и любви, когда воля нашего Отца свершится как на небе, так и на земле.



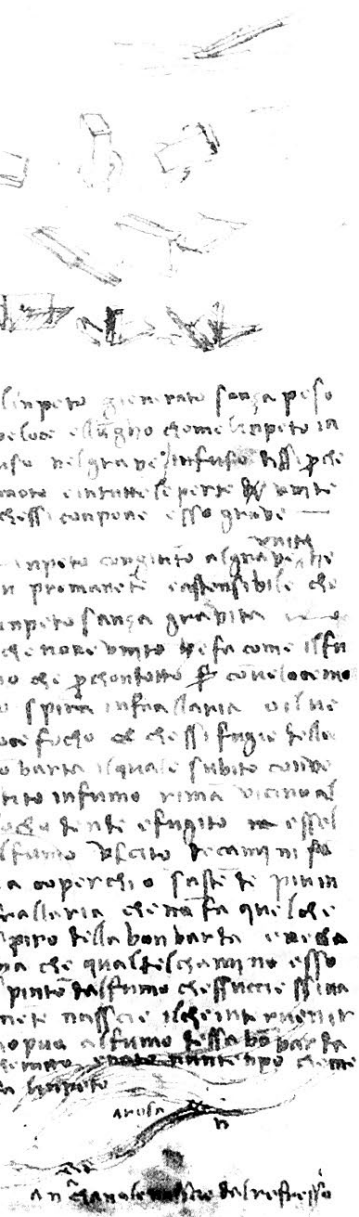


Лев Николаевич Толстой

Первая ступень

На днях я был на бойне в нашем городе Туле. Бойня у нас построена по новому, усовершенствованному способу, как она устроена в больших городах, так, чтобы убиваемые животные мучались как можно меньше. Это было в пятницу, за два дня до Троицы. Скотины было много. Еще прежде, давно, читая прекрасную книгу «Ethics of Diet», мне захотелось побывать на бойне, с тем чтобы самому глазами увидеть сущность того дела, о котором идет речь, когда говорят о вегетарианстве. Но мне совестно было, как всегда бывает совестно идти смотреть на страдания, которые наверно будут, но которые ты предотвратишь не можешь, и я все откладывал. Но недавно я встретился на дороге с мясником, который ходил домой и теперь возвращался в Тулу. Он еще не искусный мясник, а его обязанность — колоть кинжалом. Я спросил его, не жалко ли ему убивать скотину? И, как всегда отвечают, он ответил: «Чего же жалеть? Ведь надо же». Но когда я сказал ему, что питание мясом не необходимо, то он согласился и тогда согласился, что и жалко. «Что же делать, кормиться надо, — сказал он. — Прежде боялся убивать. Отец, тот в жизни курицы не зарезал». Большинство русских людей не могут убивать, жалеют, выражая это чувство словом «бояться». Он тоже боялся, но перестал. Он объяснил мне, что самая большая работа бывает по пятницам и продолжается до вечера. Недавно я также разговаривал с солдатом-мясником, и опять точно так же он был удивлен моим утверждением о том, что жалко убивать, и, как всегда, сказал, что это положено, но потом согласился: «Особенно, когда смиренная, ручная скотина. Идет, сердешная, верит тебе. Живо жалко!» Мы шли раз из Москвы, и по дороге нас подвезли ломовые извозчики, ехавшие из Серпухова в рощу к купцу за дровами. Был чистый четверг, я ехал на передней телеге с извозчиком, сильным, красным, грубым, очевидно, сильно пьющим мужиком. Въезжая в одну деревню, мы увидели, что из крайнего двора тащи-

ли откормленную, голую, розовую свинью бить. Она визжала отчаянным голосом, похожим на человеческий крик. Как раз в то время, как мы проезжали мимо, свинью стали резать. Один из людей полоснул ее по горлу ножом. Она завизжала еще громче и пронзительней, вырвалась и побежала прочь, обливаясь кровью. Я близорук, и не видел всего подробно, я видел только розовое, как человеческое, тело свиньи и слышал отчаянный визг, но извозчик видел все подробности, не отрывая глаз смотрел, смотрел туда. Свинью поймали, повалили и стали дорезывать. Когда визг ее затих, извозчик тяжело вздохнул. «Ужели ж за это отвечать не будут?» — проговорил он. Так сильно в людях отвращение ко всякому убийству, но примером, поощрением жадности людей, утверждением о том, что это разрешено Богом, и главное — привычкой, людей доводят до полной утраты этого естественного чувства. В пятницу я пошел в Тулу и, встретив знакомого мне кроткого доброго человека, пригласил его с собой. «Да, я слышал, что тут хорошее устройство, и хотел посмотреть, но если там бьют, я не войду». «Отчего же, я именно это-то и хочу видеть! Если есть мясо, то ведь надо бить». — «Нет, нет, я не могу». Замечательно при этом, что этот человек охотник и сам убивает птиц и зверей. Мы пришли. У подъезда уже стал чувствителен тяжелый, отвратительный гнилой запах столярного клея или краски на клею. Чем дальше подходили мы, тем сильнее был этот запах. Строение — красное, кирпичное, очень большое, со сводами и высокими трубами. Мы вошли в ворота. Направо был большой, в 1/4 десятины, огороженный двор — это площадка, на которую два дня в неделю пригоняют продажную скотину, и на краю этого пространства домик дворника. Налево были, как они называют, каморы, т. е. комнаты с круглыми воротами, с асфальтовым вогнутым полом и с приспособлениями для подвешивания и перемещения туш. У стены домика направо, на лавочке, сидело человек шесть мясников в фартуках, залитых кровью, с засученными, забрызганными рукавами на мускулистых руках. Они с полчаса как кончили работу, так что в этот день мы могли видеть только пустые каморы. Несмотря на открытые с двух сторон ворота, в каморе был тяжелый за-



пах теплой крови, пол был весь коричневый, гляцевитый, и в углублениях пола стояла сгущающаяся черная кровь. Один из мясников рассказал нам, как бьют, и показал то место, где это производится. Я не совсем понял его и составил ложное, не очень страшное представление о том, как бьют, и думал, как это часто бывает, что действительность произведет на меня меньшее впечатление, чем воображаемое. Но в этом я ошибся. В следующий раз я пришел на бойню вовремя. Это было в пятницу перед Троицыным днем. Был жаркий июньский день. Запах клея, крови был еще сильнее и заметнее утром, чем в первое мое посещение. Работа была в самом разгаре. Вся пыльная площадка была полна скота, и скот был загнан во все загоны около камор. У подъезда на улице стояли телеги с привязанными к грядкам и оглоблям быками, телками, коровами. Полки, запряженные хорошими лошадьми, с наваленными живыми, болтающими свесившимися головами телятами подъезжали и разгружались, и такие же полки с торчащими и качающимися ногами туш быков, с их головами, ярко-красными легкими и бурыми печенками отъезжали от бойни. У забора стояли верховые лошади гуртовщиков. Сами гуртовщики-торговцы в своих длинных сюртуках, с плетями и кнутами в руках ходили по двору, или замечая мазками дегтя скотину одного хозяина, или торгуясь, или руководя переводом волов и быков с площади в те загоны, из которых скотина поступала в самые каморы. Люди эти, очевидно, были все поглощены денежными оборотами, расчетами, и мысль о том, что хорошо или нехорошо убивать этих животных, была от них так же далека, как мысль о том, каков химический состав той крови, которой был залит пол каморы. Мясников никого не видно было на дворе, все были в каморах, работая. В этот день было убито около ста штук быков. Я вошел в камору и остановился у двери. Остановился я и потому, что в каморе было тесно от передвигаемых туш, и потому, что кровь текла внизу и капала сверху, и все мясники, находившиеся тут, были измазаны ею, и, войдя в середину, я непременно измазался бы кровью. Одну повешенную тушу снимали, другую переводили к двери, третья — убитый вол — лежала белыми ногами кверху, и мясник

сильным кулаком подпарывал растянутую шкуру. Из противоположной двери той, у которой я стоял, в это же время вводили большого красного сытого вола. Двое тянули его. И не успели они ввести его, как я увидел, что один мясник занес кинжал над его шеей и ударил. Вол, как будто ему сразу подбили все четыре ноги, грохнулся на брюхо, тотчас же перевалился на один бок и забился ногами и всем задом. Тотчас же один мясник навалился на перед быка с противоположной стороны его бьющихся ног, ухватил его за рога, пригнул ему голову к земле, и другой мясник ножом разрезал ему горло, и изпод головы хлынула черно-красная кровь, под поток которой измазанный мальчик подставил жестяной таз. Все время, пока это делали, вол, не переставая, дергался головой, как бы стараясь подняться, и бился всеми четырьмя ногами в воздухе. Таз быстро наполнялся, но вол был жив и, тяжело нося животом, бился задними и передними ногами, так что мясники сторонились его. Когда один таз наполнился, мальчик понес его на голове в альбуминный завод, другой — подставил другой таз, и этот стал наполняться. Но вол все так же носил животом и дергался задними ногами. Когда кровь перестала течь, мясник поднял голову вола и стал снимать с нее шкуру. Вол продолжал биться. Голова оголилась и стала красная с белыми прожилками и принимала то положение, которое ей давали мясники, с обеих сторон ее висела шкура. Вол не переставал биться. Потом другой мясник ухватил быка за ногу, надломил ее и отрезал. В животе и остальных ногах еще пробегали содрогания. Отрезали и остальные ноги и бросили их туда, куда кидали ноги волов одного хозяина. Потом потащили тушу к лебедке и там распяли ее, и там движений уже не было. Так я смотрел из двери на второго, третьего, четвертого вола. Со всеми было то же: так же снятая голова с закушенным языком и бьющимся задом. Разница была только в том, что не всегда сразу попадал боец в то место, от которого вол падал. Бывало то, что мясник промахивался и вол вскидывался, ревел и, обливаясь кровью, рвался из рук. Но тогда его притягивали под брус, ударяли другой раз, и он падал. Я зашел потом со стороны той двери, в которую вводили. Тут я видел то же, только

ближе и потому яснее. Я увидел тут главное — то, чего я не видел из первой двери: чем заставляли входить волов в эту дверь. Всякий раз, как брали вола из загона и тянули его спереди на веревке, привязанной за рога, вол, чуя кровь, упирался, иногда ревел и пятился. Силой втащить двум людям его нельзя было, и потому всякий раз один из мясников заходил сзади, брал вола за хвост и винтил хвост, ломая репицу, так что хрящи трещали, и вол подвигался. Кончили волов одного хозяина, повели скотину другого. Первая скотина из этой партии другого хозяина был не вол, а бык. Породистый, красивый, черный с белыми отметинами и ногами — молодое, мускулистое, энергичное животное. Его потянули, он опустил голову книзу и уперся решительно, но шедший сзади мясник, как машинист берет за ручку свистка, взялся за хвост, перекрутил его, хрящи хрустнули, и бык рванулся вперед, сбивая тащивших за веревку людей, и опять уперся, косясь черным, налившимся в белке кровью глазом. Но опять хвост затрещал, и бык рванулся, и уже был там, где и нужно было. Боец подошел, прицелился и ударил. Удар не попал в место. Бык подпрыгнул, замотал головой, заревел и, весь в крови, вырвался и бросился назад. Весь народ в дверях шархнул. Но привычные мясники с молодцеватостью, выработанной опасностью, живо ухватили веревку, опять хвост, и опять бык очутился в каморе, где его притянули головой под брус, из-под которого он уже не вырвался. Боец примерился живо в то местечко, где расходятся звездой полосы и, несмотря на кровь, нашел его, ударил, и прекрасная, полная жизни скотина рухнула и забилась головой, ногами, пока ему выпускали кровь и свеживали голову.

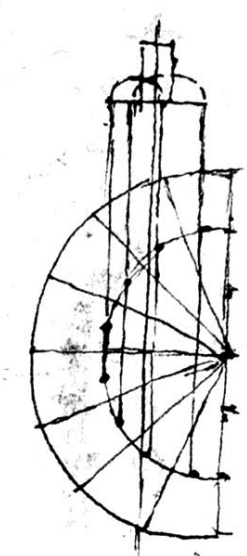
— Вишь, проклятый чёрт, и упал-то не куда надо, — ворчал мясник, разрезая ему кожу головы.

Через пять минут торчала уже красная, вместо черной, голова без кожи, со стеклянно-остановившимися глазами, таким красивым цветом блесевшими пять минут тому назад. Потом я пошел в то отделение, где режут мелкий скот. Очень большая камора, длинная, с асфальтовым полом и со столами со спинками, на которых режут овец и телят. Здесь уже кончилась работа, в длинной каморе, пропитанной за-

пахом крови, было только два мясника. Один надувал в ногу уже убитого барана и похлопывал его ладонью по раздутому животу, другой, молодой малый в забрызганном кровью фартуке, курил папироску загнутую. Больше никого не было в мрачной, длинной, пропитанной тяжелым запахом каморе. Вслед за мной пришел по виду отставной солдат и принес связанного по ногам черного с отметиной на шее молодого нынешнего баранчика и положил на один из столов, точно на постель. Солдат, очевидно, знакомый, поздоровался, завел речь о том, когда отпускает хозяин. Малый с папироской подошел с ножом, поправил его на краю стола и отвечал, что по праздникам. Живой баран так же тихо лежал, что и мертвый, надутый, только быстро помахивал коротеньким хвостиком и чаще, чем обыкновенно, носил боками. Солдат слегка, без усилия придержал его подымающуюся голову, малый, продолжая разговор, взял левой рукой за голову барана и резнул его по горлу. Баран затрепыхался, и хвостик напряжился и перестал махать. Малый, дожидаясь, пока вытекет кровь, стал раскуривать потухавшую папироску. Полилась кровь, и баран стал дергаться. Разговор продолжался без малейшего перерыва.

А те куры, цыплята, которые каждый день в тысячах кухонь, со срезанными головами, обливаясь кровью, комично, страшно прыгают, вскидывая крыльями? И, смотришь, нежная утонченная барыня будет пожирать трупы этих животных с полной уверенностью в своей правоте, утверждая два взаимноисключающие друг друга положения. Первое, что она, в чем уверяет ее доктор, так деликатна, что не может переносить одной растительной пищи и для ее слабого организма ей необходима пища мясная, и второе, что она так чувствительна, что не может не только сама причинять страданий животным, но и переносить и вида их. А между тем, слаба-то она, эта бедная барыня, только потому, что ее приучили питаться несвойственной человеку пищей, не причинять же страданий животным она не может потому, что пожирает их.

Нельзя притворяться, что мы не знаем этого. Мы не страусы и не можем верить тому, что если мы не будем смотреть,



Handwritten text in a cursive script, likely a continuation of the text or a separate note. The text is dense and difficult to read due to the cursive style.

Handwritten text in a cursive script, likely a translation or commentary, written vertically along the left margin of the page. The text is dense and covers most of the left side of the page.

то не будет того, чего мы не хотим видеть. Тем более этого нельзя, когда мы не хотим видеть того самого, что мы хотим есть. И главное, если бы это было необходимо. Но положим, не необходимо, но на что-нибудь нужно? НИ НА ЧТО. (Те, которые сомневаются в этом, пусть прочтут те многочисленные составленные учеными и врачами книги об этом предмете, в которых доказывается, что мясо не нужно для питания человека. И пусть не слушают тех старозаветных врачей, которые отстаивают необходимость питания мясом только потому, что это признавали очень долго их предшественники и они сами отстаивают с упорством, с недоброжелательностью, как отстаивают всегда старое, отживающее.) Только на то, чтобы воспитывать зверские чувства, разводить похоть, блуд, пьянство. Что и подтверждается постоянно тем, что молодые, добрые, неиспорченные люди, особенно женщины и девушки, чувствуют, не зная, как одно вытекает из другого, что добродетель не совместима с бифштексом, и как только пожелают быть добрыми — бросают мясную пищу. Что же я хочу сказать? То, что людям, для того чтобы быть нравственными, надо перестать есть мясо? Совсем нет. Я хотел сказать только то, что для доброй жизни необходим известный порядок добрых поступков, что если стремление к доброй жизни серьезно в человеке, то оно неизбежно примет известный порядок и что в этом порядке первой добродетелью, над которой будет работать человек, будет воздержание, самообладание. Стремясь же к воздержанию, человек неизбежно будет следовать тоже одному известному порядку, и в этом порядке первым предметом будет воздержание в пище, будет пост. Постясь же, если он серьезно и искренно ищет доброй жизни, первое, от чего будет воздерживаться человек, будет всегда употребление животной пищи, потому что, не говоря о возбуждении страстей, производимой этой пищей, употребление ее прямо безнравственно, так как требует противного нравственному чувству поступка — убийства и вызывается только жадностью, желанием лакомства. Почему именно воздержание от животной пищи будет первым делом поста и нравственной жизни, превосходно сказано, и не одним человеком, а всем человечеством в лице наи-

лучших представителей его в продолжении всей сознательной жизни человечества. «Но почему, если незаконность, т.е. безнравственность животной пищи так давно известна человечеству, люди до сих пор не пришли к сознанию этого закона?» — спросят люди, которым свойственно руководиться не столько своим разумом, сколько общим мнением.

Ответ на этот вопрос в том, что все нравственное движение человечества, составляющее основу всякого движения, совершается всегда медленно, но что признак настоящего движения, не случайного, есть его безостановочность и постоянное его ускорение. И таково движение вегетарианства. Движение это выражено и во всех мыслях писателей по этому предмету, и в самой жизни человечества, все больше и больше переходящего бессознательно от мясоедения к растительной пище, и сознательно — в проявившемся с особенной силой и принимающем все большие и большие размеры движении вегетарианства. Движение это идет последние 10 лет, все убыстряясь и убыстряясь: все больше и больше с каждым годом является книг и журналов, издающихся по этому предмету, все больше и больше встречается людей, отказывающихся от мясной пищи, и за границу с каждым годом, особенно в Германии, Англии и Америке, увеличивается число вегетарианских гостиных и трактиров. Движение это должно быть особенно радостно для людей, живущих стремлением к осуществлению Царства Божия на земле, не потому, что само вегетарианство есть важный шаг к этому царству (все истинные шаги и важны, и не важны), а потому, что оно служит признаком того, что стремление к нравственному совершенствованию человека серьезно и искренно, так как оно приняло свойственный ему неизменный порядок, начинающийся с первой ступени. Нельзя не радоваться этому так же, как не могли бы не радоваться люди, стремившиеся войти на верх дома и прежде беспорядочно и тщетно лезшие с разных сторон прямо на стены, когда бы они стали сходиться, наконец, к первой ступени лестницы и все бы теснились у нее, зная, что хода наверх не может быть помимо этой первой ступени лестницы.

Вегетарианство в мировых религиях

Различные религии — способы, которыми человек осуществляет свое искание Бога, и в этом причина их разнообразия. Ибо один способ подходит одному человеку, другой подходит другому. Существует множество темпераментов, множество умственных типов, а потому и множество различных потребностей. Кроме того, мы находимся на разных ступенях развития; некоторые из нас — взрослые, другие — дети; равных нет. Ведь истина одна и та же, но существуют сотни различных путей выражения её. Те, кто осознает эту истину, должны уважать все эти пути, и каждому надлежит ступить наиболее подходящим ему путем. Кроме того, мы не можем допустить, чтобы была утрачена хотя бы одна из разнообразных религий мира. Ибо каждая религия обладает совершенством в чем-либо особом, характерном. Нам ни к чему сожалеть об этом разнообразии; то, что истина так богата и обширна, что она может быть видима и очерчена с десятка различных граней и что каждая грань прекрасна, — это является, скорее, поводом для радости, чем для разногласий. Каждая религия несет человечеству свое собственное благовествование, у каждой есть что-либо, что она может дать.

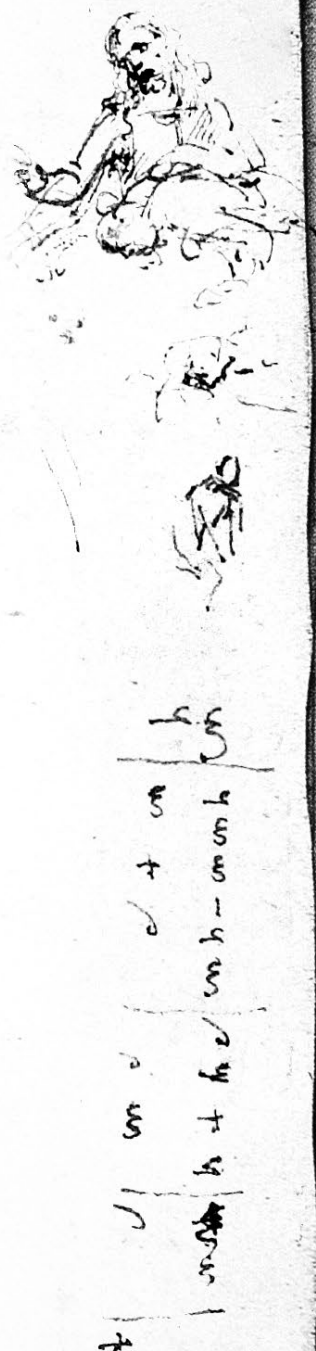
Бог — центр, и человек может направить свои шаги к Нему из любой точки окружности, но, в зависимости от того, из какой точки он выходит, каждый идет к центру по иному направлению. Таково положение всех религий; все они — пути к Богу. Одна из самых старых религий говорит: «Человечество идет ко Мне различными путями, и по какому бы пути ни шел человек, на том пути Я приветствую его, ибо все пути Мои». А наиболее молодая: «Мы не делаем различия между пророками». И затем: «Пути к Богу столь же многочисленны, как дыхание детей человеческих».

Не все люди одинаковы. То, что для одних пища, утоляющая голод, для других не возбуждает даже аппетита. Пусть

каждый приемлет Хлеб Жизни под тем именем и в той форме, которые ему нравятся больше всего. На реку выносят сосуды разных форм, но вода, наполняющая каждый из них, все та же, хотя она и принимает форму содержащего её сосуда. Пусть каждый пьет духовную воду из того сосуда веры, который он предпочитает: один будет пить из греческой вазы нежного изящества, другой — из сосуда с более суровыми египетскими очертаниями; один будет пользоваться чеканным золотым кубком императора, другой — горстью нищего. Какое это имеет значение? Лишь бы пересохшее горло освежалось животельной водой. Зачем нам спорить о форме и материале сосуда, если Вода Жизни во всех одна и та же? Суть остается той же, просто передается она в соответствии с эпохой и подготовленностью аудитории.

Например, то, что изучают в курсе элементарной математики, существенно отличается от того, что преподают в высшей. В элементарной математике учат, что большие числа нельзя вычитать из меньших. Эту предпосылку должны принимать все, кто изучает основы арифметики. Однако в старших классах мы узнаем, что вычитание больших чисел из меньших возможно: результатом будут отрицательные числа.

Аналогично, пророки и мудрецы открывают религиозные истины избирательно, ради блага и постепенного просвещения своих слушателей. В отдельных небольших деталях один пророк может осуждать какую-либо деятельность, в то время как другой, следующий иной традиции, поощряет ее. Но, несмотря на расхождения в области учения и обрядов, все религии единогласно признают необходимость нравственных устоев и этических принципов. Эти устои и принципы неизбежно подразумевают вегетарианство и сострадание к животным. Чем дальше мы углубляемся в историю вероисповеданий, тем больше мы видим уважения ко всем живым существам. Например, все вероисповедания часто и вполне резонно утверждают, что Бог изначально любит все свои творения, к которым относятся не только человеческие существа, но и все остальные формы жизни. Если принять этот основной дог-





мат, то из него следует, что ни одному живому существу не отказано в Господнем сострадании и никакое убийство из прихоти не может быть оправдано. Во всех религиозных учениях, где говорится о принятии в пищу мяса, тут же указываются множественные ограничения, начиная с процесса приготовления мяса и заканчивая множественными постами, употребление животной пищи в течение которых запрещается вовсе. Так, православная церковь велит соблюдать Великий пост (начиная с Недели мясопустной и заканчивая Пасхой), Петров пост — с Троицына дня до дня святых Петра и Павла 29 июня, Успенский пост — с 1 августа до Успения Богородицы 15 августа и Рождественский пост, который длится 40 дней, с 15 ноября до наступления Рождества. Наряду с этими четырьмя великими постами, есть однодневные, в среду и в пятницу, а также несколько других. Таким образом, общее число постных дней в православном церковном году составляет больше 220. Христианские же святые зачастую и вовсе отказывались от употребления мяса. Не случайно говорится о воздержании от употребления мяса в житии святого, деятельность которого была связана с наивысшим процветанием русского монашества, — св. Сергия Радонежского. Его житие повествует о том, что будущий святой еще в утробе склонял мать жить по вегетариански. Когда Сергей родился, то отказывался брать грудь у матери, если ей случалось «пищу некую вкусити еже от мяса». Так младенец порой оставался день или два без пищи, пока мать не исполняла его желание.

Святой Иоанн Златоуст, один из выдающихся апологетов христианства своего времени, писал: «Мы, главы христианской Церкви, воздерживаемся от мясной пищи, дабы держать в подчинении плоть нашу.... Мясоедение противно естеству и оскверняет нас».

Христос и библейские пророки: св. Иероним, Тертуллиан, св. Иоанн Златоуст, св. Бенедикт, Папа Климент, Эвзевий, Плиний, Папий, Киприан, Пантенус и Джон Уэсли — словом и делом доказывали, что милость и сострадание должны распространяться на всех тварей Божиих гораздо шире, чем считают

нынешние христиане. Новый Завет говорит о том, что Иисус дарует прощение искренне раскаявшимся, подчеркивая, что первый и главнейший долг человека состоит в том, чтобы возлюбить Господа умом, сердцем и духом. Однако история показывает, что этот долг исполняется редко, а Ветхий Завет говорит, что Господь часто идет на уступки и смягчает некоторые законы в надежде, что нарушители станут хотя бы частично следовать Его заповедям и постепенно разовьют в себе любовь к нему. Но изначальный закон о пище раскрывает волю Божию:

И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя, - вам сие будет в пищу... И увидел Бог все, что Он создал, и вот, хорошо весьма (Быт. 1:29, 31)

Если первоначальный закон о пище показался Богу «хорошим весьма», зачем же позднее Он столько раз говорит о поедании мяса? Согласно Книге Второзакония, Он разрешает это из сострадания к «алчным израильтянам»:

Когда распространит Господь, Бог твой, пределы твои, как Он говорил тебе, и ты скажешь: «поем я мяса», потому что душа твоя пожелает есть мяса, — тогда, по желанию души твоей, ешь мясо (Втор. 12:20)

Некоторые утверждают, будто в Книге Бытия (9:3) людям допускается есть мясо: «Все движущееся, что живет, будет вам в пищу». Но это относится ко временам Всемирного потопа, когда Ною была дана возможность пережить бедствие. Так как вся растительность погибла, Бог действительно дал Ною разрешение — но не повеление — есть мясо. Фактически, в следующем стихе (Быт. 9:4), позволив употреблять в пищу все движущееся, Господь еще раз напоминает нам, что, в идеале, мы не должны есть мясо или, по крайней мере, кровь: «Только плоти с душою ее, с кровью ее, не ешьте».

В Моисеевом Пятикнижии есть еще один пример того, как Господь, в качестве временной уступки, разрешает израильтянам есть мясо, но опять же, в качестве временной

уступки. После бегства из Египта евреи сорок лет блуждали по пустыне. Господь дал им в пищу манну («хлеб жизни»), чудесный растительный продукт, который и впрямь содержал все необходимое для поддержания жизни. Но израильтяне устали от манны, и тогда Господь разрешил сынам своим есть мясо перепелов. «Мясо еще было в зубах их и не было еще съедено, как гнев Господень возгорелся на народ, и поразило Господь народ весьма великой язвой». Очевидно, им было дозволено переменить пищу, но их выбор вызвал недовольство Бога. Место, где похоронили этих израильтян, между прочим, традиционно называется «гробы прихоти», поскольку они пожелали того, что не было им необходимо, — мяса. Бог, сделав две попытки установить вегетарианство, был готов разрешить поедание мяса с определенными ограничениями.

В Библии можно найти историю Даниила — яркий пример того, что, несмотря на дозволение есть мясо, оно не идет во благо человеку. Даниил и еще трое отроков были пленниками Навуходоносора, царя Вавилонского. Царь послал к Даниилу своего слугу с роскошными яствами, среди которых были мясо и вино*. Даниил сказал слуге, что ни он, ни его друзья не станут есть мяса и пить вина с царского стола. Слуга ответил, что царь желает им лишь добра. «Сделай опыт над рабами твоими в течение десяти дней. Пусть дадут нам в пищу овощи и воду для питья. И пусть потом перед тобою явятся лица наши и лица тех отроков, которые питаются царскою пищею», — сказал Даниил. Слуга согласился, но сказал: «Боюсь я господина

моего, царя, который сам назначил вам пищу и питье; если он увидит лица ваши худощавее, нежели у отроков, сверстников ваших, то вы сделаете голову виновную перед царем».

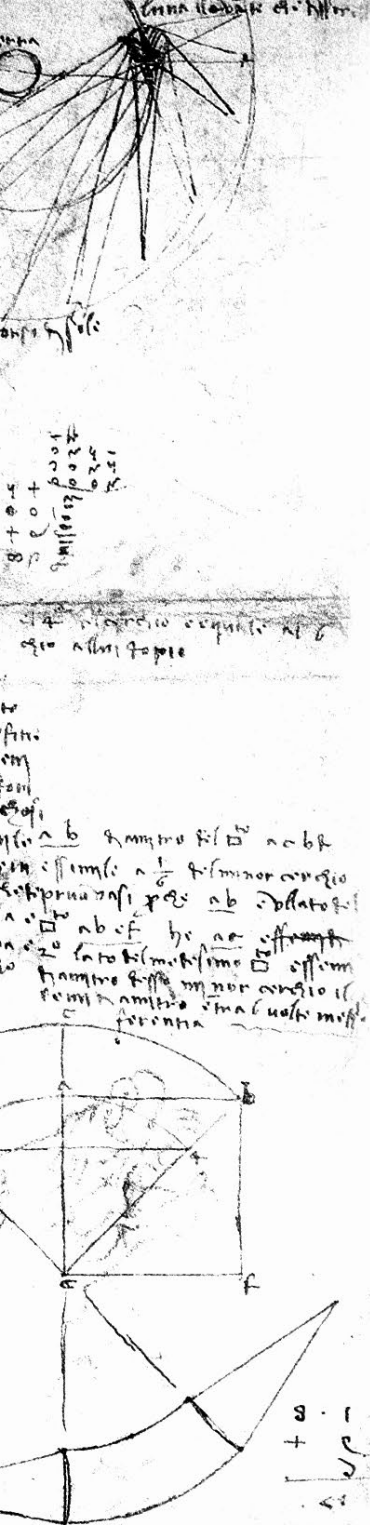
В течение десяти дней четверо юношей ели овощи и пили воду. Затем царский слуга пришел взглянуть на них и очень удивился, потому что «лица их оказались красивее, и телом они были полнее всех тех отроков, которые питались царскими яствами».

Интересно, что еврейские законы о пище применимы только к мясным продуктам. Все овощи, фрукты, цельные злаки и крупы считаются кошерными. Только мясо нужно готовить особым способом, под руководством раввина, после того, как животное было убито по всем правилам «гуманной процедуры». Мясные и молочные продукты нельзя есть или готовить вместе. Следует метить кухонные приборы, используемые для приготовления и вкушения молочных продуктов, чтобы не путать их с теми, что используются для мяса. Главным в этих правилах является процесс очистки мяса от крови, чтобы соблюсти библейскую заповедь, которая запрещает человеку есть кровь зверей и птиц. Слабое место этого процесса, однако, заключается в том, что длинная и трудоемкая процедура кошера практически никогда не доводится до конца: всю кровь удалить невозможно. Поэтому для соблюдения иудейской заповеди логично было бы придерживаться вегетарианской диеты. В самом деле, иудаизм призывает верующих не к чревоугодию, а к скромности и самосовершенствованию.

* Очень многие люди оправдывают употребление вина, ссылаясь на случай, описанный в Евангелии (Ин. 2:10). Иисус, бывший среди пирующих на браке в Кане Галилейской, превратил воду из шести каменных водоносов в прекрасное вино.

Однако Бог никогда не желал, чтобы человек употреблял вино, которое опьяняет. Слово «вино» в еврейском подлиннике в обобщенном смысле означает как «сброженный», так и «несброженный» напиток. «Хорошее вино», которое Иисус сделал в Кане, было хорошим не из-за высокого содержания в нем алкоголя, а потому что это был свежий несброженный виноградный сок. Это подтверждается внешними и внутренними доказательствами. Внешние доказательства — свидетельства современников, таких писателей того времени, как Плиний и Плутарх. Они называют «хорошими» те вина, которые не опьяняют. Внутренние доказательства — это нравственные соображения, по которым Христос не мог произвести 450–600 литров алкогольного напитка. Ведь не мог же Он желать того, чтобы мужчины, женщины и дети, собравшиеся на брачный пир в Кане, напились допьяна. Это подтверждается и прилагательным, употребленным для описания этого вина, а именно словом *Kalos*, что означает «нравственно превосходный».





нию. Это подтверждается также и в средневековом трактате «Книга Благочестивых», где сказано: «Будь милосерден ко всем тварям, коих Всевышний, хвала ему, создал в мире сем. Не бей и не причиняй боли ни зверю, ни птице, ни насекомому. Не кидай камня в кошку или собаку, не убивай мух и ос». Примеры сострадания можно увидеть в Йом Кипур, день искупления, когда все верующие иудеи практикуют аскетизм (постятся) и стараются вызвать сострадание Бога молитвой и созерцанием. В этот день нельзя входить в синагогу в кожаной обуви. Причина в том, что просить о милосердии и сострадании Господнем, одновременно выказывая полное отсутствие этих чувств по отношению к другим созданиям Творца, было бы верхом лицемерия. Другой запрет на чревоугодие можно найти у еврейского мудреца Рамбана. Поясняя библейское повеление «Святы будьте» (Лев. 19:2), он призывает народ Израиля: «Быть святым — значит воздерживаться от того, что вам дозволено. Ибо те, кто пьет вино и постоянно ест мясо, считаются грешниками, прикрывающимися Торой».

Хотя ислам обыкновенно не считается религией, поддерживающей вегетарианство и доброе отношение к животным, мусульманская традиция многое говорит о взаимоотношениях человека с животным миром. Исламская традиция требует, чтобы в Мекке, родном городе Магомета, не допускалось убийств. Приближаясь к Мекке, паломники - мусульмане надевают особое покрывало, и с момента облачения в эту ритуальную одежду им не дозволяется убивать никого: ни вшей, ни саранчу — никакое живое существо. Если паломник увидит на земле насекомое, он должен предупредить об этом своих спутников, чтобы те случайно на него не наступили. Сам Магомет, проснувшись однажды после недолгого отдыха, увидел, что на краешке его плаща спит тощая больная кошка. Пророк отрезал этот кусок плаща, чтобы не будить животное. Мог ли такой человек одобрять ненужное убийство безобидных созданий? «Будь сострадателен ко всем, — учил Магомет, — особенно к тем, кто слабее тебя».

Непричинение вреда чувствующим существам — принцип

ахимсы — впервые был провозглашен в «Ведах», древнейших индийских священных текстах, записанных на санскрите. Ахимса приблизительно переводится как «ненасилие». Однако в ведической традиции это слово обладает более широким значением: «Отсутствие дурных чувств по отношению к любому живому существу, при любых обстоятельствах и в любое время называется ахимса, и это та цель, к которой стремятся все ищущие» («Сутры Патанджали Йога», 2.30). Более того, ахимса означает запрет на произнесение ругательств или слов, которые могут причинять боль. По этому определению, ахимса подразумевает запрет не только на грубые и открытые, но и на более тонкие проявления жестокости. Веды учат, что всякая жизнь должна быть почитаема, ибо тело — только внешняя оболочка для духа, заключенного в нем. Это философское представление красной нитью проходит через большинство религий Востока. Сохранилось одно древнее стихотворение, которое считается единственным текстом, написанным самим Буддой:

«Для безногих тварей есть место в моем сердце. И для тех есть место, у кого две ноги, и для тех, у кого множество ног. Пусть никогда ни одно живое существо, каково бы оно ни было, не узнает горя. Пусть никогда его не коснется зло.»

Интересно, что в том же столетии, когда Будда создал свое учение о созерцании и мирной жизни, те же самые идеи проповедовали Конфуций в Китае, Зороастр в Персии, Пифагор в Греции, Исайя в Иерусалиме, Махавира в другой части Индии. В Индии всегда было широко распространено вегетарианство, это явствует из первых ведических текстов. Эти Священные Писания недвусмысленно призывают к отказу от мясной пищи. В «Махабхарате», к примеру, великий воин Бхишма объясняет Юдхиштхире, старшему из царевичей Пандавов, что мясо животных — то же самое, что плоть собственных детей человека, и что те безумцы, которые едят мясо, должны быть признаны худшими из всех людей. Нижеследующие цитаты — лишь малая часть ведических высказываний против мясоедения:

«Покупающий мясо творит химсу (насилие) своим богатством; тот, кто ест мясо, творит зло, наслаждаясь его вкусом; мясник творит химсу, связывая животное и убивая его. Итак, есть три вида убийства. Тот, кто приносит мясо или посылает за ним, тот, кто расчленяет тело животного, и тот, кто покупает, продает или готовит мясо и ест его, — все они должны считаться пожирателями мяса» («Махабхарата», Анну.115:40)

«Избегая убийства животных, мы готовим себя к спасению» («Манусмрити», 6.60).

В ведических трактатах Иша Упанишад сказано: «Все живое и неживое во вселенной находится во власти Господа и принадлежит Ему. Поэтому каждый должен брать только то, что необходимо и выделено ему как доля, и не посягать на остальное, хорошо понимая, кому все принадлежит». Еще в одном ведическом тексте приводятся слова последнего из великих царей эпохи Вед, Махараджи Парикшита, сказавшего: «Только убийца животных не может внять посланию Великой Истины».

Таким образом, Веды сообщают нам: чтобы достичь духовной мудрости, нужно начать с вегетарианства. Несмотря на то, что оно основывается на первейшем принципе духовности — сопереживании и сострадании всем живым существам, оно должно быть средством, а не целью. Это часть религиозного процесса, дополняющая другие шаги к духовному совершенствованию — молитву, медитацию, доброту к ближним и служение Богу. Благодаря разумным доводам и доказательствам, приверженец любого вероисповедания может научиться видеть во всеобъемлющем сострадании и в сопутствующем ему вегетарианстве нить, проходящую через все религии мира.

Евгения Щекалева

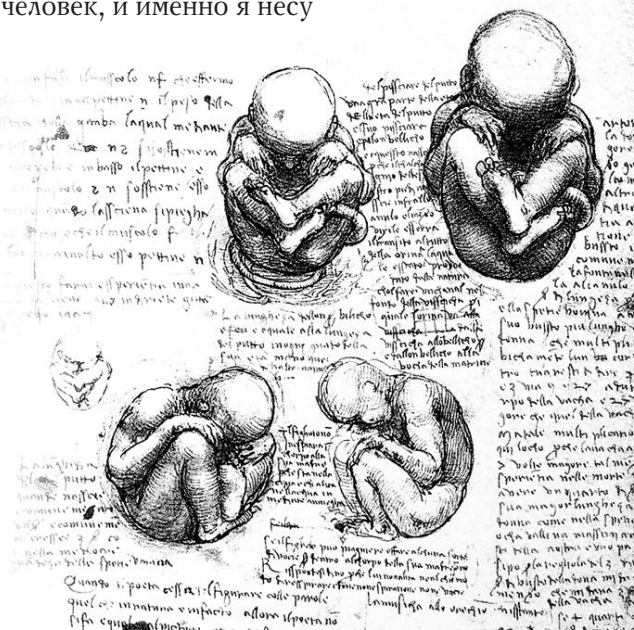
Беременность и вегетарианство


Беременность, материнство и вегетарианство — возможно ли совместить эти понятия? Да и нужно ли? Не опасно ли, и есть ли в этом какая-то польза?

Этот вопрос, я думаю, терзает не только меня, но и многих женщин, так или иначе вставших перед этой проблемой. Почему проблемой? — да я и сама до сих пор не поняла, но общество четко сформулировало свое отношение к беременной женщине-вегетарианке: у нее проблема... с головой... Так, по крайней мере, было у меня, и, пройдя через все тернии и воспитывая сейчас чудного сына, хочу поделиться своим опытом и своими мыслями по этому противоречивому вопросу.

К моменту беременности мой вегетарианский стаж составлял 2 года, и, совершенно естественно, передо мной встал вопрос о целесообразности моего образа жизни в этот сложный и ответственный период. Да-да, именно образа жизни, ведь вегетарианство — это не просто диета. Это мои убеждения, мое мировоззрение, моя жизненная позиция, наконец, и ребенка своего я хотела бы воспитать на основе тех моральных и духовных ценностей, которых стараюсь придерживаться сама. С другой стороны, я взрослый человек, и именно я несу ответственность за своего будущего малыша, как он будет расти, развиваться, и не повредит ли ему то, чем я занимаюсь.

И вот, разрываемая сомнениями, я направилась к врачу. Врач, милая и добрая женщина, шокирована моими умоизмышлениями не была, но сказала, что не советовала бы мне придерживаться такого питания ни во время беременности, ни в период кормления. Дескать, видали мы таких, вегетарианки больше 2,5 кг детей не рожают, дети получаются






слабые и больные, а на грудное молоко и надеяться-то не приходится. Да и зачем это? И так период тяжелый, а тут еще новые проблемы...

Такой ответ был, конечно, ожидаем, непонятно было только, откуда у моих многочисленных знакомых женщин, придерживающихся такого же образа жизни, такие здоровые, умненькие дети?!

И я начала искать. Искать любую информацию на эту тему. Оказалось, что сказано и написано о вегетарианстве очень много, и мнения очень противоречивы. Но нигде, ни в одном источнике я не нашла такой информации, что при вегетарианской диете, при хорошем, сбалансированном питании дети рождаются больными и плохо растут. Другое дело, что, уже будучи беременной, опасно в корне менять свой образ жизни и переходить на вегетарианскую диету. Главное — никакого фанатизма и никаких резких перемен. Только здравый смысл, контроль и мера во всем.



Итак, я решилась. Тогда я еще не знала, что тяжелее всего будет не отказ от мяса, а объяснения с родственниками, знакомыми, врачами. Вот здесь я была застигнута врасплох! Чего только не пришлось мне услышать от моих «доброжелателей»... «Ну что ты за мать, да ты уродуешь своего ребенка!», «Это так безответственно!» или «Как ты можешь решать за него? Вот пусть родится, вырастет и решит сам, как ему жить». Слушая все это, я понимала, что объяснить мой выбор людям, которые уверены в своей правоте и не желают меня УСЛЫШАТЬ, практически невозможно. Кстати, именно тогда у нас с мужем и зародилась мысль об издании «Пищи для размышлений».

Единственное, что остудило моих оппонентов, это мои слова: «Я не фанатик, и понимаю, что несу ответственность за своего ребенка, поэтому, если я пойму, что вегетарианская диета вредит ему, — сразу прекращу все свои «эксперименты». Видя, что я еще в своем уме, родственники отступили, а я... я продолжала «налегать» на овощи, фрукты, злаки (лучше всего цельное зерно), молоко, творог, сыр, орехи. Все часто, но в умеренных дозах, понемногу, но каждый день. Также продолжала регулярно проверяться у врача, исправно сдавая анали-

зы, — все было в порядке. Но главное, что помогало, — общение с женщинами, через все уже прошедшими. Я смотрела на их подрастающих детей-вегетарианцев, абсолютно здоровых, славных, и верила... нет, знала, что и у меня все получится.

Беременность протекала спокойно, только однажды случился такой инцидент: у меня немного «упал» гемоглобин, и врач посоветовал «налечь» на рыбу и печенку (к тому времени пришлось сказать, что я «одумалась»). Дома же я скорректировала свое питание так, что в нем стали преобладать зеленые яблоки, сыр и гречка. Через пару недель, получив уже хороший анализ крови, врач сказал: «Ну вот, смотри как печеночка-то помогла!»

Итак, вопреки прогнозам, доходила я свой срок до конца, и мальчик у меня получился вместо обещанных 2,5 кг аж на 4,3 кг. Абсолютно здоровый, хороший малыш!

Не забуду слова врача, принимавшего у меня роды: «Видать, есть что-то в этом вашем вегетарианстве, раз вы таких богатырей рожаете!»

Что касается молока, то (тоже, кстати, вопреки прогнозам) кормила я своего сына до полутора лет и нехватки молока ни разу не испытала.

Сейчас наш сын уже совсем взрослый, и ни разу в своей жизни он не пробовал ни мяса, ни рыбы. Кто не знает этого — не догадывается, а кто знает — удивляется, видя совершенно нормального, здорового, активного ребенка. И теперь-то уж я знаю наверняка: при вкусном и разнообразном злаковом питании, с молочными продуктами, с овощами, фруктами и качественными растительными маслами без мяса можно обойтись. Этому учит и опыт многих врачей, и мой опыт, и опыт многих моих знакомых. Но это не самое главное. Важно еще и то, как бы странно это ни звучало, с самых первых дней жизни мой ребенок получает определенные качества, которыми наделена наша пища, и, слава Богу, не получает той энергетики, что изначально заложена в мясе, — смерти, страха, разрушения, ведь задача родителей — обеспечить ребенку не только физическое развитие. Не менее важным является еще и развитие духовное, и наше питание играет в нем не последнюю роль.

Дорогие мамочки! Дерзайте, творите, любите, берегите и будьте счастливы!

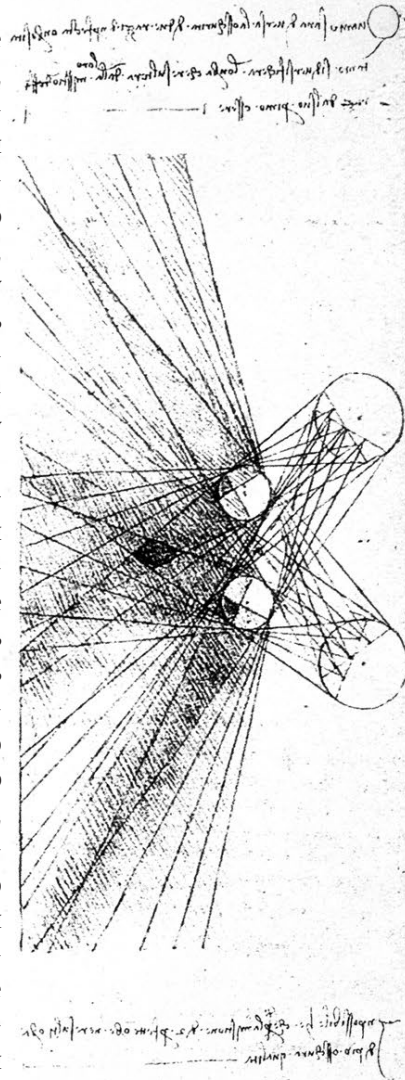
Вегетарианство без фанатизма, или что такое веганство и сыроедение на самом деле.

Щекалев Петр

Люди, ставшие вегетарианцами, иногда задаются вопросом о том, какие же продукты являются вегетарианскими? Мне самому не раз приходилось слышать выражения такого рода: «Какой же ты вегетарианец, если ешь сыр?» или «А из чего сделаны твои ботинки или ремень?». Такими словами люди намекают на то, что ты, мол, сам живёшь и поступаешь, как тебе удобно... Часто в подобных случаях ещё говорят: «Ты не ешь животных, а растения тоже живые!», ещё иногда звучат такие шуточки: «Ты пьёшь кровь убитых помидоров». Подобные провокационные реплики доводилось слышать каждому вегетарианцу, и, как правило, людям, которые так говорят, нет смысла объяснять, что жизнь в растениях и животных проявлена на разном уровне сознания и убийство животного нельзя сравнивать у потреблением плодов растительного царства... Но эта статья навеяна не вопросом от человека, который хотел надо мной подшутить. Сторонники веганства осуждают вегетарианцев из-за того, что промышленное производство молока является насилием над животными, что корова даёт своё молоко для телят, которым оно не достаётся, что телята и быки являются лишними в молочном производстве и их отправляют на бойню. И, к сожалению, то, что в промышленном животноводстве большую часть телят и быков ждёт бойня, — это правда, от которой никуда не денешься. Вопрос лишь в том, что с ней делать? Каждый ищущий человек сталкивается на своём пути с противоречиями, и очень важно их правильно разрешать, чтобы идти дальше. Человек должен иметь внутреннюю систему ценностей и ориентиров, при помощи которых он принимает решение, чему он может и хочет следовать и до какой степени.

Но вернёмся к молочным продуктам. Как же быть в этом случае? Как написал Чарльз Ледбитер, вегетарианец — это тот, кто не употребляет продукты, полученные через убийство. Цель издания «Пища для размышлений. Вегетарианство» — побудить человека отказаться от употребления мяса, но не все люди могут или хотят сделать это сразу, поэтому кому-то из своих знакомых я могу сказать, что есть рыбу — это допустимо, подразумевая про себя: главное, чтобы человек отказался от мяса, а впоследствии он сам постепенно придёт к более глубокому пониманию этого вопроса.

Многие уже понимают, что питание мясом — это дикарство и что более грубая форма питания — только каннибализм, но почему-то вегетарианство как молочно-растительное питание некоторые люди ошибочно принимают за начальный уровень системы здорового питания, где следующий уровень — веганство, продвинутый — сыроедение, а совершенство — солнцеедение. Конечно, единицам это может удаваться, чем они удивляют весь мир, но это уже можно отнести к практикам аскетики или йоги, что само по себе требует учёта многих аспектов индивидуальной природы человека для того, чтобы это было благотворно, безопасно и не приносило явный вред здоровью. Вегетарианство же в его общепринятом понимании как в теории, так и на практике во всех отношениях благотворно и совершенно безопасно для всех и каждого, если, конечно же, как и в любом деле, избегать крайностей и использовать разум. Именно поэтому я хочу поделиться с вами своими взглядами, основанными на глубоком изучении темы и мудрости древних писаний, а также личном опыте, который уже перешёл за четверть века, и вместе с вами разобраться в этом насущном вопросе.





Без фанатизма

Фанатизм — слепое, безоговорочное следование убеждениям, особенно в области религиозно-философской, национальной или политической; доведённая до крайности приверженность каким-либо идеям, верованиям или воззрениям, обычно сочетающаяся с нетерпимостью к чужим взглядам и убеждениям. (Wikipedia)

Когда я работал над первыми редакциями брошюр «Пища для размышлений. Вегетарианство», я размышлял над вопросом, какие аргументы нужно привести человеку, чтобы он отказался от употребления мяса, а особенно тому, кому я вроде бы все объяснил, а он всё равно не готов становиться вегетарианцем. Друзья советовали мне приводить медицинскую статистику, добавлять больше аргументов о пользе для здоровья, печатать в каждом издании новые статьи и т.п. Но самым большим удивлением для меня стало то, что некоторые люди говорили примерно так: «Возможно, это и правильно. Но нам проще жить так, как мы привыкли». И я понял, что не в аргументах дело. Так вот, в результате 10-летнего опыта издания и распространения брошюр о вегетарианстве я могу с уверенностью вам сказать: никого невозможно переубедить, если он сам того не хочет. В контексте нашей темы можно условно разделить людей на 3 группы: 1. те, кто с радостью и энтузиазмом принимают вегетарианство, как только узнают о нём подробнее; 2. те люди, которые с самого начала относятся к этой идее равнодушно, предвзято или негативно, этим людям не нужно ничего доказывать, скорее всего, им не помогут никакие аргументы; 3. группа людей, которые находятся в плену своих привычек и убеждений, сформированных общественным мнением; такие люди могут стать вегетарианцами, а через несколько месяцев опять начать есть мясо, а иногда им нужно несколько лет, чтобы дозреть до этой идеи. Но самое важное, что я хочу вам сказать: не думайте, что вы можете кого-то изменить, и уж тем более не пытайтесь это сделать.

Идея, в которой нужно разобраться, — как не стать ещё одним фанатиком или перестать им быть. На определённом

этапе жизни я оказался в таком положении, что несколько самых близких для меня людей не разделяли идеи вегетарианства. Зачастую, став вегетарианцем или веганом, человек объявляет «холодную войну» тем, кто не поддерживает его взгляды. Так и мне, оказавшись в подобном положении, пришлось очень серьёзно задуматься над системой ценностей и моём отношении к людям. Поначалу я действовал принципиально, спорил и пытался доказать свою позицию, но, осознав, что это ставит под угрозу отношения, я задумался над своим пониманием этого вопроса, поскольку взаимоотношения с этими близкими людьми для меня очень важны. С этого началось моё обучение уважению свободы выбора человека и его личного восприятия мира.

Ключевая мысль, которую я хочу осветить, состоит в том, что очень опасно осуждать или критиковать кого-либо, пусть даже и за очевидные пороки, как часто это происходит в рядах так называемых «праведников». Дело в том, что существует тонкий закон Вселенной, который действует следующим образом: когда мы кого-то осуждаем, мы подсознательно ставим себя выше этого человека и оказываемся в роли учителя, а учитель, по законам судьбы, берёт на себя часть последствий за ошибку ученика. И, я уверен, многие из вас замечали, что когда кого-то осуждаешь, то через какое-то время оказываешься в подобной ситуации, как человек, которого ты осудил. Так Провидение возвращает нам урок, который мы не прошли. Не зря в Евангелии от Матфея сказано: «Не судите, да не судимы будете, ибо, каким судом судите, таким будете судимы; и какою мерою мерите, такую и вам будут мерить». Таким образом, если человек порицает людей за дурные поступки, то он порой находится не в лучшем положении, чем отдельно взятый человек из числа тех, кого он осуждает.

В этой статье я ссылаюсь на Аюрведу (древнейшую медицину) и «Бхагавад-гиту» (священную книгу Божественной мудрости), и у вас может возникнуть вопрос: «Причём здесь индийская религия?». Когда я был еще подростком, у

меня не было глубокого философского понимания, почему я вегетарианец, но, когда я стал старше, мне захотелось обосновать мою позицию друзьям и близким людям. Я начал изучать, как к вегетарианству относятся в социуме в разных странах, какова точка зрения учёных и как объясняют свою позицию верующие люди. Так вот, оказалось, что в большинстве религиозных учений Индии последователям сразу предлагается отказаться от убойной пищи и алкоголя, в то время как в других странах и религиозных традициях отказ от мяса вообще не является чем-то необходимым, за исключением буквально нескольких духовных школ. Я предлагаю сразу подняться над уровнем национализма, отбросить фразы «Россия для русских, Москва для москвичей», поскольку это ещё одна из форм самомнения, которая также приводит к фанатизму. Духовно-культурное наследие, на которое я ссылаюсь, не является индийским по определению, просто на территории Индии оно сохранилось до наших дней. В России на заре XXI века многие люди пытаются доказать, что древнейшая ведическая культура является именно русской, а не индийской, что само по себе нелепо, поскольку в те времена не было нынешнего деления на страны, но в нашем контексте это дополнительное свидетельство того, что «Веды» являются первоисточником знаний. Так вот, это единственная культура, в основе которой лежит именно вегетарианство, а не веганство. Само слово «веганство» появилось несколько десятков лет назад, а слово «сыроедение» и того меньше, несмотря на свою этимологическую очевидность. В «Ведах», — и неважно, в индийских или русских, — утверждается, что корова является священным животным и все продукты коровы и производные молока, обладают самой большой ценностью для здоровья тела и сознания. И это не повод для споров или дискуссий, потому что это не точка зрения какого-то человека или нации — это утверждается в самых древних священных текстах, записанных на изначальном языке санскрите, который даже современные безбожные учёные датируют более чем 15000-летней историей происхождения!

Веганство

Из многолетнего опыта я сделал наблюдение, что многие сторонники веганства — это фанатичные люди. В основе веганства лежит доброе намерение — отказ от участия в насилии, но, как правило, его приверженцы — это люди с критическим восприятием мира: если одно — белое, значит, другое — чёрное. Такая позиция рождается в случае, если какая-либо идея не опирается на знание или философию, проверенную веками. Кульминация веганства проявляется в таком явлении, как «веган джихад» и «группировки боевых веганов», крайней формой протеста которых является, например, закидывание баллончиками с краской женщин, одетых в изделия из меха, а также всякого рода «марши несогласных». Из такой позиции родилась шутка: «Надо собраться всем хорошим людям и убить всех плохих!». Думаю, что любой разумный человек согласится, что фанатизм в любых проявлениях до добра не доводит. Поэтому давайте без фанатизма разберём позиции вегетарианства и веганства.

Основное отличие веганства от вегетарианства заключается в более строгой этике: веганы не употребляют никаких животных продуктов, не носят кожаной одежды и обуви, также среди веганского бомонда встречаются люди, которые носят шёлковые ткани, изготовленные ненасильственным путём, и т.п. Другими словами, веганство подразумевает несколько более строгое следование принципу ненасилия. И эта позиция действительно достойна уважения. Вопрос только в том, насколько реально следовать таким убеждениям, в какой форме доносить эти идеи до общества и как относиться к тем, кто не в полной мере может или хочет этому следовать? Я слышал, в Лондоне есть несколько магазинов этической одежды, в России появились интернет-магазины подобных товаров и обуви. Вероятно, в Москве, если задаться целью и иметь при этом немалые деньги, можно приобрести качественную этическую одежду, которая соответствует стилю и характеру человека. А что делать жителям других регионов? Возможно, не все хотят ходить в клоунских ботинках и в куртке на синтепоне в угоду своим убеждениям.

Еще один аргумент, которым бравируют веганы, — это то, что якобы ни один биологический вид не употребляет молоко другого вида. Этот довод совершенно несостоятелен. Коровье молоко с удовольствием пьют все животные, а некоторым из них даже удаётся воровать коровье молоко прямо «из горла». В Индии, где коровы гуляют сами по себе, можно увидеть, как прямо из коровьего вымени сосёт молоко бездомная собака, овца или даже обезьяна. Другим же живым существам молоко чаще достаётся по милости человека. Поставьте блюдечко с молоком, и ночью придёт ёж или приползёт улитка. Животные имеют внутреннее чутьё, какую пищу им следует употреблять, именно поэтому заболевший зверь всегда знает, какую траву или кору ему следует погрызть, чтобы выздороветь.

Также очень важный аспект, который нельзя игнорировать, — это питание детей. Сейчас очень небольшое количество молодых мам имеет возможность и хочет кормить своих детей грудным молоком первые несколько лет жизни, а то, насколько это важно, — отдельная тема... Так вот, единственная альтернатива материнскому молоку — это молоко коровы и другие молочные продукты. Также очень важно сбалансированное питание в детском, юношеском и подростковом возрасте, а веганская диета в данном случае не только не полезна, а зачастую просто вредна. Конечно, лидеры веганских движений с этим не согласятся, но время, к сожалению, уже показало результаты подобных экспериментов. В сентябре 2014 года Федеральный департамент охраны общественного здоровья Швейцарии опубликовал информацию о том, что у детей всё чаще диагностируется ярко выраженный авитаминоз В12 (этот витамин очень важен для развития нервной системы, мозга и процесса образования крови) и дистрофия. По заявлению швейцарских врачей, причина в веганстве! Дело в том, что родители-веганы кормят своих детей только растительной пищей и, так как, по оценкам медиков, ситуация уже находится на грани национального кризиса, ведомство приняло решение обратиться к родителям с при-

зывом оградить детей от веганства и включить в их рацион животные продукты, которые дополняют набор витаминов, микроэлементов и прочих полезных веществ, важных для детского организма. «Если малыши не получают разнообразного сбалансированного питания, риск развития различных заболеваний и патологий чрезвычайно высок», — сообщает MIGnews. Конечно, речь идет не только о молоке, также они заявляют о необходимости мяса и рыбы, но, опять же, по заявлению учёных, проблема обернулась глобальным бедствием лишь вследствие веганства, которое активно распространяется последние 10-15 лет, в то время как на полноценном вегетарианском питании испокон веков живут целые нации.

Принцип ахимсы — непричинение вреда чувствующим существам — впервые был провозглашён в «Ведах». Ахимса приблизительно переводится как «ненасилие». Однако в ведической традиции это слово обладает более широким значением — «непричинение вреда всем живым существам каким бы то ни было способом и во все времена» (Шрила Вьясадева, комментарий к «Сутры Патанджали Йога»). Более того, ахимса означает запрет на произнесение ругательств или слов, которые могут причинять боль. По этому определению ахимса подразумевает запрет не только на грубые и открытые, но и на более тонкие проявления жестокости. «Веды» учат, что всякая жизнь должна быть почитаема, ибо тело — только внешняя оболочка для духа, заключённого в нём и имеющего право прожить свою жизнь сполна. Здесь сразу возникает риторический вопрос: почему сторонники такой великодушной позиции, избегая насилия над животными, при этом порой совершают моральное насилие над своими близкими? Очень важно понять, что невозможно изменить человека к лучшему моральным давлением. У каждого есть внутреннее чувство справедливости, и человек никогда не примет то, что ему грубо навязывают, даже если это на его благо. Настоящие изменения возможны только при добровольном внутреннем принятии какой-либо идеи. Насилие порождает насилие, а уважение свободы выбора человека



развивает взаимоотношения, которые в будущем могут способствовать позитивным переменам. В этом мире каждый имеет право жить так, как ему хочется или как подсказывает сердце. В основе истинного развития лежит любовь и уважение к каждому, поэтому не следует заставлять кого-либо становиться вегетарианцем или осуждать его за мясоедение. Мой проект называется «Пища для размышлений», а это означает, что у человека есть возможность подумать, принять решение и поступить так, как он считает правильным. Желание заставить кого-либо разделять наши принципы — это эгоизм, а не добродетель. Покажите своим друзьям и близким пример счастливой и здоровой жизни, культурного поведения, делитесь этой информацией с теми, кто вам доверяет, — и вы удивитесь, насколько могут меняться люди.

Вегетарианство и молоко

Теперь давайте рассмотрим позицию вегетарианства, или лактовегетарианства. История молока столь же древняя, как и история самого человечества. В ведической литературе уже 5000 лет назад записаны предсказания о том, что в будущем под влиянием демонической культуры люди будут пропагандировать никчёмность коров и вред молока. Сейчас же происходит совершенно невероятное явление: люди с «добрыми намерениями» заявляют о вреде коров, которые якобы загрязняют окружающую среду в несколько раз больше, чем все автомобили и заводы в мире. Это противоречит элементарному здравому смыслу: корова — дитя природы, а автомобиль — плод индустрии, и о влиянии последнего на экологию говорить не приходится. Версий о вреде молока бытует много и, к сожалению, с каждым годом их становится больше. Как говорил Лев Толстой, «не бойся незнания, бойся ложного знания. От него всё зло мира».

Основными причинами проблем, вызванных употреблением молока, является его употребление без учета состояния своего здоровья и конституции тела, а также употребление его с несочетающимися продуктами и не вовремя. Молоко — это полезный, питательный и энергетический продукт,

но пить его в чистом виде действительно не всегда и не всем полезно. Например, Аюрведа учит, что наибольшую пользу молоко приносит, если пить его на ночь. Время употребления производных молочных продуктов не так критично. Пищевая аллергия и индивидуальная непереносимость молока может быть обусловлена недостаточной активностью или вообще отсутствием в организме пресловутой лактазы, расщепляющей молочный сахар, поэтому усиленное брожение молока иногда приводит к желудочно-кишечным расстройствам. Другой причиной может быть повышенная чувствительность организма к молочным белкам. Сталкиваясь с подобными симптомами, люди начинают говорить о вреде молока для всех, но это так же нелепо, как если бы больные сахарным диабетом начали выдвигать теорию о вреде сахара и сладких продуктов для всех остальных людей.

У многих молоко не переваривается даже не потому, что не хватает каких-то ферментов, а просто потому, что для большинства людей выпить молока — означает открыть холодильник и выпить стакан холодного молока. Но, согласно Аюрведе, молоко является энергетическим и тяжёлым для усвоения продуктом, поэтому его нужно пить понемногу (не более половины стакана за раз) и только горячим. Также при подогревании молока добавляют специи для усиления лечебного, тонизирующего или успокаивающего эффекта. Аюрведа особо подчёркивает необходимость регулярного употребления молока и, более того, утверждает: каждому здоровому человеку следует пить молоко. Человека, не способного к усвоению молока, можно считать нездоровым, нуждающимся в лечении, что позволит ему в итоге вновь начать пить молоко. Постулат о пользе молока не подлежит в Аюрведе никаким сомнениям.

Особая ценность молока — белки, они содержат все незаменимые аминокислоты, которые усваиваются почти полностью (на 96%), а это самый главный аргумент в пользу замены мяса молочными продуктами. Молочный жир, наиболее полноценный из пищевых жиров, усваи-





вается на 95%, а молочный сахар, благоприятно влияющий на пищеварение, — на 98%. В молоке содержатся макро- и микроэлементы, участвующие в формировании костной ткани, в восстановлении крови и т. д. Особенно много в молоке солей кальция и фосфора, находящихся в легкоусвояемой форме и хорошо сбалансированных соотношениях. Наличие ферментов и гормонов увеличивает ценность молока. Поэтому молоко как питательный и вкусный продукт используется для детского питания и как диетический и лечебный продукт — при малокровии, туберкулёзе, гастрите, отравлениях, заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта, а также как защитный фактор для работающих на предприятиях с вредными для здоровья условиями труда.

В издании «Пища для размышлений. Вегетарианство» представлены мнения и статьи выдающихся людей всех времён, другими словами, я не продвигаю свои личные умозаключения. Как последователь философии Востока, я буду ссылаться на авторитет древнейших писаний — «Вед», которые прямо говорят: «Самым тяжким грехом является убийство коров, которые дают нам такой необыкновенно ценный и вкусный продукт, как молоко. Тот, кто пьёт коровье молоко и вместе с тем безжалостно убивает коров, находится в величайшем невежестве» («Ригведа»). Также в «Ведах» есть такая молитва: «О мой Господь, Ты заботишься о благополучии коров и брахманов, а также всего человечества и всего мира» («Вишну Пурана»). В этой молитве сказано, что Господь в первую очередь оказывает покровительство коровам и брахманам. Брахманы являются символами духовного знания, а коровы дают нам самый ценный продукт, поэтому их защита является необходимым условием истинного прогресса человеческой цивилизации и обретения милости Бога. Молоко коровы является продуктом чистой любви, пример этого нам показывает отрешённый святой Шукрадева Госвами, который питался только коровьим молоком, поскольку даже употребление растительной пищи является прерыванием цикла жизни, будь то растение или зерно, которое может

дать всход. «Обычно Шукрадева Госвами задерживался у дверей домохозяев только на время, которое необходимо, чтобы подоить корову» (Шримад Бхагаватам).

Самый важный аспект употребления молока и молочных продуктов — это их тонкое влияние на психику и характер человека. Молочные продукты можно сравнить с воздухом, который необходим для поддержания жизни. Молоко и его производные развивают тонкие ткани головного мозга, усиливают разум и интуитивное восприятие. Но беда в том, что как воздух в городах не является здоровым, так и нынешнее молоко тоже может быть не самого лучшего качества. Что будет, если человек перестанет дышать даже нездоровым городским воздухом, понятно всем, но то, что происходит с человеком, который отказывается от молока и молочных продуктов, внешне не так очевидно, и последствия этого проявляются не через 5 минут, как в случае с воздухом, а в течение нескольких месяцев или даже лет — сердце человека грубеет, и он реально становится фанатиком с полярным восприятием мира: если одно — хорошее, значит, другое — плохое.

Размышляя таким образом, мы можем понять, что молоко является важнейшим продуктом. Конечно, во времена даже не столь далёкие не было промышленного скотоводства, которое, бесспорно, является насильственным. Здесь нам стоит принять во внимание ещё один философский принцип «место — время — обстоятельство»: к любому знанию и явлению нужно подходить, учитывая эти три момента. Например, когда мой духовный учитель приехал на Запад и ученики сказали ему, что здесь во всё молоко добавляют рыбий жир, он ответил: «Если нет другого молока, в крайнем случае, покупайте это». Другими словами, если есть необходимость, мы можем пользоваться тем, что доступно в наших обстоятельствах. Мы живём в такое время, когда власть и инфраструктура находятся под контролем не самых разумных людей, и, по большому счёту, мы все являемся заложниками этой системы.

Итак, с точки зрения «Вед», молоко является необходимым продуктом для человека. И есть два решения, как избежать проблем промышленного производства. Первое — завести своих коров и получать молочные продукты «из первых рук», а на быках возделывать землю, как это было принято ещё совсем недавно. Второе решение — это покупка деревенских молочных продуктов. (Кстати, одна из причин, объясняющих, почему на Востоке корова считается священным животным, состоит в том, что она даёт молоко и поэтому считается матерью, а бык пашет поля и считается отцом. И всем, кому интересна эта тема, я советую посмотреть фильм «Священная корова»: в нём наглядно показано, как изначально было устроено натуральное сельское хозяйство). Очевидно, если принять во внимание место, время и обстоятельства, в которых мы живём, то вряд ли вы сможете обзавестись собственным хозяйством, и единственный вопрос, который остаётся, — это покупать промышленные молочные продукты или деревенские? Ответ на этот вопрос для себя каждый должен дать сам. Моё предложение к общественным организациям такое: вместо того, чтобы бороться со скотоводством как таковым, лучше выступать за создание новых молочных ферм, где за коровами будут ухаживать и заботиться должным образом, или за улучшение условий жизни и отношения к животным на уже имеющихся фермах.

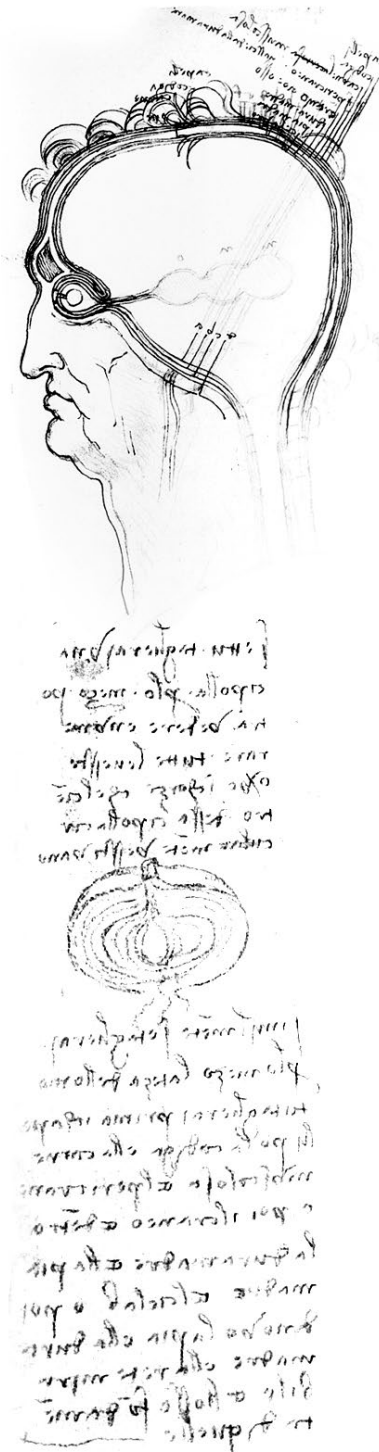
Сыроедение

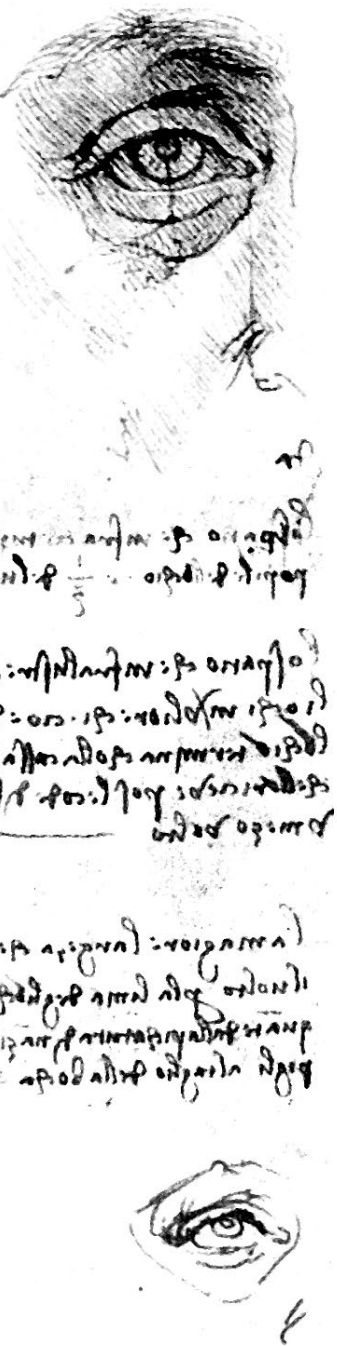
Теперь давайте детально рассмотрим так называемое сыроедение — систему питания, при которой человек употребляет в пищу только сырые, не подвергнутые термообработке продукты. Я не буду с помощью научных терминов объяснять про энзимы или фазы разложения белков. На сегодняшний день уже написано много статей и существует большое количество видео на эту тему, посмотрев которые, даже я начал уверовать в панацею сыроедения, когда осознал, насколько важны комплексы рибозимов в реакции катализируемой субстратами специфичной для расщепления фосфорилазы и что сырая пища способствует ферментативной активности,

регулируемой активаторами и ингибиторами. Это всё очень интересно, но едва ли 1 из 1000 человек поймёт, о чём идет речь. Поэтому в рассуждениях я буду опираться на здравый смысл, элементарную логику и реальный опыт.

Сыроедение как массовое явление появилось в конце XX века в странах Западной Европы и США. Причиной его распространения послужило развитие системы индустриального питания, которое привело к уничтожению витаминов и микроэлементов в продуктах, добавлению консервантов и химикатов, избытку вредной высококалорийной пищи. Постепенно питание индустриальными продуктами привело к повальному развитию опасных недугов, таких как рак, ожирение, гипертония, диабет и пр. Бурный рост хронических болезней привёл к тому, что люди стали увлекаться всевозможными системами оздоровления, диетами и прочими атрибутами «здорового образа жизни». На этой волне и родилось предположение о том, что неприготовленная, сырая пища является биологически естественной и наиболее полезна человеку. С течением времени такие необычные системы питания становились всё популярнее. Среди них сыроедение, фруторианство и даже сыромясоедение стали настолько специфическими, что далеко не каждый может длительное время им следовать и быть при этом здоровым и счастливым человеком.

Почему же сыроедение так привлекательно? Как и в любом деле, тут все определяет мотив: вегетарианцы, как мы уже выяснили, сознательно стремятся к гармонии с окружающим миром, изучают разные духовные традиции; веганы борются за права животных, и их, в первую очередь, интересует справедливость; а сыроеды, как правило, — это утончённые индивидуалисты, их главный мотив — личная польза. Большинство людей вдохновляется идеей сыроедения, потому что адепты этой системы обещают им улучшение здоровья. Например, человек с избыточным весом охотно принимает эту диету, чтобы избавиться от своего недуга. Приводятся в пример результаты похудения с фотографиями «до» и «после», рас-





сказывается об улучшении самочувствия и исцелении от разных заболеваний. Особо доверчивые легко верят в сказки о вечной молодости и продолжительности жизни под 300 лет... Конечно, некоторое время, питаясь только сырой пищей, какой-то человек может улучшить своё здоровье, потому что лечение, как правило, связано с диетой, а в случае сыроедения она и есть лечение. Самая древняя медицина, Аюрведа, также предписывает различные лечебные системы питания: сырой пищей, только определёнными видами продуктов или фруктов, раздельное питание и даже голодание, когда человек в течение некоторого количества дней пьёт только воду. Сыроедческая диета — это тоже лечение, но никак не образ жизни для всех и каждого. Например, в некоторых случаях для здоровья очень полезно сделать чистку печени или почек — человеку предписывается пить свежесжатый свекольный сок, а через некоторое время требуется выпить экстремальную дозу растительного масла, после чего человека настигает мощнейший слабительный эффект, вследствие которого из организма выходят желчь и камни. Все, кто прошли эту процедуру, тоже могут рассказать о том, как улучшилось их здоровье и самочувствие, но это не повод превратить чистку печени в стиль жизни. Хотя есть и такие люди, которые начинают с питания свежесжатыми соками, а заканчивают клизмами и уринотерапией, переводя подобные практики в стиль жизни!

Здравый смысл и реальный опыт

Когда в питании присутствуют свежие фрукты и зелень, это очень хорошо, орехи и некоторые овощи также пригодны в пищу в сыром виде. Но давайте рассмотрим эти продукты подробнее. 99%, если не 100% фруктов и зелени, которую вы можете купить в России зимой, — это агропромышленность, и об их однозначной пользе не будет утверждать ни один здравомыслящий человек. Если же вы живёте ближе к экватору и вам круглый год доступны фрукты и овощи, которые выращены без химии, ничем не обработанные и не прошедшие газовую камеру, тогда можно говорить о здоровом питании.

В действительности картина выглядит так: перейдя на сыроедение, пройдя «ломку», если это удаётся, люди действительно чувствуют себя лучше физически, но по прошествии некоторого времени, в зависимости от состояния организма, у большинства сыроедов возникают самые разнообразные проблемы со здоровьем, и, слава Богу, люди начинают в этом сознаваться, хотя и делают это от безысходности. Когда я начинал писать эту статью, я не до конца понимал масштаб бедствия. В России движение сыроедов активно развивается несколько лет, и оно уже принесло десятки смертельных исходов. По факту, после продолжительного питания только сырой пищей БАДы и витамины в таблетках и капсулах становятся неотъемлемой частью рациона! Если почитать форумы сыроедов, то можно убедиться, что они переполнены темами, где обсуждаются проблемы со здоровьем, возникающие именно при сыроедении, и многие уже начинают догадываться, что сыроедение — это не образ жизни!

Логика

Есть люди, которые утверждают, что в естественном питании человека не должно быть теплообработки, поскольку природой этого не предусмотрено. С тем же успехом можно сказать, что человек рождён голым и нудизм — это основа культуры истинных отношений. Но на самом деле живое существо в человеческом теле — единственная форма жизни, которая наделена даром трансформировать окружающий мир посредством своего сознания, и подразумевается, что человек должен сам организовать и устроить все свои потребности, в то время как обезьяне, например, не надо покупать одежду, строить дом и готовить пищу. С того времени, как человечество вошло в эру информационных технологий, любой желающий может ознакомиться с трудами учёных-археологов, доказывающих, что древние цивилизации обладали более совершенными технологиями и разумом, вопреки тому, что объясняли нам в школе. Я лично был на руинах городов, построенных по древнейшей ведической архитектурной науке Васту, где под кухни и печи отводилось специаль-

ное пространство на юго-востоке, что свидетельствует о том, что люди древних цивилизаций не были сыроедами.

Резюмируя всё вышесказанное, можно с уверенностью утверждать, что питание только сырой пищей кому-то и может быть полезно, но как временная диета, а не стиль питания на всю жизнь.

Древнейшая медицина

Одна из проблем современного общества — это отсутствие традиций. Люди пытаются что-то изобрести, не опираясь на опыт и знания предыдущих поколений. Аюрведа также объясняет, что, помимо болезней тела, есть ещё и болезни ума, которые в некоторых случаях провоцируются питанием. Аюрведа рассматривает три типа конституций, которые определяются неуравновешенностью одной из трёх жизненных энергий тела: воздуха, огня и земли. Эти три базовые энергии ответственны за все физиологические и психологические процессы в организме, являясь теми динамическими силами, которые определяют рост и упадок человеческого тела. Внешне можно заметить, как различаются люди, относящиеся к разным конституциям:

- Люди с преобладанием энергии воздуха в теле имеют худое и хрупкое телосложение, сухую смуглую кожу с заметными венами, и они часто беспокоятся...

- Люди с преобладанием энергии огня чаще всего подтянутого телосложения, с кожей, склонной к обильному потоотделению; у людей с таким телом практически не бывает видимых жировых отложений. Таких людей отличает вспыльчивый характер...

- Людей с преобладанием энергии земли выделяют широкие бедра и плечи, склонность к полноте, блестящая лоснящаяся кожа и почти незаметные вены. В характере таких людей, как правило, преобладает спокойствие...

Конечно, признаков конституций тела на порядок больше, есть ярко выраженные типы, есть и смешанные, но это не так важно в нашем контексте.

В зависимости от конституции тела, человеку рекомен-

дуется тот или иной стиль питания с учётом географических и этнических особенностей. Как правило, активные сторонники сыроедения — это люди с избытком энергии огня в организме. Они могут есть что угодно и когда угодно и практически никогда не набирают вес. Людям с преобладающей энергией огня и земли очень полезно, если в их рационе преобладает сырая пища, поскольку она нормализует огонь пищеварения и гармонизирует физиологические процессы. Но проблема заключается в следующем: то, что хорошо одному человеку, может убить другого, а поскольку люди не имеют глубоких знаний, они делают ошибочные выводы. Это можно сравнить с тем, что офтальмолог пропишет вам свои собственные очки, убеждая вас на личном опыте, что он носит их уже много лет и они идеально корректируют зрение. Людям с преобладанием энергии воздуха сыроедение просто противопоказано. В летний период они могут непродолжительное время питаться только сырой пищей, зимой же проблемы со здоровьем не заставят себя ждать. Помимо дистрофии и запоров, у некоторых людей начинают активно выпадать волосы, разрушаться костные ткани, зубы, и самое страшное то, что, пройдя через продолжительное сыроедение, не всем потом удаётся восстановить организм, т.е. устранить разрушительные последствия сырой диеты.

Это одна сторона вопроса. А вторая — это то, что человек питается не только белками, жирами и углеводами, а вкусами и тонкими качествами характера продуктов и растений. Если бы питание удалось свести к составляющим элементам и витаминам, то можно было бы сделать 3 пилюли: завтрак, обед и ужин... Каждый продукт имеет свои качества, вкусы и влияние, которые питают не только тело, но и характер человека, к тому же у каждого человека есть свой индивидуальный вкус к определённым продуктам. В зависимости от настроения человеку хочется того или иного вкуса. Уверен, что каждый имеет такой опыт: уже сыт, а хочется ещё чего-нибудь съесть. Может, пилюлю? Нет, чего-нибудь вкусненького! Так вот, у человека очень большой диапазон чувств





и характера, который восполняется через разнообразную пищу и кулинарные блюда. Когда обычный человек жёстко ограничивает себя в питании, он становится вспыльчивым и раздражительным, поскольку его чувства не удовлетворены. Яркий пример этого — всем известный Стив Джобс (основатель компании «Apple»). Ни для кого не секрет, что в молодости Джобс был очень вспыльчивым, он часто кричал и оскорблял своих сотрудников, что впоследствии обернулось против него. Помимо амбиций на почве финансового успеха, его характер усугублялся диетой фрукторианства — питанием только фруктами и ягодами.

В «Ведах» есть предписание употреблять сырую пищу: овощи, фрукты, орехи и корни, — но такое питание предназначено для людей, отошедших от мира, монахов-пустынников, которые большую часть дня проводят в медитации или молитве. Такое питание, а также полный отказ от сексуальной жизни способствуют очищению чувств, отрешению от мирской деятельности и сосредоточенности на духовной практике. Таким образом, сыроедение — это не стиль питания для городского жителя средней полосы России, где зимой шкала термометра опускается до отметки -30 градусов по Цельсию.

В заключение

В городских условиях в наше время, ориентированное на экономическую выгоду, практически невозможно жить в гармонии с природой. Каждый день, прямо или косвенно, мы используем бензиновые двигатели, пользуемся удобствами канализации, едим сахар-рафинад, который зачастую вообще не является вегетарианским продуктом... Мой призыв — не сделать себя рабом обстоятельств и не посвящать жизнь непрерывным заморочкам на эту тему: во много раз важнее то, ради чего вы живёте. Если вы про-

сто избегаете нечистых продуктов, то могу вас «обрадовать» такой цитатой: «Те же, кто готовит пищу ради собственно-го чувственного наслаждения, воистину вкушают один лишь грех» («Бхагавад-гита»). Как сказал Альберт Эйнштейн — «Ни одна проблема не может быть решена на том уровне сознания, на котором она возникла». В нашем случае, мы должны подняться в надмирное понимание этого вопроса, и узнать что-же советуют нам Священные Писания. Как можно понять из предыдущей цитаты, не важно, какого стиля питания вы придерживаетесь, — будь вы хоть моносыроед, хоть вегетарианец, употребляющий молоко промышленного производства, с точки зрения Бога, если человек ест просто для наслаждения чувств, он всё равно совершает грех. Единственный выход из этого положения — это освящать пищу перед её употреблением. Таким образом человек выражает благодарность Создателю и снимает с себя часть ответственности за то насилие, косвенным соучастником которого он, возможно, стал. Если человек подносит Богу молоко или молочные продукты, пусть даже не самого лучшего качества, души коров, у которых забрали это молоко, получают большое благо, которое позволит им духовно эволюционировать и освободиться от тех несчастных условий жизни, в которых они находятся. Очень важно, ЧТО и КАК мы делаем, но ещё более важно, РАДИ ЧЕГО мы это делаем. Мотив гораздо важнее самого поступка или какой-либо деятельности. Следование правилам не должно быть самоцелью. В «Бхагавад-гите» Господь объясняет, как должен действовать человек: «Чем бы ты ни занимался, что бы ты ни ел, какие бы ни приносил дары, какие бы аскезы и жертвоприношения ни совершал, делай это, как подношение Мне. Так ты освободишься от последствий своей деятельности, достигнешь освобождения и вернёшься в Мою обитель».