

# Вегетарианство: путь к высшей цели

Слово «вегетарианец», введенное в обиход в 1842 году основателями «Британского вегетарианского общества», происходит от латинского *vegetus*, что означает «крепкий, здоровый, свежий, бодрый», как в словосочетании *homo vegetus*, которое указывает на духовно и физически развитую личность. Изначально слово «вегетарианский» означало гармоничный с философской и нравственной точки зрения образ жизни, а не просто фруктово-овощную диету.

Большинство вегетарианцев — это люди, которые поняли, что сначала нужно избавиться от склонности к насилию в собственном сердце, и только потом помышлять о создании миролюбивого общества. Поэтому нет ничего удивительного в том, что многие тысячи людей, представителей всех слоев общества, в своих поисках истины становились вегетарианцами. Вегетарианство — это очень важный шаг на пути к совершенному обществу, и те, кто задумается над его преимуществами, окажутся в одном ряду с такими мыслителями, как Пифагор, Сократ, Платон, Климент Александрийский, Плутарх, царь Ашока, Леонардо да Винчи, Монтень, Акбар, Джон Мильтон, сэр Исаак Ньютон, Эммануэль Сведенборг, Вольтер, Бенджамин Франклин, Жан-Жак Руссо, Ламартин, Перси Биши Шелли, Ралф Уолдо Эмерсон, Генри Дэвид Торо, Лев Толстой, Джордж Бернард Шоу, Рабиндранат Тагор, Махатма Ганди, Альберт Швейцер и Альберт Эйнштейн.

Давайте же рассмотрим некоторые из преимуществ вегетарианства.

## Питание и здоровье

Можно ли, став вегетарианцем, укрепить или поправить свое здоровье? Можно ли таким образом предотвратить определенные заболевания?

Сторонники вегетарианства уже много лет говорят: «Да, можно», хотя до недавнего времени официальная наука скептически относилась к их утверждениям. Однако за последние годы ученые-медики обнаружили, что существует непосредственная связь между употреблением в пищу мяса и такими опасными болезнями, как рак и сердечно-сосудистые заболевания, и это заставило их изменить свои взгляды на вегетарианство.

Еще в 60-х годах ученые высказывали предположения, что развитие атеросклероза и болезней сердца так или иначе связано с употреблением мясной пищи. В «Журнале Американской ассоциации врачей» за 1961 год сказано: «Переход на вегетарианскую диету в 90–97% случаев предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний».<sup>1</sup> Проводимые с тех пор исследования неопровержимо доказали, что после алкоголизма и курения употребление в пищу мяса является главной причиной смертности в Западной Европе, США, Австралии и других развитых странах мира.<sup>2</sup>

Человеческий организм не в состоянии справиться с избытком животных жиров и холестерина.<sup>3</sup> Опрос 214 ученых, занимающихся исследованием атеросклероза в 23 странах мира, показал, что практически все они согласны с тем, что существует зависимость между образом питания, уровнем холестерина в крови и сердечно-сосудистыми заболеваниями.<sup>4</sup> Если организм получает больше холестерина, чем требуется (как правило, именно это и происходит при употреблении в пищу мяса), то его избыток со временем становится причиной многих заболеваний. Холестерин откладывается на стенках кровеносных сосудов, уменьшая приток крови к сердцу, что может стать причиной повышенного кровяного давления, сердечной недостаточности и инсультов.

С другой стороны, ученые Миланского университета и клиники Меггиор доказали, что белок растительного происхождения нормализует уровень холестерина в крови. В своей статье, опубликованной в английском медицинском журнале «Ланцет», Д.К.Р. Сиртори сообщает, что люди, имеющие высокое содержание холестерина в крови и страдающие сердечными заболеваниями, «могут поправить свое здоровье, перейдя на вегетарианскую диету, которая содержит только растительный белок».<sup>5</sup>

Что касается раковых заболеваний, то исследования последних двадцати лет со всей определенностью указывают на существование зависимости между употреблением в пищу мяса и раком толстой и прямой кишки, молочных желез и матки. Рак этих органов крайне

редко встречается у тех, кто употребляет мясо в небольших количествах или не ест его совсем (к их числу относятся адвентисты седьмого дня, японцы и индийцы), но широко распространен среди тех, кто питается мясом.<sup>6</sup>

Другая статья в том же журнале сообщает: «В районах, жители которых отдают предпочтение пище, содержащей большое количество жира и животного белка, часты случаи заболевания раком толстой кишки, тогда как там, где питаются преимущественно вегетарианской пищей, содержащей небольшое количество жира и веществ животного происхождения, случаи таких заболеваний встречаются сравнительно редко».<sup>7</sup>

Ролло Рассел в своей книге «О причинах заболевания раком» пишет: «Я обнаружил, что из 25 стран, жители которых питаются преимущественно мясной пищей, в 19 очень высок процент заболевания раком, и лишь в одной стране он относительно низок, в то же время из 35 стран, жители которых употребляют мясо в ограниченном количестве или не едят его совсем, нет ни одной, в которой процент заболевания раком был бы высоким».<sup>8</sup>

Каковы причины того, что люди, употребляющие в пищу мясо, склонны к этим заболеваниям? Одна из причин, по мнению биологов и диетологов, заключается в том, что пищеварительный тракт человека не приспособлен к перевариванию мяса. Плотоядные животные имеют сравнительно короткий кишечник (в три раза длиннее тела), что позволяет своевременно выводить из организма быстро разлагающееся и выделяющее токсины мясо. У травоядных животных кишечник в шесть раз длиннее тела, так как растительная пища разлагается намного медленнее, чем мясо. Человек, как и травоядные, имеет длинный кишечник, поэтому, когда он ест мясо, в его организме образуются токсины, которые затрудняют работу почек и способствуют развитию подагры, артритов, ревматизма и даже рака.

Кроме того, мясо обрабатывают специальными химикатами. Сразу же после того, как животное забивают, его туша начинает разлагаться, и через несколько дней она приобретает отвратительный серо-зеленый цвет. На мясокомбинатах такое изменение цвета предотвращают, обрабатывая мясо нитритами, нитратами и другими веществами, которые способствуют сохранению ярко-красного цвета мяса. Исследования показали, что многие из этих химических веществ обладают канцерогенными свойствами.<sup>9</sup> Проблема еще больше осложняется тем, что в пищу скоту, который предназначен на убой, тоже добавляют огромное количество химических веществ. Гэри и Стивен Налл

в своей книге «Яды в вашем организме» приводят некоторые факты, которые должны заставить читателя серьезно задуматься, прежде чем купить очередной кусок мяса или ветчины. «Убойных животных откармливают, добавляя им в корм транквилизаторы, гормоны, антибиотики и 2 700 других препаратов. Процесс химической „обработки“ животного начинается еще до его рождения и продолжается в течение долгого времени после его гибели. И хотя все эти вещества содержатся в мясе, которое попадает на прилавки магазинов, закон не требует, чтобы они перечислялись на этикетке».<sup>10</sup>

В 1983 г., основываясь на результатах подобных исследований, Американская Академия наук сообщила, что «люди могут избежать многих раковых заболеваний, уменьшив потребление жирного мяса и употребляя в пищу больше овощей и злаков».<sup>11</sup>

«Но постойте, — возразит кто-то из наших читателей, — разве для человека не естественно питаться мясом? Разве наш организм не нуждается в белке животного происхождения?»

Ответ на оба этих вопроса один: нет. Хотя некоторые историки и антропологи утверждают, что человек испокон веков известен как существо всеядное, наше анатомическое строение — зубы, челюсти и система пищеварения — более приспособлено к употреблению вегетарианской пищи. Ассоциация американских диетологов отмечает, что «подавляющее большинство людей на протяжении всей истории человечества питалось вегетарианской или преимущественно вегетарианской пищей».

Большая часть населения мира придерживается такой системы питания и до сих пор. Даже в самых развитых странах привычка к мясной пище широко распространилась не более ста лет назад. Причиной тому послужило появление вагонов-холодильников, а также потребительский дух, воцарившийся в обществе в двадцатом веке.

Однако организм человека даже в двадцатом веке не приспособился к перевариванию мяса. Знаменитый шведский ученый Карл Линней утверждал: «Сравнительный анализ внешнего и внутреннего строения тела человека и животных доказывает, что естественной пищей для людей являются фрукты и сочные овощи». В таблице на следующей странице приведен сравнительный анализ анатомического строения человека и животных (как плотоядных, так и травоядных).

Что касается белков, то доктор Пааво Айрола, ведущий специалист в области диетологии и естественной биологии, утверждает: «Двадцать лет назад считалось, что ежедневная норма потребления белка составляет 150 г, а сегодня официально признанная норма снизи-

Плотоядные	Травоядные	Человек
имеют когти	не имеют когтей	не имеет когтей
нет пор на коже, тело охлаждается через язык	множество пор на коже, через которые осуществляется потоотделение	множество пор на коже, через которые осуществляется потоотделение
острые резцы, предназначенные для разрывания мяса	тупые резцы	тупые резцы
неразвитые слюнные железы (нет необходимости в предварительном переваривании злаков и фруктов)	хорошо развитые слюнные железы, необходимые для предварительного переваривания злаков и фруктов	хорошо развитые слюнные железы, необходимые для предварительного переваривания злаков и фруктов
кислая слюна, не содержащая птиалина, необходимого для предварительного переваривания злаков и фруктов	щелочная слюна, содержащая птиалин, необходимый для предварительного переваривания злаков и фруктов	щелочная слюна, содержащая птиалин, необходимый для предварительного переваривания злаков и фруктов
нет плоских задних зубов, необходимых для пережевывания пищи	есть плоские задние зубы, необходимые для пережевывания пищи	есть плоские задние зубы, необходимые для пережевывания пищи
сильная соляная кислота в желудке, необходимая для переваривания мышц и костей животных	соляная кислота в желудке в 10 раз слабее, чем у плотоядных	соляная кислота в желудке в 10 раз слабее, чем у плотоядных
длина желудочно-кишечного тракта только в 3 раза больше тела животного, что позволяет быстро выводить из организма гниющее мясо	длина желудочно-кишечного тракта в 6–10 раз больше длины тела; растительная пища разлагается намного медленнее, чем мясо, поэтому она может гораздо дольше находиться в кишечнике	длина кишечника в 6 раз больше длины тела

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

лась до 45 г. Почему? Благодаря исследованиям, проведенным в ряде стран, теперь достоверно известно, что организм не нуждается в большом количестве белка и что ежедневная норма его составляет не более 30–45 г. Избыточное потребление белков не только бесполезно, но и приносит большой вред организму человека, более того, оно может стать причиной таких серьезных болезней, как рак и сердечно-сосудистые заболевания. Чтобы получить 45 г белка в день, совсем не обязательно есть мясо. Полноценная вегетарианская диета, состоящая из злаков, бобовых, орехов, овощей и фруктов, вполне обеспечивает человека необходимым количеством белка». <sup>12</sup>

Высоким содержанием белка отличаются молочные продукты, зерновые, бобовые и орехи. А например, сыр, арахис и чечевица содержат в процентном отношении больше белка, чем сосиски, свинина или бифштекс.

Однако диетологи до сих пор считали, что полноценные белки (то есть белки, содержащие все 8 незаменимых аминокислот, которые не вырабатываются человеческим организмом) находятся только в мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах и что все растительные белки неполноценны (из-за отсутствия в них одной или нескольких незаменимых аминокислот). Но исследования, проведенные в Каролинском институте (Швеция) и в институте Макса Планка (Германия), показали, что большинство овощей, фруктов, семян, орехов и зерновых являются источниками полноценных белков, которые к тому же легче усваиваются организмом, чем белки животного происхождения, и, в отличие от животных белков, не содержат токсических примесей. Употребление в пищу в достаточном количестве натуральных продуктов полностью исключает возможность недостатка белка в организме. Не следует забывать, что растительный мир в конечном счете является источником *всех видов* белка. Вегетарианцы получают белок непосредственно из этого источника, а не «через вторые руки», как те, кто питается мясом травоядных животных.

Избыточное потребление белка снижает работоспособность человека. Доктор Ирвинг Фишер из Йельского университета провел серию экспериментов, в которых показал, что вегетарианцы имеют вдвое большую выносливость, чем те, кто употребляет в пищу мясо. Когда же он уменьшил потребляемое невегетарианцами количество белка на 20%, их работоспособность возросла на 33%. <sup>13</sup> В ряде других аналогичных исследований было установлено, что правильно подобранные вегетарианские продукты содержат больше питательных веществ, чем мясо. Исследования же доктора Дж. Йотекьо и В. Кипа-

ни из Брюссельского университета показали, что вегетарианцы способны работать в два-три раза дольше, чем те, кто питается мясом, и к тому же они в три раза быстрее восстанавливают свои силы. <sup>14</sup>

## Экономика

Мясо — это пища, которую потребляет меньшинство за счет большинства. Для того чтобы получить мясо, зерно, которое можно использовать для питания людей, скормливают скоту. По данным Министерства сельского хозяйства Соединенных Штатов, более 90% всего зерна, производимого Америкой, уходит на откорм домашнего скота и птицы: коров, свиней, овец и кур, которые в конце концов оказываются на обеденном столе. <sup>15</sup> Использование зерна для получения мяса является безумным расточительством. Статистика, опубликованная Министерством сельского хозяйства США, свидетельствует о том, что для получения одного килограмма мяса нужно скормить скоту 16 килограммов зерна. <sup>16</sup>

В своей книге «Диета для маленькой планеты» Франс Мур Лаппе предлагает нам представить, что мы сидим перед тарелкой с большим бифштексом. «А теперь представьте, что в той же комнате сидит 45–50 человек, и перед каждым из них — пустая тарелка. Зерна, потраченного на один ваш бифштекс, вполне хватило бы, чтобы наполнить тарелки всех пятидесяти человек кашей». <sup>17</sup>

В богатых странах скот откармливают не только своим зерном, но и богатыми белком продуктами, которые закупаются у бедных стран. Георг Боргстрём, специалист по географии распределения пищевых продуктов, отмечает, что треть урожая африканского арахиса (по содержанию белка арахис ничем не уступает мясу) используется странами Западной Европы для откорма скота и птицы. <sup>18</sup>

В слаборазвитых странах человек в среднем потребляет около 200 кг зерна в год, причем большая его часть идет в пищу. А средний европеец или американец, по данным Лестера Брауна, ведущего специалиста в области питания, потребляет 1 000 кг зерновых в год, из которых 90% уходит на корм скота. Таким образом, житель Европы или Америки, употребляющий в пищу мясо, в среднем расходует в пять раз больше пищевых продуктов, чем житель Индии, Колумбии или Нигерии. <sup>19</sup>

Подобные факты дают основание утверждать, что проблема голода в мире создана искусственно. Даже сегодня в мире производится гораздо больше пищевых продуктов, чем необходимо для того, чтобы прокормить все население планеты, однако мы совершенно бессмыс-

ленно расходуем их. По оценкам диетолога Джин Мэйер из Гарварда, если снизить производство мяса всего на 10%, это высвободит количество зерна, достаточное для того, чтобы прокормить 60 000 000 человек.<sup>20</sup>

Другая цена, которую приходится платить за употребление в пищу мяса, — загрязнение окружающей среды. Слив сточных вод и сброс отходов с мясных комбинатов и откормочных ферм в реки и водоемы является одной из основных причин их загрязнения. Уже ни для кого не является секретом, что источники чистой питьевой воды на нашей планете не только загрязняются, но и постепенно истощаются, и особенно расточительно расходует воду именно мясная промышленность. Георг Боргстрём утверждает, что сточные воды скотоферм загрязняют окружающую среду в десять раз больше, чем городская канализация, и в три раза больше, чем стоки промышленных предприятий.<sup>21</sup>

Поль и Анна Эрлих в своей книге «Население, ресурсы и окружающая среда» пишут, что для выращивания одного килограмма пшеницы требуется всего 60 литров воды, а на производство одного килограмма мяса затрачивается от 1 250 до 3 000 литров.<sup>22</sup>

В 1973 г. «Нью-Йорк Пост» опубликовала статью, в которой говорилось об ужасающем перерасходе воды, ценнейшего природного ресурса, на одной крупной американской птицеферме. Эта птицеферма расходовала четыреста тысяч кубометров воды в день. Этого количества достаточно, чтобы обеспечить водой город с населением 25 000 человек.<sup>23</sup>

Но давайте оставим анализ геополитической ситуации в мире и рассмотрим экономические преимущества вегетарианства. Выборочное обследование нью-йоркских магазинов, проведенное в январе 1986 г., показало, что килограмм говяжьего филе стоит около восьми долларов, тогда как килограмм вегетарианских продуктов, из которых можно приготовить питательный и очень вкусный завтрак или обед на целую семью, стоит в среднем меньше четырех долларов. Так, например, 200 г творога, в котором содержится 60% дневной нормы белка, стоит всего 60 центов. Став вегетарианцем, вы сэкономите по меньшей мере несколько тысяч долларов в год и десятки тысяч долларов за свою жизнь. В общей сложности американские потребители, перейдя на вегетарианскую диету, могли бы сберечь несколько миллиардов долларов в год, что в равной мере относится и к потребителям других стран. Приняв все это во внимание, трудно понять, как разумный человек может отказаться стать вегетарианцем.

По мнению многих, самым важным аргументом в пользу вегетарианства являются этические соображения. Те, кто становится вегетарианцем из этических соображений, основываются на убеждении, что другие создания также имеют чувства и испытывают эмоции, сходные с эмоциями человека. Такое убеждение заставляет человека быть более осмотрительным в своих действиях и стараться не причинять страдания другим живым существам.

Очерк «Этика вегетарианства», опубликованный в журнале «Североамериканского вегетарианского общества», развенчивает концепцию так называемого «гуманного убийства животных»: «В наши дни многие люди успокаивают себя мыслью о том, что животных теперь убивают „гуманными“ способами, и остаются глухи к любым аргументам, доказывающим аморальность употребления в пищу мяса. К сожалению, эти представления не имеют ничего общего с правдой жизни и... смерти.

Убойные животные, которые всю свою жизнь проводят в неволе, обречены на жалкое, мучительное существование. Они появляются на свет в результате искусственного осеменения, подвергаются жестокой кастрации и стимуляции гормонами, их откармливают неестественной пищей и в конце концов в ужасных условиях долго везут туда, где их ожидает смерть. Тесные загоны, электрические стрекала и неопикуемый ужас, в котором они постоянно пребывают, — все это по-прежнему является неотъемлемой частью „новейших“ способов разведения, перевозки и убоя животных. Закрывать глаза на все это и протестовать лишь против бесчеловечной жестокости по отношению к животным в последние секунды их жизни — значит иметь весьма смутные представления о смысле слова „гуманный“.

Правда об убийстве животных малопривлекательна — промышленные скотобойни напоминают картины ада. Пронзительно кричащих животных оглушают ударами молота, электрическим током или выстрелами из пневматических пистолетов. Затем их подвешивают за ноги на транспортер, который везет их по цехам этой фабрики смерти. Еще живым им перерезают глотку и сдирают с них шкуру, так что они умирают от потери крови. Трудно понять, почему конвенции и соглашения, оговаривающие условия обращения с домашними животными и даже с лабораторными крысами, не распространяются на сельскохозяйственных животных, которых увечат и безжалостно убивают на скотобойнях.

Многие люди не колеблясь отказались бы от мясной пищи, если бы им довелось побывать на бойне или пришлось самим убивать животных, мясо которых они едят. Поэтому было бы очень полезно сделать посещение скотобоев обязательным для всех, кто питается мясом.

Знаменитый математик древности Пифагор говорил: «Братья мои, не оскверняйте свое тело греховной пищей. У нас есть пшеница, у нас есть яблоки, под тяжестью которых сгибаются ветви яблонь, и виноград, наливающийся на лозах. Есть душистые травы и овощи, которые можно готовить на огне, не отказано нам в молоке и меде, пахнущем чабрецом. Земля щедро дарует нам свои сокровища, предоставляя чистую пищу, и приглашает нас на пиршество, которое не омрачено кровопролитием; только звери утоляют свой голод плотью, и то не все из них, ведь лошади, коровы и овцы кормятся травой».

В трактате, озаглавленном «О поедании плоти», римский историк Плутарх пишет: «Стоит ли спрашивать, почему Пифагор отказался от мяса? Лично меня больше интересует, в каком состоянии ума находился человек, впервые прикоснувшийся устами к окровавленной плоти и отведавший мертвечины, какие обстоятельства вынудили его оставить свои столы блюдами из разложившихся туш и назвать пищей то, что еще недавно мычало и бляло, двигалось и дышало... Почему-то мы не едим львов и волков, которые представляют угрозу нашей жизни, а вместо этого убиваем безобидные, покорные существа, которые не могут причинить нам никакого вреда, ибо не имеют ни когтей, ни клыков. Ради куска мяса мы лишаем их солнца, света и жизни, на которую они имеют такое же право, как и мы».

Затем Плутарх бросает вызов всем, кто питается мясом: «Если вы так уверены, что животные предназначены вам в пищу, тогда сперва убейте сами то существо, чье мясо хотите съесть. Но убейте его своими собственными руками или зубами, не прибегая к помощи ножа, дубины или топора».

Английский поэт Шелли тоже был убежденным вегетарианцем. В своем эссе «В защиту естественного питания» он писал: «Пусть сторонник мясоедения докажет свои убеждения делом. Пусть он, последовав совету Плутарха, растерзает своими зубами живого ягненка и, вгрызаясь в его внутренности, утолит жажду струящейся кровью... тогда, и только тогда, он будет последователен». Джордж Бернард Шоу уличал людей в лицемерии: «Когда человек хочет убить тигра, это называется спортом, а когда тигр хочет убить человека, это называется жестокостью».

Лев Толстой писал, что, убивая животных ради пропитания, «чело-

век подавляет в себе высшие духовные чувства — сострадание и жалость к другим живым существам, подобным ему, — и, переступая через себя, ожесточает свое сердце». Он также предупреждал: «Как можно надеяться, что на земле воцарится мир и процветание, если наши тела являются живыми могилами, в которых погребены убитые животные?»

Утрачивая уважение к жизни животных, люди перестают ценить и человеческую жизнь. 2 600 лет назад Пифагор говорил: «Те, кто убивает животных для того, чтобы есть их плоть, могут не задумываясь уничтожать и себе подобных». Мы боимся вражеских орудий, бомб и ракет, но спокойно закрываем глаза на смертную боль и ужас, которые испытывают ежегодно убиваемые для нашего пропитания полтора миллиарда коров, овец и свиней и 22,5 миллиарда птиц.<sup>24</sup> Количество рыбы, вылавливаемой каждый год, исчисляется триллионами, не говоря уже о десятках миллионов животных, замученных в «лагерях пыток» — медицинских и научных лабораториях, и о животных, которых убивают ради меха, кожи, или просто ради развлечения на охоте. У кого повернется язык отрицать, что подобные зверства ожесточают наши сердца?

Леонардо да Винчи писал: «Поистине, человек — царь зверей, ибо своей жестокостью он намного превосходит их. Мы живем ценой жизни других. Наши тела — ходячие кладбища!» И далее: «Придет время, когда люди будут смотреть на убийцу животного так же, как они смотрят сейчас на убийцу человека».

Махатма Ганди считал, что этические принципы являются более веским основанием для того, чтобы стать вегетарианцем, чем забота о собственном здоровье. «Я убежден, — писал он, — что если мы стремимся к духовному совершенствованию, то должны прекратить убивать наших меньших братьев ради удовлетворения своих физических потребностей». Ему же принадлежит изречение: «О величии страны и ее нравственном состоянии можно судить по тому, как в ней относятся к животным».

## Религия\*

Писания всех основных религий запрещают человеку без необходимости убивать другие живые существа. В Ветхом Завете говорится:

\* В русском переводе этот раздел переработан и дополнен редакцией. (Здесь и далее звездочками отмечены примечания редактора русского перевода.)

«Не убий» (Исход, 20.13). Широко распространено ошибочное мнение, что эта заповедь налагает запрет только на убийство человека. Но в оригинале на древнееврейском стоят слова *lo tirtzach*, точный перевод которых — «не убий», а доктор Рубен Алкалай в «Полном древнееврейско-английском словаре» указывает, что слово *tirtzach*, особенно в классическом древнееврейском языке, относится к убийству любого рода, а не только к убийству человека.

Хотя в Ветхом Завете есть ряд предписаний, регламентирующих употребление в пищу мяса, все же не оставляет сомнений, что в идеале человек должен питаться только вегетарианской пищей. В Книге Бытия (1.29) Сам Господь говорит: «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». Всюду, где в Ветхом Завете говорится об употреблении в пищу мяса, речь идет о многочисленных запретах и ограничениях. Многие эпизоды ветхозаветной истории свидетельствуют о том, что разрешение на мясную пищу — это лишь уступка упрямому желанию человека. Так в Книге Чисел (11 глава) рассказывается о том, как, недовольные посланной им Господом манной, евреи стали роптать, требуя в пищу мясо. Разгневанный Господь послал им перепелов, но на следующее утро все, кто ел перепелов, были поражены моровой язвой. В более поздних ветхозаветных книгах великие пророки также осуждают мясоедение. Например, в самом начале Книги пророка Даниила (1.3–18) описана история, иллюстрирующая преимущества вегетарианской диеты, а в Книге пророка Исаии Господь говорит: «Я пресыщен всесождениями овнов и туком откормленного скота, и крови тельцов и агнцев и козлов не хочу. (...) И когда вы умножаете моления ваши, Я не слышу: ваши руки обагрены кровью» (Исаия, 1.11, 1.15).

Большинство христиан убеждено, что Иисус Христос ел мясо, о чем упоминается в нескольких местах Нового Завета. Для многих из них это является серьезным доводом против вегетарианства. Однако изучение оригинальных греческих рукописей показывает, что множество слов (*trophe*, *brome* и др.), переводимых обычно как «мясо», на самом деле обозначает пищу или еду в самом широком смысле слова. В Евангелии от Луки (8.55), например, мы читаем, что Иисус воскресил женщину из мертвых и «велел дать ей мяса»\*. Но греческое слово *phago*, переведенное здесь как «мясо», на самом деле означает «есть».

\* Имеется в виду английский перевод Нового Завета. В русском переводе это место звучит: «велел дать ей есть».

По-гречески «мясо» будет *kreas* (плоть), и ни в одном месте Нового Завета это слово не употребляется в связи с Иисусом Христом. Нигде в Новом Завете прямо не говорится, что Иисус ел мясо. Это согласуется с известным пророчеством Исаии о явлении Иисуса Христа: «Се, Дева во чреве примет и родит Сына, и нарекут имя Ему: Еммануил. Он будет питаться молоком и медом, доколе не будет разуметь отвергать худое и избирать доброе».

В книге «Так говорил Магомет» (перевод хадисов, сделанный доктором М. Хафизом Сидом) ученики пророка Магомета спрашивают его: «Правда ли, что воздастся нам за то, что мы делаем добро четвероногим и поим их водой?» Магомет отвечает: «Будет вознагражден тот, кто приносит благо *любому* животному». Употребление в пищу мяса, хотя и разрешено в Коране, но так же, как и в Ветхом Завете, ограничено множеством правил и запретов, один из которых гласит: «Запрещена вам мертвечина, и кровь, и мясо свиньи, и то, что заколото с призыванием любого имени, помимо имени Аллаха» (Коран, сура 5.4). Строго говоря, это ограничение, перекликающееся с ветхозаветным (Левит, 17.14), накладывает запрет на употребление в пищу *любого* мяса, потому что полностью очистить от крови плоть убитых животных практически невозможно.

Господь Будда известен своей проповедью, направленной против убийства животных. Он провозгласил *ахимсу* (непричинение вреда живому) и вегетарианство необходимыми условиями духовного самосовершенствования. Известны два его афоризма, связанные с этим: «Не убивай быка, который пашет твои поля» и «не потворствуй чревоугодию, которое сопряжено с убийством животных». В «Дхаммападе», предвидя возможные отступления от его учения, Господь Будда говорит: «Найдутся глупцы, которые в будущем станут утверждать, будто я позволял есть мясную пищу и сам ел мясо, но знай 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». Другой афоризм «Дхаммапады» предупреждает о печальных последствиях употребления в пищу мяса: «Тот, кто в надежде обрести счастье мучит или убивает другие живые существа, которые тоже стремятся к счастью, закрывает себе путь к счастью в следующей жизни».<sup>25</sup>

Ведические писания Индии, относящиеся к добуддистскому периоду, также утверждают, что принцип *ахимсы* является этической основой вегетарианства. «Мясо невозможно получить, не причинив вреда живым существам, — говорится в „Ману-самхите“, древнем своде за-

конов Индии, — поэтому пусть каждый воздерживается от употребления мяса». В другом разделе «Ману-самхиты» дается совет: «Помня о том, каким отвратительным способом добывается мясо, и о той жестокости, с которой содержатся в неволе и убиваются живые существа, человек должен раз и навсегда отказаться от употребления в пищу мяса».

В «Махабхарате» (эпической поэме, которая считается самой большой поэмой в мире) есть множество предписаний, запрещающих убивать животных. Вот некоторые из них: «Тот, кто наращивает свое мясо, поедая плоть других созданий, обрекает себя на страдания, в каком бы теле он ни родился»; «Нет на свете более жестокого и эгоистичного человека, чем тот, кто увеличивает свою плоть, поедая плоть невинных животных»; «Тот, кто хочет долго жить, сохранив красоту, твердую память и хорошее здоровье, а также обладать физической, моральной и духовной силой, должен воздерживаться от животной пищи».

Все живые существа наделены душой. В «Бхагавад-гите» Кришна говорит, что душа является источником сознания и животворящей силой в теле каждого живого существа. Согласно Ведам, живое существо, которое находится на более низкой ступени развития, чем человек, постепенно поднимается по эволюционной лестнице, пока в конце концов не получает человеческое тело. Только та душа, которая обрела тело человека, может обратить свое сознание к Богу и перенестись в момент смерти в духовный мир. Чтобы достичь этого, человек должен подчиняться всем законам, будь то законы государства или законы вселенной.

В комментариях к «Шримад-Бхагаватам» Шрила Прабхупада пишет: «Все живые существа должны отбыть определенный срок в том или ином материальном теле. Этот срок установлен свыше, и он должен истечь, прежде чем они смогут переселиться в другое тело или подняться на более высокую ступень эволюционной лестницы. Убийство животного или любого другого живого существа лишает его возможности до конца отбыть срок, отведенный для пребывания в определенном теле. Человек ни в коем случае не должен убивать другие живые существа ради собственного удовольствия, потому что тот, кто лишает их жизни, запутывается в сетях греховной деятельности». Иначе говоря, убийство животного замедляет его эволюцию от низших видов к высшим, а убийца неизбежно будет страдать от последствий этого греховного поступка.

Как объясняет Господь Кришна в «Бхагавад-гите» (5.18), тот, кто

понимает, что все живые существа равны между собой, достиг духовного совершенства: «Смиранный мудрец, обладающий истинным знанием, одинаково смотрит на ученого благородного *брахмана* (священнослужителя), корову, слона, собаку и собакоеда (неприкасаемого)». Там же Кришна формулирует принцип духовного вегетарианства и призывает нас следовать ему: «Предложи Мне с любовью и преданностью плод, цветок, листок или воду, и Я приму их».

## Карма

Санскритское слово *карма* означает «действие» или, в более узком значении, любое материальное действие, влекущее за собой последствия, которые привязывают человека к материальному миру. Хотя понятие *кармы* обычно ассоциируется с восточной философией, многие люди на Западе начинают понимать, что закон *кармы* является таким же фундаментальным и непреложным законом природы, как фактор времени или закон гравитации. Каждое наше действие влечет за собой определенные последствия. Согласно закону *кармы*, если мы причиняем боль и страдания другим живым существам, то также будем страдать — это в равной мере относится и к отдельному человеку, и к обществу в целом. Мы пожинаем плоды того, что посеяли, расплачиваясь за содеянное как в этой жизни, так и в последующих, ибо у природы — свой суд. Обойти закон *кармы* не может никто, кроме тех, кто понимает, как он действует.

Чтобы понять, каким образом *карма* приводит к войнам, рассмотрим пример, который приводится в Ведах. Иногда в бамбуковой роще в результате трения стволов бамбука друг о друга начинается пожар. Однако истинной его причиной являются не деревья, а ветер, раскачивающий их. Деревья — это всего-навсего посредники. Аналогичным образом, на основании закона *кармы* можно сделать вывод, что не Соединенные Штаты и не Советский Союз являются истинными виновниками трений, которые существуют между ними и которые могут вызвать пожар ядерной войны. Истинной причиной является неощутимый ветер *кармы*, которая накоплена как будто невинными обитателями земли.

Согласно закону *кармы*, ближайший магазин или ларек, где продаются пирожки с мясом (сюда же можно отнести и гинекологическую клинику, в которой делают аборт, но это тема для отдельной книги), имеют большее отношение к угрозе ядерной войны, нависшей над человечеством, чем Белый Дом или Кремль. Нас бросает в дрожь при мысли о возможной ядерной войне, но при этом мы спокойно отно-



сима к тому, что ежедневно во всем мире за стенами автоматизированных боен совершаются массовые убийства, не менее ужасные, чем уничтожение народов в огне ядерной войны.

Человек, питающийся плотью животных, может сказать, что он никого не убивает. Но на самом деле, покупая аккуратно упакованное мясо в магазине, он платит свои деньги за то, чтобы кто-то другой вместо него совершил это убийство. В результате оба: и тот, кто убивает, и тот, кто платит, — навлекают на себя последствия *кармы*. Что же это, как не лицемерие — участвовать в демонстрации в защиту мира, а после нее утолять свой голод в закусочной бутербродом с колбасой или поджаривать дома бифштекс? Это двуличие осудил Джордж Шой:

*Мы молим Бога озарить наш путь:  
«Даруй нам свет, о всеблагод Господь!»  
Кошмар войны нам не дает уснуть,  
Но на збуах у нас животных мертвых плоть.*

В своей комментарии к «Бхагавад-гите» Шрила Прабхупада говорит: «Того, кто без всякой необходимости убивает и мучит животных, как это делают мясники, будут точно так же убивать в следующих жизнях... В иудейско-христианских писаниях ясно сказано: „Не убий“. И тем не менее даже религиозные лидеры, которые выдают себя за святых, убивают животных, придумывая этому всевозможные оправдания. Эти обман и лицемерие, укоренившиеся в человеческом обществе, являются причиной бесчисленных бедствий, таких, как мировые войны, во время которых целые народы истребляют друг друга на полях сражений. А не так давно ученые изобрели ядерную бомбу, оружие массового уничтожения, которое только ждет своего часа». Таковы последствия *кармы*.

Те, кто знает, как действует закон *кармы*, понимают, что мира невозможно добиться с помощью демонстраций и петиций. Вместо этого следует объяснять людям, какие последствия влечет за собой убийство невинных существ (и нерожденных детей). Безусловно, это помогло бы облегчить бремя *кармы*, лежащей на человечестве. Решить проблемы, существующие в мире, могут только люди с чистым сознанием, способные понять, что истинной бедой человечества является недостаток духовности. Грешники всегда существовали и будут существовать, однако их ни в коем случае нельзя допускать к руководству обществом.

Те, кто употребляет в пищу мясо, часто обвиняют вегетарианцев в том, что они также прибегают к насилию, убивая растения, — это обвинение является одним из наиболее распространенных аргументов против вегетарианства. В ответ на это следует отметить, что такие вегетарианские продукты, как спелые фрукты, многие овощи, орехи, зерновые и молоко, человек получает, не совершая никакого убийства. Что же касается тех случаев, когда нам все же приходится отнимать жизнь у растений, то нетрудно понять, что, поскольку растения обладают менее развитым сознанием, чем животные, причиняемая им боль не идет ни в какое сравнение с муками животных на скотобойне, не говоря уже о тех страданиях, которые терпят предназначенные на убой животные на протяжении всей своей жизни.

Разумеется, мы не отрицаем, что вегетарианцам приходится убивать растения и что это убийство также является насилием, однако мы не можем обходиться совсем без пищи. В Ведах говорится: *джива дживасйа дживанам* — в борьбе за существование одно живое существо является пищей для другого. Таким образом, проблема заключается не в том, чтобы полностью избежать насилия, — это практически невозможно, — а в том, чтобы обеспечить себя необходимой пищей, причинив минимальные страдания другим живым существам.

Тот, кто отнимает жизнь другого живого существа, даже если это всего лишь растение, несомненно, совершает грех, однако Кришна, верховный повелитель, освобождает нас от греха, принимая то, что мы предлагаем Ему. Предлагая приготовленную пищу Господу, мы освобождаемся от ответственности, подобно солдату, который убивает людей на поле боя. На войне солдата, идущего по приказу командира в атаку и убивающего врага, награждают медалью. Но, если тот же солдат убьет кого-то по собственной прихоти, он будет наказан. Аналогичным образом, если мы едим только *прасад*, мы не совершаем никакого греха. Это подтверждается в «Бхагавад-гите» (3.13): «Преданные Господа, принимающие пищу, принесенную Ему в жертву, избавляются от всех грехов. Те же, кто готовит пищу, чтобы насладиться ею, питаются одним грехом». Это подводит нас к главной мысли данной книги: вегетарианство, несмотря на всю свою важность, не является самоцелью.

## Высшая цель вегетарианства

Помимо медицинских, экономических и этических аргументов в пользу вегетарианства, а также его преимуществ с точки зрения рели-

гии и даже закона *кармы*, вегетарианство имеет еще один аспект — духовный. Главное преимущество вегетарианства заключается в том, что оно способствует развитию в человеке естественного влечения и любви к Богу. В комментариях к «Шримад-Бхагаватам» Шрила Прабхупада говорит: «Жизнь дана человеку для духовного самоосознания, и если он хочет достичь его, то должен есть только пищу, которая была предложена Господу. Господь принимает от Своих преданных любые блюда из овощей, фруктов, молочных продуктов и зерна. Ему можно предлагать самые разнообразные фрукты, овощи и молочные продукты, и, после того как Господь примет подношение, преданный может отведать *прасад*. Таким образом человек со временем избавится от всех страданий, связанных с борьбой за существование».

О божественной природе *прасада* говорил и Сам Кришна, когда Он около 500 лет назад приходил на землю в облике Шри Чайтаньи Махапрабху: «Каждый пробовал эти блюда прежде, однако сейчас они приобрели необыкновенный вкус и удивительный аромат. Отведайте их — и вы почувствуете разницу. Один их аромат, не говоря уже о вкусе, приносит такое наслаждение уму, что заставляет его забыть обо всех других лакомствах. Это значит, что уста Кришны, источающие трансцендентный нектар, коснулись этой пищи и наделили ее всеми качествами, которыми обладает Сам Кришна».

Питаясь предложенной пищей, традиционно называемой *прасадом*, «милостью Бога», человек не только ведет здоровый образ жизни, но и получает возможность осознать Бога. *Прасад* — это не обыкновенная пища, насыщающая голодных, это духовная пища, которая утоляет духовный голод человека. Когда Кришна принимает подношение, Он сообщает предложенной Ему пище божественные качества, поэтому *прасад* Кришны неотличен от Самого Кришны. Из сострадания к душам, которые томятся в темнице материального мира, Кришна приходит к ним в форме *прасада*, чтобы, просто принимая пищу, люди могли постичь Его.

*Прасад* насыщает тело духовной энергией. Питаясь *прасадом*, человек не только избавляется от последствий своих прошлых грехов, но и приобретает иммунитет против материальной скверны. Подобно тому как введение антисептической вакцины предохраняет нас от инфекционного заболевания, *прасад* дает нам иммунитет против иллюзии и материалистических представлений о жизни. Поэтому человек, который ест только пищу, предложенную Кришне, смывает с себя все грехи и быстро продвигается по пути самоосознания. Кришна освобождает нас от всех последствий *кармы*, материальной деятельности,

поэтому мы легко можем выйти из-под влияния иллюзии и начать служить Ему. Человек, чьи поступки не имеют кармических последствий, способен развить в себе желания, полностью согласующиеся с желаниями Бога, и постоянно ощущать Его присутствие. Таково высшее благо, которое приносит человеку вкушение *прасада*.

Вкушение *прасада* — это одна из форм преданного служения Господу, поэтому тот, кто питается им, имеет все шансы снискать милость Кришны. Шрила Прабхупада часто говорил, что тот, кто хотя бы один раз отведал *прасада*, получает возможность вырваться из круговорота рождения и смерти и даже величайший грешник может стать святым, если будет питаться только *прасадом*. В ведических писаниях содержится немало историй о людях, чья жизнь полностью изменилась благодаря тому, что они попробовали *прасад*, и любой преданный, принадлежащий к движению Харе Кришна, может подтвердить, что *прасад* обладает необыкновенной духовной силой и сыграл очень важную роль в его жизни.

Диета, состоящая только из пищи, которая была предложена Кришне, является высшей формой вегетарианства. В конце концов, голуби и обезьяны тоже вегетарианцы, поэтому сам по себе переход на вегетарианскую диету не является таким уж большим достижением. В Ведах говорится, что цель человеческой жизни — возродить вечные взаимоотношения, которые связывают нашу душу с Богом, и, когда мы начнем питаться не просто вегетарианской пищей, а *прасадом*, еда также будет способствовать достижению этой цели.

## Примечания

1. *Journal of the American Medical Association*, Editor: Diet and Stress in vascular disease. JAMA 176: 134-5, 1961
2. Inter-Society Commission for Heart Disease Resources. Доклад объединенной комиссии по источникам сердечных заболеваний: Primary prevention of the arteriosclerotic diseases. *Circulation* 42: A53-95, December 1970; также Senate Select Committee on Nutrition and Human Needs: Dietary Goals for the United States. U.S. Government Printing Office, Washington, D.C., 20402, 1977.
3. Насыщенные жиры встречаются в продуктах животного происхождения, но не только в них; гидрогенизированные жиры встречаются в продуктах пищевой промышленности; холестерин же есть *только* в мясных продуктах.
4. Kaare R. Norum, "What is the Experts' Opinion on Diet and Coronary Heart Diseases?" *Journal of the Norwegian Medical Association*, 12 February 1977.
5. C.R. Sirtori, et. al., "Soybean Protein Diet in the Treatment of Type II Hyperlipoproteinaemia", *The Lancet* 1 (8006): 275-7, (5 February 1977).
6. R.L. Phillips, "Role of Lifestyle and Dietary Habits in Risk of Cancer Among Seventh-Day Adventists", *Cancer Research* 35:3513, (November 1975); Morton Mintz, "Fat Intake Seen Increasing Cancer Risk", *Washington Post*, 10 September 1976.
7. M.J. Hill, "Bacteria and the Aetiology of Cancer of the Large Bowel", *Lancet*, 1:95-100, 1971.
8. Цитата из диссертации *Cancer and Other Diseases from Meat Consumption*, Blanche Leonardo, Ph.D. 1979, p. 12.
9. M. Jacobson, "How Sodium Nitrite Can Affect Your Health", (Washington, D.C.: Center for Science in the public interest, 1973); W. Linjinsky, S.S. Epstein, "Nitrosamines as Environmental Carcinogens", *Nature*, no. 225 (1970), p. 21-3; Committee on Nitrate Accumulation, National Academy of Sciences, 2101 Constitution Ave., Washington, D.C., 20418, 1972; *Lancet*, "Nitrate and Human Cancer", 2 (8032): 281, 6 August 1977.
10. Gary and Steven Null, *Poisons in Your Body*, Arco Press, 1977, p. 52.
11. American Academy of Sciences, *Diet, Nutrition, and Cancer*, National Reserch Consul, National Academy Press, Washington, June 1982.
12. Dr. Paavo Airola, "Health Forum", *Vegetarian Times*, August 1982, p. 67.
13. Irving Fisher, "The Influence of Flesh Eating on Endurance", *Yale Medical Journal*, 13(5); 205-21 (March 1907).
14. J.L. Buttner, *A Fleshless Diet: Vegetarianism as a rational dietary*, Frederick A. Stokes Company, New York, 1910, p. 131-2.
15. Frances Moore Lappé, *Diet for a Small Planet*, (New York Ballantine Books, 1975), p. 12.
16. Там же, стр. 10.
17. Там же, стр. 235.
18. Георг Боргстрём, цит. по книге Frances Moore Lappé, *Diet for a Small Planet*, p. 25.
19. Лестер Браун, цитируется по книге Vic Sussman, *The Vegetarian Alternative* (Rodale Press, 1978), p. 234.
20. Джин Мэйер, цитируется по докладу на выборной комиссии Сената США по питанию, нуждам населения и продовольственной стратегии США (Washington, D.C.: February 1977), p. 44.

21. Георг Боргстрём, цит. по книге Frances Moore Lappé, *Diet for a Small Planet*, p. 32.
  22. Paul and Anne Ehrlich, *Population, Resources, Environment*, W.H. Freeman and Company, 1970, p. 64.
  23. "Food Price Rises", Sylvia Porter, *New York Post*, July 27, 1973.
  24. Данные о числе ежегодно убиваемых домашних животных и птицах, основанные на статистике, опубликованной в *FAO Production Yearbook 1984*, vol. 38, Statistics Series No. 61. Food and Agriculture Organization of the United Nations/Rome, p. 226-47.
- Статистика об убитых домашних животных, приведенная в этом ежегоднике, собрана в 200 странах и областях. Для читателей будет интересно узнать, что статистика ФАО о числе скота, убитого в 1984 г., (по некоторым видам) такова: крупный рогатый скот и телята — 229 249 000; буйволы — 7 269 000; овцы — 409 500 000; козы — 177 296 000; свиньи — 765 424 000; лошади — 4 032 000; цыплята — 21 902 400 000; гуся — 234 000 000; и индюки — 372 300 000.
25. Интересно отметить, что в ведических писаниях Будда считается одним из воплощений Господа Кришны. В «Шримад-Бхагаватам» предсказано рождение Будды. Великий вайшнав Шрила Джаядева Госвами позже писал в своих молитвах, обращенных к Господу Кришне: «О мой Господь, о Личность Бога, слава Тебе. Ты милостиво явился в образе Господа Будды, чтобы осудить жертвоприношения животных».