

# A VILÁGBÉKE ÉTREND

Táplálkozás a spirituális egészségért  
és társadalmi harmóniáért

**#1  
Amazon  
Bestseller**

Will Tuttle, Ph.D.



# A VILÁGBÉKE ÉTREND

Táplálkozás a spirituális egészségért és társadalmi harmóniáért

**Will Tuttle, Phd.**

*„Will Tuttle felbecsülhetetlen értékű perspektívát nyújt – nemcsak a bolygósztintű válságról, amellyel mindannyian szembesülünk, hanem arról is, milyen módokon tudjuk azt hatékonyan befolyásolni. Műveltsége és könyörülete sugárzik a könyvből.”*

- **Joanna Macy**, a *Coming back to life* című könyv írója

*„Teljes, könyörületes és mélyreható. Sosem fogod ezután félvállról venni azt a kérdést, hogy ‘Mi van vacsorára?’”*

- **Victoria Moran**, a *Creating a Charmed Life* című könyv szerzője

Mi lehet egyszerűbb, mint megenni egy almát? És mégis, mi lehet szentebb és mélyebb értelmű? A táplálékunk jelenti a legmeghittebb és legtöbbet kifejező kapcsolatunkat mind a természetes renddel, mind kulturális örökségünkkel. Azonban egyre világosabb, hogy a döntések, melyeket ma táplálékunkról hozunk, a környezet pusztulásához, óriási emberi egészségügyi problémákhoz és a teremtménytársaink iránti elképzelhetetlen kegyetlenséghez vezetnek.

A világbéke étrend ételválasztásaink nagy horderejű hatásait számba véve egy olyan világnéző körvonalait mutatja be, amely lehetővé teszi világunk jobb megértését. A rendszerelméletet a mitológia, a vallás és a humán tudományok tanításaival ötvözve Will Tuttle univerzális alapelveket kínál minden lelkiismeretes embernek, tartozzon bármely vallási hagyományhoz, amelyek megmutatják, fajként hogyan haladhatunk előre a tudatosság terején – lehetővé téve, hogy szabadabbak, intelligensebbek, szeretetteljesebbek és boldogabbak legyünk az általunk hozott döntésekben.



**Will Tuttle** mesterfokozatot szerzett humán tudományokból a San Francisco Állami Egyetemen, valamint Ph.D. fokozatot az oktatás filozófiájának területén a Kaliforniai Egyetemen, Berkeleyben. Professzionális zongoraművész, zeneszerző és tanár, aki több mint 15 éve tart előadásokat haladó szellemű egyházakban, vegetáriánus és humán potenciál konferenciákon és tervezett közösségekben az USA-ban és a világ számos más országában. Élt Dél-Koreában zen buddhista szerzetesként, és széles körben dolgozott a tai chi, a jóga, a meditáció, az intuíciófejlesztés és a spirituális gyógyítás területein. A kaliforniai Healdsburgban, az USA-ban él.

# **A világbéke étrend**

*Táplálkozás a spirituális egészségért  
és társadalmi harmóniáért*

**Will Tuttle, Ph.D.**

Ez a mű, Will Tuttle *The World Peace Diet (A világbéke étrend)* című könyve az alábbi engedéllyel rendelkezik: Creative Commons Attribution- Noncommercial-No Derivative Works 3.0 Unported License. Az engedély megtalálható ezen a linken: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>, vagy küldjön levelet erre a címre: Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California, 94105, USA.

Magyar nyelvre fordította: Lehel Csaba  
A fordítást ellenőrizte: Lehel Noémi  
Szerkesztő: Soha Gábor

## **Amit mások mondanak A világbéke étrend című könyvről**

„Gondolatébresztő és a legtöbb gyűjtemény számára ajánlott.” – Library Journal

“Használd A világbéke étrendet útmutatóként, hogy képessé tedd magadat és másokat olyan étrendi döntések meghozatalára, amelyek minden képzeletedet felülmúló hatással bírnak.” – Julia Butterfly Hill, környezetvédelmi aktivista

„...az egyik legelgondolkodtatóbb könyv, amit valaha olvastam. Mély éleslátása kihívást és ösztönzést jelentett számomra, és hatására még inkább megkérdőjeleződött bennem az, amit Will Tuttle úgy nevez: ‘a tabu arról, hogy ne tudd, kit eszel meg’. Ez a könyv... feltárja egy kultúra önteltségét...” – John Robbins, a Diet For A New America és The Food Revolution című könyvek írója

„Hálás vagyok ezért a nagy hatású és meggyőző könyvért. Kitágította gondolkodásmódomat (és szívemet) az állatokkal, a könyörülettel és társadalmunkkal kapcsolatban, és valószínűleg személyes fejlődésem további katalizátora lesz.” – John Mackey, a Whole Foods cég alapítója és ügyvezető igazgatója

„A világbéke étrendet mindenki számára kötelező olvasmánnyá kellene tenni, étrendi irányultságától függetlenül.” – Harold Brown, környezetvédelmi aktivista, korábbi állattartó és egy tehenészet üzemeltetője

„Egy ama ‘nélkülözhetetlen’ könyvek közül. Nélkülözhetetlen katalizátora az emberi tudatosság átalakulásának, ahogy az az elnyomó és kizsákmányoló gondolkodásmódtól a közösség, együttműködés és minden élet tiszteletének paradigmája felé fejlődik.” – Judy Carman, a Peace To All Beings című könyv szerzője

„Rendkívül mély gondolatokat hordozó, fontos könyv. A világbéke étrend garantáltan az emberi tudatosság evolúciójának katalizátora és fontos eszköze lesz.” – Satya magazin

## Köszönetnyilvánítások

Köszönetet mondok mindazoknak, akik segítettek, és meglátásaikkal és energiájukkal hozzájárultak a könyv megalkotásának folyamatához. Szívből jövő hálám azoknak, akik a kéziratot bizonyos fázisaiban elolvasták és segítő megjegyzéseikkel támogatták, különösen az alábbiaknak: Judy Carman, Evelyn Casper, Reagan Forest, Lynn Gale, Cheryl Maietta, Laura Remmy, Veda Stram, Beverlie Tuttle, Ed Tuttle és Madeleine Tuttle. Michael Greger, M.D. és John McDougall, M.D. értékes meglátásokkal járultak hozzá az ötödik fejezethez, Michael Klapner, M.D. pedig az ötödik, hatodik és hetedik fejezethez. Köszönetemet fejezem ki továbbá Doug Davisnek, Joel és Michelle Levynek, Howard Lymannek, Norm Phelpsnek, Zach Shatznak, Jerry Simonellinek és Zoe Weilnek a kézirat iránti érdeklődésükért és hasznos tanácsaikért, és az összes eddig említettnek a bátorításukért. Hálás vagyok Sarah Galloglynek és Martin Rowenak a kéziratot tisztázó, szakszerű szerkesztőmunkáért.

Ezen kívül még sokan vannak, akik kevésbé közvetlenül járultak hozzá a könyvhöz: beszélgetések révén, írásaikkal, előadásaikkal és az emberi tudatosság felemeléséért végzett kreatív erőfeszítéseikkel. Hozzájárulásaitokért a legmélyebb elismerésem mindannyiótoknak! Nagy köszönet kedves feleségemnek, Madeleine-nek, hogy életben tartott engem szerető kedvességgel, csodálatos ételekkel és lelkes beszélgetésekkel az évek során, amíg ez a könyv testet öltött.

Végül, mélyen hálás vagyok az állatoknak, akikkel osztozunk ezen a gyönyörű bolygón, ünnepélyes jelenlétükért és az élő erővel való rejtélyes együttműködésükért, melyek mindent lehetővé tesznek. Bárcsak az állatoknak okozott szenvedés kinyitná szívünket a könyörület felé.

# TARTALOMJEGYZÉK

Amit mások mondanak A világbéke étrend című könyvről .....	iii
Köszönetnyilvánítások .....	iv
<b>TARTALOMJEGYZÉK</b> .....	<b>i</b>
<b>ELŐSZÓ</b> .....	<b>1</b>
Étkezéseink: a megértés titkos kulcsa .....	1
A kapcsolatteremtés gyakorlata .....	2
Felhívás a fejlődésre.....	3
1. fejezet <b>AZ ÉTEL EREJE</b> .....	5
Az étel, mint metafora.....	5
Szent lakomák .....	6
Étel, élet és halál .....	7
Ételünk eredete: vagy növény, vagy állat.....	8
A tagadás kultúrája.....	10
A kegyetlenség öröklődése .....	11
Az intelligencia sorvadása.....	12
Én-te, vagy én-az.....	13
Mind rejtélyek vagyunk .....	14
A szeretet megértés .....	15
2. fejezet <b>KULTÚRÁNK GYÖKEREI</b> .....	17
Az állattartó kultúra.....	17
A püthagoraszai alapelv .....	21
A vegán forradalom.....	22
3. fejezet <b>AZ INTELLIGENCIA TERMÉSZETE</b> .....	25
A taburól, hogy ne tudd, kit eszel meg .....	25
Intelligencia: a kapcsolatok létrehozásának képessége .....	28
Intelligencia, télosz, és tyúkok .....	29
Az intelligencia és rendeltetés lerombolása .....	30
Az intelligencia fajspecifikus .....	32
Ki mint vet, úgy arat.....	34
4. fejezet <b>ÉTELVÁLASZTÁSAINK ÖRÖKLÉSE</b> .....	40
Örökségünk: csecsemők rászoktatása .....	40
Az otthon elhagyásának fontossága .....	42
A társadalmi nyomás ereje .....	43
Gondolatok az ízről.....	46
Az erőd védelme .....	49
5. fejezet <b>AZ EMBERI FIZIOLÓGIA INTELLIGENCIÁJA</b> .....	50
Az ajándék.....	50
Az állati ételek alkotóelemei .....	53

Zsíros kérdés .....	57
Toxinok .....	59
A hús-egészségügyi komplexum.....	62
A placebo hatás .....	63
Testünk, a barátunk .....	67
6. fejezet A TENGER ÉLŐLÉNYEINEK VADÁSZATA ÉS TENYÉSZTÉSE .....	70
Mérgező hulladék, mérgező hús.....	70
Haltenyésztés .....	73
Úszó halálhajók.....	74
7. fejezet A NŐIESSÉG ELYNYOMÁSA .....	79
A tejpári rémálom .....	79
A tehén kényszerítése a termelésre .....	80
A tejben lévő toxinok .....	82
Négy út a pokolba .....	84
A bajusz álarca.....	87
Tojás: a nőiesség további elnyomása .....	90
Az összefüggések hálózata.....	92
Zsófia újraélesztése .....	93
8. fejezet AZ ÉTEL METAFIZIKÁJA .....	97
Rezgések elfogyasztása.....	97
Egy angyal szemével.....	101
Álarcok és félelem.....	104
A könyörület fejlesztése.....	105
9. fejezet REDUKCIONISTA TUDOMÁNY ÉS VALLÁS .....	109
Az állattartó kultúra fiai .....	109
Tudomány és rabszolgaság .....	110
Vallási redukcionizmus.....	114
A gonosz mítosza .....	116
10. fejezt A MUNKA DILEMMÁJA .....	119
A piszkos munka elvégzése.....	119
Munkánk élő gyökere.....	126
Munka mint öröm, munka mint teher.....	127
A munka feltámasztása .....	128
11. fejezt NYERÉSZKEDÉS A PUSZTULÁSBÓL.....	131
Az állattenyésztés iparosítása.....	131
Földet, vizet és fosszilis üzemanyagot eszünk .....	132
A mérgek az állattartásban.....	135
A Föld és a gazdaság meggyógyítása.....	136
A következmények elkerülésének következményei .....	137
12. fejezet VÁLASZ NÉHÁNY ELLENVETÉSRE.....	142
Az ellenvetések ápolása .....	142
Az állatok, mint etikailag jelentéktelenek .....	143



A ragadozó ember mítosza.....	144
A tudomány igazolása .....	147
A vallás igazolása.....	149
Más ellenvetések .....	153
13. fejezet FEJLŐDJ VAGY SZÚNJ MEG .....	157
A két korlátozott nézőpont .....	157
Az erőszak körforgása.....	157
Az árnyék .....	158
Célok és eszközök .....	160
Az intuitív parancsolat .....	162
Az intuíció és könyörület hagyományai .....	163
Egy példa: számádi és shojin .....	164
Válasz-e a sámánizmus? .....	167
A vegán parancsolat .....	168
A fiúk érzelmi félrenevelése .....	169
A racionalitáson túli tudatosság születése .....	170
14. fejezet AZ ÁTALAKULÁS ÚTJA .....	174
Az utazások ékszerrel kirakott hálózata .....	174
Az ihlet magvai .....	175
Camp Challenge bio tehenészete.....	178
A megértés magjai.....	180
Az otthon elhagyása .....	181
A közösség magjai .....	184
SonggwangSa templom.....	187
A közösség ereje .....	188
15. fejezet A FORRADALOM MEGÉLÉSE.....	191
A holográf .....	191
Áldozatok, elkövetők és szemlélők .....	193
Kapcsolatunk az állatokkal.....	195
A józan észről el, és ahhoz vissza vezető utak .....	197
A további kutatások és beszélgetések jelentősége.....	199
Kiváltság és rabszolgaság .....	202
Az állatok megevéseinek utolsó napjai .....	203
Az élet filmje a Földön.....	204
A jávorszarvas üzenete.....	205
Elavult kizárólagosságtól mindannyiunkig .....	207
JEGYZETEK .....	210
<b>1. fejezet: Az étel ereje .....</b>	<b>210</b>
<b>2. fejezet: Kultúránk gyökerei .....</b>	<b>210</b>
<b>3. fejezet: Az intelligencia természete.....</b>	<b>210</b>
<b>4. fejezet: Ételválasztásaink öröklése .....</b>	<b>211</b>
<b>5. fejezet: Az emberi fiziológia intelligenciája.....</b>	<b>211</b>

<b>6. fejezet: A tenger élőlényeinek vadászata és tenyésztése .....</b>	<b>213</b>
<b>7. fejezet: A nőiesség elnyomása.....</b>	<b>214</b>
<b>8. fejezet: Az étel metafizikája .....</b>	<b>215</b>
<b>9. fejezet: Redukcionista tudomány és vallás .....</b>	<b>216</b>
<b>10. fejezet: A munka dilemmája.....</b>	<b>216</b>
<b>11. fejezet: Nyerészkedés a pusztulásból .....</b>	<b>217</b>
<b>12. fejezet: Válasz néhány ellenvetésre.....</b>	<b>218</b>
<b>13. fejezet: Fejlődj vagy szűnj meg.....</b>	<b>219</b>
<b>14. fejezet: Az átalakulás útja.....</b>	<b>220</b>
<b>15. fejezet: A forradalom megélése .....</b>	<b>220</b>

# ELŐSZÓ

## Étkezéseink: a megértés titkos kulcsa

Ez a könyv kísérlet arra, hogy megvilágítsuk kultúránk történetét és bemutassuk világunk megértésének olyan körvonalait, mely erősebbé tesz minket. Ennek a megértésnek a kulcsa abban rejlik, hogy megértsük ételválasztásaink messzemenő következményeit és a világnézetet, melyet tükröznek és egyben uralkodóvá is tesznek. Első pillantásra valószínűtlennek tűnhet, hogy ilyen hatékony magyarázatot találhatnánk olyan prózai helyen, amit az étel kultúránkban elfoglal, de ha közelebbről megnézzük, elkezdjük felismerni, hogy közös kulturális valóságunkat mélyen áthatják az ételt körülvevő hozzáállások, nézetek és szokások. Étkezéseinknek elképesztő, fel nem ismert társadalmi, pszichológiai és spirituális következményei vannak, melyek behálózják életünk minden aspektusát.

Az étel valójában a legbensőségesebb és legárukodóbb kapcsolatunk mind a természetes renddel, mind élő kulturális örökségünkkel. E Föld növényeit és állatait elfogyasztva szó szerint testünkbe olvasztjuk őket, és szintén az étkezés e tettén keresztül osztozunk kultúránk értékeiben és paradigmáiban a legősibb és leginkább tudatalatti szinteken. Gyerekként állandóan ki vagyunk téve a legkidolgozottabb csoportos szertartásunkat, az étkezést körülvevő nézetek komplex mintázatának, és így szívtuk magunkba társadalmunk értékeit és láthatatlan feltevéseit. Mint a szivacs, tanultunk, figyeltünk, részt vettünk, és beilleszkedtünk a kultúrába. Most felnőttként azt látva, hogy életünk tele van az önmagunk által okozott stresszel és ijesztő problémák egész skálájával, joggal vágyódnak arra, hogy megértsük annak a frusztráló helyzetnek az alapját, hogy képtelenek vagyunk harmóniában élni ezen a Földön. Ha elég mélyen megnézzük, felfedezünk egy zavaró erőt, ami dilemmáink és válságaink létrejöttében alapvető, egy erőt, ami valójában egyáltalán nincs elrejtve előlünk, hanem naponta bámul ránk a tényrunkról! Mindvégig ott hevert, a legnyilvánvalóbb helyen, anélkül, hogy felfedeztük volna: az ételünkről van szó.

Miközben viták zajlanak arról, hogy mely étrendek a legjobbak az egészség és hosszú élet szempontjából, ez a könyv nem ebben a szokásos értelemben szól az étrendről, hanem ételválasztásaink és az azok mögött álló mentalitás mélyre ható kulturális és spirituális vonatkozásainak a felderítéséről szól. Az embert a bolygó élelmiszerláncának csúcsára helyezve kultúránk történelmileg állandósított egy világnézetet, ami tagjaitól megkívánja nélkülözhetetlen érzések és tudatosság elsorvasztását – és az érzéketlenné tételnek ez a folyamata az, amit meg kell értenünk, ha meg akarjuk érteni az elnyomás, kizsákmányolás és spirituális szétkapcsoltság mögött lévő okokat. Amikor a spirituális egészségre és társadalmi harmóniára odafigyelve étkezünk, létrehozunk bizonyos lényeges kapcsolatokat, melyek tudatunkból való kizárását a kultúránk által kiváltott étkezési szertartások általában megkövetelik. Ez az odafigyelés nélkülözhetetlen előfeltétel ahhoz, hogy a tudatosság ama állapotába fejlődjünk, ahol a béke és szabadság lehetséges.

Mélyreható kulturális átalakulás kellős közepén vagyunk. Egyre nyilvánvalóbb, hogy a kultúránk mögött álló régi gondolkodásmód összeomlóban van. Felfedezzük, hogy alapvető feltevéseink elavultak, és ha tovább követjük őket, az nemcsak bolygónk bonyolult és sebezhető rendszereinek ökológiai pusztulásához vezet, hanem önmagunk elpusztításához is. Egy új, együttműködést, szabadságot, életet és egységet jövöhagyó gondolkodásmód küzd, hogy megszülessen, és helyettesítse a régi gondolkodásmódot, melynek alapja a verseny, különállóság, háború, kizárás, és az a nézet, hogy az erősebbnek igaza van. Az étel kritikus eleme ennek a születésnek, mert étkezési szokásaink mélyrehatóan kondicionálják mentalitásunkat, és mert az étkezés az elsődleges módja annak, ahogy kultúránk rajtunk keresztül lemásolódik és terjeszti értékrendszerét. Az új gondolkodásmód és fejlettebb spiritualitás és tudatosság születésének sikere attól függ majd, hogy át tudjuk-e alakítani az élelemmel kapcsolatos megértésünket és szokásainkat.

### **A kapcsolatteremtés gyakorlata**

Kultúránk nehéz helyzete – a minket sújtó, látszólag megoldhatatlan problémák egész skálája, mint az állandó háború, terrorizmus, népiirtás, éhezés, betegségek szaporodása, környezet pusztulása, fajok kihalása, állatok kizsákmányolása, fogyasztói viselkedés, drogfüggőség, elidegenedés, stressz, rasszizmus, nők elnyomása, visszaélés a gyerekekkel, vállalati kizsákmányolás, materializmus, szegénység, igazságtalanság és társadalmi rossz közérzet – egy olyan alapvető okban gyökerezik, ami oly nyilvánvaló, hogy sikerült szinte teljesen észrevétlenül maradnia. Amikor próbáljuk megoldani az előttünk álló társadalmi, környezeti és egyéni problémákat, és közben nem veszünk tudomást az azokat előidéző mögöttes okról, akkor a tüneteket kezeljük, anélkül, hogy hozzájárulnánk a betegség gyökeréhez. Az ilyen törekvések végül bukásra vannak ítélve. Ehelyett a megértés és tudatosság hálózatát kell kiépítenünk, ami segít nekünk abban, hogy meglássuk a kapcsolatot ételválasztásaink, egyéni és kulturális egészségünk, bolygónk ökológiája, spiritualitásunk, hozzáállásunk és hiedelmeink, és kapcsolataink minősége között. Ahogy ezt megtesszük, és e tudás alapján cselekszünk, úgy hozzájárulunk egy harmonikusabb és felszabadultabb közös életélmény evolúciójához ezen a gyönyörű, de félreértett bolygón.

Hiszek abban, hogy amíg nem leszünk hajlandók és képesek meglátni az összefüggéseket aközött, hogy mit eszünk, és hogy mi kell ahhoz, hogy az a tényérunkra kerüljön, valamint aközött, hogy miképp hat ránk annak megvásárlása, kínálása és elfogyasztása, addig nem leszünk képesek meglátni azokat az összefüggéseket, melyek bölcs és harmonikus életet tesznek majd lehetővé számunkra ezen a Földön. Amikor nem látjuk az összefüggéseket, nem tudjuk megérteni, és kevésbé vagyunk szabadok, intelligensek, szeretetteljesek és boldogok. Nemzedékünk legkritikusabb feladata, csoportos küldetésünk ezen a Földön talán az, hogy észrevegyünk néhány lényeges összefüggést, amit szüleink és elődeink többnyire képtelenek voltak észrevenni, és így egészségesebb emberi társadalommá fejlődünk, és azt hagyjuk gyermekeinkre. Ha nem tudjuk meglátni az összefüggéseket napi étkezéseink és kultúránk válságos helyzete között, akkor szükségszerűen kudarcot fog vallani fajunk fennmaradása ezen a Földön. Azáltal, hogy nem vagyunk

hajlandók meglátni ezt az összefüggést, iszonyatos szenvedésre ítélnék másokat és önmagunkat, anélkül, hogy bármikor felfognánk az okát.

## **Felhívás a fejlődésre**

Bár életem első 22 évét a kultúránkra jellemző, nagy mennyiségű állati eredetű étel elfogyasztásával töltöttem, az azóta eltelt több mint 30 év azon izgalmas összefüggések és ok-okozati viszonyok felfedezésével telt, melyek az állatokat ételként használó egyéni és kulturális szokásaink, és ama stressz és nehézségek között rejlenek, melyeket mi hozunk létre önmagunknak és egymásnak. Felfedeztem, hogy az erőszak, amit a tényérünkért szítunk, figyelemre méltó módokon visszaüt.

Azonnal nyilvánvalóvá válik azonban, hogy kollektív büntudat-érzésünk azon bánásmód miatt, melyben a haszonállatok részesülnek, borzasztóan nehézé teszi ennek az alapvető kapcsolatnak a felismerését. Az állati ételek fogyasztása dilemmáink alapvető oka, de minden tőlünk telhetőt megteszünk, hogy ezzel ne szembesüljünk. Ez a minket meghatározó vakfolt, és ez az emberi béke és szabadság rejtvényének nélkülözhetetlen, hiányzó darabja. Kulturálisan öröklött viselkedésünk miatt – mely szerint visszaélünk az élelmiszerek szánt állatokkal, és nem veszünk tudomást erről a visszaélésről – rendkívüli módon vonakodunk attól, hogy tagadásunk függőnye mögé nézzünk, beszéljünk egymással étkezéseink következményeiről, és változtassunk viselkedésünkön, hogy tükrözze azt, amit látunk és tudunk. Ezt a vonakodást a társadalom támogatja és folyamatosan megerősíti.

Viselkedésünk mindig tükrözi megértésünket, ugyanakkor viselkedésünk azt is meghatározza, hogy a megértésnek milyen szintjét vagyunk képesek elérni. A hívó hang, amit ma hallunk, egy kitartó hívás a fejlődésre.

Része egy nagyobb dalnak, melyhez mind hozzájárulunk, és mely sejteinkben és a lényünket életre hívó univerzum lényegi természetében él. Ez végülis a gyógyulás, öröm és ünnep dala, mert mi mindannyian, emberek és nem-emberek egyaránt, egy gyönyörű és jóindulatú univerzum kifejeződései vagyunk. E dal a legsötétebb fájdalomról és kihágásról is szól, elfogadott szokásaink miatt: ezek az állatok és emberek feletti uralom, illetve árucikké tételük és megölésük. Ahhoz, hogy állatokat táplálék miatt bezárjunk és megöljünk, el kell nyomnunk természetes könyörületünket, eltérítve minket az intuíciótól, a materializmus, erőszak és szétkapcsoltság felé.

Az új gondolkodásmód dala, ami rajtunk keresztül vágyik a születésre, azt kívánja, hogy szellemünk kellően szeretetteljes és életteli legyen annak a fájdalomnak a felismeréséhez, amit elavult ételirányultságunk révén okozunk. Szólítanak minket, hogy hagyjuk felragyogni velünk született irgalmunkat és kedvességünket, és szálljunk szembe a belénk nevelt, kegyetlenséget elősegítő feltevésekkel. Bár különböző mértékű kiváltságot kapunk fajunktól, fajtánktól, társadalmi osztályunktól és nemüinktől függően, mindannyiunknak árt, ami bárminek árt; a szenvedés végső soron teljesen összefügg, mert mind kapcsolatban állunk, és a társadalmilag megalkotott kiváltság csak arra szolgál, hogy elválasszon minket kölcsönös függőségünk eme igazságától.

E könyvet az összes vallási tradíció olvasójának ajánlom, és azoknak is, akik nem tartják magukat semmilyen hagyomány követőjének. Az Aranyszabályhoz hasonlóan,

ami a világ összes vallási hagyománya által hangsúlyozott alapelvet fejezi ki, és amit kultúrától és meggyőződéstől függetlenül minden nép ösztönösően elfogad, az ebben a könyvben tárgyalt elvek univerzálisak, mindannyiunk által megérthetők és gyakorolhatók, bármi is a vallási hovatartozásunk, vagy nem-hovatartozásunk. Mindössze mérsékelt nyitott elmére és az összefüggések megértésére való hajlandóságra van szükség, hogy felfogjuk ezeket az elveket és lássuk, hogy ezek sosem állnak szemben mélyebb vallási tanainkkal vagy spirituális vágyainkkal, hanem mindig beteljesítik és megvilágítják azokat.

Szükségszerű fejlődésünk és ébredésünk dala szólít. A dal által megkívánt mélyebb megértés olyan összefüggések és kapcsolatok feltárásában rejlik, melyek rejtettek, vagy krónikusan figyelmen kívül hagytuk azokat. Egy utazásra van szükség, a felfedezés kalandja hívogat.

## 1. fejezet

### AZ ÉTEL EREJE

*„A világ azé, aki átlát ürügyein. Ami süketséget, ami éjsötét szokást, ami elburjánzott hibát észreveszel, az csak azért van, mert eltűrik – te tűröd el. Lásd hazugságként, és máris halálos csapást mértél rá.”*

— EMERSON

*„A legerőszakosabb fegyver a Földön a villa.”*

— MAHATMA GANDHI

### Az étel, mint metafora

Emberemlékezet óta – legalább két és fél évezredet visszamenve Püthagoraszig Görögországban, az Ószövetség prófétáiig az ókori Közel-Keleten, Mahaviráig és Gautama Buddháig Indiában, továbbá olyan későbbi nagyságokig, mint Platón, Plotinusz és a korai keresztény atyák – a társadalmi reformerek és spirituális tanítók mindig hangsúlyozták az ételünket körülvevő viselkedésre és cselekedetekre való odafigyelés fontosságát. Az a tény, hogy a századok során e tanításokat agresszíven figyelmen kívül hagyták, lekicsinyelték és eltitkolták, kiemelkedő fontosságú, és ha alaposan megnézzük e titkolózásért felelős sebeket és magatartásokat, felszabadító igazságokat fogunk felfedezni kultúránkról és önmagunkról, és a személyes és bolygó szintű pozitív átalakulás útjáról. Mi ad az ételnek ekkora erőt, és ezt az erőt miért nem ismerik fel még ma sem? Ahhoz, hogy választ adjunk erre a kérdésre, új módokon kell odafigyelnünk, és észrevennünk olyan összefüggéseket, amelyeknek eddig a figyelmen kívül hagyására tanítottak minket.

Az étel nemcsak alapvető szükséglet, hanem minden emberi kultúra közös belső életének elsődleges szimbóluma, köztük a miénknek is. Nem nehéz látni, hogy az étel az élet, szeretet, nagylelkűség, ünnep, élvezet, megnyugtató, megszerzés és fogyasztás forrása és metaforája. És mégis, ironikus módon, az ellenőrzés, elnyomás, kegyetlenség és halál forrása és metaforája is, mivel gyakran ölünk azért, hogy együnk. Minden nap, a bölcsőtől a sírig, mind választunk ételeket, vagy megválasztják nekünk. A tudatosság minősége, amelyből ezek az elkerülhetetlen ételválasztások erednek – és hogy vajon mi magunk választjuk-e, vagy megválasztják nekünk –, nagymértékben befolyásolja az összefüggések meglátására való képességünket. Az értelmes összefüggések észrevételének e képessége meghatározza, hogy az élet barátai és védelmezői vagyunk- és leszünk-e, vagy a kegyetlenség és halál akaratlan fenntartói.

Hiszek abban, hogy tudatosságunk legmélyebb szintjén mindannyian vágyakozunk arra, hogy elérjük a valódi spirituális egységet a lét forrásával, hogy közvetlenül megtapasztaljuk igazi természetünket. A vágy, hogy megtapasztaljuk az egészt, az

igazságot és a mentességet az alapvető elkülönültség fájdalmas illúziójától, ez az, ami arra készíten minket, hogy nap mint nap kutassuk és vizsgáljuk a minket körülvevő rejtélyeket. Felismerjük, hogy a mély vizsgálat összeköt minket spirituális gyökereinkkel és erőforrásainkkal. Mélyen megvizsgálni az ételt, hogy mit és hogyan eszünk, és az ételt körülvevő magatartásokat, tetteket és nézeteket – ez egy kaland, kultúránk és önmagunk mély belső vizsgálata. Bármilyen meglepőnek tűnik, ahogy a tudás fénye rávetődik életünk leghétköznapibb és legszükségesebb aspektusára, úgy az rávetődik a testünkhöz, elménkhez és szívünkhöz kötődő, eddig észrevétlen láncokra, a ketrecek általunk tisztán sose látott rácsaira, és egy ragyogó útra, ami átalakuláshoz vezet, és az igaz szeretet, szabadság és öröm lehetőségéhez életünkben. Ilyen erős kijelentésektől talán nevezhetnénkünk támad. Az étel? Régi barátunk, az étel? Ennél nagyobb projektjeink és nyomasztóbb ügyeink vannak. Az étel olyan hétköznapi. Eszünk és rohanunk, vagy eszünk, hogy vigaszra leljünk és fennmaradjunk törekvéseinkben, vagy háttérként a társasághoz vagy televízióhoz. Az étel csak étel, így tiltakozhatunk. Nem nagy ügy!

## Szent lakomák

Ahogy jobban megnézzük, látjuk, hogy az étel a meghittség univerzális metaforája. Sokan ismerjük az érzést, hogy valamit vagy valakit olyan mélyen szeretünk, hogy szeretnénk eggyé válni ezzel a látszólagos másikkal, vagy önmagunkba hozni. Talán egy pompás napkelte, amit feliszunk a szemeinkkel, egy dallam, ami valahogy megnyitja a szívünket és ellágyít valamit bennünk, vagy a kedvesünk, akivel szeretnénk egyesülni és eggyé válni. Minden művészet csatorna ennek az egység iránti mély emberi vágyódásnak a kifejezésére, de csak az ételkészítés művészete és az evés az, ahol ezt az egységet fizikailag tényleg elérjük. Az étkezés részben ezért olyan erős élmény és metafora: az étel művészetét megesszük és részünké válik. Tárgyként lép be és alannyá válik; ami „nem-én”, az „énné” alakul. Micsoda alkímiai csoda! Ugyanolyan, mint a spirituális megvilágosodás, a megbocsátás, és a szeretet csodája. Ami nem-én, a másik, vagy akár a potenciális ellenség, az valahogy átalakul, kinyílván és átölelve, „én”-né, „mi”-vé. Egy gyógyulás történik, ráébredés a nagyobb egészre, amelyben az előzőleg különálló „én” és „nem-én” társ-elemekként, együttműködőkként egyesülnek.

Részesülni az ételből ezért egy átfogó metafora a gyógyulásra, spirituális átalakulásra, megbocsátásra és transzcendens szeretetre. Egy mély szinten ezt mind tudjuk. Az ételkészítés az egyetlen művészet, ami szó szerint lehetővé teszi, hogy összeolvadjunk azzal, amit készítünk, és szintén az egyetlen művészet, amely teljesen felöleli mind az öt érzékszervet. Erősen támaszkodik arra, amit a buddhista tanításban a hatodik érzéknek neveznek: a mentációra, arra a mentális aktivitásra, ami összefüggésekben értelmezi, amit érzékszerveinkkel felfogunk. A gondolatoknak és érzéseknek hihetetlenül kifinomult és összetett rétege kötődik az ételhez, ami fontos része étkezésünk élményének. Családunk és kultúránk hatalmas mértékben hozzájárul ezekhez a gondolatokhoz és érzésekhez, és ezek az emlékek és azonosulások adnak értelmet étkezéseinknek.

Az étkezés így minden tevékenységünk közül a legmeghittebb, amelyben ténylegesen elérjük az én és más, alany és világ összetett és vágyott egységét. És ezért kultúrákon át mindig is a legszentebb emberi tevékenység volt, és kulturálisan is ez adja a



legerősebb kötődést. Nem lehetünk bensőségebbek valakivel vagy valamivel annál, mint hogy megesszük őket. Akkor szó szerint önmagunkká válnak. Egy ilyen bensőséges cselekedetre biztosan a legnagyobb tudatossággal, szeretettel, belátással és tisztelettel kell odafigyelni. Ha nem így van, az egyértelmű jele annak, hogy valami komolyan eltorzult.

Ha felismerjük, hogy az étel készítése és elfogyasztása az emberiség alapvető jelképe a meghittságra és spirituális átalakulásra, akkor elkezdhetjük megérteni, hogy a szent lakomák miért lényegesek minden kultúra vallási és társadalmi életében. Az étkezés metaforája központi helyet foglal el az isteni jelenléttel való spirituális közösségben. Egyetemesen felismert tény, hogy az étel elfogyasztása szó szerint és jelképesen is szent cselekedet: közvetlen részvétel a végtelen rendben, ami túlmutat véges életünkön.

Bár úgy tűnik, hogy csupán véges lények vagyunk, akik ételt fogyasztunk, más nézőpontból láthatjuk, hogy a végtelen táplálja örökösen önmagát önmagával. Ebben részt véve kinyitjuk, magunkhoz öleljük és valójában megtestesítjük a végtelen rendet, annak egyedi kifejeződéseként, amik mi vagyunk, ezek az emberi lények, akik esznek. Ez a legmélyebb szeretet kifejezése. Amikor eszünk, szeret minket a végtelen és rejtélyes erő, ami minden életet szül, ami megjelenít mindenkit, aki valaha előttünk járt, ami szakadatlanul kinyilvánítja önmagát általunk, és megtapasztalja az életet rajtunk keresztül, olyan szeretettel, ami teljesen nekünk adja magát, akik ez az erő vagyunk. Ez egy szeretet, amit intuitív szívünk érzékel, válaszol rá, és mélyen, eksztatikusan megbecsül, de amit racionális elménk alig tud elkezdni felfogni.

## **Étel, élet és halál**

Mi lehet olyan egyszerű, mint megenni egy almát? És mégis, mi lehet szentebb és mélyebb értelmű? Amikor megesszünk egy almát, nem csak megesszünk egy almát, mint különálló dolgot. Az alma belénk jut, feloldódik bennünk, hozzátesz a lényünkhöz, és önmagunkká válik. És minden egyes alma még oly sok mindennek a megnyilvánulása! Eszünk az esőből és a felhőkből, és az összes fából, amelyek eltűntek korábban, hogy hozzájáruljanak ennek a fának a megnyilvánulásához, és állatok, növények és emberek számtalan nemzedékének könnyéből, verejtékéből, testéből és lélegzetéből, amelyek azzá az esővé, talajjá és szellé váltak, ami az almát táplálja.

Amikor ránézünk egy almára, az egész univerzumot látjuk. Az összes bolygó és csillag, a mi Napunk és Holdunk, az óceánok, folyók, erdők, mezők és teremtmények ebben az almában vannak. Az almafa az élet végtelen hálózatának a megnyilvánulása, és a fa létezéséhez a hálózat minden komponense létfontosságú. Az alma a fa és a végtelen univerzum ajándéka, ami az almán keresztül terjeszti és ünnepli önmagát. A magok az almában lehullanak, hogy új fává váljanak, vagy megesszik őket emberek, medvék vagy madarak, és így távolabbra eljutnak, terjedve és hasznot hozva a fának és az egész rendszernek, abszolút hatalmasságban, komplexitásban és tökéletességben kiteljesedve.

Ha tudatában leszünk ennek, amikor megesszünk egy almát, akkor tudni fogjuk, hogy szeretnek és táplálnak minket, és részei vagyunk valami nagyobbak, egy olyan

hatalmas, jóságos és izgalmas rejtélynek, hogy csak meghatódhatunk a szentség érzékelésétől. Lényegében minden társadalomban azok a pillanatok, amikor megállunk, hogy emlékezzünk életünk forrására és tudatosan kapcsolatba kerüljünk a nagy rejtéllyel, a halál esetében vannak, a temetésekkel, és az étkezéseknél az asztali áldással és az imádságokkal. Egy alma tudatos elfogyasztása szent lakoma lehet, és mégis általában mellékesen történik, míg valami mással foglalkozunk.

Mi emberek, mikor almát eszünk, igazából almát fogyasztó almák vagyunk. Az egész univerzum nemcsak minden almában van benne, hanem mindegyikünkben ugyanúgy. Látjuk, hogy az étkezésben egyáltalán nincsenek alapvetően elkülönülő dolgok, csak folyamatok. Az összes dolog részt vesz egymásban, örökké változva, és végül a folyamat és az idő, a nagy habzsoló fogyasztja el őket. Az étel a forrása és metaforája az áramlásnak az életből a halálba, és a halálból az életbe.

Látjuk, hogy az étel elfogyasztásának gondolati és spirituális jelentősége alapvető, és átszövi azt a gondolkodásmódot és vallási hagyományt, amely sok kultúrának, köztük a miénknek is az alapjául szolgál. A Jézus halálát átalakító keresztény áldozati szentség ételének folyamatos, szimbolikus vonzereje mellett ott a születés története. Jézus egy jászolban született! Milyen erőteljes jelkép, valakinek az evődényében születni. Arra született, hogy spirituális étel legyen másoknak, és a jászol és az Utolsó vacsora jelképei közötti mély értelmű kapcsolat az étel tartós erejére utal a spirituális rejtély fő metaforájaként, ami az életet és halált körülveszi, és túl is mutat azon.

Ahogy spirituálisan fejlődünk és felébresztjük a bennünk rejlő lehetőségeket, minden nap étel lehetünk mások számára, megosztva szeretetünket, megértésünket, időnket és energiánkat, táplálva másokat és önmagunkat a folyamatban. Nemcsak személyes szeretetünk, energiánk és időnk az, amit megosztunk, mert, mint az alma, amikor adunk önmagunkból, akkor azokból az ajándékokból adunk, amiket a családuktól, tanárainktól, barátainktól, a Földtől és teremtményeitől, a Naptól, Holdtól és csillagoktól, és összes élményünkből kaptunk. Végző soron az élet maga vagyunk, ami önmagának ad – táplálja önmagát, kutatva, kielégítve és felfrissítve önmagát. Ha jól élünk, sokakat tudunk táplálni a legtáplálóbb étellel: a könyörület és bölcsesség gyümölcseivel. Végül felfedezhetjük, hogy ahelyett, hogy ételre lenne szükségünk az utazáshoz, mi vagyunk az étel egymás utazásához, és legmélyebb szükségletünk és örömünk nem a pusztá fogyasztás, hanem az, hogy ilyen tápláló étel legyünk másoknak. Mindannyian egy jelképes jászolban születünk, hogy spirituális étel legyünk másoknak, és szólítanak minket, hogy fedezzük fel saját egyedi hozzájárulásunk módját.

Olyan meglepő, hogy valami olyan földhözragadt, mint amilyennek az étkezés tűnik, mégis központi hatalmi helyzetet foglalhat el kulturális és spirituális életünkben? Tovább kutatva meg kell vizsgálnunk, hogy mit választunk arra, hogy megegyük. Mi rejlik ételválasztásaink mögött?

## **Ételünk eredete: vagy növény, vagy állat**

Kultúránkban a különbség az állatokból és növényekből származó étkezési cikkek között néha szándékosan homályos és figyelmen kívül hagyott. Bár a nyilvánvalót világosan felismerve képessé tesszük önmagunkat a mélyebb megértésre.

A növényi eredetű étel leggyakrabban gyümölcsök és magvak, amelyeket bizonyos növények szabadon kibocsátanak. Például a gabonaszemek, mint a búza, zab, rizs, kukorica, árpa, quinoa, rozs és köles a gabonafélék magjai és termései. A hüvelyesek, mint a szója, csicseriborsó, lencse, borsófélék, babfélék és földimogyoró a hüvelyes növények magvai. A gyümölcs-zöldségek, mint a paradicsom, tökfélék, paprika, okra, tojásgyümölcs és uborka az egynyári növények gyümölcsei és magvai. Fák és más növények által kibocsátott gyümölcsök és magvak alkotnak sok egyéb, általunk fogyasztott növényi ételt; ilyen az alma, narancs, banán, papaja, avokádó, kenyérgyümölcs, dinnye, szőlő, citrom, szilva, őszibarack, cseresznye, kajszi, olíva, füge, datolya, és más gyümölcsök: szeder, eper, áfonya, vörös áfonya, málna és egyéb bogyósok; pekándió, dió, mogyoró, makadámia, kesú, mandula, kókusz, és más diófélék; és napraforgómag, szezám, tökmag, kakaó, lenmag, fenyőmag, és egyéb magvak. Egyes élelmiszerek magtermő virágok, mint a brokkoli, karfiol, kelbimbó és articsóka, vagy földalatti gombák spórát hozó termései, mint a gombák, vagy keményítőtartalmú gumók, mint a burgonya és édesburgonya. Némelyik gyökér, mint a sárgarépa és cékla, vagy levelek, mint a mángold, káposzta és saláta, vagy szárak, mint a spárga, zeller, vagy cukornád.

A tányérunkon lévő növényi ételek mögött gyümölcsösöket látunk és kerteket, szántóföldeket, erdőket és évszakokat, és növényeket gondozó és ápoló embereket. Ha bio módszerrel, fenntarthatóan és kisüzemi módszerekkel termesztik őket, akkor látjuk a Föld szépségét és bőségét, ahogy finom és egészséges ételeket terem gondos, és a természet ritmusával harmóniában dolgozó kezeknek.

Alaposan megnézve látjuk, hogy eme ételek fogyasztása nagyon kevés szenvedést okoz; a legtöbb növényi étel gyümölcs és mag, amit fűfélék, lágyszárúak, fák, kúszónövények és más növények bocsátanak ki. Továbbá, az állatoktól eltérően, amelyek mozgékonyak, és ezért idegrendszerre van szükségük fájdalomreceptorokkal, hogy segítse őket az önkárosító viselkedés elkerülésében, a növényekben nincs semmi, ami a fizikai idegrendszerhez vagy a fájdalomreceptorokhoz hasonló. Mivel gyökereket eresztettek és mozdulatlanok, ezért nincs értelme, hogy a természet megadja vagy kifejlesszen olyan mechanizmusokat, ami a fájdalom érzését lehetővé téve segítené őket. \*

Az állati eredetű étel vagy a halott állatok húsa és szervei, vagy étel céljából eltulajdonított állati váladékok. Az ételek előző osztályába tartozik különböző állatok izom eredetű húsa, akiket a kultúránk legtöbb ételének központi elemét alkotó élelmiszerek előállítására ölnek meg. A halak és kagylók húsára általában az állatfaj nevével utalunk, például tonhal, harcsa, lazac, homár, rák, garnéla. Bár kételtűeket és hüllőket az USA-ban néhány országnál kevésbé gyakran fogyasztanak, békát, teknőst és alligátort mégis tenyésztnek, hogy emberi fogyasztásra békacombot, és teknős- és alligátorhúst állítsanak elő.

---

\* Bár egyesek érvelhetnek, hogy a növények mégis képesek a szenvedésre, ez csak további ok lenne arra, hogy ne fogyasszunk állati eredetű ételeket, mert óriási mennyiségű gabonát igényel a hús, tojás, tejtermék és tenyésztett hal előállítása. A legelők miatt és ennek a gabonának a megtermesztése miatt az erdők, prériek és az állatok élőhelyeinek elpusztítását, továbbá a tengeri ökoszisztémák pusztulását is igényli. További részleteket a 11. fejezetben talál.

A madarak húsára is az állatfaj nevével utalunk, mint amikor csirkét, pulykát, kacsát, emut és fácánt eszünk, és gyakran teszünk különbséget a különböző fajta és színű húsok között, például melle és lába, fehér hús és sötét hús. A fentiekkel szemben a többi emlős húsát ritkán említjük faj alapján, hanem mint adott módon vágott húst, például bélszín, hátszín, dagadó, fartő, lapocka, borda, rostélyos, szegy, disznóhús, szalonna, borda, borjú, bárány, vadhús, birka, darált marhahús, hamburger, hot dog, felvágott, kolbász és sonka. Egyes belső szerveket is elfogyasztanak, különösen fiatal emlősök veséjét és máját, kacsák és libák felhizlalt máját (foie gras), ritkábban a gyomorszövetet (pacal), és bizonyos állatok szívét, nyelvét, agyát és lábát (ezt néha disznósajtnak nevezik). A szoptató anyatehenek, juhok és kecskék tejét isszák, és vaj, joghurt, tejszín, és sokféle sajt formájában eszik. Az utóbbit tejjel, a levágott borjúk gyomrát borító réteg felhasználásával állítják elő, a tejet kicsapva. Madarak tojásait is eltulajdonítják ételként, csakúgy, mint a méhek testéből kiválasztott mézet.

A növényekkel szemben, amelyek természetesen állítanak elő egészséges és tápláló ételeket kevés, vagy nulla szenvedéssel, az állatokat rutinszerűen elnyomják és megtámadják őket, hogy megszerezzék a húst, tejet és tojást, amit mi emberek eszünk. Ez egyértelműen szenvedéssel jár, hiszen mindannyian teljes bizonyossággal tudjuk, hogy kést ragadni, és egy kutya, tehén, macska, csirke, nyúl vagy ember bőrébe belevágni teljesen más, mint belevágni egy paradicsom vagy szőlő bőrébe, hogy egy sertés lábába való harapást nem lehet összehasonlítani azzal, amikor beleharapunk egy friss almába. A híres etológus, Konrad Lorenz egyszer megjegyezte, hogy bárki, aki nem látja a különbséget egy kutya és egy saláta felszeletelése között, az legjobb, ha a társadalom érdekében öngyilkosságot követ el. Ma tudjuk, hogy minden gerinces állatnak van központi idegrendszere proprioceptorokkal, amelyek különböző fájdalmas ingerekre érzékenyek, köztük vágásra, égésre, nyomásra, szorításra, áramütésre, hidegre és melegre, ártalmas szagokra, horzsolásra és karcolásra, és pszichológiai fájdalmat éreznek, ahogy mi éreznénk, amikor fizikailag korlátozzák őket, ellopják tőlük a gyermekeiket, vagy belső késztetéseiket rendszeresen akadályozzák.

## **A tagadás kultúrája**

Minél erősebben hagyunk valamit figyelmen kívül, annak annál nagyobb hatalma van felettünk, és annál erősebben hat ránk. A modern módszerekkel előállított állati eredetű ételeket kitartó figyelemmel vizsgálva elkerülhetetlenül nyomort, kegyetlenséget és kizsákmányolást találunk. Ezért, ha ételünk állati eredetű, akkor kerüljük az alapos vizsgálódást, és az elkerülésnek és tagadásnak ez az étkezésre, legalapvetőbb tevékenységünkre és létfontosságú szertartásunkra alkalmazott gyakorlata automatikusan átjut teljes közösségi és magánéletünkbe. Tudjuk, mélyen belül, hogy nem nézhetünk alaposan sehová, mert ha ezt tesszük, mélységében meg kell néznünk azt az óriási szenvedést, amit ételválasztásaink közvetlenül okoznak. Ezért megtanuljuk, hogy felszínesek és szándékosan vakok maradjunk azokra az összefüggésekre, amiket láthatnánk. Különben lelkiismeretfurdalásunkat és büntudatunkat túl nehéz lenne elviselni. Az elismert igazság túl erősen ütközne az önmagunkról alkotott képpel is, súlyos megértésbeli viszályokat és érzelmi zavarokat okozva. Úgy döntünk, hogy figyelmen kívül hagyjuk, és ezáltal azt választjuk, hogy tudatlanok és figyelmetlenek leszünk.

Azáltal, hogy nem vagyunk hajlandók és képesek látni, szembesülni vele és vállalni a felelősséget azért a rejtett, tengernyi borzalomért, amit legalapvetőbb tevékenységünk okoz azoknak, akik ugyanolyan érző lények és sebezhetőek, mint mi, kettéhasítjuk magunkat, az udvariasság és előzékenység skizofrén állapotába, ami kényelmetlenül él együtt azzal az irgalmatlan kegyetlenséggel, ami felszínre jut, bármikor állati eredetű ételt eszünk. Úgy gondolom, ez a szakadék az az alapvető, fel nem ismert seb, amitől mi, modern emberek szenvedünk, és ebből természetesen és elkerülhetetlenül következik sok egyéb seb és válaszfal. Ez olyan mély és szörnyű, hogy tabu a nyilvános megvitatása.

Azt választva, hogy vakok leszünk arra, amit valójában teszünk, amikor ételt vásárlunk, készítünk és eszünk, nemcsak azzal a horrorral és szenvedéssel szemben tesszük önmagunkat vakká, amire buzdítunk és amit megesszünk, hanem a a minket körülvevő világ szépségével szemben is. Ez az elsajátított képtelenség arra, hogy ténylegesen lássuk és értékeljük ennek a Földnek a lenyűgöző szeretetreméltóságát, lehetővé teszi, hogy erdőket és óceánokat dúljunk fel, és szisztematikusan elpusztítsuk a természetes világot. Érzéketlenné válva a szenvedésre, amit naponta okozunk védtelen állatoknak, a teremtés szépségére és ragyogására is érzéketlenné válunk, amit elnyomunk, és amitől minden étkezéssel elválasztjuk magunkat.

Gyerekek és felnőttek millióinak érzéketlenné tétele – oly hatalmas léptékben, amit a megkínzott állatok millióinak elfogyasztása megkíván – elveti az emberi erőszak, háború, szegénység és kétségbeesés számtalan magját. Ezek a következmények elkerülhetetlenek, mert soha nem arathatunk örömet, békét és szabadságot önmagunknak, miközben mások ártalmának és rabszolgává tételének magjait vetjük el. Beszélhetünk szeretetről, kedvességről, szabadságról és gyengédebb világról, mégis a tetteink azok – különösen, amelyeket szokványosan folytatunk – amik meghatározzák a jövő kimenetelét, amit mi és mások meg fogunk tapasztalni. Az erőszak ciklusai, amelyek történelmileg és korunkban is terrorizálják az embereket, a napi étkezéseink erőszakjában gyökereznek. Bár az állatok nem tudnak úgy visszavágni, ahogy más emberek tudnak, irántuk való erőszakosságunk visszaüt ránk.

## **A kegyetlenség öröklődése**

A haszonállatok bezárásával és megölésével erőszakot hozunk testünkbe és elménkbe, és mély, visszavonhatatlan módokon megzavarjuk énünk fizikai, érzelmi, mentális, társadalmi és spirituális dimenzióit. Ételnünk megkívánja, hogy ragadozóként táplálkozzunk és ekképp tekintsünk magunkra, gyakorolva és igazolva azt a ragadozó viselkedést és intézményrendszert, ami az ellentéte a spirituális fejlődéssel együtt járó befogadókészségnek és kedvességnek. Mivel a kegyetlenség elkerülhetetlen a haszonállatok bezárásában, megcsonkításában és lemészárlásában, gyerekkorunktól arra kényszerítenek minket, hogy a kegyetlenség zavart és figyelmetlen elkövetői legyünk.

Soha, egyikünk se döntött tudatosan és szabadon úgy, hogy állatot eszik. Mind örököltük ezt kultúránktól és neveltetésünkből. Bármely élelmiszerbolt bébiétel osztályára menve ezt azonnal látjuk: marha ízesítésű bébiétel, csirke, borjú és bárány bébiétel, és még sajtos lasagna bébiétel is. Jószándékú szülők, nagyszülők, barátok és szomszédok már olyan régtől fogva ránk erőltették az állatok húsát és váladékait,

hogy nem is emlékszünk rá. Csecsemőként fogalmunk sincs, hogy mi valójában a „borjú”, „pulyka”, „tojás”, vagy „marha”, vagy honnan származnak. Nem tudjuk, milyen horrorral sújtanak tehetetlen teremtményeket, hogy létrehozzák a könnyen elérhető kotyvalékokat, amit aztán fogzó kis szánkba kanalaznak. Lassanként jövünk rá, és mire rájövünk, az ezzel járó kegyetlenség és perverzítés természetesnek és normálisnak tűnik nekünk.

Sosem mondják el nekünk, hogy mi, emberek, nem arra lettünk teremtve, hogy a kultúránkra jellemző, nagy mennyiségű állati ételt együk. Sosem mesélnek nekünk a szélsőséges bezártságról, a rutinszerű, érzéstelenítés nélküli kasztrálásról és más csonkításokról, és a brutális és gyakran elrontott gyilkolásokról, amelyek ránk bámulnak minden nap a táljainkból és tényérjainkról, és amit gondolkodás nélkül rágcsálunk tévézés, olvasás vagy beszélgetés közben.

Így napi étkezéseink – legmélyebb és legáldottabb kapcsolatunk a Földdel és a végtelen spirituális tudatosság rejtélyével – a figyelemelvonás, elnyomott érzékenység és büntudat szertartásává válnak, a szívet kitaró hála, összekötöttség, áldottság és szeretet szertartása helyett. Az ár, amit ezért fizetünk, felmérhetetlen, és többek közt közéjük tartozik velünk született intelligenciánk és könyörületünk eltompulása, és a béke, szabadság és öröm azt követő elvesztése.

## **Az intelligencia sorvadása**

Az intelligencia az értelmes összefüggések észrevételének képessége, és ez igaz minden élő rendszerre, mint az emberek, állatok, közösségek és társadalmak. Az olyan napi szertartásokban való részvétel, ami elnyomja összefüggéseket észlelő képességünket, súlyosan gátolja intelligenciánkat, még a jelenlegi úgynevezett információbőség közben is, és elpusztítja képességünket, hogy hatékonyan foglalkozzunk az általunk életre keltett súlyos problémákkal. Mivel járatosak vagyunk abban, hogy elzárjuk magunk elől az állatoknak általunk okozott szenvedést, természetesen és elkerülhetetlenül járatossá válunk abban, hogy elzárjuk magunk elől a szenvedést, amit éhező embereknek, élő bioszisztémáknak, háború sújtotta közösségeknek és jövő nemzedékeknek okozunk. A visszajelzés erélyes elfojtásában való gyakorlottságunk miatt könnyen elterelik a figyelmünket és manipulálnak minket vállalati érdekek, amelyek profitja a fontos összefüggések észrevételére való képtelenségünkre épül.

A könyörület erkölcsi intelligencia: ez az összefüggések észrevételének képessége, és az azt követő készítés mások szenvedésének enyhítésére. A kognitív intelligenciához hasonlóan ezt elfojtja az állatok megevésének gyakorlata. A szétkapcsolás minden étkezéskor gyakorolt képességét talán még vérfagyasztóbb alakban látjuk a modern tudásban, amint kutyákat lassan halálra fagyaszt, hogy az emberi fiziológiát tanulmányozza, a modern katonában, aki a tehetetlen polgári lakosság szemébe néz és megöli őket, a vadászokban, akik a sport nevében védtelen állatokat becsapnak, üldöznek és megölnék, és számtalan más törvényes és elfogadott kulturális tevékenységben.

Amíg lényegét tekintve olyan kultúra maradunk, amelyik az állatokat csupán árucikknek és ételnek tekinti, kevés a remény a fennmaradásunkra. A szisztematikus

figyelmen kívül hagyása, elnyomása és kizárása annak, ami napi étkezéseink alapja, szétkapcsol minket belső bölcsességünktől és az érzéstől, hogy jószágos és áldott univerzumhoz tartozunk. Aktívan figyelmen kívül hagyva összekötöttségünket elkerülhetetlenül Föld- és öngyilkosságot követünk el, és lemondunk a velünk született intelligenciáról és könyörületről, ami vezetne minket.

## **Én-te, vagy én-az**

Az 1920-as években Martin Buber filozófus bemutatott és szavakba öntött egy lényeges megkülönböztetést a másokkal való kapcsolatainkban és az abból adódó énképünkben – ennek fontosságát egyre inkább felismerik. Felvetve azt, hogy énképünket nem elszigetelve alakítjuk ki, hanem inkább másokkal meglévő kapcsolatainkon át, továbblépett, és azt mondta, hogy amikor másokhoz úgy viszonyulunk, hogy ők tudatosak, vannak érzéseik, élményeik, vágyaik és céljaik, akkor „én-te” énképet alakítunk ki. Amikor másokhoz mint tárgyakhoz viszonyulunk, amelyeknek nincs jelentékeny vágyuk, céljuk, vagy saját tudatosságuk, akkor „én-az” énképet alakítunk ki. Én-te énképet alkotva tiszteletet és érzékenységet mutatunk mások és önmagunk iránt. Én-az énképet alkotva hajlamosak vagyunk másokhoz mint felhasználandó tárgyakhoz viszonyulni. Ez az én-az énkép a természet, az állatok és más emberek egyre gyengébb és személytelenebb képéhez vezet, és belső megkeményedéshez, ami megvéd minket bárki vagy bármi fájdalomnak az érzésétől, akit vagy amit használunk, fogyasztunk vagy kihasználunk. Buber szerint az én-az énkép belső érzéketlenséget kíván meg és táplál, ami örökké fokozódó sóvárgáshoz vezet, hogy több dolgot fogyasszunk. Ez az ironikus és lehetetlen kutatás a boldogság és beteljesülés után a tárgyiasított, különálló, sóvárgó én által, amely másokat élvezet és nyereség céljából használandó eszközökké redukál, ez az elsődleges hajtóerő a fogyasztói társadalom, elszabaduló iparosodás, nagyvállalati kapitalizmus és környezeti és társadalmi pusztulás mögött, amit ez a mentalitás elkerülhetetlenül megjelenít.

Míg Buber meglátásai feltétlenül provokatívak és tanulságosak, úgy tűnik, nem vette észre az én-az énképért felelős mélyebb dinamikát: a születésünk óta tanult ételválasztásokat, amelyekben rejtélyes, érzékeny és értelmes lényeket folyamatosan és kétely nélkül pusztá étel-tárgyakká redukálunk, hogy használjuk, megöljük és megegyük őket.

Figyelemreméltó, gondolhatnánk, hogy Buber nem vette észre ezt az elég nyilvánvaló összefüggést több, mint 40 éven át elmélkedve és írva az én-te és én-az mentalitásokról. Még inkább figyelemreméltó viszont az, hogy az utóbbi száz évben a természettudományok, humán tudományok és humán tárgyak sok ezernyi vezető írója és kutatója közül láthatólag senki, egyetlen mondatot sem produkált a témában! E nagy elmék koruk leginkább újító és bátor alakjai közé tartoztak, akik hajlandók kockáztatni a vitát és merészen ajánlanak a világnak új gondolatokat a szociológiában, társadalomelméletben, pszichológiában, filozófiában, rendszerelméletben, tudományban, gazdaságtanban, történelemben, kormányzásban, antropológiában, teológiában, összehasonlító vallástanban és spiritualitásban. (1) Hogy lehet az, hogy ami oly központi és nyilvánvaló az életünkben és gondolkodásunkban – bánásmódunk a haszonállatokkal –, azt oly sokan, oly sokáig figyelmen kívül hagyják, és láthatatlan számukra? Hátborzongató elgondolkodni a modern kor nagy elméi által és róluk

alkotott könyvek, cikkek, esszék, előadások és dokumentumfilmek hegyein – és észrevenni, hogy mennyire kimondhatatlan ez a téma. A gondolat, hogy a rutinszerű erőszak a haszonállatokkal szemben a fő hajtóerő lehet az emberi szenvedés és háború mögött, sikeresen maradt gyakorlatilag teljesen elképzelhetetlen a mai napig.

Még a radikálisabb jelenkori hangok sem voltak hajlandók vagy képesek komolyan foglalkozni a kérdéssel, mint ahogy gyakorlatilag az összes író és vezető sem az emberi potenciál, spirituális, környezeti, társadalmi igazságossági, holisztikus egészségi és békemozgalmakban. (2) Ez semmiképp sem akar kritika lenni e remek emberek, hozzájárulásaik és gondolataik felé, hanem inkább azt az elképesztő ellenállást kívánja hangsúlyozni, ami kultúránkat jellemzi, amikor szembesül az azt meghatározó viselkedéssel, ami oly áthatóan nyilvánvaló, mint a sajtburgerreklámok és a sült csirke, de ugyanakkor oly láthatatlan, mint a levegő, és nyugtalanítóan megközelíthetetlen.

Ez amiatt van, hogy mind beleegyeztünk abba, hogy ezt az igazságot mindenáron figyelmen kívül kell hagyni. Carl Jung egyik számottevő hozzájárulása volt az árnyék östípus (archetípus) karakterének kifejtése: az, ami az én és amit magába foglal, de tagad és elnyom. Bár el van nyomva, az árnyék hallatni fogja hangját, és mindig ártalmas és talán alattomos módokon fog kivetítődni. Rossz bánásmódunk a haszonállatokkal messze a legnagyobb kulturális árnyékunk. Kollektív büntudatunk nemcsak arra készíti minket, hogy elrejtjük az erőszakot, amit megeszünk, hanem arra is, hogy áttegyük a gyakorlatba: agresszív életmódunkban, filmekben, könyvekben, játékokban és más médiában, és az erőszakban, amit közvetlenül vagy közvetve egymással szemben elkövetünk.

## **Mind rejtélyek vagyunk**

Folyamatos viselkedésünk a haszonállatok árucikké alakítására amellet, hogy alapvetően megsérti a természetes rendet és óriási, fel nem ismert szenvedést okoz nekünk és a többi állatnak, arra nézve is vakká tesz minket, hogy valójában mik vagyunk mi, és a többi állat.\*

Tévedünk, ha pusztán fizikai entitások szintjére degradáljuk önmagunkat, amelyek születnek, élnek egy ideig, és meghalnak. A többi állathoz hasonlóan alapvetően nem fizikai lények vagyunk; lényegében tudatosság vagyunk. Mind a végtelen teremtő rejtélyes erő kifejeződései vagyunk, amely szüli és fenntartja a megnyilvánuló univerzumokat, és testünk és elménk szent, mint ahogy minden teremtmény teste és elméje az. Az állatoknak hozzánk hasonlóan vannak érzéseik és vágyaik; fészket raknak, párosodnak, éheznek, és életük tudatos alanyai. Minden erőfeszítést megtesznek, úgy mint mi, hogy elkerüljék a szenvedést és halált, és megtegyék azt, ami elhozza nekik a boldogságot és beteljesedést.

---

\* Fontos itt „többi állatot” mondani, mert különválasztani őket tőlünk egy kirekesztési taktika, amit az eme lényekkel szembeni kizsákmányolás és kegyetlenség fenntartásához használnak. Ez alátámasztja azt az abszurd nézetet is, hogy az emberek nem állatok – emlősök testtel, aggyal, mirigyekkel, nemzőszervekkel, készítetésekkel, és idegrendszerrel. Érzünk fájdalmat és élvezetet, mint a többi állat, és érzünk, álmodunk és társadalmilag kötődünk fajtársainkhoz, mint a többi állat.



Hogy alapvetően mik vagyunk mi, emberi lények, az egy hatalmas rejtély. A tudomány, vallás, oktatás és kormány intézményei végső soron nagyon keveset tettek, hogy feltárják előttünk bármilyen mély értelmű, átalakító módon, hogy a lényeket tekintve mik vagyunk mi, emberek. Talán ugyanolyan rejtélyesek maradunk önmagunk számára, mint Mózes, Buddha, Konfúcius és Jézus napjaiban voltunk. Egyesek mondhatják, hogy többet tudunk, és biztosan többet fejlődöttünk; mások mondhatják, hogy kevesebbet tudunk arról, ami igazán fontos, és jobban elterelődik a figyelmünk és nagyobb tudatlanságban élünk, mint az előző korokban. Senki sem mondhatja azonban, hogy nem vagyunk rejtélyek önmagunk számára, minden tudományos és teológiai vizsgálódás ellenére. És ahogy nem tudjuk, hogy valójában mi egy férfi vagy egy nő, azt sem tudjuk, hogy mi egy kanca vagy egy csödör, vagy egy kutya, egy elefánt, egy sas, egy delfin, egy csirke, egy kardhal, egy rák, egy alligátor, egy egér, egy pillangó, egy földigiliszta, egy méh vagy egy házilégy.

Ők mind végtelenül rejtélyesek számunkra, talán még jobban, mint önmagunk. Ők valóban mások, és e lényeges megértésnek az alázat, csodálat és tisztelet érzését kellene kiváltania bennünk.

Sajnos azonban mentális kategóriákat találunk fel a végtelenül rejtélyes lényekre, amelyekkel találkozunk, mint például „feketék”, „rabszolgák” és „pogányok”, vagy „haszonállatok”, „vadállatok”, „kárttevők” és „laboratóriumi állatok”. E kategóriák, és az erőszak, amivel az így kategorizált nagyszerű lényeket illetjük, alapvetően nem változtatják meg vagy csorbítják azt a szent és titokzatos természetet. Ezek csak elhomályosítják és a torzult gondolkodás rabságába ejtik az elménket, ami a kizárólagos és öncélú hozzáállásunkból fakad. Az összes élet spirituális forrásának fénye minden teremtményre ragyog. Látva és felismerve ezt a fényt másokban, őket és önmagunkat is felszabadítjuk. Ez a szeretet. Ezt nem látva – gyakran azért, mert sose tapasztaltuk, hogy mások látják bennünk – bebörtönözzük magunkat, összetévesztve a felszínes fogságot a mélységgel és a szabadsággal.

A többi állatot csupán étel céljából kihasználható állatnak látva oly mélyen megsértjük a nélkülözhetetlen harmónia szövetét, hogy önmagát rabságban tartó kultúrát hozunk létre, gyakran anélkül, hogy felismernék. Az ember ember feletti uralma szükséges kinövése az ember haszonállatok feletti uralmának. Ahogy Jim Mason bemutatja az „An Unnatural Order” c. művében, erős történelmi kapcsolat van a többi ember rabszolgáskorba döntése és a haszonállatok rabszolgáskorba döntése között. Az elnyomásnak és kirekesztésnek ez a rabságba döntő mentalitása áll a középpontjában annak a spirituális betegségnek, ami lehetővé teszi, hogy háborúzzunk a Földdel és egymással.

## **A szeretet megértés**

Amikor fiatal voltam, gyakran tűnődtem azon, vajon kultúránknak tényleg ilyennek kell-e lennie. Felfedeztem, hogy nem kell. Mind a legalapvetőbb hozzájárulást tehetjük a kulturális átalakuláshoz és a világbékéhez az ételeinkkel, ami a legdöntőbb kapcsolatunk kultúránkkal és a természetes világgal.

Megértést hoz az az erőfeszítés, hogy fejlesszük tudatosságunkat és túllássunk azon az erőteljes kulturalizáción, amin átmentünk. A megértésből gyógyulás, jóindulat és

szabadság fakad. A szeretet megért. A megértés révén megragadhatjuk felelősségünket és egy erővé válhatunk, hogy áldjuk a világot életünkkel, ahelyett, hogy megbízás útján fenntartanánk a szétkapcsoltságot és kegyetlenséget. A tudatossággal viselkedésünk természetesen megváltozik, és a viselkedés egyedi változásai a kapcsolatok hálózatán átgűrűzve társadalmi átalakuláshoz vezethetnek, és mindenkinek elhozhatják a szabadság, öröm és kreativitás új dimenzióit. Az egész a természetes renddel való legintimebb és legmesszebb ható kapcsolatunkkal kezdődik, legfőbb spirituális jelképünkkel és legalapvetőbb társadalmi szertartásunkkal: az étkezéssel.

## 2. fejezet

### KULTÚRÁNK GYÖKEREI

*„Minek nekem véres áldozataitok sokasága? – mondja az Úr – Elegem van kosáldozatokból és a hizott állatok hájából; bikák, bárányok és bakok vérében nem lelem kedvemet. ...kezetek csupa vér. Mosakodjatok meg, tisztítsátok meg magatokat, távolítsátok el gonosz tetteiteket szemem elől!”*

– IZAJÁS KÖNYVE 1:11, 15-16

*„A kegyetlenség az állatokkal olyan, mintha az ember nem szeretné Istent... van valami olyan rettenetes, olyan sátáni azoknak a kízásában, akik sosem ártottak nekünk, és akik nem tudják megvédeni magukat, teljesen a hatalmunkban vannak.”*

– JOHN HENRY NEWMAN BÍBOROS

### Az állattartó kultúra

Legtöbben nem úgy tekintünk kultúránkra, mint állattartó kultúrára. Körülnézve főleg autókat, utakat, külvárosokat, városokat és gyárakat látunk, és bár vannak hatalmas gabonamezők, és a mezőn legelő jószág, talán nem jövünk rá, hogy szinte az összes gabonát állati takarmánynak termesztik, és a madarak, emlősök és halak számtalan milliárdjai, akiket elfogyasztunk, a szemünk elől elzárt, nagyüzemi telepeknek nevezett hatalmas koncentrációs táborokban vannak bezárva. Bár ez ma nem olyan nyilvánvaló nekünk, mint elődeinknek volt pár ezer évvel ezelőtt, a mi kultúránk, az övékhez hasonlóan, lényegében egy állattartó kultúra, ami az állatok birtoklása, árucikké tétele és megevése köré szerveződik.

Nagyjából tízezer évvel ezelőtt történt, hogy Irak északkeleti részén, a kurd dombvidékeken vándorló törzsek elkezdtek háziasítani a juhot, és óriási következményekkel járó forradalmat indítottak el. (1) Az antropológusok szerint ez eme törzsek vadászati módszereiből fejlődött ki, akik elkezdtek követni konkrét vadjuh nyájukat, gyérítették őket, és fokozatosan ellenőrzésük alá vonták mozgásukat, táplálékukat és szaporodási életüket. Végül elsajátították a hím juhok kasztrálását és megölését, hogy a nyáj főleg nőstényekből álljon, néhány kossal; ebből megtanulták a szelektív szaporítást, hogy kívánatosabb tulajdonságokkal bíró állatokat hozzanak létre. A kecskét a jelek szerint nem sokkal a juh után háziasították, ezt követte nyugaton és északon kétezer évvel később a szarvasmarha, majd a ló és a teve újabb 2-4 ezer évvel később. (2) Fokozatosan kialakult a tulajdonbirtoklás, a férfi vérvonal és a vérvonal tisztaságának érzelmileg erősen töltött koncepciója, amire bőven van bizonyíték, mire az írott történelem nagyjából 4 ezer évvel ezelőtt elkezdődött.

Úgy tűnik, nyugati kultúránknak két fő gyökere van: az ókori Görögország és az ókori Közel-Kelet. A legkorábbi fennmaradt írásokat olvasva ezektől a kultúráktól nagyjából háromezer évvel ezelőttről, például Homérosztól az Iliászt és az Odüsszeiát, és az Ószövetség leírását az ókori királyokról és háborúikról, azt látjuk, hogy ezek a kultúrák

a húsevés, állattartás, rabszolgáság, erőszakos hódítás, férfi felsőbbrendűség és a többnyire férfi isteneik előtt bemutatott állatáldozatok körül szerveződtek.

A régi állattartó kultúrák számára a bekerített állatok nemcsak táplálék voltak, hanem vagyon, biztonság és hatalom is. Az első pénz és a tőke első formái juhok, kecskék és szarvasmarha voltak, csupán mivel ezek kézzelfogható értékű, elfogyasztható tulajdon voltak. (3) Valójában a kapitalizmus szavunk a latin „capita”, azaz fej szóból ered, ami a szarvasmarha és birka darabszámát jelzi. Az első kapitalisták az állattartók voltak, akik földért és tőkéért harcoltak egymással és létrehozták az első királyságokat, melyek jellemzői a rabszolgáság, rendszeres háborúk, és a gazdag marhatulajdonos elit kezében összpontosuló hatalom voltak. Az angol pecuniary (pénzügyi) szavunk a szarvasmarhát jelentő latin pecus szóból származik, és az ókori római dénáriusz érmét azért nevezték így, mert tíz szamar volt az értéke. (4) Az ókori állattartó kultúrákban tehát az állatállomány határozta meg az arany és ezüst értékét – a haszonállatok voltak a vagyon és hatalom alapvető értékmérői. Ez a tény bepillantást nyújt nekünk az állattartás és tehenészet mai napig fennmaradó politikai hatalmába.

A nagy, erős állatok árucikké és rabszolgává tételével a nyugati kultúra ókori elődei olyan alapvető gondolkodásmódot és világnézetet hoztak létre, ami kultúránk szívében ma is él. Riane Eisler: *The Chalice and the Blade* című könyve, és Jim Mason: *An Unnatural Order* című könyve összefoglalja és elemzi a történészek és antropológusok munkáját, érdekes nézőpontból mutatva be az értékrend alapvető változását, ami akkor következett be, amikor az ember elkezdett uralkodni a nagy haszonállatok felett, és azt, ahogyan ezek a változások a mai napig hatnak ránk.

Fontos itt megjegyezni, hogy a történelem tanulmányozása és értelmezése közismerten szubjektív. Saját egyedi életünkben észrevehetjük, hogy múltunk tapasztalata és megértése változik, ahogy mi változunk. Ez nyilván igaz hatalmas és összetett, emberek milliói által létrehozott kollektív múltunkra is. Amikor a történelem előtti kort – az írásos feljegyzések előtti kulturális múltunkat – próbáljuk megérteni, akkor az még szubjektívebbé válik. Ahogy Cynthia Eller történész írja, „A történelem előtti kor még egy hatalmas és nagyrészt üres vászon. Ezért hihetetlenül eltérő forgatókönyveket lehet festeni rá, az egyedi gondolkodók elfogultságától függően.” (5)

Riane Eisler sok antropológus és író – különösen Marija Gimbutas, Jacquetta Hawkes és Merlin Stone – munkájára támaszkodva kijelenti, hogy alapvetően kétféle társadalom volt, amelyekre úgy utal, mint partneri és uralkodói. A partneri társadalmakban a férfiak és nők lényegében egyenlők és együttműködve dolgoznak együtt, és Eisler azt kísérli meg bemutatni, hogy sok tízezer éven át ez volt általános az emberi életben, a patriarchális uralkodói kultúrák elterjedése előtt, amelyek az állattartáson alapultak. Ez a relatíve új jelenség 5-7 ezer évvel ezelőtt Gimbutas szerint az úgynevezett Kurgán invázió miatt történt, harcias állattartók betörésével Közép-Ázsiából Kelet-Európába és a Földközi-tenger medencéjébe. Olyan kultúrát hoztak magukkal, ahol a férfiak a nőket ingóságnak tekintették. Úgy tűnik, 2 évezred alatt három hullámban jöttek, erőszakosan megtámadva, elpusztítva és alapvetően megváltoztatva a régebbi, békésebb partneri társadalmakat. (6) Eisler, Gimbutas és mások szerint ezek a régebbi kultúrák általában összegyűjtött és természetes élelmiszereket ettek, a termékenység istennőit imádták, termékeny völgyekben hoztak létre településeket, a fémeket fegyverek helyett inkább edények készítésére használták, és nem háborúztak. A behatoló uralkodói kultúrák állatokat tartottak és

főleg állati húst és tejet fogyasztottak, erőszakos férfi isteneket imádtak, mint Enlil, Zeusz és Jehova, dombtetőkön telepedtek le és azokat erődítették, a fémeket fegyverek készítésére használták, és állandóan versengtek és háborúztak. Eisler szerint az erőszakos konfliktus, versengés, a nők elnyomása és az osztályharc nem szükségszerű jellemzői az emberi természetnek, hanem a hódító állattartó kultúrák által behozott társadalmi nyomás és kondicionálás viszonylag új termékei, amelyeknek uralkodói értékrendjét örököltük.

Honnan jöttek ezek a hódító patriarchális kultúrák, és mi tette őket ilyenné? Egy későbbi, Sacred Pleasure című könyvben Eisler James DeMeo földrajztudós kutatómunkáját idézi, aki a kurgán hódítók és más állattartók terjeszkedő vándorlását durva éghajlati változásoknak tulajdonítja, ami „az események bonyolult sorozatát indította el – éhség, társadalmi káosz, föld elhagyása és tömeges vándorlás –, ami végül alapvető változáshoz vezetett el” az ember kulturális evolúciójában. (7) Mint Eisler rámutat, az állattartás „szárazsághoz vezethet”, és „a környezet kimerülésének és az egyre ritkább legelőterületek feletti fokozódó gazdasági versengésnek az ördögi körét – és így a territoriális határok feletti erőszakos versengés hajlamát – idézheti elő.” (8) Hozzáteszi, hogy az állatok tartása az uralkodói kultúrák pszichológiai megkeményedését váltja ki:

...a pásztorság lényegében élőlények rabszolgaságán alapul, lényekén, akiket ki fognak használni az általuk előállított termékekért... és akiket végül meg fognak ölni... Ez segít megmagyarázni a pszichológiai páncél kialakulását (vagy a „gyengéd” érzelmek elhalását), amiről DeMeo úgy gondolja, hogy jellemezte a patrisztikus vagy uralkodói társadalmak eredetét. Továbbá, amint egyszer valaki hozzászokik ahhoz, hogy (húser, sajtért, tejért, bőrért, és így tovább) rabszolgaként tartott állatokból él, gyakorlatilag életben maradásának egyetlen forrásaként, akkor könnyebben hozzászokik ahhoz is, hogy más emberi lények rabszolgaságát elfogadhatónak tekintse. (9)

Hogy valóban léteztek-e korábbi kultúrák, amelyek békésebbek, jobban társulásra orientáltak és egyenlőségpártiak voltak, ahogy Eisler és sokan mások állítják, vagy az erőszakos konfliktus, a férfiak és a versengés mindig uralta az ember társadalmi-gazdasági kulturális intézményeit, ez a tudósok között még erősen vitatott kérdés. Ami azonban tagadhatatlannak tűnik, az a nagy, táplálék céljából tartott állatok rabszolgává és árucikké tételének hatása az ember tudatosságára. Jim Mason e tekintetben továbbviszi Eisler munkáját, és további történelmi és pszichológiai összefüggéseket határoz meg az állatok elnyomása és az emberek elnyomása között. Rámutat, hogy a mezőgazdasági forradalom mélyreható változásokat hozott az ősi gyűjtögető kultúrákba, átalakítva kapcsolatukat a természettel, az abba belemerülőből olyanná, amelyik attól elválik és azt kontrollálni igyekszik. Ebből az elválásból kétféle mezőgazdaság alakult ki – növényi és állati – és a különbség közöttük jelentős. A növénytermesztés és kertészkedés nőiesebb munka; a növényeket gondozzák és ápolják, és ahogy a természet ciklusával dolgozunk, része vagyunk egy folyamatnak, ami az életet növeli és szaporítja. Ez életigenlő és alázatos munka, ami megerősíti helyünket az élet hálózatában. Másik oldalról a nagy állatok tartása vagy az állattenyésztés mindig a férfiak dolga volt, és kezdettől fogva nyers erőt igényelt a nagy erejű állatok bezárása, ellenőrzése, őrzése, ivartalanítása, és végül a megölése.

Mason hangsúlyozza azt a fontos hatást is, amit, úgy tűnik, az állatok gyakorolnak az ember pszichológiai fejlődésére és egészségére, továbbá azokat az erőszakos pszichoszociális tulajdonságokat, amiket a kutatók szerinte a világon megfigyelnek a

nagy állatokat tartó kultúrákban. Paul Shepard és Anthony Leeds antropológusokat idézve megjegyzi, hogy Shepard

...megmondja a véleményét az állattartó kultúrák fő erősségéről mindenütt a világon: 'Aggresszív ellenségesség a kívülállók felé, felfegyverzett család, viszály és rajtaütés egy férfi központú hierarchikus szervezetben, háború a vadászat helyettesítésére, kidolgozott áldozati eszközök, monomániás büszkeség és gyanakvás.' (10)

Mason e tekintetben rámutat a hasonlóságokra a közel-keleti sivatagi törzsek, Kelet-Szibéria csukcsi rénszarvas állattartói – „akik szeretnek dicsekedni 'az erő fitogtatásával, a merész tettekkel, az erőszakos és hősi viselkedéssel, a határtalan kitartással és energiaráfordítással'” – és a mi amerikai cowboy/rodeó kultúránk között. (11)

Eisler, Mason és mások munkája alapján láthatjuk, hogy a társadalom, amiben ma élünk, a modern folytatódása a Közel-Keleten és a Földközi-tenger keleti medencéjében kialakult állattartó kultúráknak, és ennek a kultúrának a központi, meghatározó nézete még ugyanaz: az állatok birtoklásra, használatra és megevésekre való árucikkek. Ennek kiterjesztéseként a természetre, földre, erőforrásokra és emberekre is úgy tekintünk, mint birtoklásra, használatra és kizsákmányolásra való árucikkekre. Bár nekünk, egy állattartó, állatokat fogyasztó kapitalista kultúra modern lakosainak ma ez logikusnak tűnik, e nézetnek óriásiak a következményei: az állatok árucikké tétele jelölte kultúránkban az utolsó igazi forradalmat, teljesen újraértelmezve az ember kapcsolatát az állatokkal, a természettel, az istenivel, és egymással.

A régi állattartó kultúrákban az állatok fokozatosan átalakultak közös világunk rejtélyes és izgalmas lakótársaiból pusztá tulajdontárgyakká, melyeket használatra, eladásra, kereskedelemre, bezárásra és megölésre szántak. Már nem lévén vadak és szabadok, egyre nagyobb tiszteletlenséggel és erőszakkal bántak velük, és végül megvetendővé és alacsonyabbrendűvé váltak a kialakuló kultúra állattartóinak szemében. (12) A vadon élő állatokra csak mint a tőkét jelentő állatállomány potenciális veszélyforrására kezdtek tekinteni; hasonlóképp, más emberi lényeket is kezdtek az állatállomány veszélyforrásainak tekinteni, vagy egy rajtaütés potenciális célpontjának, ha voltak állataik. A tőkegyűjtés elsődleges stratégiája a harc volt másokkal, szarvasmarháik és juhaik megszerzéséért; a gavyaa, a háborút jelentő ősi árja szanszkrit szó jelentése szó szerint „vágy több szarvasmarhára”. (13) Úgy tűnik, a nagy állatok árucikké tételkor történő születésük óta kötődik egymáshoz a háború, az állattartás, a nőiesség elnyomása, a kapitalizmus, és a több tőke/állatállomány iránti vágy.

Minél nagyobbak és erősebbek voltak a tenyésztett állatok, annál vadabbnak, kegyetlenebbnek és erőszakosabbnak kellett lenni e kultúráknak, hogy sikeresen uralkodjanak felettük, és megvédjék őket a fosztogató vadállatoktól és emberektől. (14) A legnagyobb állat a szarvasmarha és a ló volt, és a Közel-Keleten és a Földközi-tenger keleti medencéjében kialakuló marhatartó kultúrák évezredek óta elképzelhetetlenül brutális háborúkban álltak egymással és a gyengébb népekkel, fokozatosan, erőszakkal terjesztve kultúrájukat és állattartó értékrendjüket egész Európában és Ázsia nagy részén. Végül ugyanez a marhatartó kultúra Európából átterjedt Amerikára. A mai napig tovább terjed olyan nemzetközi vállalatokon keresztül, mint a ConAgra, Cargill, Smithfield és McDonald's, továbbá a Világbank és az ENSZ által támogatott projektek, vallási misszionáriusok és olyan jótékony szervezetek révén, amelyek terjesztik az állatok rabszolgaságát, mint pl. a Heifer Project.

A mai, úgynevezett nyugati civilizációvá vált ősi kultúra lényege volt az emberek abszolút felsőbbrendűsége az állatok felett, amit a napi étkezésekkel megerősítettek. Az emberek vagyonát és presztizsét abban kezdték mérni, hogy hány állatot birtokolt, és mekkora legelő földterület felett uralkodott. A fiatal fiúk példaképe a sikeres őskapitalista lett, a férfias pásztor és harcos: kemény, higgadt, érzelmileg hűvös, aki rendíthetetlen erőszakra képes. A nők, az állatállomány és az elfogott és meghódított emberek vagyontárgyak voltak, hozzájárulva a tőke teljes mennyiségéhez; a háborúk, bár borzalmasak voltak a harcolók és általában a népesség számára, a gazdag arisztokrácia által használt hatékony módszerek voltak az állatállomány/tőke, föld, hatalom és presztizs növelésére.

Hasznos a felismerés, hogy az uralkodás mentalitása, ami jellemző a kultúrára, amelybe születtünk, a különbségek észrevételéből és hangsúlyozásából, és a hasonlóságok tagadásából táplálkozik, mert az állatok rabszolgaként tartásához és megöléséhez mindannyiunknak ezt kell gyakorolnunk. Az állatok pásztoraiként és elnyomóiként folyamatosan gyakorolnunk kell azt, hogy magunkat másként és tőlük különállóként lássuk, felsőbbrendűként és különlegesként. Természetes emberi könnyörületünket el lehet nyomni, megtanulva mások kirekesztését, és azt, hogy lényegében önmagunktól eltérőnek lássuk őket. Erre a kirekesztésre szükség van a rasszizmushoz, elitizmushoz és háborúhoz, mert ahhoz, hogy másoknak ártsunk és uralkodjunk felettük, szét kell törnünk azt a köteléket, amit szívünk természetesen érez irántuk. Az uralkodás mentalitása szükségszerűen a kirekesztés mentalitása.

Ha alaposan megnézzük, nyilvánvaló, hogy az ősi állattartó kultúrák sok alapfeltevése és tevékenysége a mai napig meghatározza kultúránkat. Eme ősi kultúrák egy szem, legmeghatározóbb tevékenysége volt, ahogy ma is az, a rendszeres lakmározás azokból az ételekből, amiket az elnyomott és kirekesztett állatok teste nyújtott. A háborúk még mindig egy vagyonos elitet gazdagítanak, miközben terheiket milliók viselik, és a világ gazdagjai gabonán és halon hizlalt állatokat esznek, míg a szegények éheznek. Kapitalista gazdasági rendszerünk és az azt támogató politikai, jogi és oktatási intézmények még mindig törvényesítik azt, hogy árucikké tesszük és kizsákmányoljuk az állatokat, a természetet és az embereket; hogy uralkodunk a hátrányos helyzetben lévők és idegenek felett; és a javak egyenlőtlen és igazságtalan elosztását – a gyakran „versenynek” és „szabad kereskedelemnek” nevezett – rablás, elnyomás és háború révén. Ahogy társadalmilag fejlődünk, tagadhatatlanul elértük bizonyos túlkapások csökkentését, és bizonyos védelem biztosítását a gyengék és sebezhetők számára. Egészében azonban el kell tűnődnünk, hogy fejlődésünk miért ilyen lassú és nehéz. A válasz erre a tényrünkön van, és onnan kiterjed a hizlalótelepekig, vágóhidakig, kutatólaboratóriumokig, rodeókig, cirkuszokig, lóversenypályáig és állatkertekig, vadászatig, halászatig, csapdázásokig, börtönökig, háborúkig, a katonai-ipari komplexumig, és az élővilág általunk történő megerősöklésáig és pusztításáig.

## **A püthagoraszi alapelv**

*„Amíg az emberek tömegesen ölik az állatokat, egymást is ölni fogják. Valóban, aki a gyilkosság és fájdalom magját veti el, nem arthat örömet és szeretetet.”*

– PÜTHAGORASZ

Több mint kétezer évvel ezelőtt az ókori Görögországban Püthagorasz egyértelműen megértette és kifejezte az állatok iránti könyörületesen alapuló pozitív forradalom szükségességét. A ma zseninek tartott Püthagorasz – akinek felfedezései még most is rendkívüli jelentőségűek – egy rejtély marad, egyes észrevételeit lelkesen elfogadjuk és használjuk, míg másokról nem veszünk tudomást. Tétélei a matematika és geometria nélkülözhetetlen alapjait alkotják és lehetővé tették az építészet, tervezés, szerkesztés, térképészet, navigáció és csillagászat ezt követő fejlődését. Püthagorasz és tanítványai felfedezték és használták a harmonikus frekvenciák elveit is, amelyek a rezgő hangközök alapját alkotják, ezért Püthagorasz tulajdonítja a nyugati zene alapjául szolgáló hét hangú skála megalkotását, matematikailag pontos rezgési viszonyaival.

Mindezeket a területeken kultúránk lelkesen átvett és hasznot húzott Püthagorasz zsenijéből, de a mögöttük lévő alapelveket, amit tanított, és ami szerint élt – könyörületes minden élet iránt –, azt sokkal nehezebb elfogadjuk. Egyértelmű tanítása, hogy boldogságunk alapja az, hogy az állatokkal kedvesen bánunk, ihletet adott Platónnak, Plutarkosznak, Plotinusznak, a gnosztikusoknak és a keresztény egyház korai atyjainak, és 1850-ig, a vegetáriánus szó megalkotásáig mindenkit püthagoreusnak neveztek, aki tartózkodott az állatok megevésétől. Ma is kísért minket az általa hangoztatott alapelv, hogy soha nem arathatunk örömet és szeretetet, miközben az állatokkal bánva a fájdalom és halál magvait vetjük el.

Kétezer évvel Püthagorasz után jött a nagyszerű Leonardo da Vinci, egy másik zseni, akinek művészete és felfedezései elősegítették a reneszánsz megszületését. Kultúránk ismét figyelmen kívül hagyta jövőbe látó szavait étkezéseink iszonyatos következményeiről: „Fiatalkorom óta lemondtam a hús használatáról, és el fog jönni az a kor, amikor az emberiség úgy fog tekinteni az állatok megölésére, ahogy most az emberek megölésére tekint.” (15) Ugyanez volt a helyzet Albert Einsteinnel, aki azt írta, „Semmi sem fogja annyira javítani az ember egészségét és növelni az élet fennmaradásának esélyét a Földön, mint a vegetáriánus étrendre való fejlődés”; és Mahatma Gandhival, George Bernard Shaw-val, Emily Dickinsonnal, Albert Schweitzerrel és másokkal – boldogan elfogadjuk ajándékaikat, kivéve, ahol szétörlik az állattartó kultúra tabuját, és megkérdőjelezzik az állati ételek fogyasztásának szent tehenét.

## **A vegán forradalom**

A régi állattartó kultúra alapértékei még mindig meghatározzák kultúránkat, mint ahogy fő szertartása is, az árucikké tett állatok elfogyasztása. Mély készletünk, hogy a megértés és életmód spirituálisan érettebb szintjére fejlődünk, és olyan társadalmi rendet hozunk létre, ami több igazságot, békét, szabadságot, egészséget, ésszerűséget, jólétet, fenntarthatóságot és boldogságot tesz lehetővé, abszolút megkívánja azt, hogy véget vessünk az állatokat tárgyként, elfogyasztandó ételként tekintő nézetnek, és áttérjünk egy növényi alapú étkezési módra. Ez óriási mértékben áldana minket, felszabadítva az erőszak rutinszerű gyakorlása, tagadása és kisugárzása alól, és segítene, hogy kapcsolatainkban az egyenlőséget és szerető kedvességet ápoljuk, továbbá fejlesszük képességünket a belső nyugalomra. A befogadókészség és érzékenység magvait elvetve és ápolva összekötöttségünk



megértését, és a békében élés képességét arathatjuk le. Ez sok belső gyomlálást jelent, mert az állattartó kultúra, amelybe beleszülettünk, a versengés, önhittség, szorongás és szétkapcsoltság magvait vetette el bennünk. Az állatokat és embereket valakiknek látva valamik helyett, és a tudatosságot és könyörületet fejlesztve ápolhatjuk magunkban az együttműködés és gondoskodás magvait. Áldottak vagyunk másokat áldva. Ha másokat használunk vagy kirekesztünk, vagy megpróbáljuk ellenőrizni és elnyomni őket, akkor belegabalyodunk a szenvedésbe, és még jobban rabjaivá válunk az állattartó kultúra alapvető orientációját jelentő különállóság illúziójának.

Amikor tudatosan odafigyelünk ételválasztásaink következményeire, és lelkiismeretesen elfogadjuk a növényi alapú étkezést, elutasítva a részvételt az állatok elnyomásában és a tudatosság ehhez megkívánt tompítását, akkor mély értelmű nyilatkozatot teszünk. Ez összefüggéseket meglátó képességünkből ered, és meg is erősíti azt. Az érzékenység, gyógyulás és könyörület erejévé válunk. Egyszemélyes forradalommá válunk, minden elfogyasztott ételünkkel hozzájárulva egy új világ alapjához. Eszméinket másokkal megosztva elősegítjük talán a legfelelősebb és leginkább gyógyító hatású forradalmat, amit kultúránk valaha is átélt.

Az a helyzet, hogy amikor a különböző forradalmakról beszélünk, amelyek állítólag átalakították kultúránkat, mint az ipari forradalom, tudományos forradalom, és az információs-kommunikációs forradalom, akkor nem vesszük észre az összképet. Valójában ezek egyike sem forradalom, mert mind teljesen az áruvá tétel, kizsákmányolás és uralkodás kultúrájának rendszerén belül zajlottak le. Ezek a „forradalmak” nem változtatták meg ezeket a mélyben meghúzódó kulturális értékeket; ha bármit, akkor tovább erősítették azokat! Egy igazi forradalomnak ezeknél sokkal-sokkal alapvetőbbnek kell lennie.

A forradalomnak, amire a béke, szabadság és boldogság iránti vágyunk miatt szükség van, új alapokat kell biztosítania kultúránk számára, eltávolodva az elnyomás és szétkapcsoltság állattartó értékrendjétől, a tisztelet, kedvesség, egyenlőség, érzékenység és összekötöttség állattartás utáni értékrendje felé. Mindenekfelett ennek a forradalomnak meg kell változtatnia kapcsolatunkat étkezéseinkkel – legtöbbször gyakorolt szertartásunkkal – és ételünkkel, legerősebb belső és külső jelképünkkel.

Egyetlen tett sem karolja fel e forradalmi változásokat alapvetőbb, gyökeresebb és pozitívabb módon, mint a növényi alapú étrend elfogadása etikai okokból. Egyetlen tett sem rombolóbb hatású a fennálló állattartó rendre, mint a tudatosság fejlesztése azért, hogy túljussunk azon a nézeten, amely szerint az állatok pusztá árucikkek.

Ébredünk az állatok árucikké tételének és a rajtuk való élősködésnek a rossz álmából. A könyörület forradalma, ami tudatosságunkban és kultúránkban növekszik, megkívánja, hogy abbahagyjuk az állatok megevését nemcsak öncélú egészségi vagy gazdasági okokból, hanem a szívünkben is: azért, mert törődünk az állatokkal, az emberekkel, és az életek egymáshoz kapcsolódó, hatalmas hálózatával, aminek ártanak és amit elpusztítanak az állati alapú ételek. A szó, ami összefoglalja az e mögött lévő erkölcsöt és indítékot, úgy hangzik, „vegán”. Donald Watson 1944-ben, Angliában használta először. Watson nem volt elégedett a „vegetáriánus” szóval, mert nem teszi érthetővé az indítékot, és csak a hús étrendből való kihagyásáról szól. Fogta az angol 'vegetarian' szónak az első három és utolsó kettő betűjét, de teljesen

másképp akarta kiejteni, hogy hangsúlyozza forradalmi fontosságát. Definíciója az angliai Vegán Társaság alapító okiratában így szól:

A veganizmus egy filozófiát és életmódot jelöl, amely igyekszik kizárni – amennyire csak lehetséges és praktikus – az állatok kizsákmányolásának és a velük szembeni kegyetlenségnek minden formáját, étel, ruházat, vagy bármilyen más célból; és tágabb értelemben elősegíti az állat nélküli alternatívák fejlesztését és használatát az emberek, állatok, és a környezet javára. (16)

A „vegán” szó újabb és nagyobb kihívás, mint a vegetáriánus, mert minden érző lényt belefoglal az érdekeltségi körébe, és lényegében etikai nézőpontból foglalkozik a szükségtelen kegyetlenség minden formájával, a könyörület indítékával, az egészség vagy tisztaság helyett. Egy ősi eszmére utal, amit sok évszázada hangoztatnak, különösen a világ spirituális hagyományaiban. A kiterjedő befogadókészség mentalitását mutatja, és képes elfogadni a tudományt és lényegében az összes vallást, mert az univerzális béke, igazság, bölcsesség és szabadság iránti vágy megtestesülése.

A jelenkori vegán mozgalom a szerető kedvességen és a másokra gyakorolt hatásunkra való odafigyelésen alapul. Forradalmi, mert túllép az állattartó kultúra kegyetlen lényegén, amelyben élünk, és elutasítja azt. Az összekötöttség élő igazságán alapul, és ezért tudatosan csökkenti a szenvedést, amit az állatoknak, embereknek és bioszisztémáknak okozunk; mindannyiunkat felszabadít a pusztázás árucikké válás rabszolgasága alól. Egy új tudatosság születését jelzi, az intelligencia és könyörület feltámadását, és a kegyetlenség és elnyomás alapvető elutasítását. Fajunk jövőjének egyetlen valódi reménysége, mert az okkal foglalkozik, ahelyett, hogy csupán az okozatok miatt aggódna. Ebből az új tudatosságból lényegében bármit elérhetünk; azt az alapokat érintő pozitív személyes és kulturális átalakulást jelképezi, amire vágyakozunk, és azt igényli, hogy változtassunk valami alapvető dolgon: az étkezési szokásainkon.

Furcsa, hogy átalakulást akarunk anélkül, hogy változnunk kellene! Mégis, a ma szükséges alapvető átalakulás a legalapvetőbb változást igényli – változást az étellel és az állatokkal való kapcsolatunkban, ami változást fog okozni a viselkedésünkben. Egyesek számára egyszerűen vegánná válni felszínes lépésnek tűnik – tényleg meg tud változtatni minket valami, ami ilyen egyszerű? Igen! Látva a gyerekkori programozás erejét és kultúránk tehetetlenségét és érzéketlenségét az állatokkal szembeni erőszak iránt, a hiteles, elkötelezett vegánná válás csak valódi spirituális áttörés eredménye lehet. Ez az áttörés érlelés és törekvés gyümölcse; azonban ez nem a vége, hanem a kezdete a további spirituális és morális fejlődésnek. A veganizmus még azok között is rendkívül ritka, akik spirituálisan törekvőnek tartják magukat, mert a korai szociális kondicionálás erőit olyan nehéz átalakítani. Mégis erre szólítanak fel minket; különben kultúránk nem fog elérni semmit, csak további pusztítást és végül öngyilkosságot.

### 3. fejezet

## AZ INTELLIGENCIA TERMÉSZETE

*„Nem kellene azt hinnünk, hogy minden lény az ember létezésé kedvéért létezik. Ellenkezőleg, az összes többi lény is saját kedvéért lett szánva, és nem bármi más kedvéért.”*

– MAIMONIDÉSZ

*„Ha valaki higgadtan nézi azt a zűrzavart, amit az ember a történelemből csinált, nehéz elkerülni azt a következtetést, hogy valami beépített mentális rendellenesség sújtja, ami az önpusztítás felé űzi.”*

– ARTHUR KOESTLER

### A taburól, hogy ne tudd, kit eszel meg

A haszonállatok árucikké és rabszolgává tételének és megölésének univerzális gyakorlatához a tudatosság elfojtására van szükség, és ez hozza létre azt a „beépített mentális rendellenességet”, ami nemcsak önmagunk, hanem e Föld más élőlényeknek és rendszereinek elpusztítása felé is űz minket. Mivel a haszonállatok kizsákmányolásának és a kegyetlenkedésnek ez a gyakorlata mostanra normálisnak, természetesnek és elkerülhetetlennek számít, ezért láthatatlanná vált. Bár ez alapvető, lényegében továbbra is figyelmen kívül hagyják a folytonos nyilvános vitákban arról, hogy miért vannak a létező problémáink, és hogyan oldhatjuk meg azokat. A figyelmesség eme hiánya klasszikus értelemben tragikus. (Az ókori görög tragédiákban a főhős minden esetben jellemének hibái miatt bukik el és pusztul el, melyek közt legfőbb az önhietség és korlátoltság.) Ez nyilván abból a tényből fakad, hogy az írók, szónokok, kutatók, teológusok, orvosok, politikusok, üzletemberek, gazdaságkutatók, a vezető és befolyásos pozíciókban lévők, és mindenki más, mind rendszeresen esznek kegyetlenül tartott állatokból származó ételeket, és közösen inkább eltussolnák e viselkedés felkavaró következményeit.

Kultúránk arra bátorít minket, hogy mind legyünk mindenevők. A „mindenevés” találó leírása lett kultúránknak, ahogy globális ökoszisztémákat fogyaszt el és tesz tönkre. Ez ironikus módon igaz egyéni szinten is. Az élelmiszertermelés iparosodása miatt mesterségesen színezett, ízesített, finomított, feldolgozott, sugárkezelt, manipulált és vegyszerekkel teli termékeket eszünk, megerősítve, hogy lényegében véve bármit és mindent megeszünk. Szakadatlanul bombáznak minket a cégek hirdetései, hogy nyeljünk le bármit, és hála jól begyakorolt képességünknek, hogy tudatosságunkat elzárjuk attól a horrortól, amit étkezéseink során rendszeresen elfogyasztunk, tudatosságunkat könnyű hasonlóképp elzárni az ételünkben lévő mérgező tartósítószerektől és vegyszermaradványoktól. Még akár büszkék is lehetünk arra, hogy nem vagyunk válogatók abban, amit megeszünk. Amellett, hogy ez

megbízható profitot nyújt az egészségügynek és a gyógyszeriparnak, ez a mentalitás vezet el közösen létrehozott „mindent faló” kultúránkhoz. Falánk étvággal mohón vágyakozik, hogy szinte bármit elfogyasszon, a természet szépségét és sokszínűségét átalakítva kütyökké, játékokká és ételekké, amikért sóvárgunk, és amik sose elégítik ki belső éhségünket, de elkerülhetetlenül figyelmünk elterelődéséhez, szenvedélyrabsághoz, frusztrációhoz és a környezet pusztulásához vezetnek. Falánk éhségünk terhét az állatok viselik, mindig sebezhetőn. Szervedésük végül visszatér hozzánk is.

Az állatok elfogyasztása így a fogyasztói társadalomnak – modern világunk álvallásának – a fel nem ismert alapja. A fogyasztói társadalom csak akkor virulhat, amikor szétválasztva érezzük magunkat, és ezt fogyasztással kívánjuk helyrehozni, ami egy torzult kísérlet a magasabb renddel való újbóli kapcsolódásra. Mivel legnagyobb érzéketlenné válásunk az evéssel – fogyasztásunk legszentebb, nélkülözhetetlen és meghatározó tétével – jár együtt, ezért szükségszerűen érzéketlenné vált fogyasztók leszünk, egyre fokozódó falánk étvággal. Ironikus módon az állatok árucikké tételével olyan rendszert hoztunk létre, ami végül elkerülhetetlenül minket is árucikké alakít. Értékünket dollárban mérik, ahogy a szarvasmarhát kilóra árulják.

Mivel lényegében mind mindenevők vagyunk, kegyetlenségünk láthatatlan és kimondhatatlan, mint egy hatalmas családi titok. John Bradshaw, Virginia Satir és mások, akik az utóbbi huszonöt évben igyekeznek rávilágítani a családok működésképtelenségének pszichológiai következményeire, hangsúlyozzák, hogy minél kevésbé működik egy család, annál több a titka. (1) A titkok azok a folytatódó, szenvedélyrabsággal és visszaéléssel járó viselkedések, amikről sosem beszélnek. A gyermekbántalmazás, szexuális bántalmazás, kábítószerfüggőség és alkoholizmus olyan kulturális titkok, amiket a gyógyuláshoz fel kell tárni, nyíltan elismerni, és aztán nyílt beszélgetésben feldolgozni. A működésképtelen családokban a titkok és árnyak eltemetve és fájdalmasan feloldatlanul maradnak, és szégyenként, öngyilkos hajlamként, agresszióként, erőszakként, érzelmi eltávolodásként és pszichológiai fásultsággként nyilvánulnak meg. Működésképtelen kulturális családunk legnagyobb titka borzalmas brutalitásunk a haszonállatokkal szemben, és ez az árnyék erőszakos és öngyilkos viselkedés felé űz minket. A működésképtelenségről szóló folytonos vitákban a titkot sosem említik, sőt nem is ismerik el, mert mindenevőként, és így a visszaélés hallgatólagos elkövetőiként nem akarunk beszélni róla. Ezért erőfeszítéseink, hogy megértsük a családok működésképtelenségét, a tudatosságot csak bizonyos mértékig tudják fokozni. Ezek az erőfeszítések mégis létfontosságúak, mert a szükséges előkészítő munka részét alkotják, hogy szembesüljünk a nagyobb, mélyebb, alapvetőbb, végzetesebb titokkal: a haszonállatokkal szembeni szakadatlan és rejtett visszaélésünkkel.

Természetes és egészséges az az elfojtásra kerülő büntudat és bánat, amit a horror miatt érzünk, amit rutinszerűen és hatékonyan okozunk az állatoknak azért, hogy megegyük őket. Taszítanak minket azok, akik másokat büntudat nélkül kínoznak vagy gyilkolnak, és szociopataként vagy pszichopataként lecsukjuk őket. Mégis kínozzuk és megöljük az állatokat, akik ugyanúgy éreznek fájdalmat és félelmet, mint mi, és bár próbáljuk eltussolni és kisebbnek tekinteni az általunk okozott szenvedésüket, mélyen belül tudjuk, hogy ez szükségtelen, borzalmas, és erkölcstelen.

Van egy közmondás: gyakorlat teszi a mestert. Ha golfot és teniszt gyakorlunk, profi golfozók és teniszezők leszünk, és a golf és tenisz a részünk, és életmódunk részévé válik. Ha zenét, művészetet, színjátszást vagy harcművészetet gyakorlunk, ezekben válunk profikká, hatnak ránk és életmódunk részévé válnak. Ha a nagylelkűséget, kedvességet és figyelmességet gyakoroljuk, jártasabbakká válunk abban, hogy nagylelkűbbek, kedvesebbek és figyelmesebbek legyünk másokkal, és a tulajdonságok lényünk részévé válnak. Ha a gyilkolást, hazudozást és lopást gyakoroljuk, járatosak leszünk a gyilkolásban, hazudozásban és lopásban, és a tevékenységek részünk és életmódunk részévé válnak. Szakadatlanul és kitartóan gyakorolva a képességet, hogy elválasszuk a tárgyunkon lévő hús, sajt, vagy tojás valóságát annak a szörnyűségnek a valóságától, amit egy érző lény elviselt, hogy ezt nyújtsa, mesterré válunk abban, hogy érző lényeket pusztá tárgyakká, szerszámokká, eszközökké, tulajdonná redukáljunk. Járatosakká válunk a tompaságban és kikapcsolásban, abban, hogy nem érzünk együttérzést a szenvedést látva, amit mi követelünk azzal a vágyunkkal, hogy állati eredetű ételt együnk. A tagadás mestereivé válunk, abszolút elutasítva azt, hogy tudatosságunkban regisztráljuk tetteink következményeit. Ez a tagadás egyfajta bénasággá válik, ami akadályozza a hatékony és újító cselekvést. A csecsemőkor óta gyakorolt napi étkezési szertartásaink miatt nagyon járatosak lettünk mások tárgyiasításának készségében. Ez óriási tragédia, és szinte nem is hagyjuk, hogy ez tudatosodjon bennünk.

Templomainkban a lelkészek gyakran beszélnek arról a tragédiáról, hogy a tárgyakat szeretjük és az embereket használjuk, amikor ehelyett az embereket kell szeretnünk és a tárgyakat használnunk. Az istentisztelet után az emberek ételeket esznek, amelyben állatok váltak tárgyakká, hogy azokat használjuk, és ne szeressük. Ez a szertartásosan ismételt cselekedet hajt minket affelé, hogy az embereket pont úgy használjuk, mint az állatokat – tárgyakként. Belül mind tudjuk, hogy a többi állat ugyanúgy érez és szenved, mint mi. Ha tárgyakként használjuk őket, elkerülhetetlen, hogy más embereket tárgyakként használjunk. Ez egy személytelen univerzális alapelv, és nem szűnik meg attól, hogy nem veszünk róla tudomást. Matematikai pontossággal működik, ahogy Püthagorasz tanította: amit elvetünk az állatokkal való bánásmódunkban, végül azt aratjuk le életünkben. Mivel állattartó kultúránkban tabu ezt kimondani, vagy észrevenni ezt az alapvető összefüggést, nyugodtan mehetünk templomba, tudva, hogy nem fognak szembesíteni minket egy olyan kényelmetlen kéréssel, hogy szeressünk minden élőlényt, és egyiküket se használjuk tárgyakként.

Ez a tabu, hogy ne beszéljünk a haszonállatokkal való bánásmódról, annyira erős, hogy gyakran élő erőnek érzem. Néhány évig vasárnap reggelente haladó szellemű templomokban és központokban beszéltem, jobbra Unity templomokban, és szemináriumokat tartottam az intuíció fejlesztéséről. Még látszólag haladó szellemű emberek csoportjához beszélve is azt vettem észre, hogy amikor elkezdem felhozni az állatokkal szembeni elkerülhetetlen kegyetlenség témáját – ami együtt jár tárgyakként kezelésükkel –, és megevésük etikai és spirituális vonatkozásait, mintha egy láthatatlan pszichikai falat kellene áttörnem, ami abszolút ellenáll e kifejtett gondolatok meghallgatásának. Úgy tűnik, ez a csoport tudat alatti, kollektív tagadása.

Ez ironikus, hiszen a Unity mozgalom két alapítója, Charles és Myrtle Fillmore etikai vegetáriánusok voltak, akik elítélték az állatok árucikként kezelésével együtt járó szükségtelen kegyetlenséget, és felszólaltak a bőrkötéses Bibliák használata, a szőrmeviselés, az állatok élveboncolása, vagy bármiféle károkozás ellen

„kistestvéreinknek az állatvilágban”. Erősen bátorították az embereket, hogy tartózkodjanak az állati eredetű ételek fogyasztásától. Charles kiterjedten írt a témáról, például 1915-ben: „Ezért annak az Igazságnak a fényében, hogy Isten szeretet, és hogy Jézus azért jött, hogy kinyilvánítsa az Ő szeretetét a világon, nem hihetjük, hogy az Ő akarata az, hogy az emberek húst egyenek, vagy bármi mást tegyenek, ami szenvedést okozna az ártatlanoknak és tehetetleneknek. (2) 1920-ban azt írta, „Soha nem kell az univerzális békét keresnünk ezen a Földön, amíg az ember abba nem hagyja a haszonállatok gyilkolását.” (3) Charles és Myrtle együtt indították útjára a Unity Vegetarian Inn-t Kansas City külterületén, e szavak kíséretében: „A Unity Inn eszméje és célja annak bizonyítása, hogy az ember élhet, és jól élhet húsmentes étrenden.” (4) Ma, alig hetven évvel később azt látjuk, hogy most az állati ételek elterjedtek az étlapon, és azt a vegán etikát, amit a Unity alapítói beleszórtak tanításukba, elnyomták és lényegében véve elfelejtették.

Nem elszigetelt eset, ami a Unity-vel történt. Tudjuk, hogy a Buddha az állatok iránti könyörületet és a növényi alapú étkezés vegán etikáját tanította, mégis, ma sokan nevezik magukat buddhistának, és esznek állati eredetű ételeket. Erős érvek szólnak amellett, hogy Jézus és eredeti tanítványai az állatok iránti könyörület hasonló tanítását terjesztették, és – Keith Akers kutató szerint, például a Jézus elveszett vallása (The Lost Religion of Jesus) című könyvben – ezt az eredeti tanítást forgatta fel Pál és a későbbi tanítványok, akiknek állati húsról fáj a foguk. (5) Úgy tűnik, hogy arra van étvágyunk, hogy megegyük az állatokat, de arra nincs, hogy az általunk megevett állatok siralmas helyzetéről halljunk, vagy az emberek siralmas helyzetéről, akik az állatok iránti étvágyunk miatt szenvednek számtalan módon.

## **Intelligencia: a kapcsolatok létrehozásának képessége**

Hogy jobban megértsük ételválasztásaink hatását tudatosságunkra és kultúránkra, hasznos, ha az intelligencia természetét a lehető legszélesebb és legmélyebb értelemben megértjük. A rendszerelmélet jól elfogadott és hasznos keretet ad az intelligencia megértéséhez. Bár tudományos zsargont használ, az elvek, amiken alapul, összhangban vannak a világ ősi bölcs hagyományaival. A rendszerelmélet szerint minden önszerveződő rendszer intelligenciával rendelkezőnek bizonyul, és ezek a rendszerek egymással kölcsönös kapcsolatban állnak bonyolult módokon, ami elősegíti az életet. Az egyszerűbb rendszerek, mint a sejtek, nagyobb és bonyolultabb rendszereket alkotnak, mint a szervek és keringési rendszerek, amik még nagyobb és bonyolultabb rendszereket képeznek, mint a tölgyek, kacsák, tonhalak, birkák és emberek, melyek ligetekké, csapatokká, rajjokká, nyájakká és falvakká állnak össze, ezek pedig erdőket, partmenti közösségeket, tengeri ökoszisztémákat, prériket és társadalmakat alkotnak. Ezek nagyobb rendszerekké állnak össze, például bolygókká, amik még nagyobb rendszerek részei. Minden rendszer egy egész, ami hozzájárul nagyobb egészekhez, és kisebb egészekből áll.

Egyszerűen megfogalmazva az intelligencia bármely rendszer képessége olyan kapcsolatok kialakítására, amelyek értelmesek és hasznosak annak a rendszernek más rendszerekhez való viszonyaiban. Gregory Bateson ökológus például az elmét úgy definiálta, mint szerveződési mintázatot, ami minden élő rendszer számára létfontosságú. Az elme nem korlátozódik az élet bizonyos formáira, hanem áthatja az ökoszisztémákat és az univerzumot is, mint a kölcsönható és szervező „mintázat, ami

összekapcsol”. (6) A rendszerelmélet elismeri a nyilvánvaló intelligenciát, ami az egyedi emberi és állati intelligencián túl kiterjed a közösségekre, fajokra, ökoszisztémákra, Földre, és azon túl, és a másik irányban a szervek, sejtek és azok kisebb alkotóinak intelligenciájára. Nem nehéz látni, hogy az általunk ismert és tapasztalt valóság egészekből áll, amelyek nagyobb egészek részei, és ezek a nagyobb egészek még nagyobb egészek részei. Minden rész össze van kötve minden más résszel, úgy, hogy vagy magában foglalja azt, vagy azzal együtt egy nagyobb egészben benne foglaltatnak. Minden egész rész intelligenciája abban a képességben rejlik, hogy visszajelzést kap és kapcsolatokat létesít az összes vele összefüggésben álló többi rendszerrel, és ezáltal kibontakoztatja eleve létező képességét a nagyobb egészek szolgálatára.

Egy zenekarban, mint egy közösségben, az intelligencia lehetővé teszi, hogy az egyének egyedi hozzájárulást tegyenek, miközben visszajelzést kapnak a nagyobb egészeiktől, és értelmes, teljesen összefüggő módon szolgálják azokat. Az öröm kivirul az intelligens összekötöttség ilyen élményén keresztül – és az öröm lehet a végső célja a határtalan, örökké virágzó és átalakító kecses táncnak, ami kialakul a számtalan egymásba rakott rendszer univerzális összjátékából, melyek mindegyike számtalan másikat foglal magában, és számtalan másokban benne foglaltatik. Látjuk, hogy végső soron egy lény sem különálló; mind összeköttetésben áll és mind az intelligencia nagyobb rendszerein belül alakul ki, melyek a részek számára felsőbbrendűek és életadók.

A legnagyobb egész, ami magában foglal minden atomot, minden sejtet, minden teremtményt, közösséget, bolygót, csillagot, galaxist és univerzumot, az a rész – mondjuk egy emberi egyed – számára felfoghatatlan, és ösztönösen úgy érezzük, hogy az isteni, végtelen, örök, mindentudó, és túl van minden dualizmuson. Szó szerint nincs semmi ezen a legnagyobb egészen kívül, semmi, ami nem „az”. Nyelvünk teljesen kudarcot vall „annak” a leírásában, mert a nyelv alaptermészetéből adódóan tárgyakat és dolgokat alkot, és a végső egész, amelyen belül minden jelenség, mint benne foglaltatott egész lakozik, az semmilyen értelemben sem dolog – az semmitől sem különálló. Ennek az univerzális egésznek az intelligenciája felölel minden látszólagos részt egészen le a legapróbbig, és minden részben, mint annak az intelligenciája él. Dualista gondolkodásunk ezt nem tudja közvetlenül felfogni, mert ez túl van az általunk ismert létezésen és tapasztaláson. Ezt az univerzális intelligenciát csak nem dualista módon lehet érzékelni, intuitív fogékonysággal egy belső csendben, amit nem homályosítanak el koncepciók és kondicionált gondolkodás.

## **Intelligencia, télosz, és tyúkok**

Az összes egymásba rakott egész – rendszerek, bolygók, közösségek, emberek, állatok, növények, sejtek, és így tovább – azért lehetséges, mert részt vesznek az univerzális intelligenciában, ami általuk és bennük működik. Ez az intelligencia az a képességük, hogy olyan kapcsolatokat létesítsenek, melyek létezésük szempontjából jelentőségteljesek, és szolgálják céljukat, vagy téloszukat. Minden egész rész télosza az, hogy szolgálja a nagyobb egészeiket, amelyeken belül lényük létezik, és az univerzális intelligencia, amit a természetben látunk, az az összekötöttség és visszacsatolás e hálózatának a végtelenül bonyolult kiterjesztése. Egy adott lény intelligenciája ezért saját természetére specifikus, egészként, amit szolgálnak azok a

részek, amikből áll, és részként, ami szolgálja a nagyobb egészeket, amikbe beágyazódik. Láthatjuk, hogy az intelligencia specifikus minden önszerveződő rendszerre, és mindegyiknek egyedi teleológiája, vagy rendeltetése van, aminek beteljesítésére intelligenciája alkalmas.

Például a tyúkként megnyilvánuló intelligencia fölöttébb alkalmas a tyúk rendeltetésének beteljesítésére, és belegondolva, ez az intelligencia lélegzetelállítóan összetett. Felügyeli és szabályozza a tyúk kapcsolatát azokkal az egészekkel, melyek az ő rendeltetését szolgálják, azaz a sejtekkel és rendszerekkel a testében, lehetővé téve az emésztést, kiválasztást, megfelelő vérnyomást és keringést, látást, hallást, reagálást a környezetre, szaporodást, immunrendszer adta védelmet, hormonok és enzimek százainak szabályozását, és így tovább. A tyúkként megnyilvánuló intelligencia szintén ügyel más tyúkokkal és a környezetével való kapcsolatára, amint élelmet keres, megállapítja helyét közösségének csípési sorrendjében, éjszaka felszáll az ágakra, hogy biztonságban legyen, párosodik egy kakassal, megépíti a fészket, védi a fészekalját, tanítja a kiscsibéit, hogyan találjanak élelmet, és így tovább. Ez az intelligencia teszi lehetővé azt is, hogy saját egyedi módján szolgálja a nagyobb egészeket, hozzájárulva a családjához, a csapatához és fajának folyamatos kifejeződéséhez a fiatalok felnevelésével, részt véve a délkelet-ázsiai dzsungel ökoszisztéma közösségében, ahol a tyúkfélék évmilliók óta éltek és fejlődtek, és hozzájárulva az élet ünnepélyes kibontakozásához ezen a Földön és az univerzumban.

Könnyen láthatjuk, hogy óriási mennyiségű intelligenciabefektetés van egy tyúkban. Az intelligencia mindeme külső és magyarázható funkciói mellett a tyúknak van egy belső, szubjektív világa is, ami talán ugyanolyan fontos célja az univerzális intelligencia befektetésének. Talán soha nem ismerjük meg teljesen a tyúklét belső érzéseit, de nyilvánvaló bárki számára, aki volt tyúkok körül, hogy érzések óriási skálájával rendelkeznek. Milyen érzés napokig ülni néhány tojáson, gondosan vigyázva rájuk, és rendszeresen forgatva őket, hogy melegen maradjanak? És habozás nélkül életet és testi épséget kockáztatni a kiscsibék szenvedélyes védelmében a ragadozók ellen, miután megszülettek? Talán mi emberek nem tudjuk azt érezni, amit a tyúk érez, vagy elvesztettük a képességet, hogy tiszteljük őt, vagy átéljük az érzéseit, de ez nem jelenti azt, hogy az univerzális intelligencia, a végtelen teremtő jelenlét nem ismeri, értékeli, élvezi és szereti a tyúkot, és az ő életét. Ő létezik, ahogy mi létezőnk, egyedi intelligenciával, ami több szinten irányítja és beteljesíti őt, és lehetővé teszi, hogy megfelelően helyezkedjen a nagyobb rendben. Mint a miénk, az ő intelligenciája is tartalmaz tudatosságot, érzelmeket, vágyakat, és központi idegrendszert fájdalomreceptorokkal.

## **Az intelligencia és rendeltetés lerombolása**

Amikor erőszakkal eltávolítottunk egy tyúkot, halat, sertést, tehenet, vagy bármilyen állatot a természetes életéből, hogy étel céljából korlátozzuk és manipuláljuk őt, akkor módszeresen torzítjuk és frusztráljuk ösztönös intelligenciáját. A benne lévő univerzális intelligencia nem tud többé szabadon működni, és hozzájárulni és gazdagítani a nagyobb egészek sok szintjét, amiket szolgál. Ez egy óriási és tragikus támadás lényének lényege ellen, és elpusztítja rendeltetését. Amikor állatokat étel céljából bezárunk, tönkretéve családjukat és közösségi kapcsolataikat, kiirtva kapcsolatukat a Földdel és élőhelyeikkel, és akadályozva intelligens hajlamaikat, akkor



nemcsak e lények ellen követünk el rendkívüli erőszakot, hanem az intelligencia teljes összekötött rendszere ellen is, ami támogatja őket, és amit ők szolgálnak. Eme erőszak elkövetésével saját intelligenciánkat is károsítjuk. Nem is tudnánk ilyen terveket és tevékenységeket végrehajtani anélkül, hogy már előre le ne mondanánk igazi intelligenciánk és rendeltetésünk nagy részéről. Hogyan lehetne valaha is életcélunk az, hogy elraboljuk egy másik élőlénytől élete célját?

Az állattartó hagyomány örököseiként természetesen ezt megpróbáljuk ésszerűsíteni, és azt mondjuk, hogy a haszonállatok soha nem léteztek volna állattartó és nagyüzemi telepi tevékenységeink nélkül, és ezért ők nem saját céljukért léteznek, hanem a mi céljainkért. A mondás szerint, ha Isten nem akarta volna, hogy megegyük az állatokat, nem húsból teremtette volna őket. Persze ugyanezt az emberekről is el lehetne mondani a kannibalizmus indoklására. Vagy azt is mondhatnánk, hogy ha Isten nem akarta volna, hogy az emberek megerősokolják egymást, akkor nem teremtette volna őket erre alkalmas nyílásokkal a testükön. Saját sérülésünk miatt nem látjuk azt a vakságot és kegyetlenséget, ami mindig együtt jár ama gondolatainkkal, hogy mások a mi céljaink miatt léteznek. Az USA déli államaiban sem látták ezt a rabszolgatartók. És mégis, ha velünk emberekkel történne meg, hogy borzalmas bezártságba születünk, és rutinszerűen kasztrálnak, billogoznak, megerősokolnak, sokkolnak, megcsönkítanak és örületbe kergetnek, mert egy erősebb és „intelligensebb” faj csupán finom húsnak lát minket, biztosan abban reménykednénk, hogy ez a „felsőbbrendű” faj felismeri, hogy életünk célja nagyobb annál, mint hogy pusztán árucikként bebörtönözzenek, megöljenek, becsomagoljanak, eladjanak és megegyenek minket. Ehhez hasonlóan, vissza kell nyernünk az önmagunk érzéketlenné tételekor elvesztett intelligenciánkat annak a tagadhatatlan igazságnak a felismeréséhez, hogy a rémült állatok millióinak a szemében, akiket pusztán élelmiszernek tekintünk, mi vérszomjas terroristák vagyunk.

Amilyen mértékben bármely egész rész elveszíti intelligenciáját, úgy veszíti el képességét az őt értelmesen irányító kapcsolatok létrehozásában, hogy teremtő módon szolgálja a nagyobb egészet – élete valódi célját. Ahogy intelligenciánk növekszik, úgy nő képességünk az öröme és könnyöretre. Jobban ráébredünk kapcsolatunkra az emberek családjával, az élet egész hálózatával, és minden élet végtelen forrásával, és vágyunk e nagyobb egészet szolgálatára. Ahogy intelligenciánk csökken, kikapcsoljuk magunkban a nagyobb egészet szolgálatát, kevésbé leszünk érzékenyek a tőlük jövő visszajelzésre, jobban énközpontúakká válunk és önmagunkkal foglalkozunk. Ez az érzéketlenség ostobasággá válik, és elkerülhetetlenül erőszakot, betegséget, boldogtalanságot, szenvedést és halált hoz magával.

Ez az igazság nem misztikus, és nem nehéz megérteni. Látjuk saját testünkben, ahogy a sejtek és rendszerek bámulatos intelligenciával működnek együtt, hogy lehetővé tegyék számunkra, a nagyobb egész számára, hogy egy időben együnk, ételt emésszünk, könyvet olvassunk, figyeljünk a környezetből jövő hangokra, szagokra, érzékelésekre, lélegezzünk, vért keringessünk, leégésből gyógyuljunk, elpusztítsunk rákos sejteket, hormonok és enzimek százainak szintjét szabályozzuk, és még talán növekvő magzatot is tápláljunk! A hétköznapi tevékenységek, mint a könyvolvasás, zongorázás, beszélgetés egy osztályban, vagy teniszezés, elképzelhetetlenek lennének milliányi kisebb egész rész koncentrált, az egészt szolgáló intelligenciája nélkül, ahogy együttműködnek, számtalan létfontosságú kapcsolatot létesítve, és

szinte elképzelhetetlenül szövevényes módon, állandóan figyelve a visszajelzéseket. Ha az együttműködés és intelligencia eléggé tönkremegy a testben, az eredmény gyorsan és elkerülhetetlenül betegség és halál.

Azok a sejtek, melyek többé nem szolgálják az egészt, vagy nem megfelelően válaszolnak a visszajelzésre, lényegében elkezdnek önmagukkal foglalkozni, és veszélyes, kárt okozó rákos daganatok kialakulásához vezetnek. Testünk intelligenciája tudja, hogy ezek a sejtek végül elpusztítanak a nagyobb egészt, amiben élnek és amitől függenek, és állandóan dolgozik, hogy felszámolja őket és helyrehozza a szaporodásukat kiváltó körülményeket. Testünk intelligenciája kapcsolatokat létesít és szolgál minket, a nagyobb egészt. Ugyanígy, az emberi intelligencia az a képesség, hogy értelmes kapcsolatokat hozunk létre, és ha nem szolgáljuk a nagyobb egészet, a nagyobb egészek ezt tudatni fogják velünk. A társadalom eltávolítja a neki kárt okozó egyéneket, és reméljük, hogy újra jól működővé teszi őket; mi történik, amikor társadalmak felelőtlenül károsítják a Földet? Ha intelligenciánk leromlik, akkor szem elől tévesztjük célunkat és egyre tompábban reagálunk azokra a nagyobb egészekről jövő egészséges visszajelzésekre, melyek intelligens rendszerként és alrendszerként létfontosságúak számunkra. Ha kultúránk intelligenciája eléggé leromlik, mi válunk azzá a gonosztevő rákos sejté, amelytől úgy rettegünk önmagunkban.

## **Az intelligencia fajspecifikus**

Az élő rendszerekben az intelligenciát az határozza meg, hogy ezek a rendszerek milyen és mennyi visszajelzést képesek fogadni, és a visszajelzés fogadásának eme képessége szorosan összefügg az értelmes kapcsolatok érzékelésének képességével. Mivel minden állatfaj egyedi, ezért nyilvánvaló, hogy minden fajnak megvan a saját típusú intelligenciája, ami egyértelműen alkalmas téloszához, vagy rendeltetéséhez, a visszajelzésekhez, amiket kap, és a kapcsolatokhoz, amiket létrehoz. A kijelentés, hogy az egyik típusú intelligencia magasabbrendű, mint a másik, egy mesterséges értékrend felállításával figyelmen kívül hagyja ezt, és általában része egy feltevésnek, ami az emberi fajta intelligenciát gondosan felhelyezi a képzelt hierarchia csúcsára.

Azonban tudjuk, hogy az állati tudatosságnak szó szerint számtalan változata létezik, és sokféle olyan intelligenciával rendelkeznek, amivel úgy tűnik, az ember nem. A társállatokkal, például kutyákkal vagy macskákkal élő emberek gyakran elképednek ezen állatok intuitív képességein. Például, ahogy tanulmányok kimutatják, ezek az állatok gyakran tudják azt a pontos pillanatot, amikor a sok kilométerre lévő emberi társuk elhatározza, hogy hazatér. Számtalan egyéb példa mutatja, hogy nem-ember állatoknak olyan intelligenciája van, amin csak csodálkozhatunk: a tévedhetetlen hazatérésen és tájékozódáson, több ezer kilométeres vándorláson, és a kommunikáció olyan módjain, amelyekre materialista tudományunknak semmi magyarázata sincs. (7) Szomorúan ironikus, hogy miközben vágyakozva az űrbe tekintünk más intelligens életformák után kutatva, közös Földünkön az intelligens élet sok ezernyi faja vesz minket körül, akiknek tudatosságát, képességeit és szubjektív élményeit alig kezdtük el megérteni és megbecsülni.

A természetben elképesztő az intelligencia sokfélesége, mert a fajoknak, alfajoknak és egyedeknek mind vannak egyedi intelligencia jellegeik. A tudósok azonban, kultúránkban a legtöbb emberhez hasonlóan, jellemző módon vonakodnak a természet intelligenciájának sokféleségét felismerni és tisztelni, mert tudatosan és akaratlanul is részei egy olyan társadalomnak, ami az állatok feletti szinte teljes uralmat igényli. Párhuzamokat lehet vonni az USA polgárháború előtti déli államaival, amikor a rabszolgaság legális volt. A fekete emberekről – akik rabszolgák voltak, és az elnyomás és kizsákmányolás elszenvedői – az uralkodó kultúra „tudta”, hogy intelligenciájuk alacsonyabb szintű.

A sors nagy iróniája, hogy a többi állat intelligenciáját figyelmen kívül hagyva, triviálisnak feltüntetve és elnyomva aktívan csökkentettük saját intelligenciánkat. Ez manapság kulturális betegségünk bökkenője, ami miatt utunk olyan veszedelmes. Az állatok intelligenciájának tagadásával, és figyelmen kívül hagyva széles körű érző képességeiket, és a képességet, hogy a természetes világban saját módjukon alanyként éljenek, kultúránkat és önmagunkat tettük kevésbé intelligenssé. Technológiai kiválóságunk ellenére egyéni és kulturális intelligenciánk oly súlyosan korlátolt, hogy hatalmas erőszakos és kizsákmányoló rendszereket hozunk létre, melyek károsítják a Földet és óriási szenvedést okoznak embernek és állatnak egyaránt, és egyszerűen figyelmen kívül hagyjuk az általunk okozott kárt és szenvedést. Amikor bármely élő rendszer figyelmen kívül hagy visszajelzéseket és elutasítja, hogy létrehozson olyan kapcsolatokat, melyekhez egyedi típusú intelligenciája alkalmas, az az élő rendszer kevésbé élő, kevésbé tudatos, kevésbé szabad, kevésbé képes reagálni vagy alkalmazkodni, és saját életben maradásának szempontjából veszélyes helyzetben van. A nagyobb egészek, melyeknek a rendszer árt intelligenciájának és érzékenységének elvesztésével, természetesen, intelligenciájuk részeként ezt a rendszert korlátozni fogják és el fogják távolítani.

Mintha elhaltak volna az idegeink, és saját végtagjaink részeit vagdosnánk le, nem érezve fájdalmat, nem tudva az okozott kárról, és így hiányozna a motivációnk és a képességünk az önpusztítás megállítására. Például Dan Kindlon és Michael Thompson Raising Cain című könyvükben megvitatják az öngyilkosságok gyorsan emelkedő számát kamaszfiúk között: a tizenöt évesek 14%-a bármely adott napon öngyilkosságra gondol. (8) Mégis, tud-e bárki erről a tragédiáról, aggaszt-e valakit, vagy törődik-e ezzel bárki? Harminchatezer hektár esőerdő pusztul el minden nap, emiatt naponta közel száz növény- és állatfaj pusztul ki, (9) mi mégis tökélyre fejlesztettük a szétkapcsolás kifinomult művészetét, és nagy gyakorlattal nem veszünk tudomást erről és más jelenleg zajló, ember okozta tragédiákról. Hogyan tudunk könnyörtelenül óceánokat letarolni a túlhalázzással, állatok élőhelyeit elpusztítani a mezőgazdaság mérgező hordalékaival, és megtizedelni hatalmas, összetett esőerdőket marhalegeltetéssel, évente sok ezer faj kipusztulását okozva? Hogyan lehetünk ilyen gondatlanok profitot hajszoló törekvéseinkben, genetikailag módosítva élőlényeket és élő bolygónkat tönkretéve katonai és mérgező hulladékkal?

Az állatok megevésének társadalmi indíttatású tette az, ami a kulturális és személyes intelligencia eme elvesztéséért elsősorban felelős. A haszonállatok bezárása, megcsonkítása és megölése annyira alapvetően kegyetlen és ocsmány – főleg abban az óriási mértékben, ahogy ma az állatokat lemészárolják és kizsákmányolják –, hogy egyéni és közös intelligenciánk nagy területeit kell eltompítanunk ennek megtételéhez.

A kognitív intelligencián túl létezik az erkölcsi intelligencia, a késztetés a cselekvésre, mások szenvedésének enyhítésére. A károkozás az állatoknak, hogy megehessük a húsvukat, tejüket és tojásukat, spirituális lényekként annyira eredendően felkavaró és taszító a számunkra, hogy ahhoz, hogy rávegyük magunkat a megtételére, az állattartó kultúrának születésüinktől fogva butítania kell minket, lecsökkentve természetes könyörületünket. Az igazi természetünk alapját alkotó egészséges könyörület eme elnyomása talán még súlyosabb, mint a kognitív intelligencia sorvadása. Komoly bizonyíték van arra, hogy kultúránkban a gyerekeket, különösen a fiúkat úgy nevelik, hogy kemények legyenek és kikapcsolják az empátia és védelmezés természetes érzéseit – ez a folyamat lényeges egy állattartó kultúrában, ahol férfiként a fiúknak rendszeresen kell majd uralkodni a haszonállatok felett és megölni őket. A kemény, durva férfiak, akikben ki van kapcsolva intelligenciájuk és könyörületük belső forrása, egy ijesztő és pusztító erő ezen a Földön, és egy olyan állattartó kultúrában, mint a miénk, gyakran ők a példaképek, akiket a fiúk természetesen utánoznak.

Ez az intelligenciánk és könyörületünk elvesztéséért felelős szétkapcsoltság ugyanolyan mélyen sújt jól fizetett tudósokat, orvosokat, politikusokat és papokat, mint kétkezi munkából élő gazdákat és dolgozókat. Minden esetben szűkíti a látómezőt, elfogulttá tesz személyes és nemzeti érdekek iránt, és a büntudat és erőszak óriási tárolóját hozza létre, ami táplálja a háborúk tüzét, betegséget, elnyomást, és a mások szenvedése iránti közömbösséget. Kölcsön kenyér visszajár. Ha az elnyomás és kirekesztés magvait vetjük el, elveszítjük az intelligenciát és könyörületet, és az élet terhes és zavarodott küzdelemmé válik.

## **Ki mint vet, úgy arat**

Összekötöttségünk igazságán alapul a leguniverzálisabb spirituális tanítás, ami kultúrától függetlenül lényegében a világ összes vallási hagyományában megtalálható. Megjelenik pozitív módon is, az Aranyszabályként (azt tegyük másokkal, amit szeretnénk, ha velünk tennének), és semlegesebb formában is, az ok és okozat törvényeként (bármit teszünk másokkal, az vissza fog szállni ránk). Egyszerűen fogalmazva, soha nem számíthatunk boldogságra, ha szenvedést okozunk másoknak, szabadságra, ha bezárunk másokat, egészségre, ha betegséget okozunk másoknak, jólétre, ha lopunk másoktól, vagy békére, ha erőszakosak vagyunk másokkal és félelmet keltünk bennük. A buddhisták azt mondják, bármilyen magot vetünk el és ápolunk testünk, beszédünk és elménk tetteivel, az növekedni fog, és gyümölcsseit életünkben bőség, öröm, szeretet és belső béke, vagy düh, nyomor, fájdalom és nélkülözés formájában fogjuk megkapni. Az Újszövetség szerint „áldottak az irgalmasok, mert irgalomban részesülnek” (Máté 5:7). Ahogy felszabadítunk másokat, szabaddá válunk; ahogy szeretünk másokat, úgy szeretnek minket; ahogy bátorítunk másokat, úgy bátorítanak minket; ahogy áldunk másokat, úgy áldanak minket; ahogy örömet és gyógyulást hozunk másoknak, úgy találunk örömet és gyógyulást életünkben.

Ez a kortalan bölcsesség az intelligencia és könyörület alapja, mert szilárdan az összekötöttség igazságán alapul. Ennek fényében láthatjuk, hogy rossz bánásmódunk az állatokkal hogyan jár fájdalmas hatásokkal számunkra. Az irónia lélegzetelállító. Például az állatok a szabadban sosem kövérek, de a haszonállatokat erősen korlátozzák, speciális étrenden tartják, és gyógyszereket és hormonokat adnak nekik,

hogy természetellenesen felhizlalják őket (kilóra adják el őket, végül is). Az elhízás súlyos probléma a mindenevő emberek között, az amerikaiak 60%-a túlsúlyos, és 26%-uk elhízott. (10) Ennek az orvosi költségei dollármilliárdokra rúgnak, a pszichológiai költségek, bár nem számszerűsíthetők, óriásiak. Elvetjük az elhízást a csirkék, pulykák, sertések és tehének milliárdjaiban, és önmagunkban aratjuk le. A butterball (vajgolyó) pulykákat úgy tartják, etetik és korlátozzák, hogy olyan kövérek, hogy már nem tudnak nemi aktusban részt venni. Ami azt illeti, ugyanez egyre több emberrel is megeshet.

A húsként tartott állatok a szabadban családokban élnek, és összetett, éltető, életüket gazdagító társadalmi kapcsolatokban állnak egymással a nyájaikban, csapataikban, rajaikban és közösségeikben. Az állattartás során minden családi kötelék elpusztul, a kisbabákat gyorsan eltávolítják az anyjuktól, és minden állatot különálló termelési egységként kezelnek. Ezt vetjük el, és mindenhol láthatjuk, hogy mit aratunk az emberi kultúrában: a család felbomlását. Amit az állatokkal teszünk, azt magunkkal tesszük. Minden eddiginél erősebb a családok felbomlása, a szülők különválnak, a gyerekeket elhagyják, vagy ők mennek el, és az emberek magányos „termelési egységként” elidegenednek egy szívtelen, versenyre épülő gazdasági rendszerben.

A nőstény haszonállatokat természetellenesen korai vemhességbe kényszerítik hormonok adagolásával, főleg a tojás, tej és sertés ágazatokban, mert olcsóbb, mint ha etetni kellene őket, amíg természetesen eléri a nemi érettséget. Még csak kölykök, amikor erőszakos úton megtermékenyítik őket az állattartó telepeken. Ez a tevékenység természetellenes ösztrogén és egyéb hormon adagot juttat a sajtba, tejbe, és egyéb, gyermekeink által fogyasztott tejtermékekbe – különösen a lányokat természetellenesen korai szexuális fejlődés, és terhesség felé taszítva. Ez az egyik fő hajtóerő a tinédzser terhességek és abortuszok traumája mögött, de ritkán hallunk embereket erről beszélni.

Egy másik figyelemreméltó példája annak, hogy azt tesszük önmagunkkal, amit az állatokkal, az az emberi csecsemők szexuális csonkítása. Az élelmiszertermelő rendszerünkbe született fiatal hím állatokat lényegében mind érzéstelenítés nélkül kasztrálják, hogy könnyebb legyen uralkodni felettük, mielőtt felhizlalják és megölik őket. Bár nyilvánvalóan nem ivartalanítjuk összes fiúgyermekünket, eléggé beszédes a tény, hogy ma az USA-ban a leggyakoribb sebészi beavatkozás a tehetetlen fiú csecsemők körülmetélése. Amint Ronald Goldman bemutatja a *Circumcision: The Hidden Trauma* című könyvében, ezt még mindig teljes természetességgel csinálják, bár bebizonyosodott, hogy ártalmas, és nem szolgál hasznos célt. (11) Az egyes állattartó kultúrák által végrehajtott női körülmetéléshez hasonlóan, a mi kultúránk által elvégzett férfi körülmetélés is csökkenti a nemi szerv érzékenységét. A pénisz előbőre a szemhéjunkhoz hasonló membrán, ami a pénisz fejét védi és nedvesen tartja, és amikor a pénisz merev, a nemi aktus során nagyobb érintkezési felületet tesz lehetővé. Az előbőrt a csecsemőkben levágva az érzékeny fej állandóan fedetlenül van, és fokozatosan extra sejtrétegeket növeszt, amik védik és csökkentik az érzékenységét. Erekciónkor a körülmetélt pénisz bőre is természetellenesen feszes. Kultúránkban a legtöbb férfit valójában a beleegyezése nélkül fizikailag megcsonkítják, úgy, hogy az csökkenti a szexuális élményt átélő képességüket. Nehéz tudni azt, hogy mi ennek a hatása a kapcsolatokra, szexuális zavarokra és a nők szexuális élményeire, de az biztos, hogy ez mind összefügg.

A körülmetélés azért maradhat fenn, mert az apák hajlanak azt tenni fiaikkal, amit velük tettek, és részben azért, mert az orvosi társadalom gyakran ezt ajánlja. Minden sebészi beavatkozás több jövedelmet jelent az orvosoknak és kórházaknak, és mi történik azzal az összes, emberi péniszről levágott előbördarabbal? Nem dobják el csak úgy! Nagy pénzt kapnak érte, amikor eladják a gyógyszergyártó cégeknek, akik azt a termékeikben felhasználják. Szívbemarkoló tükröződése ez annak a régi szokásnak, hogy a vágóhidak eladják a sertés hasnyálmirigyeket ugyanannak a gyógyszeriparnak inzulingyártás céljából. A sebezhető állati csecsemőket lefogják és megtámadják, hogy testrészeit eladhassák, és a sebezhető emberi csecsemőket ugyanúgy lefogják és megtámadják, hogy testrészeit eladhassák. A körülmetélés a kórházakban érzéstelenítés nélkül végzett, messze a legfájdalmasabb sebészi beavatkozás, amint Paul M. Fleiss, M.D. rámutat:

Valójában a kisbabák a felnőtteknél erősebben érznek fájdalmat, és minél kisebb a baba, annál erősebben érzi a fájdalmat. Ha egy felnőttön kellene körülmetélést végezni, érzéstelenítőt és műtét utáni fájdalomcsillapítót kapna. Az orvosok szinte sose adják egyiket sem a kisbabáknak. Az egyetlen ok, amiért az orvosok érzéstelenítés nélkül megúszhatják a kisbabák körülmetélését, hogy a kisbabák védtelenek és nem tudják megvédeni önmagukat. Ordításait a fájdalomtól, rémülettől és kintől figyelmen kívül hagyják. (12)

A csecsemők tehetetlenek és nem vághatnak vissza, ezért félelmüket és fájdalmukat – a mi félelmünket és fájdalmunkat – mint a kismalacok és a többi haszonállat félelmét és fájdalmát is, egyszerűen figyelmen kívül hagyják.

A fiatal hím állatok millióinak kasztrálása még egy következménnyel jár a férfi emberekre nézve, hiszen eme herélt állatok húsát és váladékait elfogyasztva a férfiak lassanként gyakran elveszítik szexuális képességüket. A lerakódó telített állati zsír és koleszterin kimeríthetetlenül elzárja nemi szervük vénáit és artériáit, és végül nem jut oda elég vér egy erekció fenntartásához. A férfias brutalitás eme megalázó és költői következményén kívül pozitív összefüggést találtak az állati ételek fogyasztása, valamint a prosztatiták (13) és az alacsonyabb spermaszám között is. (14) A kegyetlenséget és halált fogyasztva lehet, hogy egy férfi beleillik a kemény férfiasság kulturálisan elfogadott modelljébe, ám ennek abszurditását lötytyedt, impotens szerve mutatja.

Ugyanaz az alapelv játszódik le újra és újra, megdöbbentő változatossággal. Óriási mennyiségű drogot pumpálunk védtelen állatok milliárdjaiba. Közben átélünk drog szenvedélyrabságot, droggal való visszaélést, drogfüggőséget, és az összes horrort és traumát, amik azokból a mellékhatásokból, elbutulásból és veszedelmekből adódnak, hogy receptre felírt és tiltott anyagoktól egyre inkább bedrogozott társadalomban élünk. A tenyésztett állatokat arra kényszerítjük, hogy rendkívül szennyezett és mérgező környezetben éljenek, az ezernyi bezárt és túlszűfolt állat trágyája és vizelete miatt tömény ammóniától mérgezett levegőt szívják be, saját ürülékükben éljenek, és szennyezett takarmányt egyenek. Azt látjuk, hogy egyre inkább saját szennyünkben élünk, ahogy levegőnk, vizünk és ételünk egyre szennyezettebbé válik.

Arra kényszerítjük az állatokat, hogy rendkívül stresszes körülmények közt éljenek. Azt látjuk, hogy egyre inkább stresszes körülmények közt élünk. Korlátozzuk és bebörtönözzük az állatokat. Azt látjuk, hogy a társadalmi és gazdasági nyomás

fokozódásával egyre inkább korlátozva érezzük magunkat, a börtönlakók száma pedig robbanásszerűen növekszik. (15) Az állatokat szüntelenül termelésre kényszerítjük, és azt látjuk, hogy szüntelenül termelésre kényszerítenek minket. Rossz egészséget kényszerítünk a haszonállatokra mérgező, stresszel teli és reménytelen helyzetekbe bezúfolva őket, és azt látjuk, hogy betegségeink egyre gyakoribbak. A nagyüzemi telepeken tartott állatok millióit kergetjük örületbe természetes vágyaik és késztetések teljes frusztrálásával és eltorzításával, és azt látjuk, hogy az ember mentális betegségei sokasodnak.

Sebezhető és védtelen állatok millióit terrorizáljuk naponta fájdalmas sokkolással, veréssel, billogozással, csőreltávolítással, szarveltávolítással, kasztrálással, fülbevágással, orreltöréssel, és arra kényszerítve őket, hogy végignézzék más állatok megölését, mielőtt őket megölnénk. Ahogy terrorizálunk, úgy egyre jobban félünk a terrorizmus árnyékától, és dollármilliókat öntünk a „terrorizmust megfékező” kampányokba. Óriási méretekben lopunk az állatoktól, és becsapjuk őket: ellopjuk kisbabáikat, testüket, tejüket, tojásukat, mézüket és életüket, és becsapjuk őket csalis horgokkal, csalétkekkel, hálókkal és vágóhídi alagutakkal. Azt látjuk, hogy olyan társadalomban élünk, ahol egyre elterjedtebb a becsapás és rablás, ahol a ragadozó kapitalizmus és kifinomult reklám együttműködik egy olyan légkör létrehozásában, ami legalizálja a profit nevében a megfélemlítést, és a befektetés megtérülésének nevében a tisztességtelen fortélyt.

Ketrecekbe kényszerítjük a haszonállatokat, és azt látjuk, hogy egyre többen élünk őrzött közösségekben, rácsok és zárok mögött. Túlsúfoljuk őket, és egyre túlsúfoltabbak vagyunk. Milliósámra kínozzuk őket, és az Amnesty International arról számol be, hogy az ember ember általi megkínzása sosem volt gyakoribb. (16) Valójában az emberi kínzás egyik legelterjedtebb módszere, az elektrosokk, azért kedvelt, mert súlyos fájdalmat okoz, miközben alig hagy fizikai sebet. Az Amnesty International szerint ezt a technológiát USA-beli cégek fejlesztették ki az 1970-es években állatokon való használatra, és most világszerte 120 cég (70 az USA-ban) készít elektrosokkoló készülékeket, amiket állatokon és embereken is használnak. (17)

A haszonállatokat gyakran szándékosan éheztetik – időnként a tyúkokat éheztetik a „kikényszerített vedlés” részeként, hogy testüket egy újabb tojásrakási ciklus elkezdéséhez sokkolják, néha ez takarékoskodás a takarmánnyal, vagy csak hanyagság. Azt látjuk, hogy kultúránk tele van anorexia nervosa-val, ahogy az emberek, főleg nők éheztetik magukat, néha halálra. És még a gabona túltermelése mellett is – bár azzal a gazdagok által elfogyasztott állatállományt etetik – sok ezer szegény ember, főleg gyerek, hal meg naponta az éhezés miatt.

Az élelmiszertermelő rendszerünkbe született nőstény állatok számára meghatározó élmény az ismételt nemi erőszak. Ezt „mesterséges megtermékenyítésként” szépítgetik, de ez kikényszerített nemi erőszak: fiatal nőstény sertéseket, teheneket, juhokat, kecskéket, pulykákat, tyúkokat, kacsákat és más állatokat emberek ismételt megerőszakolnak, hogy utódokat hozzanak létre, mielőtt megölik őket. E védtelen nőstényállatok számára az emberek sorozatos nemi erőszak és gyilkosság elkövetői. Fiatal nőstény pulykákat például átlagosan hetente kétszer erőszakolnak meg, 12-16 hónapon át, amíg levágják őket pulykalevesnek, vagy bébiételnek. (18) A megtermékenyítés rendszeres szexuális visszaélése mellett az állattartó telepeken sok állat – különösen sertés – esik áldozatul a dolgozók szexuális visszaéléseinek,

ahogy ezt ott dolgozók titokban dokumentálták. A nemi erőszak kultúránk központi metaforája, és rendkívül súlyos probléma: az USA-ban átlagosan két percenként válik egy nő vagy lány nemi erőszak vagy szexuális támadás áldozatává. (19) Az állattartáshoz hasonlóan, ahol a nőstényen és az anyán brutálisan uralkodnak és a profitért kihasználják, emberi társadalmunkban a női és anyai értékeket elnyomják, és a nőknek nem adják meg a férfiakkal egyenlő státuszt. Ennek a nőiesség, és konkrétan a nőstényállatok feletti folyamatos, láthatatlan uralomnak óriási következményei vannak, és nagymértékben megmagyarázza a nők alacsonyabb státuszát társadalmunkban. Az állatokat csupán húsnak és elfogyasztandó tárgynak tekintve azt látjuk, hogy az állatokhoz hasonlóan a nőket is gyakran csak szexuális használatra való húsnak tekintik. Ahogy Carol J. Adams rámutat, kultúránkban az állatokat és a nőket összeköti a pornográfia, a reklám és a populáris média: a „haszonállatot” szexualizált nőstényként láttatja, aki azt akarja, hogy megegyék őt, a nők pedig szexuális tárgyként kötődnek az állatokhoz, akik azt akarják, hogy használják őket.

Amint az állattartó telepeken rájuk kényszerített bizarr körülmények révén betegséggel sújtjuk az állatokat, azt vesszük észre, hogy új, halálos betegségek kísértének minket és söpörnek végig rajtunk, mint a SARS, AIDS, kergemarhakór, sokféle agresszív influenza, továbbá a TBC, streptococcus és E. coli gyógyszerekre rezisztens törzsei, és más, kórokozók által terjesztett betegségek. Az állatokat annyira összezsúfoljuk, ami soha nem fordulna elő a szabadban, széttörjük társadalmi struktúráikat, rávesszük őket, hogy állatok ürülékét, véréit, húsát és szerveit egyék meg, amit normális esetben soha nem tennének, és rutinszerű kannibalista viselkedésre kényszerítjük őket olyan takarmánnyal etetve, amit saját fajtársaik testrészeivel „dúsítottunk”. Ezzel az állattartó létesítményeket a halálos vírusok, baktériumok, paraziták és proteinek táptalajává tesszük, melyek kialakulására a természetben soha nem lenne semmi esély. Ezek a kórokozók, mint a kergemarhakórért felelős prion, belénk kerülnek, amikor e megkínzott teremtmények testéből származó ételt vagy gyógyszert elfogyasztjuk. Amint Michael Greger, M.D. rámutat, az agresszív influenzákat könnyű visszavezetni a túlsúlyolt állattartó és vágóhídi létesítményekre, (20) csakúgy, mint a Salmonella, E. coli, Listeria, Campylobacter és más kórokozók által okozott betegségek elterjedtségét. A haszonállatok intenzív bezártsága a stressz, betegségek és kórokozó fertőzések magas szintjével jár az általunk elfogyasztott állatokban. Az ágazat nagy mennyiségű gyógyszer és antibiotikum adagolásával küzd ez ellen, hogy az állatok életben tudjanak maradni a vágósúly eléréséig. Ez az emberi egészség szempontjából csak súlyosbítja a problémát, mert az antibiotikumok és más gyógyszerek elősegítik a baktériumok és vírusok még szívósabb és gyógyszerekre még rezisztensebb törzseinek kifejlődését. Jól ismert, hogy ez a szokás a kórokozók új és halálosabb törzseihez vezet, például a tuberkulózis bacillusnál, ami annyira rezisztens a gyógyszerekre, hogy a betegség leküzdéséhez használt mérgező gyógyszerek óriási mennyisége által okozott szenvedést rosszabbnak tartják magánál a betegségnél. Ezt nem nehéz megérteni, az új betegségek és az egyre nagyobb, intenzív nagyüzemi állattartó létesítmények mégis tovább szaporodnak. Ezekről kevés nyilvános vita zajlik, mert mindkettő erősen nyereséges, a népesség pedig képtelen szembenézni étkezési szokásaival. Betegség magját vetve el a védtelen állatokban, csak ugyanazt arathatjuk le önmagunknak.

Szelet vetve számtalan módon aratjuk a viharokat. Horrorra kényszerítve az állatokra, a horror növekedését látjuk a tömegmédiában és a szórakoztatóiparban. Ahogy étel miatt megöljük a fiatal állatokat, azt látjuk, hogy égbe szökik a gyerek és kamasz



öngyilkosságok száma. Ahogy szándékosan felbőszítjük az állatokat, például a rodeókban, azt látjuk, hogy saját dühünk fokozódik. Amint szándékosan félelmet keltünk bennük, például a félelmet vizsgáló laboratóriumi kísérletekben, azt látjuk, hogy saját krónikus félelmünk növekszik. Amint csonttritkulást okozunk nekik a tej- és tojástartermelés kikényszerítésével, azt vesszük észre, hogy mi magunk szenvedünk a csonttritkulás járványától. Amint szándékosan tömjük őket, hogy létrehozzuk a kacsák és libák megnagyobbodott és beteg máját, amit libamájként megeszünk, azt vesszük észre, hogy állandóan túlzabáljuk magunkat mérgező anyagokat tartalmazó ételekkel, így károsítva májunkat és egyéb belső szerveinket. Ahogy arra kényszerítjük az állatokat, hogy kövérek, betegek, túlsúlyosok, idegesek és feszültek legyenek, mi ugyanolyanra válunk. Ahogy természetellenesen feldolgozott, vegyszerekkel teli táplálékkal etetjük őket, azt vesszük észre, hogy élelmiszerboltjaink tele vannak ételnek titulált, hasonlóan mérgező termékekkel. Ahogy kis kockákba zárjuk be őket, azt vesszük észre, hogy minket is általunk készített irodai fülkébe zárnak. Ahogy figyelmen kívül hagyjuk az állatok szenvedését, úgy hagyjuk figyelmen kívül egymás szenvedését. Ahogy megtagadjuk az állatoktól méltóságukat és magánéletüket, megtagadjuk saját méltóságunkat, és azt látjuk, hogy magánéletünk egyre zsugorodik. Ahogy erőtlenségre kényszerítjük őket, egyre erőtlenebbnek érezzük magunkat. Ahogy pusztá árucikké silányítjuk őket, úgy válunk mi magunk pusztá árucikké. Ahogy elpusztítjuk képességüket életcéljuk beteljesítésére, úgy veszítjük szem elől saját célunkat. Ahogy megtagadunk tőlük jogokat, úgy veszítjük el saját jogainkat. Ahogy rabszolgává tesszük őket, úgy válunk mi magunk rabszolgává. Ahogy megtörjük lelküket, úgy törik meg saját lelkünk. Ahogy vetsz, úgy aratsz.

A nagyvárosok kórházainak szívosztályai a szívkoszorúér-műtétek futószalagjaivá váltak. Emberek tömegei mennek rajtuk keresztül naponta, egyik a másik után, hogy elvégezzék rajtuk ezt a költséges és radikális beavatkozást. Általában olyan emberek, akik sok állatot megettek. Eközben állatokat sorakoztatnak fel a vágóhidak feldolgozó szalagjainál és felvágják őket, egyiket a másik után. Az emberek megeszik őket és kórházakban állnak sorba, hogy felvágják őket, egyiket a másik után. Ahogy vágsz, úgy vágnak fel téged.

A tudósok most keményen dolgoznak, hogy olyan haszonállatokat tenyesszenek ki, akik annyira tompák, érzéketlenek és kontrollálhatók, amennyire csak lehet, hogy jobban túléljék azt az elképzelhetetlen fájdalmat és stresszt, aminek elviselésére kényszerítik őket az állattartó telepeken. Állatokat akarnak előállítani minimális érzéssel és tudatossággal, megtört lélekkel született állatokat életkedv és cél nélkül, kivéve, hogy szolgálják uralkodóik céljait. Ez üzleti szempontból jó lenne. Amilyené teszünk másokat, olyanná válunk mi magunk – és ebben az esetben talán már nagyrészt olyanná váltunk.

Bárcsak mélyen elgondolkodnánk az Aranyszabály bölcsességén, mielőtt túl késő lesz, és elkezdenénk ténylegesen aszerint élni, tisztelve a nekünk kiszolgáltatott állatokat. Különben jövőnk borzalmasan gyászos lehet: mindazt, aminek az átélésére másokat kényszerítünk, végül mi magunk fogjuk megtapasztalni.

## 4. fejezet

### ÉTELVÁLASZTÁSAINK ÖRÖKLÉSE

*„Az emberek szeretnek megállapodni. Csak addig van bármi remény számukra, amíg nem állapotok meg.”*

– EMERSON

*„Nem kevesebb, mint az erőszak egy formája megpróbálni rávenni a gyerekeket az állati hús mérgező anyagaira, durva ízére és részvételen állagára.”*

– JON WYNNE-TYSON

*„Ez irtózatos! Nemcsak az állatok szenvedése és halála, hanem az, hogy az ember szükségtelenül elnyomja önmagában a legmagasabb spirituális képességet – az együttérzést és sajnálatot a hozzá hasonló élőlények iránt –, és saját érzéseit megsértve kegyetlenné válik.”*

– LEV TOLSZTOJ

### Örökségünk: csecsemők rászoktatása

Ahelyett, hogy az állatok intelligenciáját és életcélját tagadva és elpusztítva csökkentenénk saját intelligenciánkat és könyörületünket, ünnepezhetnénk, tisztelhetnénk és megbecsülhetnénk azt a rendkívül változatos intelligenciát, szépséget, képességet és adottságot, amivel az állatok rendelkeznek, és amivel hozzájárulnak világunkhoz. Fel tudnánk szabadítani magunkat az ő felszabadításukkal, és hagyva őket, hogy beteljesítsék életcéljukat, amelyre sajátos intelligenciájuk vágyik. Tisztelhetnénk életüket és kedvesen bánhatnánk velük. Tudatosságunk és könyörületünk virágozna, több szeretetet és bölcsességet hozva kapcsolatainkba egymással. Sokkal nagyobb harmóniában élhetnénk az univerzális intelligenciával, ami életünk forrása. Ahhoz azonban, hogy így tegyünk, véget kellene vetnünk annak, hogy az állatokat árucikknek tekintsük, és ez azt jelenti, hogy véget kellene vetnünk annak, hogy ételként tekintsünk rájuk.

Ha általában megnézzük az állatokat, felismerjük, hogy talán a legalapvetőbb és leglényegesebb dolog, amire a szülő megtanítja az ivadékát, az a táplálkozás módja. A táplálék megtalálásával, előkészítésével és megevésével minden faj felnőtt egyede közvetlenül és a példájával is tanítja a fiatalokat. Mi emberek ebben nem különbözünk. Sőt, mivel mi csecsemőként sebezhetőbbek vagyunk a többi állatnál, az étel oktatása még fontosabb számunkra. Legkoraibb és legalapvetőbb kapcsolataink szüleinkkel az ételről és étkezésről szólnak.

Születésünktől fogva kapjuk édesanyánk tejét. Nekünk és minden emlősnek ez a táplálás testesíti meg azt, hogy szeretnek, táplálnak és védnek minket, kapcsolatunkat anyánkkal, és mindazzal, amit anyánk képvisel. Testéből szült meg minket, és emlőjéből táplált minket. Ő jelképezi az élet végtelen mátrixát, a hatalmas

szerető intelligenciát, ahonnan származunk, és ami minden élet forrása, ami táplál és szeret minden teremtményt, mint határtalan lényén belül az ő megnyilvánulásait. A táplálkozás anyánk mellén az egyik legerőteljesebb, jelképes természetes cselekedet, amiben mi emberek részt vehetünk. Biztonságban vagyunk, szeretnek és táplálnak minket, és közvetlen kapcsolatban állunk életünk szeretetteljes, rejtélyes forrásával. Végtelenül megbízunk anyánkban és az ő tejében.

Ahogy nagyobbak, erősebbek és függetlenebbek leszünk, anyánk különleges pépes ételt készít nekünk. Gyerekként igen jelentős számunkra, amikor anyánk leszoktat minket az anyatejről, és megtanuljuk, hogyan együk meg saját ételünket, és hogyan együnk egyedül. Valószínű, hogy az anyatej felkavaró elvesztése különösen erősen bevési a helyette kapott ételt fiatal és befolyásolható elménkbe. Elveszítjük a szoptatás meleg, bensőséges légkörét, és pépesített bébiételként elkezdjük enni szüleink ételét – köztük csirkét, borjút, sajtot, és más állati termékeket. Ahogy növekedünk, a hús, tejtermék és tojás mennyisége növekszik, és egyre nyilvánvalóbbá és tagadhatatlanabbá válik. Testünket és elménket világunk legnagyobb erői szoktatják (szüleink és családjuk), és a legerőteljesebb módokon (gondozásunkon és etetésünkön keresztül), arra, hogy azt higgyük, hogy mi természet szerint mindenevők, sőt húsevők vagyunk, és ezért ragadozók. Nem csoda, hogy oly nehéz megkérdőjelezni az ételeket, amiket eszünk, és hogy ez a tabu oly mélyen gyökerezik!

Nem tudnánk életben maradni a szüleink által adott étel – szeretetük és irántunk való törődésük kézzelfogható és elfogyasztható kifejeződése – nélkül. Ahogy befogadtuk ételüket, osztozunk velük, értékrendjükben és kultúrájukban. Minden étkezéssel, naponta háromszor, ételük a lényünké vált. Kultúrájuk és ételük a mi kultúránkká és ételünké vált.

Legtöbben ellenállunk, ha azt mondják nekünk, hogy rászoktattak minket. Végül is, szabad országban élünk, és szeretjük azt hinni, hogy szabadon jutottunk el ahhoz a meggyőződéshez, hogy állati termékeket kell ennünk, és ez természetes és helyes tennivaló. Valójában örököltük ezt a meggyőződést. Rászoktattak minket a lehető legmélyebben gyökerező és leghatékonyabb módon, kiszolgáltatott csecsemőként; mégis, mivel kultúránk tagadja a rászoktatás létezését, a folyamat valósága láthatatlan, nehézzé téve legtöbbször számunkra az igazság fel- vagy beismerését. Dühösek lehetünk, ha valaki egyáltalán azt sugallja, hogy anyánk szeretetteljes ételei és apánk kerti sütögetései a rászoktatás módjai voltak. Anyánk és apánk nem szándékoztak rászoktatni minket, ahogy az ő szüleik sem szándékoztak rászoktatni őket. Ezzel együtt, jó öreg állattartó kultúránk elsősorban a családon, másodsorban vallási, oktatási, gazdasági és kormányzati intézményeken keresztül kieroszakolja a rászoktatás folyamatát, hogy minden nemzedékben reprodukálja önmagát és tovább folytatódjon.

A belénk nevelt meggyőzések azért állnak ellen a gondolkodásnak és kételkedésnek, mert nem szabadon, saját magunktól jutottunk el hozzájuk. Ha kérdőre vonják egy olyan meggyőződésünket, amihez önmagunkban belül küzdve jutottunk el, energikusnak érezzük magunkat és örülünk a lehetőségnek, hogy elmélyítsük tudásunkat, nézetet cseréljünk, fejlődjünk. Ha azonban a meggyőződést belénk nevelték, idegesek és irritáltak vagyunk, ha azt kérdőre vonják. Nem a mi meggyőződésünk, mégis elhiszük. Ezért próbáljuk megváltoztatni a témát, és ha az nem működik, elterelést alkalmazunk, bezárkózunk, elmegyünk, vagy megtámadjuk

azt, aki kérdőre vonja belénk nevelt meggyőződésünket. Megtesszük, amit csak tudunk, hogy meggátoljuk a visszajelzést vagy a kérdezést. Mivel a meggyőződést akaratlanul fogadtuk el, nem tudjuk azt megvédeni vagy támogatni, de nem szabad tudnunk semmilyen belső vagy külső visszajelzésről, ami azt kérdőre vonná.

Ez az erőltetett tudatlanság egyfajta páncéllá válik, ami eltompítja az elmét és elfojtja bennünk azt a létfontosságú spirituális szikrát, ami a növekvő megértésen és belső szabadságon át a magasabb tudatosságot keresi. Óriási az az ár, amit a vitán felül álló, belénk nevelt és örökölt meggyőzésekért fizetünk. Amint kritikátlanul elfogadjuk a kulturálisan átadott meggyőzéseket és vakon a képviselőik leszünk, gyermekek maradunk, erkölcsileg és spirituálisan is. Mivel elménket kondicionálják, és képtelenek vagyunk megkérdőjelezni a kondicionálást, ezért nehéznek találjuk, hogy éretté váljunk és közreműködünk egyéni ajándékainkkal. Dalunk elhalhat bennünk anélkül, hogy valaha is végigdaloltuk volna, mindenkinek veszteséget okozva, különösen önmagunknak.

### **Az otthon elhagyásának fontossága**

Ha azt akarjuk, hogy spirituálisan és morálisan felnőjünk, és ha táplálni akarjuk önmagunkban az intelligencia, könyörület és szabadság magjait, meg kell kérdőjeleznünk az alapvető feltevéseit annak a családnak és kultúrának, amelybe születtünk. Évszázadok óta tudják, hogy ez lényeges az egyén spirituális felébredéséhez és a társadalmi fejlődéshez is. A buddhizmusban ezt hívják az otthon elhagyásának. Jézus ugyanerre a szokásra utal, amikor felteszi a szónoki kérdést, „Ki az én anyám, és kik az én testvéreim?” (Máté 12:47) és amikor azt mondja, „mindenki, aki elhagyta házáat... értem és az evangéliumért, százannyit kap már most... az eljövendő világban pedig az örök életet” (Márk 10:29-30).

Az otthon elhagyása egy buddhista rövidítés a társadalom értékeit megkérdőjelező, és magasabb értékrendet elfogadó spirituális gyakorlatra. Ez lényeges a spirituális fejlődéshez, mert elhozza azt az érettséget, ami magasabb tudatossághoz és nagyobb könyörülethez vezethet, és végül a megszabaduláshoz – attól az illúziótól, hogy lényegében véve különálló lények vagyunk, és attól a szenvedéstől és erőszaktól, amit ez az illúzió szükségszerűen okoz.

Tudatosan elgondolkodva és megkérdőjelezve szüleink, családjaink és kultúránk világnézetét és szokásait, az otthon elhagyása létfontosságú megalapozása és előfeltétele spirituális növekedésünknek, és annak a vállalásnak, amit Joseph Campbell a Hősök útjának nevezett. A hősök útja az a kultúrától függetlenül felismert spirituális törekvés, amelyben elhagyjuk az otthon és kultúra korlátait, belső (és gyakran külső) utazásba kezdünk és elérünk egy magasabb megértést, majd új erővel térünk vissza kultúránkba, hogy megreformáljuk, életre keltsük és felemeljük közösségünket a belső fejlődés révén, amit utunk során elértünk.

Az otthon elhagyását gyakoroljuk és spirituális utazásba kezdünk, ha kultúránk legalapvetőbb és legmeghatározóbb tevékenységét, a haszonállatok bebörtönzését és terrorizálását kérdőre vonjuk. Emiatt alapvető ellentétbe kerülünk kultúránk értékrendjével, de ugyanakkor ez teszi lehetővé, hogy hősök lehessünk, akik segítenek gyengélkedő kultúránk felemelésében és átalakításában. Nagyobb

könyörületet és boldogságot érhetünk el, és teljesebben átéljük az összes étellel való összekötöttségünk igazságát, ha felismerjük és megértjük a kultúránk étkezési szertartásaiban rejtőző erőszakot, tudatosan növényi alapú étrendet választunk, és azok hangjává válunk, akiknek nincs hangjuk. Ezzel beteljesítjük az univerzális tanítást, ami támogatja az intelligenciát, harmóniát és spirituális felébredést. Életünk a szabadság és béke mezejévé válhat, ahogy elmélyítjük megértésünket minden élőlény szentségéről és kölcsönös függőségéről, és a nem-együtműködést gyakoroljuk azokkal az erőkkel, amelyek a teremtményeket pusztá árucikknek tekintik.

Az állatok árucikké tételének, kizsákmányolásának és megevésének öröklött kulturális kondicionálását megkérdőjelezve a lehető legnagyobb lépést tesszük az otthon elhagyására, felelősségteljes felnőttekké válunk és spirituálisan felnövünk. Aktívan segítve másokat ugyanebben újra hazatérünk a könyörület és igazság felszabadító üzenetével, ami lelkesíthet és áldhat másokat. Az otthon elhagyásával rátalálhatunk igazi otthonunkra, hozzájárulhatunk a társadalmi fejlődéshez, és segítjük az állatokat – akikkel osztozunk ezen a becses Földön –, hogy ők is újra otthon érezhessék magukat.

## **A társadalmi nyomás ereje**

Amint látjuk, kultúránk mindent átható meggyőződése az állatok feletti uralomról, megevésükről és árucikké tételükről egy élő örökség, ami legerőteljesebb közös szertartásunkkal, az ételek elfogyasztásával adódik át egyik nemzedékről a másikra. Ha megkérdik, hogy miért eszünk húst, legtöbbször három fő okot mondunk: szükségünk van fehérjére, mindenki más ezt teszi, és jó íze van. Az első ok az öröklött meggyőződés jó példája. Gyerekkorunktól azt mondják nekünk, hogy állati fehérjére van szükségünk, és mi ezt elhisszük, az ezzel ellentétes elsőprő bizonyítékok dacára. Ezen a mély bevésődésen kívül, hogy állatokat kell ennünk – amit az otthon elhagyásával megkérdőjelezhetünk –, a két másik fő ok lényege a társadalmi nyomás és az íz.

Mi emberek nagyon érzékenyek vagyunk a társadalmi nyomásra. Körülvesz minket a mindenevés kultúrája, ahogy a halat körülveszi a víz. Szeretünk beilleszkedni és annak a csoportnak a része lenni, amellyel azonosulunk, ezért nem valószínű, hogy komolyan megvizsgáljuk az állati ételek fogyasztásának kulturálisan elterjedt szokását. Az étkezéseknek komoly társadalmi jelentősége van, és félünk, hogy másokat megsérthetünk, vagy nem kedvelnek majd minket, ha az ételek terén szembe megyünk a status quo-val. Tudjuk, hogy ha nem eszünk állati ételeket, a körülöttünk élő emberek túlnyomó többsége, akik húst esznek, úgy érzik majd, hogy fenyegetjük és burkoltan kritizáljuk őket. Mivel természetesen a barátaink, családunk, kollégáink és munkatársaink kedvében akarunk járni, és azt akarjuk, hogy elfogadjanak minket, ezért ösztönösen tudjuk, hogy a kapcsolataink alapját alkotó közös étkezéseink során ne kérdőjelezzünk meg egy olyan alapvető szokást, mint az állati eredetű ételek elfogyasztása. Beszélgetés arról, milyen finom az étel, receptek megosztása, közös sütés-főzés a szabadban, horgász kirándulások, utazás együtt, a kedvenc éttermek közös látogatása, lazítás a templom kerti sütőpartiján: figyelemre méltó, hogyan zajlik társadalmi életünk a közös étkezések körül, és nincs semmi, ami mindezt jobban felboríthatja, mint az étkezéseink alapjául szolgáló védtelen állatok bezárásának és megölésének elutasítása. Nincs semmi, ami az állattartó kultúrát jobban felforgatja,

mint annak elutasítása, hogy az állatokat árucikknek tekintsük – vagy még konkrétabban, hogy megegyük az állati eredetű ételeket. Ezt ösztönösen tudjuk, és szüntelen a társadalmi nyomás, hogy illeszkedjünk be, és azt együk, amit mindenki más.

Ezen a társadalmi nyomáson felül jön a reklám nyomása, ami közvetlenül az állati élelmiszeripari ágazatoktól jön. A hús-, tejtermék- és tojásipari ágazatok hírhedtek termékeik agresszív reklámozásáról. Különösen a gyerekeket és az egészségügy dolgozóit veszik célba. Jól ismert például, hogy a tejipar évtizedek óta biztosít ingyenes „oktatási anyagokat” az iskoláknak, amelyek szégyentelenül hirdetik a tejtermékeket. Az állati élelmiszeripari ágazatok szívélyes kapcsolatokat ápolnak a professzionális táplálkozási szakértők, dietetikusok és orvosok szervezeteivel is: szponzorálják a programjaikat és vizsgálataikat, és egyéb módokon támogatják őket anyagilag. Ezek a szervezetek persze visszafizetik a szívességet, ajánlva – vagy legalábbis nem megkérdőjelezve – az állati eredetű élelmiszerek fogyasztását.

Körülvesznek minket a média képei és üzenetei a hús, tejtermékek és tojás fogyasztását hirdetve. A hús alapú gyorséttermek mindenütt jelen vannak kulturális környezetünkben, és évente dollármilliárdokat költenek termékeik hirdetésére és ajánlására. Például a McDonald's a hírek szerint 500 millió dollárt költ csupán egyetlen reklámkampányra, miközben az Országos Rákkutató Intézet (NCI) évente csak 1 millió dollárnyit költ a napi ötszöri gyümölcs- és zöldségvétel hangsúlyozására. (1) A tejipar százmilliókat költ nagyon hatékony reklámkampányaira, és még anyagi és jogi segítséget is kap a szövetségi kormánytól termékei hirdetéséhez! Az élelmiszer a legnagyobb iparág az USA-ban, ezt pedig a hús, tej és tojás ágazatok uralják. Potenciális fogyasztóként állandóan bombáznak minket kifinomult és nem annyira kifinomult üzenetekkel, hogy vegyük meg a termékeiket. Ahogy felnövünk, a hús-, tej- és tojásipari ágazatok legnagyobb ügynökei természetesen szüleink, családunk, a szomszédok és a tanárok, később pedig kollégáink, családunk és barátaink.

Ezt magunkévá tesszük és kialakítunk egy képet önmagunkról, ami meghatározza viselkedésünket: valaki, aki normálisan eszik, és élvez bizonyos ételeket. A reklámpar már régen felfedezte, hogy míg ellenállunk a közvetlen befolyásolási kísérleteknek, könnyen befolyásolhatók vagyunk, amikor rá tudnak venni minket arra, hogy azonosuljunk egy adott képpel. Amint azonosulunk egy képpel, az iparág csak a képet kell manipulálnia, hogy manipulálja a viselkedésünket. A „sikeres amerikai” képét nézve, amint bizonyos ételeket eszik, természetesen ugyanazokat az ételeket akarjuk megvenni, mert önmagunkat is sikeres amerikainak tartjuk. A tömegmédiában a programozás és a reklám így kéz a kézben együtt dolgoznak, hogy erős és megbízható szükségletet teremtsenek bizonyos termékekre.

Meg kell említeni, hogy az állati termékek fogyasztására irányuló nyomás további fő forrása az orvosi szakma, amely szinte egyetemes ellenszenvet mutat a növényi alapú étrendekkel szemben. Az egészségügy az élelmiszeripar után a második legnagyobb iparág az USA-ban, és a gyógyszeripar a gyorséttermek ágazathoz hasonlóan óriási összegeket költ reklámra és termékei hirdetésére. Az egészségügy (és a mögötte ólálkodó bankok) hatalmas befektetéseivel a kórházakban, kutatásban, eszközökben, orvosokban, orvosi egyetemekben, és masszív struktúrájának egyéb aspektusaiban, a beteg emberek folyamatos és megbízható áradatát igényli. Hirtelen érthető, miért vetnek be annyi eszközt, hogy eltántorítsák az embereket a mindenevő életmód

megkérdőjelezésétől – látva az elsőprő bizonyítékot, hogy sokkal egészségesebbek lennénk, és a gyógyszeripar termékeinek és az orvosi szolgáltatásoknak sokkal kevésbé megbízható fogyasztói, ha felhagynánk az állati eredetű élelmiszerekkel.

Tehát a barátoktól, családtól és társaktól jövő nyomás, kiegészülve az élelmiszeripar és egészségügy piaci nyomásával nagy erőt fejt ki mindannyiunkra, hogy állati ételeket együnk, és korlátozzuk tudásunkat tetteink utóhatásait illetően. Ezek a befolyásos erők az életünkben nem akarják, hogy elhagyjuk az otthont és a saját fejünkkel gondolkozzunk arról, hogy mit eszünk, és mik ételválasztásaink következményei. Az irónia csúcsa, hogy mindeme nyomás közepette annak, aki megkérdőjelezi állati ételfogyasztásunkat, dühösen így válaszolhatunk, „Ne mondd meg nekem, hogy mit egyek!” Már megmondták nekünk, mégpedig félreérthetetlen szavakkal, hogy mit együnk.

A történelemben láthatjuk, hogy a társadalmi nyomás hatékony tényező a társadalmi fejlődés visszaszorításában, és a rasszizmus, intolerancia, erőszak és háború elősegítésében. Bár a társadalmi szokások kétségtelenül befolyásolhatnak minket pozitív módon, nyilvánvaló, hogy sokféle negatív módon is megtehetik ezt. A társadalmi nyomás például erőteljes tényező a kamasz fiúknál, a drog és alkohol visszaélések bátorításában, a lányok szexuális tárgyakkal való tekintésében, és a homoszexualitás megbélyegzésében – ami néhány fiút kétségbeesésbe és öngyilkosságba kerget. Jól ismert, hogy a náci Németországban a társadalmi nyomásnak fontos szerepe volt abban, hogy Adolf Hitler meg tudta szilárdítani a hatalmát, zsidók, cigányok, kommunisták és homoszexuálisok millióit ölte meg, és nagy háborúba kezdett. Különösen sötét példa a társadalmi nyomás által kifejtendő szörnyű erőre a boszorkányüldözés a középkori Európában, ami évszázadokon át terrorizálta a nőket, és barbár módon tízezreket ölt meg.

A társadalmi nyomásnak kétségtelenül erős hatása volt az USA polgárháború előtti déli államaiban, a rabszolgasághoz szükséges rasszista fehér nézeteket olyan sztereotípiákkal és társadalmi rítusokkal erősítve meg, melyek a fehérek felsőbbrendűségét bizonyították. Ma a társadalmi nyomás hasonlóképpen alapvető a fajista nézetek terjesztésében, hogy az állatok a mieink, hogy megegyük, viseljük és használjuk őket. A haszonállatokról rendkívül negatív sztereotípiák élnek a köztudatban, teljesen vakká téve minket a sertések, tehének, tyúkok, pulykák, halak és egyéb állatok intelligenciája és szépsége iránt. Az elnyomás társadalmi rítusai, mint a rodeók, cirkuszok és állatkertek, mind megerősítik az étkezésként ismert uralkodó és kirekesztő napi szertartásokat. A társadalmi nyomás ereje óriási az állatok kollektív kizsákmányolására: még a Ku Klux Klan legmohóbb tagjai sem égetnek keresztet naponta háromszor!

Gyakran látjuk, hogy ha nem veszünk részt az állatok elnyomásában és megevésében, akkor sokféle módon elítélnék és kirekesztenek minket. A nyomás talán nyilvánvalóbb lenne Wyoming cowboy kultúrájában, mint Chicago városi környezetében, de a nyomás mégis mindenütt ott van, és sokunk számára egyszerűen túl félelmetes, hogy ellenálljunk, főleg, ha az családtagoktól vagy kollégáktól jön, akiknek szeretnénk a kedvében járni.

## Gondolatok az ízről

A csecsemők rászoktatása és a társadalom és a reklámok nyomása mellett a harmadik tényező, ami az embereket állati ételek fogyasztására sarkallja: az íz. Tényleg jó-e a sült hús szaga – például a párolt marhasült ismerős szaga –, vagy gyerekkori emlékeket idéz fel, és ez az, ami jó? A szag felidézheti anyánk konyháját és a szeretet meleg érzését, amit az ő otthon készült ételleivel kaptunk. Ha hitvesünk növényi alapú ételt akar enni és sült zöldséget (stir-fry-t) készít tempelhvel és sült krumplival, talán azt gondoljuk, hogy annak nincs olyan jó szaga, mert sosem éreztünk ilyen illatot anyánk konyhájában. Ellenkezünk és társadalmi nyomást fejtünk ki vegetáriánus feleségünkre, hogy térjen vissza az „igazi ételekhez”.

Talán igaz a régi mondás, hogy ízlésről nem lehet vitatkozni, azonban el lehet rajta gondolkodni. Elgondolkodva az állati ételek ízén néhány dolog azonnal nyilvánvalóvá válik. Az egyik, hogy undorodunk attól, hogy a húst természetes állapotában megegyük. Milyen ironikus! A növényi táplálékkal szemben, ami gyakran finom nyersen, a nyers húst alapvetően undorítósnak találjuk. Gyakorlatilag mindig főtt vagy sült, és gondosan el van készítve, hogy étellé váljon nekünk, az embereknek. Nem olyan, mint a nyers hús, vér, pikkelyek, bőr, csont és belső szervek, amit a természetes mindenevők és húsevők felfalnak. Ha választanunk kellene, hogy természetes nyers húst eszünk-e, vagy nem eszünk húst, azt gyanítom, hogy mind azonnal vegetáriánusokká válnánk.

Azt is észrevesszük, hogy nem szeretjük a húst, ha tocsog a vérben, még akkor se, ha meg van sütvé. Az állatok a vágóhidakon főleg azért szenvednek olyan borzalmasan, mert életben kell lenniük, amikor elvágják a torkukat, hogy a még dobogó szívük kipumpálhassa a vért a testükből, és így részben kiszárítsa a húsukat. Ha valamilyen más módon ölnék meg őket, és a hullájukat feldarabolnák, a hús úgy tocsogna a vérben, hogy senki sem akarná megenni.

Egy dolog, amit talán általában nem veszünk figyelembe, hogy a kivéreztetett és jól átsült hús, amitől megnyaljuk a szánk szélét, úszik a húst alkotó sejtek anyagcsere melléktermékeitől. Ezek a melléktermékek, vagy az urea, elválaszthatatlanok a hústól, és a vérben áramlottak, amikor az állatot megölték, hogy a vese kiszűrje azokat a vérből és vizeletként kiürítse. Valójában ami a hús egyedi, és látszólag étvágygerjesztő ízét adja, az a húsban lévő, megsült urea. A sós és „hússzerű” urea adja a húsnak azt az ízt, amiről a finom ételek és kellemes kerti sütések jutnak az eszünkbe.

A negyedik dolog, amit észreveszünk az állati termékek ízéről, hogy minél jobban, sokféle módon álcázzuk és eldugjuk őket, annál jobban szeretjük. Megsütjük a húst és a tojást, és hozzáadunk sót, borsot, ízesítőket, fűszereket, és mindenféle ízfokozókat és módosítókat. A legtöbb sajt az állat tejének megfőzésével készül, és a hozzáadott só nélkül a legtöbb ember számára nem lenne étvágygerjesztő. Azért, hogy a jégkrémekben, kakaóban és ízesített joghurtokban a tejszín és a tej vonzóbb legyen, mindenféle ízesítőt, gyümölcsöt és cukrot adunk hozzá. A sós, füstölt, puhított, darált húspogácsát eltemetjük a szeletelt paradicsom, hagyma, saláta, mustár, ketchup, majonéz és fűszerek alatt. Fel kell tennünk a kérdést, tényleg a hús és az állati termékek íze az, amit annyira élvezünk? Vagy inkább a növényi alapú szószokat, ízesítőket, fűszereket és önteteket szeretjük, amik álcázzák és emelik az állati termékek ízt, amiknek az elfogyasztására rávettek minket? A fűszerek mellett a



hamburgert jól betemeti a propaganda; a McDonald's azt mondja a gyerekeinknek, hogy az egy „burgerágyásból” származik.

A sült és megfelelően álcázott állati húsnak, tojásnak és tejtermékeknek egy íztényező mind a javukra szól: sok bennük a telített zsiradék. Úgy tűnik, mi emberek könnyen kezdünk el sóvárogni a zsíros, krémes, olajos ételek után, és az állati ételek általában kielégítik az ezen íz utáni sóvárgásokat. Bár ha úgy kívánjuk, a növényi ételeket is bizonyára el lehet készíteni zsírosra és krémesre, és az állati ételekben lévő mérgező koleszterin nélkül. Mivel a sült zsír és urea kombinációját nem lehet pontosan utánozni a növényi ételekben, biztosan vannak olyan ízek és állagok az állati eredetű ételekben, amik nem pontosan ugyanolyanok a növényi alapú ételekben – de sok friss húsutánzat elképesztően közel jár. Azonban a legtöbb ember, aki mindenevőként nőtt fel, és legalább egy vagy két évre növényi alapú étrendre váltott, abszolút semmi vonzót nem talál az állati ételek ízében vagy állagában. Saját tapasztalatom alapján, ők egyáltalán nem sóvárognak utána, hanem egyre inkább undorítónak találják.

Neal Barnard, M.D. szerint „az egyik legérdekesebb felfedezés az ízérzékelés tudományában az, hogy azt fenn kell tartani.” (2) Mivel ízlelősejtjeink nagyjából háromhetente megújulnak, rámutat, hogy „mindössze két vagy három hétbe telik”, hogy ízlelősejtjeink elfelejtsék az állati ételek ízét. Ez ki fogja törölni irántuk való sóvárgásunk nagy részét, mert az új ízlelősejtek csak a növényi alapú ételekhez lesznek hozzászokva. Az állati ételek iránti sóvárgásunk kondicionált, és az ismétlés tartja fenn, tipikus étrendünk pedig – ami állati zsiradéokban, állati fehérjében és koleszterinben gazdag – alapvetően mérgező szervezetünk számára.

De a sóvárgás megszüntetése lehet, hogy nem ilyen egyszerű. Amint Neal Barnard a „Breaking the Food Seduction” című művében elmondja, egyre több kutatás bizonyítja, hogy a hús, és különösen a sajt fizikailag függőséget okoz. Az emésztés során a sajtból egy kazomorfin nevű opiát, továbbá egy feniletiamin nevű, a kolbászban is előforduló, amfetaminszerű vegyület szabadul fel. Úgy tűnik, a sonka, szalámi, tonhal, és egyéb húskok is függőséget okoznak, mert az opiát gátló gyógyszerek csökkentik az emberek vágyát ezek iránt. (3) Bármilyen esetleges fizikai függőség mellett az állati eredetű ételek iránti sóvárgás jó része mentálisnak és érzelminek tűnik; a sült oldalas illata felidézi anyát, a biztonságot és az önmagunkról alkotott képet.

Az evés sokban hasonlít a szexre: belső képeink és hozzáállásunk élvezetünk szempontjából fontosabbak, mint a fizikai vagy objektív realitás, amelyben részesülünk. Az ízt végső soron az elménk határozza meg. Személyes tapasztalatom, hogy az ételek ízét sokkal jobban értékelem, mióta harminc évvel ezelőtt elkezdtem növényi alapú étrenden élni, és ahogy telnek az évek, az ízek gazdagabbak, változatosságuk egyre végtelenebb, és egyre finomabbak. A legtöbb vegán, akivel beszéltem, ezt önmagára nézve szintén igaznak találja. Ennek talán két fő oka van. Az egyik, hogy a növényi alapú ételek ízei általában kifinomultabbak, mint az állati alapú ételeké. Ahogy már említettük, az állati ételek sósak az ureától és a hozzáadott sótól, és általában át vannak itatva intenzív ízt adó húspuhítókkal, mártásokkal, fűszerekkel és ízfokozókkal. (4) Ízérzékelésünket valamelyest tompíthatják az intenzív ízek, ezért a növényi alapú ételek eleinte gyakran tűnnek fűszerezetlennek. (5) Pár héten belül azonban, ahogy ízlelőbimbóink megújulnak és érzékenyebbé válnak, mert nincsenek krónikusan túlterhelve az állati ételekhez hozzáadott intenzív mesterséges ízekből, érzékenyebbé válunk a zöldségek, gabonafélék, hüvelyesek és gyümölcsök kifinomult

ízei, és elkészítésük és kombinálásuk végtelen módjai iránt. Az ízlelés új, határtalan horizontjai nyílnak meg.

A másik ok, amiért a növényi alapú ételeknek jobb az ízük, az az, hogy azokat elfogyasztva, és származásukra gondolva jobban érezzük magunkat. Lassan eszegetve élvezzük a bio gyümölcsösök és kertek gondolatát, amelyek az általunk elfogyasztott, finom zöldséget, gyümölcsöt és gabonát nyújtják. Egyre jobban értékeljük a káposzta és karfiol szinte természetfeletti szépségét, a pirított szezám, a narancsszelet, a felaprított koriander és a frissen sült sütőtök illatát, és az avokádó, datolyaszilva, főtt quinoa és sült tempeh csodálatos állagát. Hálásak vagyunk a kapcsolatért, amit érzünk a Földdel, a felhőkkel, a gondoskodó kertészekkel és az évszakokkal, az ízek pedig finom ajándékok, melyek élvezetére olyan természetesen nyílunk ki, ahogy szeretkezve kedvesünk felé nyílnánk ki, teljesen átérezve kedvesünk szépségét. Ezzel szemben az állati eredetű ételeket gyakran gyorsan esszük meg, anélkül, hogy mélyen átelnénk ételünk forrását – mert ki akarna belegondolni abba a tökéletes pokolba, ami a nagyüzemi telepeken előállítja a halat, csirkét, tojást, sajtot, marhaszeletet, szalonnát, hot dogot és burgert, amit megeszünk? Bűntudatot érezve csak az életerőt vesszük el, anélkül, hogy tényleg kinyílnánk rá. Mintha egy prostituálttal közösülnénk, elutasítjuk annak elismerését, hogy ő egy egyedi és értékes lény, és távol tartjuk magunktól a szenvedését. Csak az élvezetet, kérem – bármi más tönkretenné a szórakozásunkat. Valójában az íz, amit az állati ételekben nagyra tartunk, inkább olyan, mint a szex nemi erőszakot elkövetve, mert a prostituált legalább beleegyezhet és profitálhat vágyunkból, de az állatot mindig akarata ellenére kényszerítve kínozzák és ölik meg, ízlésünk és kétes élvezetünk miatt.

Amikor elgondolkodunk ízlésünkön, láthatjuk, hogy az mennyire kondicionált. De ami még fontosabb, láthatjuk, hogy mennyire abszolút védhetetlenek okként arra, hogy erőszakot kövessünk el ártalmatlan, érző lényekkel szemben. Mások kárára az élvezet és beteljesülés énközpontú hajszolása az Aranyszabálynak, és az erkölcs összes szabályának az ellentéte.

Tudjuk, hogy elfogadhatatlan tudatosan ártani érző teremtményeknek pusztán személyes ízlésünk kielégítésére. Ha látunk valakit, akinek az esernyőjét vonzónak találjuk, tudjuk, hogy rossz megtámadni vagy megölni azt az embert és ellopni az esernyőt, csak azért, mert megfelelne az ízlésünknek. Vagy ha látunk egy nőt, akinek a testét vonzónak találjuk, tudjuk, hogy rossz megütni és megerőszakolni őt, csak azért, mert ehhez lenne kedvünk. Ezek a tettek rosszak, mert szenvedést okoznak másoknak és megsértik szent sértetlenségüket tisztán önző okokból. Azt is tudjuk, hogy társadalmi és jogi következményekkel kell szembesülnünk, ha ilyen tetteket követünk el. Azonban, ha egy állat húsát, tejét vagy tojását szeretnénk megenni, mert szeretjük az ízét – és ez gyilkolást jelent, verést, megerőszakolást, bezárást, lopást tőle, és más módokon az állatnak és szent sértetlenségének a megsértését –, akkor minden támogatást megkapunk, hogy ezt megtegyük! A haszonállatok megsértésének társadalmi következményei mind pozitívak. Mivel kultúránk tagadja, hogy a táplálékként használt állatoknak bármilyen, önmaguktól való értékük lenne, és értéküket egyszerűen árucikként való értékükre korlátozza, ezért az állatok nem részesülnek védelemben. Ha marhaszeletet rendelünk, elismerően bólintanak, barátaink pedig lelkesednek a sült oldalas felett az iroda piknikjén. A tényleges bezárást, megerőszakolást, megcsonkítást és megölést gondosan eldugják, mint

szégyenteljes titkokat. Mélyen megrendülnénk, ha látnunk kellene ezeket, vagy ami még rosszabb, önmagunknak kellene megtenni.

Kétszáz évvel ezelőtt az USA déli részén egy rabszolgát ura vagy felügyelője biztosan megverhette, lophatott tőle, bezárhatta, megerőszakolhatta, megcsonkíthatta és megölhette a lelkiismeretfurdalás érzése nélkül; a kultúra és az uralkodó osztály neveltetése támogatta az ilyen viselkedést. Az ilyen neveltetés eltompította a könnyörület, összekötöttség és igazság természetes emberi érzéseit, gátolta az emberek intelligenciáját, és lehetővé tette, hogy brutálisan cselekedjenek, a bűntudat érzése nélkül. Mélyen belül azonban biztosan tudták, hogy ez rossz, mint ahogy ma tudjuk, hogy rossz, amikor tojásrántottát rendelünk szalonnával, mert szeretjük az ízt. Bár természetes intelligenciánk tudja, hogy ez egy mélyen erkölcstelen tett, tudásunkat elfojtjuk és szívünket megkeményítjük azzal a gyötrellemmel szemben, amit egy tyúk, egy tehén, egy sertés elviselt, hogy kielégítse múltó és kondicionált élvezetünket. Inkább nem tudunk róla, és jó érzéssel tölt el minket a tudat, hogy senki – sem a pincér, sem a barátaink, sem a média – semmilyen módon sem fog emlékeztetni minket az állatok óriási gyötrelmére, amit igényünk kényszerít ki. Az állatok láthatatlanul szenvednek, sikolyaikat pedig észre sem vesszük. Nincs hangjuk, amíg elutasítjuk azt, hogy a szívünkre hallgassunk.

### **Az erőd védelme**

Láthatjuk, hogy a három ok, ami miatt állati ételeket eszünk – a csecsemők rászoktatása, társadalmi és piaci nyomás, és íz – megerősítik egymást, és olyan erőteret létesítenek ételválasztásaink körül, ami egy masszív erődhöz hasonlóan ellenáll minden behatolásnak. A falak állnak, és jól meg vannak erősítve. De az erőd lehet, hogy nem olyan erős, mint amilyennek tűnik. Először is, ez korlátoz minket és gátolja természetes készletünket magasabb szintű képességünk beteljesítésére és a spirituális fejlődésre. Továbbá nem alaptermészetünk igazságán alapul, ami a kedvesség, nem is a más élőlényekkel való összekötöttségünk érzésén, és ellenkezik azon képességünkkel, hogy felébredszük bölcsességünket és szabadságban éljünk egymással. Lényünk legmélyén vágyakozunk arra, hogy magasabb szintre jussunk megértésünkben, és békében és harmóniában éljünk ezen a Földön. Az erőd falai kegyetlenségből, tagadásból, tudatlanságból, erőszakból, kondicionálásból és önzésből épültek. Ami a legfontosabb, ezeket nem mi választottuk. Ezeket ránk kényszerítették, és ránk kényszerítik. Jólétünk – és fennmaradásunk – függ attól, hogy ezt tisztán lássuk, és eldobjuk láncainkat: az uralkodását és tudatlanságát. Az állatok milliárdjainak ártva és kihasználva őket bezárjuk magunkat spirituálisan, morálisan, érzelmileg és kognitív értelemben, és vakká tesszük önmagunkat a természet, az állatok és egymás megrendítő, szívmengető szépsége iránt.

Hogy szabadok legyünk, gyakorolnunk kell mások kiszabadítását. Hogy szeressenek minket, gyakorolnunk kell mások szeretetét. Hogy valódi önbecsülésünk legyen, tisztelnünk kell másokat. Az állatok és más hang nélküli lények, az éhező emberek és a jövő nemzedékek könnyörögnek hozzánk, hogy vegyük észre: ez a tényrunkon van.

## 5. fejezet

### AZ EMBERI FIZIOLÓGIA INTELLIGENCIÁJA

*„Kellemtlenséget okozott az, hogy visszautasítom a hús megevését, és gyakran megróttak különcségemért, de ezzel a könnyebb étkezéssel én tettem a nagyobb fejlődést, tisztább fejjel és gyorsabb felfogással.”*

– BENJAMIN FRANKLIN

*„Az emberi lények nem természetes húsevők. Amikor állatokat ölünk, hogy megegyük őket, végül ők ölnek meg minket, mert húsuk, ami koleszterint és telített zsírt tartalmaz, soha nem volt az embereknek való, akik természetes növényevők.”*

– WILLIAM C. ROBERTS, M.D.,

– Főszerkesztő, *The American Journal of Cardiology*

*„Az amerikai étrenddel a gyerekeknek okozott szenvedés olyan brutális, hogy ha azt bottal hajtanák végre, a szülőket lecsuknák.”*

– JOHN MCDUGALL, M.D. (1)

### Az ajándék

Az egyik fő ok, ami miatt állatok milliárdjai elszenvedik a bezárást és lemészárlást, az az a kulturális meggyőződésünk, hogy állati eredetű ételt kell ennünk ahhoz, hogy egészségesek legyünk. Mégis, egészségünk javítása sokunk számára az egyik leggyakoribb motiváció arra, hogy az állati ételek fogyasztását csökkentsük vagy abbahagyjuk! Ennek a paradoxonnak a megvilágításához meg kell vizsgálnunk az ember élettanát és az állati eredetű ételleket, amelyeket megeszünk, és fel kell elevenítenünk azt az örök tudást, hogy a kedvesség és tudatosság művelése javítja a fizikai és mentális egészséget, míg az ártalmasság és tudatlanság végül fizikai és mentális betegséghez vezet. Felismerhetjük, hogy harmóniában kellene élnünk a Föld többi állatával, mert olyan testet kaptunk, ami valójában jobban működik anélkül, hogy megölnénk őket és lopnánk tőlük. Micsoda felszabadító ajándék! Soha egy állatnak sem kell félnie tőlünk, mert nincs olyan, számunkra szükséges tápanyag, amihez nem tudunk hozzájutni nem állati forrásból. Erre bőven van bizonyíték, és ebben a fejezetben ezekből fogunk néhányat áttekinteni, hogy megkérdőjelezzük a téveszmét, miszerint állati ételleket kell ennünk, hogy erősek, egészségesek és igazak legyünk. Mind az orvosi kutatások, mind a körülöttünk élő egészséges vegán emberek nyilvánvaló példái azt mondják nekünk, hogy nincs szükségünk állati termékek fogyasztására, és azok valójában sokféle módon ártalmasak az egészségünkre.

Egyesek tiltakozhatnak, „Várj egy percet! Hogy lehet az állati termékek fogyasztása egészségtelen? Olyan természetesnek tűnik!” Nézzük meg közelebbről az emberi testet. Jó kezdet, ha friss szemmel összehasonlítjuk testünket néhány másik állattal, akikkel közösen élünk ezen a bolygón. Mi emberek milyen puhák, szőrtelenek és kifinomultak vagyunk! És fizikailag milyen gyengék! Egy ember ereje például csak

egyhatoda egy átlagos csimpánz erejének. (2) Nem fizikai erővel uralkodunk az állatok felett, hanem eszközöket és áruást használva.

Megfigyelhetjük evésre használt szervünket, az emberi szájat. Látjuk, hogy milyen kicsi, és milyen kicsik a fogaink. És hiányzik a hosszú, éles szemfog a kemény hús széttépéséhez, és a húsevők és mindenevők erős, nehéz állcsontja és rágóizmai is. Azt is észrevehetjük, hogy milyen puhák a fogaink a húsevő állatok sokkal keményebb fogaihoz képest, akik képesek összetörni a csontot, hogy hozzáférjenek a csontvelőhöz. (3) A fogaink és állkapcsunk nyilvánvalóan nem a hús tépésére és a csontok rágására van; a gyümölcs- és növényevőkhöz hasonlóan metszőfogaink vannak elől, és őrlőfogak oldalt a növényi ételek harapásához és megőrléséhez.

Érdekes elképzelni, ahogy minden eszköz nélkül próbálunk megölni és megenni egy másik emlőst, csak kifinomult szánkát, és érzékeny, karom nélküli kezünket használva. Meg tudnánk tenni? Meg tudnánk tenni a szüleink, gyerekeink, vagy a barátaink? Meg tudnánk tenni bármelyik emberi lény? Meg tudnánk-e tenni, vagy megtennék-e bárki, hogy becserkészik a szabadban mondjuk egy szarvast, tehenet, sertést, juhot, kecskét vagy nyulat, és aztán valahogy elkapva őt (nagyon nem valószínű) a nyakára zúdul a kicsi, lapos emberi szánkkal, a bundát és bőrt az élő húsig átszakítja apró emberi fogainkkal, és megtölti száját a szerencsétlen teremtmény friss, meleg vérével? Ez a jelenet azt a teljes abszurditást mutatja, amit mi emberek teszünk, amikor állati húst eszünk. Nincsenek karmaink és fogaink a nyers hús tépéséhez és szakításához, a bunda, tollak, pikkelyek és csontok átharapásához, és nincs ínnyünk a friss vér sem a szánkban.

Észrevehetjük, hogy állkapcsunknak sajátos a felfüggesztése, biztosítva az oldalirányú mozgást. Ez olyan állkapocs felépítés, ami közös a növényevő állatoknál a különféle növényi anyagok megőrléséhez; a mindenevő és húsevő emlősök állkapcsának merev a felfüggesztése, és csak le-fel csattognak. Észrevesszük továbbá, hogy nyálunk domináns enzime a ptialin, ami a növényi táplálékban lévő összetett szénhidrátok energiát adó glükózzá való lebontásához van. Ezek a szénhidrátok jelentik azt az üzemanyagot, aminek használatára testünk való; az állati hús ezekből semmit sem tartalmaz!

A húsevőkkel ellentétben nincsenek erős gyomorsavaink a hús gyors feloldásához, vagy rövid, sima falú bélcsatornánk, hogy a romló hús gyorsan távozzon testünkéből. Ehelyett a növényevők és gyümölcssevők gyengébb gyomorsavai, és sokkal hosszabb és kanyargósabb bélcsatornája jellemző ránk, hogy lassan kivonjuk a tápanyagokat a növényi ételekből, miközben áthaladnak és lebomlanak. (4) Hosszú és kanyargós vékonybelünk egyértelműen növényevő, ezernyi apró beöblösődéssel és számtalan kicsi bohollyal (latinul villus), ami hatalmas felszínt ad neki – nagyobb, mint egy tenispálya! –, hogy táplálékunk átjusson a vérünkbe. (5) Emésztőrendszerünk sok rostot tartalmazó ételt kíván, hogy ezeket a bélfalakat tisztán és működőképes állapotban tartsák. Az állati ételekből nemcsak hiányzik a rost, hanem ahogy lebomlanak, a növényi tápláléknál jobban hajlamosak a lerakódásra. Ez szoruláshoz, aranyérhez, vastagbélgyulladás, diverticulitishoz, vastagbélrákhoz és más betegségekhez vezet. A keringési rendszerünk is a növényevőké, ami nehezen viseli el a telített zsírt és koleszterint. Például ha egy macska eszik nagy mennyiségű zsírt és koleszterint állati hús vagy tojás formájában, az artériáiban nem lesz szűkület és elzáródás. De ha egy nyúl, gorilla, ember, vagy más gyümölcs- vagy növényevő teszi

ezt, az artériáiban komoly lerakódások lesznek. Ha ez a tevékenység folytatódik, az artériák beszűkülnek és megbetegednek. Ez érszűkülethez, magas vérnyomáshoz, szívbetegséghez vezet, és az ember esetében a gyógyszerek és műtétek iránti garantált igényhez.

A nyilvánvaló tény figyelmen kívül hagyásával, hogy nekünk, embereknek nem való az a nagy mennyiségű állati eredetű étel, ami kultúránkban tipikus, a gyógyszeripar és az egészségügy valójában hozzájárul a beteg emberek állandó létéhez, és John McDougall, M.D. kifejezésével garantálja „saját állásának biztonságát”. (6) Ez nem egy burkolt célzás bármilyen összeesküvésre, vagy arra, hogy az átlagos orvost nem motiválják altruista indítékok. Mégis, az egészségügy, mint a kultúránk gazdasági keretei között működő bármely egyéb iparág, egyszerűen követi a legkisebb ellenállás, és a legmegbízhatóbb anyagi megtérülés útját. Az egészségügyi piramis felső lépcsőfokain lévőknél, akik döntenek politikai stratégiákról és orvosi/oktatási intézkedésekről, a status quo fenntartása alapvetően biztosan jó elképzelésnek tűnik, ezért háttérbe szorítják a megelőzést a gyógyszeres és műtéti kezelésekkal szemben, és a mindenevő étrend további elfogadására buzdítanak.

Az emberi fiziológia besorolása kultúránkban mindig is problematikus volt, és ma is ellentmondásos. Bár nyilvánvaló, hogy alapvetően nem vagyunk húsevők, az is nyilvánvaló, hogy nem vagyunk legelő kérődzők vagy patás növényevők, mint a juh, szarvas, ló és tehén, akik füvet és leveleket legelhetnek, mert több emésztőüregük van. Leginkább gyümölcssevő növényevőnek lehet minket besorolni, akiknek főleg gyümölcs, magvak, zöldségek, diófélék, és lédús gyökerek és levelek valók. A legtöbb fiziológus azonban még mindig mindenevő természetűnek tartja az embert. De még lovakat is meg lehet tanítani vadhúsevésre, és a modern beltéri hizlaló létesítményekben a teheneket, juhokat és kecskéket arra szoktatják, hogy egyék meg és szeressék a hal-, csirke- és sertéshúst – napi ételválasztásaink mekkora része annak az eredménye, hogy megtanítják, mit együnk meg?

Három pont legalábbis tagadhatatlannak tűnik: hogy van választásunk, hogy az állatok szenvednek a választásunk miatt, hogy megegyük őket, és hogy az állati ételek fogyasztásának jelenlegi magas szintje példa nélküli és káros az egészségünkre. A fosszilis maradványok világosan mutatják, hogy a korai emberszabásúak főleg növényi alapú étrenden éltek, és a kortárs gyűjtögető kultúrák is ezt teszik. Valóban, Ashley Montagu, az ismert antropológus kijelentette, hogy ezeket a kultúrákat vadászó-gyűjtögető helyett gyűjtögető-vadászónak kellene nevezni. (7)

Mint minden állat, mi is lényegében spirituális lények vagyunk, az univerzális, szerető intelligencia megnyilvánulásai, ami testet adott nekünk, hogy dúskáljunk a bőséges ételekben, amelyeket békésen gondolhatunk és gyűjthetünk a gyümölcsösökben, mezőkön és kertekben. Testünk tudatosságunkat tükrözi, ami vágyakozik arra, hogy a kreativitás, könnyörület, öröm és tudatosság magasabb dimenzióját bontakoztassa ki, és vágyik a nagyobb egészek – kultúránk, Földünk, és minden élet jóakarató forrása – szolgálatára mások áldásával és segítségével, és osztozással, törődéssel, ünnepléssel. Ennek megfelelően békés fiziológiánk van.

Más állatok tömeges megölése és kizsákmányolása a táplálék miatt ellenkezik könnyörületünk létfontosságú érzésével, ezért étkezéseink felkavaró igazságát önámító ésszerűsítésekkel, és a sütés, darálás, keverés, bundázás, fűszerezés és bevonás

körülményes módszereivel álcázzuk. Mélyen belül tudjuk, hogy olyan test értékes ajándékát kaptuk, ami táplálásához nem kívánja meg élőlények szenvedését, félelmét és halálát – de mi az ételválasztásainkhoz szükséges erőszakkal ezt az ajándékot visszadobjuk a jóindulatú univerzum képébe.

## **Az állati ételek alkotóelemei**

A kultúránkra jellemző nagy mennyiségű állati eredetű étel elfogyasztása sok problémához vezet. Ahogy az előbb említettük, az állati húsból teljesen hiányzik a rost, amire emésztőrendszerünknek szüksége van, és a szénhidrát, amelyek energia céljából való elégetésére sejteink kialakultak. A húspan, tejtermékekben és tojásban található telített zsír és koleszterin alapvetően mérgező az emberi lényekre, és hozzájárul az érrendszer megbetegedéséhez. Az állati zsír különösen káros tulajdonsága, hogy transz zsírokat tartalmaz, amelyek jól ismert instabil anyagok, és hozzájárulnak a rák és szívbetegség kockázatához. Valójában az USA Tudományos Akadémiája kijelentette, hogy „a transz zsír egyetlen biztonságosan felvett mennyisége nulla.” (8)

A nagyra tartott állati fehérjének – amelyről mindannyiunkat megfélemlítve elhitették, hogy fel kell vennünk ahhoz, hogy egészségesek legyünk – szintén lehetnek toxikus tulajdonságai, főleg olyan nagy mennyiségekben, ahogy kultúránkban ma fogyasztjuk. Az állati ételek nagyobb koncentrációban tartalmazzák a fehérjét, mint a növényi ételek, ami egészségtelen lehet, mert testünknek nehezebb fehérjéből energiához jutnia, mint a gyümölcsben, zöldségben, teljes gabonaszemekben, hüvelyesekben és más növényi ételekben természetesen előforduló szénhidrátokból. Az is jól ismert, hogy testünk a legtöbb aminosavat elő tudja állítani más aminosavakból, ezért a gyakorlatban alig van szükség arra, hogy a növényi alapú étrenden élők bármilyen módon „kombinálják” a fehérjéket, hogy a „megfelelő aminosav profilhoz” jussanak. A „komplett fehérje” régi mítosza az 1920-as években patkányokon végzett kísérletekből levont téves következtetéseken alapult. (9) Még az olyan konzervatív szervezetek is, mint az FDA és az Amerikai Dietetikai Szövetség (ADA), hivatalosan elismerik étrendi ajánásaikban, hogy a növényi alapú étrend bőséges, jó minőségű fehérjével látja el az embert. Az ADA szerint „Tudományos adatok pozitív összefüggést sejtetnek a vegetáriánus étrend, és néhány krónikus degeneratív betegség és állapot – köztük az elhízás, szívkoszorúér betegség, magas vérnyomás, cukorbetegség, és a rák egyes fajtái – kockázatának csökkenése között.” Arra a konklúzióra jut, hogy „a megfelelően tervezett vegetáriánus étrendek egészségesek, táplálkozás szempontjából megfelelők, és egészségügyi előnyt biztosítanak egyes betegségek megelőzésében és gyógyításában.” (10)

T. Colin Campbell, Ph.D., a Cornell Egyetem táplálkozás biokémiai professzora, és a valaha elvégzett egyik legnagyobb humán táplálkozási vizsgálat vezető kutatója szerint az ember szükségleteihez az állati fehérje egyértelműen alacsonyabbrendű, mint a növényi:

Vizsgálatunk azt sugallja, hogy minél közelebb kerül valaki a teljesen növényi étrendhez, annál nagyobb az előny az egészség terén... Kiderült, hogy az állati fehérje fogyasztása sokféle, nemkívánatos hatást mutat az egészségre. Legyen szó akár az immunrendszerrel, különböző enzimműködésekről, a karcinogének felvételéről a sejtekbe, akár hormonális aktivitásokról, az állati fehérje általában csak bajt okoz. (11)

Mivel nekünk embereknek valójában viszonylag kevés fehérjére van szükségünk, hogy jól működjünk, az állati ételekben lévő túl sok fehérje elszívja testünk energiáját, aminek valahogy meg kell találnia a módját, hogy megszabaduljon tőle. A táplálkozásszakértők tudják, hogy tényleges fehérjeszükségletünk relatíve kicsi: kalóriáink 4-8 százalékának kellene fehérje alakban lenniük. (12) Szinte minden gabona, hüvelyes és zöldség fehérjetartalma 8 és 20 százalék között van, egyes ételeknek, például a tempehnek pedig még magasabb. (13) Andrew Weil, M.D. szerint

Társadalmunkban a fehérjehiány gyakorlatilag nem létezik. A legtöbb ember inkább túl sok fehérjét fogyaszt, ami az egészségre is hátrányosan hathat... Figyelemreméltóan kis mennyiség elég, hogy kielégítse egy átlagos felnőtt minimális szükségletét – talán napi hatvan gramm fehérje táplálék. Társadalmunkban sok ember ennél sokkal többet eszik minden étkezésnél... A fehérje csökkentése energiát fog felszabadítani, megkíméli az emésztőrendszert, és különösen a májat és a vesét az extra munkától, és védi az immunrendszert az irritációtól. (14)

Másutt Dr. Weil azt írja, „Véleményem szerint az egyik legegészségesebb étrendi változtatás, amit az emberek megtehetnek, hogy az állati táplálék egy részét (vagy egészét), amit most esznek, szójaételekere cserélik.” (15)

Robert Young mikrobiológus szerint a túl sok fehérje miatt a test szövetei túl savassá válnak. Hangsúlyozza, hogy ez a savas állapot egészségtelen, és jelzés a testben és körülötte lévő baktériumoknak, hogy a test gyenge, lebomlik, és haldoklik. (16) Amikor bármilyen állat meghal, ahogy az élet elillan belőle, húsa egyre savasabbá válik, jelezve a környéken lévő mikroorganizmusoknak, hogy eljött az idő munkájuk elvégzésére és a hús lebontására, hogy az visszatérhessen a Földhöz és újrahasznosuljon. Kutatása szerint a főleg hasznos baktériumok befogadása helyett, amik a test különböző létfenntartó folyamataiban segédkeznek, az emberi mindenevők teste főleg káros baktériumokat tartalmazhat, amik egyszerűen a dolgukat, a test lebontását próbálják elvégezni, mivel a test a szövetek magas savtartalmával és a romló állati hús jelenlétével a haldoklás jeleit mutatja.

Az orvosi szakma válasza – ahelyett, hogy az állati fehérje fogyasztásának abbahagyását ajánlaná – az antibiotikumok és egyéb gyógyszerek bevetése, amik az ostrom alatt álló immunrendszernek próbálnak segíteni, megölve a testen belül a kórokozókat. Ennek az a szerencsétlen hatása, hogy az antibiotikumok nem tesznek különbséget, és megölkhetik a hasznos baktériumokat is. Az úgynevezett káros baktériumok, amik csak létfontosságú szerepüket töltik be a természetben, gyakran több rezisztenciát fejlesztenek ki, és így egyre magasabb dózisban kell antibiotikumokat adagolni. Ez a bakteriális antibiotikum rezisztencia közvetlenül tulajdonítható az állattartó telepeken rutinszerűen alkalmazott antibiotikumoknak is, és az innen származó hús, tejtermék és tojás magas koncentrációban tartalmazhat antibiotikum rezisztens kórokozókat.

Az állati termékek által testünkre kifejtett stressz egyik eredménye a rák megnövekedett kockázata. Ma jól ismert tény, hogy testünk billiónyi sejtje közül percnként néhány rákossá válik. Az egészséges immunrendszer rutinszerűen képes ezeket a sejteket észrevenni és elpusztítani, így megakadályozva, hogy rák alakuljon ki egy egészséges testben. Amikor az immunrendszer túlhajsolt az állati ételekben lévő transz zsír és kórokozó terheléstől, túl kevés energiája maradhat a testben lévő



rák detektálására, és kialakulásának megakadályozására. A World Cancer Research Fund több mint 4500 rákkutatási vizsgálat elemzése után arra a konklúzióra jutott, hogy „a vegetáriánus étrendek csökkentik a rák kockázatát”, fő étrendi ajánlása pedig a következő: „Válassz alapvetően növényi alapú étrendet a zöldségek, gyümölcsök és hüvelyesek gazdag választékával.” (17) Egyértelmű, pozitív korreláció van a rák és az állati termékek fogyasztása között.

A test, bölcsessége révén, állandóan szabályozza a vér pH értékét, aminek szűk határok között kell maradnia. A modern nyugati étrend mellett a testnek keményen kell dolgoznia, hogy megakadályozza a vér túlzott elsavasodását az elfogyasztott, túlzott mennyiségű állati fehérje miatt. Ehhez lúgos csontszövet anyagokat használ, mint a bikarbonát és a kalcium. Ez a csont sűrűségének csökkenéséhez vezethet, és segít megmagyarázni a csontritkulás gyakori előfordulását azokban a kultúrákban, ahol az emberek nagy mennyiségű, elsavasodást okozó állati élelmiszert esznek. Az eszkimó emberek között – akik szinte kizárólag hús alapú étrenden élnek – az egyik legmagasabb a csontritkulás gyakorisága a világon. (18) Utánuk jönnek Észak-Európa és Észak-Amerika népei, akik nagy mennyiségű húst, tojást és tejterméket esznek. (19) Bár vannak egyéb tényezők, amelyek hathatnak a csont egészségére, mint a vitaminok, ásványi anyagok felvétele, a terhelő testmozgás szintje, és mentális és érzelmi tényezők, bizonyított a kapcsolat a törékeny csontok és a csontritkulás, valamint az étkezéseinkre jellemző, nagy mennyiségű állati eredetű fehérje fogyasztása között.

Tudományos vizsgálatok kapcsolatot mutattak ki a nagymértékű állati eredetű étel fogyasztása és sok egyéb betegség között, mint a szívbetegség, cukorbetegség, mell-, prosztatata- és vastagbélrák, epeköv, agyvérzés, és máj- és vesebetegség. Sok könyv és cikk dokumentálja ezeket a felfedezéseket (20), de kicsi anyagi érdek fűződik ezek hirdetéséhez, viszont óriási anyagi érdek fűződik ezek elhallgatásához, áltanulmányok támogatásához és kampányok hirdetéséhez, hogy összezavarja a közvéleményt az állati ételek fogyasztásának hatásairól. A Cornell Egyetem friss felmérése szerint az emberek 84%-a vagy gyakran összezavarodik az egészséges étkezéssel kapcsolatban, vagy teljesen feladta, hogy egyáltalán megértse. (21) Ez sokat elmond az élelmiszeripar propagandaáradatainak hatékonyságáról, valamint hajlamunkról, hogy kizárjuk az összefüggéseket, amikor a tényérunkon lévő szenvedésről van szó.

A vérünkben lévő koleszterin és telített zsír más problémákat is okozhat. Azon kívül, hogy elzárják testünk vénáit és artériáit és hozzájárulnak a szívbetegséghez és agyvérzéshez, elzárhatják az egyedi sejtekhez vért szállító kapillárisokat is. Ez gyenge, oxigén- és tápanyaghiányos sejtekhez vezet, amik nem képesek teljesen eltávolítani a toxinokat és a szén-dioxidot, aerob folyamataik melléktermékeit. Ebben az egészségtelen környezetben úszva, idővel elkezdhetnek degenerálódni és elhalni.

Ennek egy példája az egyre gyakrabban előforduló szemfenéki meszesedés, ami súlyos látáskárosodást és vakságot okoz, főleg idősekben. Az állati fehérje, zsír és koleszterin éveken át tartó fogyasztása miatt a szem apró kapillárisai eltömődnek a lerakódó hulladéktól, és a szem retinájának sárgafolt területén a látásra specializálódott milliárdnyi sejt kezd elhalni, vagy elzárja őket a test azon törekvése, hogy új kapillárisokat hozzon létre. A látás leromlik, és szemfenéki meszesedés lép fel. (22) Ugyanez a folyamat magyarázhatja az egészség sok egyéb fajta leromlását is, például a szürkehályogot és a látás romlásának más formáit, a hallás romlását, és különösen

a csökkent mentális képességet, amit a létfontosságú agysejteket ellátó kapillárisok elzáródása okoz.

Az agyi kapillárisok elzáródása az állati zsír és koleszterin miatt hozzájárulhat a tényleges intelligencia lecsökkent szintjéhez a sok állati ételt fogyasztó társadalmakban. Az elzáródott agyi kapillárisok csökkenthetik az agy hatékonyságát és gátolják kapcsolatokat létrehozó képességét. Ez csökkentheti a kreativitáshoz és spiritualitáshoz szükséges intelligenciát, és megmagyarázhatja, miért cselekszünk annyira önpusztító módon, anélkül, hogy képesek lennénk észrevenni. Azt találták, hogy a vegetáriánus gyerekeknek az átlagosnál lényegesen magasabb az IQ-ja (23), és jól ismert például, hogy Thomas Edison azokban az években, amikor keményen dolgozott az elektromosság titkainak felderítésén, tartózkodott a húsevéstől, mert észrevette, hogy növényi étrend mellett tisztábban gondolkodik és könnyebben meglát lényeges összefüggéseket. Más zenik, mint Püthagorasz, Leonardo da Vinci és Mahatma Gandhi, tartózkodtak az állatok megevésétől. Plutarkosz azt írta,

Amikor testünket hússal eltömjük és megterheljük, elménket és értelmünket is elnehezítjük. Amikor a test eltömődik természetellenes étellel, az elme zavarodottá és tompává válik és elveszíti vidámságát. Az ilyen elmék mindennapos dolgokba fognak, mert hiányzik belőlük a tisztaság és életerő az emelkedett gondolkodáshoz. (24)

Az elzáródott útvonalak közvetlenül vagy közvetve okozhatnak alacsony energiaszintet, krónikus fáradtságot, és egy sereg egyéb betegséget. Felnőtt férfiakban például a nemi szervek artériái elzáródhatnak az állati eredetű étrendben lévő telített zsírtól és koleszterintől, lecsökkentve sok férfi természetes erekciós képességét. Mivel a befolyásos gyógyszeripari vállalatok számára a betegség sokkal nyereségesebb, mint az egészség, a gyógyszeripar vagyonának növekedésével elfojtja kultúránk képességét a probléma valódi forrásának felismerésére.

Az állati ételek fogyasztásának másik közvetlen következménye a vesebetegség, vesekő és epekő, mivel vesénkre hárul zsíros, savas vérünk tisztításának nehéz feladata. Az ételeinkben lévő állati fehérje miatt vesénkben nagy kövek alakulhatnak ki a túl sok kalciumtól és húgysavtól. Ezek a kövek akadályozzák a vese működését, és a test, bölcsessége révén, megpróbálhatja kijuttatni őket a húgycsőn keresztül, ami egy rendkívül fájdalmas folyamat. Az állati ételekben a túl sok zsír és koleszterin epekövekhez és az epehólyag betegségéhez vezethet. A máj, a mérgező anyagok behatolásával legközvetlenebbül foglalkozó szerv, túl van terhelve, amikor halott – különösen a modern állattartó telepek eszméletlen körülményei között bebörtönzött – állatokat eszünk. Ezeknek az állatoknak a nyomorúságos teste úgy tele van mérgekkel, mesterséges növekedési hormonokkal, gyógyszer- és vegyszermaradványokkal, szteroidokkal, tumorokkal és krónikus betegséggel, hogy elfogyasztásuk herkulési, végtelen feladatot ró a májra.

A bőrt, a kiválasztás legnagyobb szervét is súlyosan megterhelik az állati ételekben lévő mérgek, és sok általunk tapasztalt bőrbetegség és allergiás reakció a test kísérletének tudható be, hogy a bőrön keresztül megszabaduljon a mérgektől. Bőrünkre hátrányosan hathat a tejtermékekben lévő túl sok zsír és koleszterin, ami eltömheti a pórusokat, és hozzájárulhat a pattanások, allergiás reakciók, és túlzott testszag kialakulásához. Sokan beszámolnak arról, hogy a váltás a növényi alapú étrendre nemcsak a kilók leadásában segített nekik, hanem tisztább, frissebb kinézetű bőrtónussal is járt, csökkentve a kozmetikumok iránti igényt.

## Zsíros kérdés

Az állati ételekben lévő koleszterin és magas koncentrációjú telített zsír növeli a szívbetegség és agyvérzés kockázatát. Nagy zsírtartalmuk növeli elhízásunk, és a túlsúllyal összefüggő egészségi problémák egész armadájának kockázatát, mint amilyen a cukorbetegség és a rák. Az amerikaiak 60%-a most túlsúlyos, az ezzel járó egészségügyi szolgáltatások költsége jelenleg 100 milliárd dollár – és növekszik. (25) Az elhízás most évente 330 ezer amerikaiat öl meg, és hamarosan le fogja hagyni a dohányzást, mint a legnagyobb, megelőzhető betegség és halál okot. (26)

Bár genetikailag mind egyediek vagyunk, egyikünk számára sem természetes a testzsír magas százaléka, vagy az állandó túlsúly. Azért vagyunk kövérek, mert több kalóriát eszünk meg, mint amennyit elégetünk, és a zsír különösen magas kalóriatartalmú. Általában a zsír jobban koncentrálódik az állati ételekben, mint a növényiekben, és a tányérunk miatt tartott állatok különösen kövérek. Speciálisan arra tenyésztették, korlátozták, gyógyszerelték és manipulálták őket, hogy olyan kövérek legyenek, amennyire csak lehet. A vajgolyó (Butterball) pulyka, amit a Hálaadási szertartás lakomáján falunk fel, olyan kövér, hogy alig tud járni, és nem tud párosodni – karikatúrája annak a vadon élő, érzékeny madárnak, ami erdeinkben lakik. A modern állattartó telepeken és hizlaldákban a sertéseket, teheneket és csirkéket arra kényszerítik, hogy hasonlóan kövérek legyenek. Mi teremtjük e teremtményeket a saját képünkre, vagy ők teremtenek minket az övékre?

Az elhízás és testsúly megértéséhez egyszerűen azt kell megértenünk, amire az állattartás hizlaloí már régen rájöttek: ha a bezárt növényevő állatokkal túl sok kalóriát és zsírt etetsz meg, elhíznak. Ugyanez igaz ránk. A lényeg, hogy megértsük és emlékezzünk rá, hogy minden élelmiszernek csak három fő komponense van: szénhidrát, fehérje, és zsírok. A szénhidrátok jelentik azt a szükséges üzemanyagot, amit energia céljából elégetünk. Az állati élelmiszerekben sok a zsír és fehérje, és nincs bennük szénhidrát, a mézet és a tejben lévő laktózt kivéve. Az egész gabonaszemekből, gyümölcsből, zöldségből és hüvelyesekből származó finomítatlan, összetett szénhidrát, és a fehérje, akár növényi, akár állati forrásból, általában önmagában nem hizlal, mert a testnek először zsírrá kell azokat alakítani, hogy zsírként tárolja. Amint Neal Barnard, M.D. rámutat, ezt tudományosan bizonyították: „A tudósok biopsziát vettek az emberek zsírlerekódásaiból és azt találták, hogy lényegében az összes zsírjuk az általuk megevett étel zsírából származott, és szinte semmi sem keletkezett szénhidrátból.” (27)

Miért hisszük tévesen olyan sokan, hogy a szénhidrátok hizlálnak? Két fő oka van. Az egyik, hogy kultúránk létrehozott, és tömegesen termel teljesen természetellenes szénhidrátokat, a finomított fehér cukrot és fehér lisztet. Az élelmiszeripar ezeket használja értéktelen, zsiradékban is gazdag ételek (junk food) gyártásához. Ezeknek a finomított élelmiszereknek magas a glikémiás indexük és túl gyorsan lebomlanak a testben, hozzájárulva a vérben a cukorszint ingadozásaihoz. A táplálkozási szakértők helyesen értenek egyet, hogy ezeket legjobb elkerülni. A második ok, hogy ezek a természetellenes finomított szénhidrátok váltak állattartó kultúránk bűnbakjaivá, mert a legutolsó dolog, amit beismerünk, hogy elhízásunk és egyéb problémáink forrásai a ránk jellemző állati ételek. Ezért tévesen hibáztatjuk a „szénhidrátokat”, amelyek valójában azt az egészséges és természetes üzemanyagot jelentik, amit békés fiziológiánknak használnia kellene. A zöldségféléken, hüvelyeseken, egész

gabonaszemeken, dióféléken és gyümölcsön alapuló, alacsony zsír- és magas összetett szénhidrát-tartalmú étrendeket univerzálisan az ember legegészségesebb étrendjének tartják, mint ahogy erre következtetett a T. Colin Campbell által vezetett Oxford-Cornell tanulmány is. Egy 2002-es USDA vizsgálat például azt találta, hogy a sok szénhidrátot fogyasztó felnőttek (a gabonatermékek, gyümölcs és zöldség magas arányával) nagyobb valószínűséggel voltak a normális testsúly kategóriában, mint azok, akik kevés szénhidrátot fogyasztottak. (28)

Az elhízás leküzdése nehéz, rejtélyes, összetett és vesztesre álló ütközet lesz mindaddig, amíg étrendünk továbbra is bővelkedik nagy zsírtartalmú állati húsban, tojásban és tejtermékekben. Persze lehet nagy zsírtartalmú, növényi alapú étrenden élni, ha nagy mennyiségű avokádót, mogyoróvaját, finomított olajat, burgonyapelyhet, és egyéb nagy zsíradéktartalmú ételt eszünk. De nagyon könnyű és teljesen természetes alacsony zsírtartalmú növényi étrenden élni, míg alacsony zsírtartalmú állati ételeken élni gyakorlatilag lehetetlen. Természetes növényevő emberekből álló társadalmunkban túl sok zsírt fogyasztunk, emiatt szenvedünk, és azután „diétákba” kezdünk, hogy lefogyjunk és szükségtelenül szenvedjünk. Diétás könyvek millióit olvassuk el, melyek közül sok megnyugtatólag ajánlja az állati hús és folyadék fogyasztását, és eközben még jobban a hús és egészségügyi komplexum rabjaivá válunk. Valójában a legnépszerűbb diétás programok – mint az Atkins diéta, a vércsoport diéta, a zóna diéta, a South Beach diéta, és a gúnyos elnevezésű szénhidrátfüggők diétája – megjósolható módon magas fehérje és alacsony szénhidrát-tartalmú, állati eredetű ételekben gazdag diétákat javasolnak. Könnyen elfogadják őket, egyszerűen azért, mert kultúránk élő alapja az állatok gyilkolása és megevése, és természetesen sóvárgunk a tudományos és orvosi szaktekintélyek megnyugtató hangjára, hogy eme szokásunk fiziológiai szükséglet.

A túl sok zsír jelentős terhet ró testünkre, és úgy cipeljük magunkkal, mint egy önmagunkra kiszabott börtönt, ami csökkentheti kifejező és kreatív képességeinket és szabad mozgásunkat. A zsír lelassítja a vérkeringést, ragadóssá teszi a vért, elzárja a vénákat és artériákat, a sejtek károsodását okozva. A felesleges súly miatt a szív erősebben pumpál, mint kellene, és megnő a vérnyomás. Elszívja az energiát, és terhet ró a gerincre és az idegrendszerre. A cukor baj a túl sok zsírhoz kötődik. Az immunrendszernek is keményebben kell dolgoznia, hogy felügyeljen a temérdek, felesleges raktározó sejtre, amelyek gyakran válnak az evés, ivás és légzés során bejutó mérgek tárolóhelyévé. Ezért nagyobb a hajlamuk az elrakosodásra, és az elhízást valóban összekötik a rák megnövekedett kockázatával. Az elhízás gyakran okoz alacsony önbecsülést és más pszichológiai problémákat is.

A zsír, amit a bőrünk alatt cipelünk, nagyrészt a nyomorult, rémült állatok zsírja – nem meglepő, hogy igyekszünk megszabadulni tőle! Ha étrendünket teljes gabonákra, gyümölcsre, zöldségre és hüvelyesekre alapoznánk, amelyre ki vagyunk találva, azt vennénk észre, hogy kultúránk túlsúly problémája elillanna, sok egyéb problémával együtt. Albert Einsteinnek igaza volt, hogy egy problémát sem lehet megoldani azon a szinten, ahol létrehozták. Mindenevőként egy másik szintre kell mennünk, hogy megoldjuk problémánkat a túl sok zsírral – egy olyan szintre, ahol nem öljük meg és nem zárjuk be az állatokat mást megbízva, és nem esszük meg zsírral teli maradványaikat.

## Toxinok

Amikor állati forrásból szerezzük a fehérjénket, a toxikus szennyezések sokkal magasabb szintjét juttatjuk a testünkbe, mint amit a növényi ételek közvetlen fogyasztásával bejuttatunk, mert az állatok takarmányát sokat permetezik növényvédőszerrel, és ahogy Andrew Weil rámutat, ezek általában koncentrálnak az állati húspan, tejben és tojásban:

Az állati fehérjében gazdag étrendek egyik problémája, hogy ez magas helyet jelent az élelmiszerláncban, ami nem jó hely... Az élelmiszerlánc magas pontján való étkezés egyik következménye, hogy a toxinok sokkal magasabb dózist viszed be, mert a környezeti toxinok koncentrálnak, ahogy egyik szintről feljebb mász a következőre. A háziállatok zsírja gyakran magas koncentrációban tartalmazza azokat a mérgeket, amik sokkal alacsonyabb koncentrációban vannak jelen a gabonákban, például. Ettől független probléma, hogy az állati eredetű fehérje előállítására használt módszereink még inkább teletöltik őket egészségtelen anyagokkal. (29)

Azért, hogy gyorsan felhizlalják a szerencsétlen haszonállatokat, arra kényszerítik őket, hogy nagy mennyiségű halhúst és feldolgozott állati húspan és szerveket egyenek, ami teljesen természetellenes számukra. Trágyát is használnak takarmányuk „dúsításához”, és ezek az adalékanyagok még magasabb szinten koncentrálnak a toxinokat, mint azok a növényi táplálékok, amivel az állatokat etetik. Az általunk elfogyasztott állati eredetű ételek olyan toxinokat tartalmaznak, mint a karcinogén nehézfémek, halálos PCB-k, vegyszermaradványok, antibiotikumok, és a prion nevű, ember által létrehozott rémálom. Prionok okozzák a kergemarhakórt, és a fertőző szivacsos agyvelőelfajulás más formáit, amelyek kitértek mind emberi, mind állati kannibál populációkban. Előbbire példa Pápua-Új Guinea kannibál Fore népe, ahol az általuk „kuru”-nak nevezett humán szivacsos agyvelőelfajulás egy formáját az 1950-es években mutatták ki először. Utóbbira példa a tenyésztett juh és menyét populációkban felbukkant surlókór (scrapie) és fertőző menyét agyvelőelfajulás, miután feldolgozott állati húspannal etették őket. Hasonló betegségek, mint a Creutzfeld-Jacob-kór (a kergemarhakór emberi megfelelője), és egyes kutatók szerint az Alzheimer-kór bizonyos formái most az emberi mindenevő populációkat is fenyegetik – a perverz ágazati szabvány miatt, ami tehének feletetését írta elő más tehennel, és ami most is feletet sertéseket más sertésekkel, csirkéket más csirkékkel, és sertéseket és csirkéket tehennel. (30)

Az is jól ismert, hogy az állati ételek erősen szennyezettek vírusokkal és baktériumokkal, mint a Salmonella, Listeria, E. coli, Campylobacter és Streptococcus, amelyek az emberre ártalmasak, ha ugyan nem végzetesek, főleg, ha figyelembe vesszük a már túlhasznolt immunrendszerünket. (31) Az állati húspanban lévő urea is tartalmaz mérgeket. Továbbá nemrég kimutatták, hogy a sült húspan heterociklikus aminokat, a sütés folyamata során képződött karcinogén anyagokat tartalmaz. Tehát ha nem sütjük meg a húspant eléggé, akkor kiteszük magunkat Salmonellának, E. colinak, és más kórokozónak, ha pedig megsütjük, akkor végül az állati zsír hevítésekor képződött rákkeltő anyagokat eszünk.

Az élelmiszertermelés iparosodása nagy méretű, zárt állattartó telepeket hozott létre (angol rövidítéssel CAFO), amelyek az állatokat zsúfolta, mérgező környezetbe börtönzik be. Ez csökkenti a munkaköltségeket, és az olcsó fosszilis üzemanyagra és a támogatásokra támaszkodva lehetővé teszi az állati eredetű élelmiszerek

alacsonyabb árát. A költségek csökkentése miatt a bezárt emlősöket, madarakat és halakat úgy tenyésztik, hogy súlyuk gyorsan gyarapodjon, és a születés és levágás közti idő csökkentésére szteroid hormonokat adnak nekik. A csirkéket most például csupán 45 napos korukban megölik, az 1950-es évekbeli 84 naphoz képest. (32) Ezek a hormonok és növekedésserkentők illegálisak Európában, mert a kutatások kimutatták, hogy emberben növelik a rák és a reproduktív szervek hibás működésének kockázatát – az USA-ban mégis elfogadottak, és a húsmarhák több mint 90%-ánál használják őket. (33) A stressz, a bűz, a rovarok, az ürülék és vizelet felhalmozódása, a rovarirtók és a túlzásfoltosság ideális körülményeket teremtenek a betegséghez, a rutinszerűen adagolt antibiotikumok és más gyógyszerek pedig az állatok húsába, tejébe és tojásaiba is belekerülnek. Az állattartó telepeken gyakorlatilag nem felügyelik a gyógyszerhasználatot. Gail Eisnitz kutató azt írja,

Nem állatorvosok, hanem képzetlen dolgozók adják a gyógyszereket a beteg állatoknak, gyakran injekcióval. Egy gyógyszereket adagoló dolgozó szerint „próba szerencse” alapon dől el, hogy milyen gyógyszert és dózist használnak. „Ugyanazt a tűt használok száz sertésen, amíg már nem tudom átszúrni vele a bőrt többet. Vagy amíg beletörik. Akkor fogót kell használnom, hogy a tűt kihúzzam.” Ezeknek a gyógyszereknek a maradványa ott lehet a szalonnában, a reggeli tojás mellett. (34)

Mindezen okok miatt a szupermarketekben lévő állati élelmiszerekben magas a mérgező szennyezések és a kórokozók szintje. Például a ketreces tojtyúktelepek nyomorúságos körülményei miatt évente több mint 650 ezer amerikai betegedik meg a tojásban lévő Salmonella miatt; a levágott csirkék 72%-ában találtak Salmonella szennyezést. (35) A boltokban vásárolt csirkék 98%-át megfertőzi a Campylobacter, ami a gyomor-bélhurut elsődleges okozója, és kapcsolatban áll a Guillain-Barré-szindrómával. (36) A Listeria egy különösen veszélyes kórokozó, ami gyakran megtalálható sajtban, tojásban, rákban és húsban. Az ezzel fertőzött emberek 92%-át kórházba kell vinni. Kapcsolatot találtak a Listeria és a megfertőződött, terhes nőktől született csecsemők agykárosodása és agyszélhúdása között. (37) A Betegségellenőrzési és Megelőzési Központ (CDC) konzervatív adatai szerint az E. coli 0157 naponta több száz hamburgerevőt betegít meg, néhányat pedig megöl. (38) A kergemarhákórhoz hasonlóan ez az állattartótelepek kegyetlen és felelőtlen tevékenységének köszönhető: az állatok gyakran betegen és ürülékkel borítva érkeznek meg a vágóhidakra.

A vágóhidak körülményei ma garantálják a még több toxikus szennyezést az általunk elfogyasztott húsban. Az utóbbi húsz évben a szalagok sebessége gyorsan növekszik, az USDA vizsgálat és felügyelet gyérül. A HACCP (veszélyelemzés és kritikus ellenőrzőpontok) 1996-os elfogadásával a húsipar lényegében önmagát szabályozza és vizsgálja. Eisnitz elmondja, amit a dolgozók aláírt nyilatkozatban állítanak a vágóhídi hústermelésről:

„Naponta láttam fekete csirkét, zöld csirkét, csirkét, amelyik bűdös volt, és csirkét rajta ürülékkel. Az ilyen csirkéket el kellene dobni, de ehelyett továbbküldik a szalagra, feldolgozásra.”

Egy másik üzem dolgozója ezt mondta: „Személyesen láttam megromlott húst – meg tudod mondani a szagáról. Ezt a romlott húst összekeverik friss hússal, és eladják bébiételnek. Kértek minket, hogy keverjük össze a friss hússal, és így adják el. Látod a férgek bent a húsban.”

Egy másik dolgozó arról számol be, hogy „az osztályon, ahol csirkecsontot darálnak össze és dolgoznak fel, hogy csirkevirsliit és párízsit csináljanak belőle”, „a csontoknak szinte folyamatosan szörnyű, rossz szaguk volt. Néha más üzemekből hozták, és több napja ott volt. Gyakran voltak bennük kukacok. A csontokat soha nem tisztították meg, a kukacokat minden mással együtt ledarálták, és benne maradtak a végtermékben.” (39)

Az új, „áramvonalasított” ellenőrzési folyamat miatt szinte bármit meg szabad tenni. USDA ellenőrök – akiknek most lecsökkent a hatalmuk a vágóhidakon – eskü alatt tett nyilatkozatai ismételten ugyanarról a megdöbbentő történetről szólnak, az állati ételek veszélyes egészségügyi vonatkozásairól:

„Rendszeresen láttam átjutni madarakat rákos daganattal, néha egész nap. Míg minőségi ellenőrzést végeztem, kiszedtem azokat, amiket láttam, de nem csíphettem el mindet. Közvetlenül azután, hogy a hulladékfordóba tettem őket, a felügyelők mondták a dolgozóknak, hogy akasszák vissza a madarakat a szalagra.” (40)

Minden nap tetemek esnek a padlóra, és nem vágják ki, mielőtt a cég visszateszi őket a szalagra. A padló mocskos, vér, zsír, ürülék, a tályogokból genny, és sár borítja. Sok bejut a húsba a nagy nyomású hullapermetezők miatt... (41)

Ahelyett, hogy az ürüléket és daganatot kivágnák, a dolgozók most nagy nyomású melegvizes permetezőt használnak, aminek az a hatása, hogy a szennyező részecskéket mélyebben bejuttatja a húsba. A sertés- és csirkelevesekben forrázókádat használnak:

A forrázókádban a bőrön és tollon lévő ürülékszennyezést belelegzik az élő madarak, a forró víz pedig kinyitja a madarak pórusait, lehetővé téve a kórokozók beszívódását. A tollfosztó gépek üté mechanizmusa ürülékkel szennyezett vizes aeroszolt hoz létre, amit aztán a madarakba ütnek. Szennyezés jön létre akkor is, amikor automata zsigerelő gépek eltávolítják a madarak beleit. A nagy sebességű gépek gyakran feltépi a beleket, ürüléket öntve a madarak testüregeibe. (42)

Hűtőkádakat is használnak:

A nagy sebességű szennyezés másik példája, amikor a csirkéket a hűtőkádakba merítik. „A vizet ezekben a kádakban találóan 'ürüléklevessel' nevezik, az összes úszó kosz és baktérium miatt”, mondta Tom Devine, a Kormány Elszámoltatási Projekt (GAP) munkatársa. A tiszta, egészséges madarakat ugyanabba a tartályba merítik, mint a koszosakat, gyakorlatilag garantálva a keresztbe szennyezést.” (43)

Eisnitz 1996-tól átnézte a GAP aktáit, és felfedezett olyan dolgokat, amiket az ellenőrök korábban leállítottak, de már nem tudnak leállítani:

Avas húst füstölnek, hogy elfedjék a rossz szagot, vagy pácolnak és bundáznak, hogy álcázzák a nyálkát és szagot. Meleg húst vagy megromlott terméket adtak elfogadható húshoz, és azután feldolgozták... Csirkét és sonkát klóros vízbe áztattak, hogy eltávolítsák a nyálkát és szagot, és vörös festéket adtak a marhahúshoz, hogy frissnek látsszon.

Az akták dobozokba csomagolt húsról írnak, ökölnyi méretű ürülékcsomókkal. Tüdő-, végbél- és döglött rovardarabok is előfordultak... Nyüvek fejlődtek a szállító csöveken és

dobozokon, a padlón, a feldolgozó berendezésben és a csomagoláson. A személyzet közvetlenül a padlóról lapátolt élelmiszert az ehető kolbásztárolókba. (44)

Ez csak a jéghegy csúcsa. Amikor a fehérje, vagy valami más képzelt előny miatt állati ételeket eszünk, pszichofizikai lényünkbe alapvetően szennyezett termékeket viszünk be. A kockázat csökkentése céljából 2000 februárjában az USDA legalizálta a hústermékek nukleáris besugárzását, hogy megöljék a bennük lévő veszélyes kórokozókat; a besugárzott ételek fogyasztásának hosszú távú hatásai nem ismertek, de a rövid távú vizsgálatok kimutatták a karcinogének és mutáns baktériumok létrehozásának lehetőségét. Érdekes módon az orvosi szakma egyik miatt sem tiltakozott.

## A hús-egészségügyi komplexum

Étkezési szokásaink rászoktattak minket arra, hogy nézzünk, de ne lássunk. Csak egyetlen példaként erre, egy önmagunk kiváltotta betegség, a felnőttkori cukorbetegség most járványszerű méreteket ölt. Bár egyértelmű bizonyíték van a cukorbetegség és az állati eredetű ételek fogyasztása közti kapcsolatra, mégis dollármilliókat költenek a cukorbetegség gyógyszeres „gyógyítására”. Átlagemberek jószándékúan még az idejüket is arra szánják, hogy felvonulásokon vegyenek részt, és pénzt gyűjtsenek a „létfontosságú diabéteszkutatásra”. A cukorbetegség ritka a növényi alapú étrenden élők között, viszont jelentős a kockázata a húst, tojást és tejtermékeket fogyasztók között. Nem nehéz megérteni, hogy miért. Az állati alapú étrendben lévő túl sok zsír, ha nem ég el, kényszeríti a testet arra, hogy végül rezisztenssé váljon saját inzulinjára, a hormonra, ami a zsírt zsírsejtekbe nyomja. Ezért a cukorra átalakított zsír a vizelettel távozik a testből. Ahogy John McDougall, M.D. rámutat, „Ez a cukor- (kalória-) veszteség a test alkalmazkodási reakciója a túlzott kalóriafelvételre és -tárolásra (a testzsírban).” (45) Ha abbahagyjuk az állati ételek fogyasztását, a test drámai módon csökkenteni tudja, vagy megszünteti diabetikus állapotát, amint ezt ismételtén kimutatták.

Még elgondolkodtatóbb az a tény, hogy a seregnyi látszólag intelligens ember közül – akik a cukorbetegség válságán dolgoznak, mindenféle teszteket végeznek el, pénzekre pályáznak, tudományos cikkeket írnak, megosztják felfedezéseiket – úgy tűnik, kevés látja ezeket a nyilvánvaló összefüggéseket. A kutatók lankadatlanul rohannak előre, pénzt költenek és laboratóriumi állatokat kínoznak, keresve azt a „mechanizmust” és gyógyszerpirulát, amit munkáltatójuk nyeresége érdekében szabadalmaztatni lehet. És mégis, ahogy McDougall írja, ritka példaként arra, amikor valaki az orvosi szakmán belülről nyíltan kijelenti a nyilvánvalót,

Nem véletlen, hogy ugyanaz az étrend, ami segít a cukorbetegség megelőzésében vagy gyógyításában, szintén erőfeszítés nélküli súlyvesztéssel jár, csökkenti a koleszterint és triglicerideket, megtisztítja az artériákat, és visszaállítja a test kiváló működését. De nem számít, hány kutatási eredmény jelenik meg, elmondva ugyanazt újra meg újra, az irányzat megváltozása nem valószínű, mert az egészségügyi ágazat gazdaságilag a folytatódó betegségben és nyereséges kezelésekből érdekelt. (46)

Az étrendünkben lévő toxikus zsír, koleszterin és fehérje az alapja az óriási egészségügyi komplexumnak, amely továbbra is hasznot húz betegségünkben. A súlycsökkentés egy nagy és bővülő ágazat, alternatív és hagyományos



programkínálattal, melyek legtöbbször eltereli a figyelmet az egyszerű igazságokról, és a kérdést saját előnyükre bonyolulttá teszik. Az egészségügyi komplexum gyakran inkább választja a jövedelmező gyógyszeripari és műtéti beavatkozásokat, például gyógyszereket, zsírleszívást, gyomorszűkítő és gyomorelkerülő műtéteket, mint az egyszerűbb ajánlást a több növényi alapú ételt tartalmazó étrendről.

Az állati ételekben lévő zsír és koleszterin mellett, hogy elhízást okoz, elzárja az artériákat is, és ismét azt vesszük észre, hogy az egészségügy ügyes, drága és kis hatékonyságú megoldásainak vonakodó vásárlói vagyunk. Egész sereg gyógyszer tartozik közéjük („mellékhatásokkal” együtt), amelyek mesterségesen hígítják koleszterinben dús vérünket. És vannak sebészi procedúrák is. Közéjük tartozik az értágítás, angioplasztika, és szívkoszorúér-műtét.

Mivel a kórházakban a gyorsétteremláncok éttermei és az állati ételekben gazdag étlapok a követendő példa, az egészségügy nyugodt lehet, hogy a javulások csak ideiglenesek lesznek, és mivel a betegek továbbra is húst, tojást és tejtermékeket esznek, visszatérő ügyfelek lesznek. A szívbetegség és érlemezés tartós visszafordítását túlon túl radikálisnak tartják – amit Dean Ornish, M.D. ért el azzal, hogy rávette a szívbetegeket a növényi alapú étrendre, testmozgásra, és a stressz csökkentésére. (47) A sors óriási ironiája, hogy a növényi alapú étrendet radikálisabbnak tartják, mint az ember testének ismételt szűrését, fűrészelését, csonkítását, gyógyszerelését, és potenciálisan a megölését. Talán ténylegesen radikálisabb, mert egy állattartó kultúrában semmi sem rombolóbb hatású a kizsákmányolás és kiváltság fennálló rendjére, mint azon állati ételek vásárlásának és megevéésének visszautasítása, amelyek a kultúrát meghatározzák.

## **A placebo hatás**

A jó hír az, hogy testünk virul a tudatos, növényi alapú étrenden, és ez az étrend végtelenül könnyöretesebb az állatokkal és az emberekkel szemben, és környezetileg jobban fenntartható, mint az állati ételek fogyasztása. Bármelyikünk ma magáévá teheti az egészséges, kis kegyetlenséggel járó táplálkozást, és sosem kell visszaneéznie! Miért nem örülünk mindannyian ennek a felfedezésnek, és változunk meg azonnal, átalakítva kultúránkat, elménket, életünket, jólétünket és bolygónkat? Miért fordítjuk el a szemünket, morgunk, motyogunk kifogásokat, és állunk ellen ekkora erővel? Miért vagyunk ennyire bémultak? James Gibson, M.D.-vel szülővárosában, El Paso-ban találkoztam, és kérdeztem tőle, hogy van-e olyan emberi lény ezen a Földön, akinek a fiziológiája valahogy igényli bármilyen állati eredetű étel fogyasztását. Azonnali válasza az volt, hogy senki sem ilyen; minden embernek ugyanaz az alapvető fiziológiája, és az növényi ételekre van kitalálva. Miért gondolják akkor – kérdeztem – , hogy állati ételeket kell enniük? A válasza ez volt: „mindenki agymosott”.

A közös, kulturálisan kialakított meggyőződés ereje óriási. Erőteret hoz létre körülöttünk, meghatározza a gondolatainkat, hozzáállásunkat és tetteinket. Állattartó kultúránkban az alapvető hozzáállás a kirekesztés és az elnyomás, és a legfőbb tett, ami ezt a hozzáállást megerősíti, az állatok megevéés. Kultúránk azt tanítja, hogy elkülönülünk a természettől, az állatoktól és az istenitől, továbbá, hogy lényegében véve elménk és testünk is különálló. Bár ezt a dualista nézetet kétségbe vonják, még meghatározza világnézetünket, és nehezé teszi annak megértését, hogy közvetlenül

visszahat testünkre az, amiben hiszünk, ahogyan gondolkodunk és érzünk, továbbá testünk állapota is közvetlenül hat elménkre. A placebo hatás az elme és test ezen egységén alapul, és elképesztő, hogy milyen erős. Sok vizsgálatot végeztek el, amelyekben azok a páciensek, akiknek az orvosok csak cukortablettát adtak, ugyanolyan, vagy még nagyobb változást mutattak fizikai/mentális állapotukban, mint azok, akik a tényleges gyógyszereket kapták! (48) Az elvárások hatalmas erők. Voltak, akiknek még a hajuk is kihullott, amikor mondták nekik, hogy kemoterápiás programon vannak rák miatt, bár csak placebot kaptak, gyógyszereket nem. Wayne B. Jonas, M.D., a placebo hatás egyik vezető kutatója, és a Samueli Institute for Information Biology igazgatója szerint a placebo sebészet – azt mondják a betegnek, hogy műtétet fognak végrehajtani, de aztán nem végzik el, amikor a műtőben vannak – „olyan hatékony, vagy még hatékonyabb, mint a valódi műtét”. (49) Bár kultúránk mechanisztikus biológiai-orvosi világnézetét zavarja és fenyegeti a placebo hatás óriási ereje, és arra negatívan tekint, hasznos a felismerés, hogy az egyáltalán nem negatív, hanem csodálatosan pozitív. Az elme és a test eme egységének megértése lehetővé teszi számunkra, hogy gondolatainkon, elképzeléseinken, érzéseinken és megérzéseinken keresztül óriási gyógyító és életadó erőket szabadítsunk fel.

Legtöbben, akik növényi alapú étrendre váltunk, érezzük a pozitív hatást, mintha nehéz teher tűnne el a fizikai, mentális, érzelmi és spirituális testjeinkről, bár néhányan rosszabbul érezhetik magukat, különösen kezdetben. A placebo hatás óriási és fel nem ismert ereje segít megmagyarázni ennek az okát, különösen, ha egyedül hajtjuk végre a váltást, és nincsenek körülöttünk naponta az egészséges, életerős vegánok példái. A régi programozást könnyű aktiválni, amit megerősítenek a hús-, tejtermék-, tojás- és egészségügyi ágazatok mindenütt jelenlévő reklám- és hirdető üzenetei. A hozzánk legközelebb állók és legnagyobb hatalommal rendelkezők gyakorlatilag születésünktől fogva belénk verték, hogy betegek vagy gyengék leszünk, ha nem kapjuk meg a „fehérjénket” – sajtot, tojást és húst – és hangjuk természetesen még él bennünk. Amikor növényi alapú étrendre váltunk, arra számíthatunk, hogy gyengének vagy betegnek fogjuk érezni magunkat, és ezért ez megnyilvánulhat a testünkben. Ezért, amikor felhagyunk az állati ételek fogyasztásával, fontos, hogy tudatosan engedjük el a belénk nevelt kulturális meggyőződések, hogy állati eredetű ételekre van szükségünk ahhoz, hogy egészségesek legyünk. A mindenevők nemzedékei által létrehozott, érzelmileg töltött gondolattengerben úszunk, és ez a tömegtudat néhányunk számára nehezebbé teheti, hogy mélyen higgyünk abban, hogy kicsattanóan egészségesek lehetünk és leszünk állati ételek fogyasztása nélkül.

Ezen felül a kutatók észrevették, hogy a placebo hatásosabb, ha kellemetlen. Például a keserű és drága gyógyszerekhez hasonló keserű ízű és drága placebo jobban „működnek” – mivel ugyanazon a traumán és áldozaton kell keresztülmenünk, hogy bevegjük őket, tudat alatt erősebb hatást várunk tőlük. Minket, embereket, az állatok húsa és váladéka alapvetően annyira taszítanak, hogy az állati eredetű ételek különösen hatékony placeboként működnek. A keselyűket taszítónak találjuk, mert dögöt esznek, de mi pontosan ugyanazt esszük! Néha érlelt marhahúsnak szépítik. És mégis, mivel azt tanultuk, hogy erőt és energiát tulajdonítsunk az állati ételek fogyasztásának, ez az elvárás segít csodálatos és rugalmas pszichofiziológiánknak, hogy életben maradásunk és működésünk miatt részlegesen túljusson ezeknek az ételeknek az alapvetően felkavaró és mérgező természetén. Gyerekként nem volt más választásunk.

Két további oka van annak, hogy növényi étrendre áttérve nehézséget tapasztalhatunk. Az egyik, hogy amikor abbahagyjuk az állati ételekben lévő telített zsír, koleszterin és más mérgek fogyasztását, a testünk ezt remek lehetőségnek tekintheti egy nagytakarításra. A gyümölcsök és zöldségek természetes vértisztítók és méregtelenítők, és amikor testünk átvált egy túlélő, a mérgeket a zsírsejtjeinkben elraktározó üzemmódból a tisztulás, megújulás, és a zsírsejtek csökkentésének üzemmódjába, a tárolt mérgek kezdenek a vérkeringésünkbe jutni, hogy kiürüljenek. Ahelyett, hogy jobban éreznénk magunkat, egy vagy két hétre lehet, hogy rosszabbul érezzük magunkat, ahogy a gyógyszer- és mérregmaradványok kitisztulnak. Valójában ez ok az örömré, mert azok a mérgek már nem lézengenek a szöveteinkben.

Ne felejtjük el, hogy ha ebben a tisztulási periódusban elmegyünk orvoshoz, talán azt fogjuk látni, hogy ő ellenzi a növényi alapú étrendet, és kisiklathatja a hasznos tisztulást, figyelmeztetve minket a „hóbortos étrendek” veszélyeire, és azt tanácsolva, hogy állati ételekre van szükségünk ahhoz, hogy egészségesek legyünk. Sajnos lehet, hogy visszatérünk az állati brutalitás fő áramlatához, meggyőződve arról, hogy mi „megpróbáltunk” vegetáriánusok lenni, de az orvos azt mondta, hogy nem kaptunk elég fehérjét, vagy vasat, vagy B-12 vitamint, vagy yang energiát az ételünkkel. Vagy a vércsoportunk igényli, hogy együnk állati fehérjét, vagy valami más kifogást mond, ami képtelenné tesz minket arra, hogy leállítsuk az erőszak körforgását, amibe az étkezési szokásaink miatt bele vagyunk gabalyodva.

Hasznos, ha emlékezünk arra, hogy az orvosi egyetemeken a sok átadandó információ mellett a táplálkozás oktatásának alacsony a prioritása. A legtöbb orvos keveset tud a táplálkozásról, hiszen az orvosi egyetemek kevesebb mint egynegyedén van egyetlen szemeszter a táplálkozásról. És ami keveset tanulnak, azt is erősen befolyásolja a hús-, tejtermék- és tojáságazat, valamint kultúránk alapvető orientációja. Ez a befolyás azokat is eléri, akik hivatásuként tanulnak a táplálkozásról. Marion Nestle a Food Politics című művében bemutatja, hogy az állati élelmiszer iparágak jelentős anyagi forrásokkal és óriási befolyással rendelkeznek kormányunk minden szintjén, a tudományban, és az egészségügyi hivatásokban is. Nincs hasonló erő, ami a növényi ételeket támogatná. Jól ismert, hogy az állati élelmiszer lobbi egyetemi kutatásokat támogat, oktatási anyagnak tűnő hirdetési információt jelent meg, és kétes megállapodásokat köt a hivatásos orvostudományi szervezetekkel. Csak hogy két példát említsünk erre, az Amerikai Rák Egyesület és más rákkutató alapítványok a húsiparral dolgoznak együtt, amely évente „Marhatenyésztők Bálja” nevű bífisztek banketteket szponzorál, hogy pénzt gyűjtsön a rákkutatásra! Az Amerikai Szív Egyesület pedig, miután tízmillió dolláros „adományt” kapott a Subway gyorsétteremláncától, megadta nekik a jogot, hogy használhatják a „harc a szívbetegség és agyvérzés ellen” logójukat, annak ellenére, hogy az étteremlánc menüjét főleg olyan hús- és sajtételek alkotják, amelyekről közismert, hogy növelik a szívbetegség kockázatát. (50)

Egy régi mondás szerint, ha életünk első felében pénzünket gazdag, hús alapú étrendre költjük, akkor életünk második felében pénzünket orvosokra fogjuk költeni. Ezért amikor abbahagyjuk az állati ételek fogyasztását, lehet, hogy pár hétig rosszabbul érezzük magunkat, amíg megtisztulunk. De amint Andrew Weil megállapítja, a változás előnyei egyértelműek: „A kutatások egybehangzóan azt mutatják, hogy a vegetáriánusok egészségesebbek és tovább élnek, mint a húsevők.” (51)

A harmadik ok, ami miatt néhányunknak nehéz átváltani a növényi alapú étrendre, az az, hogy nem tudjuk, hogyan készítsünk olyan vegán ételeket, amik finomak, táplálók, és kényelmesek. Ez egész könnyű, de tanuláson és felejtésen is át kell menni. Szerencsére egyre nagyobb a választék a vegán és vegetáriánus szakácskönyvekből, főzőtanfolyamokból, csoportokból, programokból és gyorsan elkészíthető ételekből. Először is, feladhatjuk a húst, és továbbra is eszünk tejtermékeket és tojást. Ezek a termékek legalább annyi kegyetlenséget, mérget, koleszterint és állati fehérjét tartalmaznak, mint a hús, ezért valószínű kevés javulást fogunk észlelni. (Ezért lehet a legjobb nem fokozatosan váltani a teljesen növényi alapú étkezésre, hanem egyszerre megtenni az egészséget. Például „pescovegetáriánussá” válva tovább fogyasztunk tejterméket, tojást és halat. Azt vehetjük észre, hogy elég sokat feladtunk ahhoz, hogy az zavaró legyen, de nem eleget ahhoz, hogy bármi változást észleljünk testünkben és elménkben.) Szintén nem valószínű, hogy jelentős javulást észleljünk, ha teljesen növényi alapú étrendre váltunk, de a silány vegán ételeket (junk food) kedveljük – amelyek tele vannak hidrogénezett olajokkal, fehér liszttel, fehér cukorral, mesterséges édesítővel, tartósítószerrel és vegyszerekkel.

Növényi alapú étrenden egyszerű és könnyű hozzájutni az összes számunkra szükséges tápanyaghoz. A zöldségek, gabonák, diófélék, hüvelyesek és gyümölcsök változatos fogyasztása biztosítja, hogy megkapjuk az optimális egészséghez szükséges vitaminokat, ásványi anyagokat és fehérjét. A két fő anyag, ami a vegán étrendből hiányozhat, az a B-12 vitamin és az omega-3 zsírsavak. A B-12 vitamin egy természetesen előforduló anyag, ami bőségesen megtalálható a talajban és a vizekben, és most csak azért lehet nehéz hozzájutni a megfelelő adaghoz, mert a víztisztítás és az ipari élelmiszertermelés modern módszerei eltávolítják növényi ételeinkből és az ivóvízből. Ezért ajánlott a rendszeres kiegészítés, ami könnyen elérhető a dúsított szójatejjel és más vegán termékekkel. És mivel a modern élelmiszerfeldolgozási eljárások túl sok omega-6 zsírsavval látnak el minket, jó, ha a vegánok diót és lenmagot vagy lenmagolajat esznek az esszenciális omega-3 zsírsav miatt. Naponta két evőkanálnyi őrölt lenmagot elegendőnek tartanak. A vegán étrend táplálkozási aspektusait jól lefedi a *Becoming Vegan* című könyv, Brenda Davis és Vesanto Melina szakképzett dietetikusoktól. (52)

A sors iróniája, hogy a vegánoknak kell magyarázkodniuk a lehetséges tápanyaghiányok miatt („honnan szerzed a fehérjét/B-12 vitamint, stb.?”), hiszen a kutatások kimutatták, hogy a vegánok átlagosan kétszer annyi gyümölcsöt és zöldséget fogyasztanak, mint azok, akik a standard amerikai étrenden élnek. Friss vizsgálatok szerint a vizsgált 19 tápanyag közül a vegánok 16-ból többet fogyasztanak, köztük háromszor annyi C és E vitamint és rostot, kétszer annyi folátot, magnéziumot, rezet és mangánt, több kalciumot és rengeteg fehérjét. (53) Ugyanakkor a vegánok fele annyi telített zsírt fogyasztanak, hatod annyi köztük a túlsúlyos, és miközben a vegánoknál három tápanyag hiányának kockázatát mutatták ki (kalcium, jód, és B-12 vitamin), a standard amerikai étrenden élőkénél hét tápanyag hiányának kockázata volt jelen (kalcium, jód, C és E vitamin, rost, folát és magnézium). (54)

A bio termények, gabonák, bab- és diófélék vásárlása nemcsak azért fontos, mert több bennük a vitamin és az ásványi anyag, hanem azért is, mert a hagyományos mezőgazdaság toxikus hordaléka mérgezi a patakokat és az embereket, és megöli a madarakat, halakat, rovarokat és más állatokat. Egy fej saláta, vagy egy tál rizs

előállításához felhasznált mérgek mennyisége azonban sokkal kisebb, mint amennyit egy hot dog, sajtos omlett, vagy egy darab harcsa előállításához használnak, mert az állati élelmiszerek előállításához óriási mennyiségű, peszticiddel teli takarmánygabonára van szükség. (55)

Ami az ízt illeti, a növényi étrenden élők mindig arról számolnak be, hogy az ízletes ételek új horizontjait fedezik fel, melyeknek a létezéséről is alig tudtak. A mediterrán régió, Afrika, India, Kelet-Ázsia, Mexikó és Dél-Amerika növényi alapú konyhaművészete mind ízletes és tápláló lehetőségeket kínál. Az ételek egyre finomabbá válnak, amint ízlelőbimbóink újra életre kelnek és az íz kifinomultabb apróságait fedezzük fel, és szívünk és elménk is megnyugszik és örül a kegyetlenség nélküli ételeknek. Az elme-test kapcsolat miatt azok táplálóbbá is válnak, amint elkezdjük élvezni Földünk vonzó és felüdítő gyümölcsseit és fűszernövényeit. A tudatos étkezés a boldogság és béke lényeges alapja.

## **Testünk, a barátunk**

Amikor intelligenciánk lecsökken, gyógyszereket használunk testünk kényszerítésére, ahogy egy ártatlan állatot kényszerítenénk. Például, amikor testünk, bölcsessége révén, kísérletet tesz arra, hogy megszabaduljon az étrendünk révén bejuttatott dugulástól és mérgektől, és megfázást vagy lázat idéz elő, hogy segítsen ebben a tisztulási folyamatban, gyakran gyógyszereket veszünk be, hogy elnyomjuk ezeket a kellemetlen tüneteket, és így kisiklatjuk a természetes gyógyulási folyamatot. Az intelligencia felismerné, hogy testünk a legértékesebb barátunk. Szakadatlanul dolgozik, hogy fenntartsa az egészséget és harmóniát, és a kifejezés és tapasztalás eszköze számunkra ezen a világon. Mi lehetne értékesebb, ami jobban megérdemli a törődést és védelmet? Sosem dolgozik ellenünk, hanem mindig kihozza a maximumot abból, amiből dolgoznia kell. Az összes élet forrásától mérhetetlen értékű ajándékokat kapunk. Szégyen, hogy közülük és a spirituális kreativitás gyönyörű kifejeződései közül mennyi megy tönkre és veszik kárba, a természet által soha nem tervezett, és előre nem látott súlyos tehertől sújtva, és a tudatlanság, félelem és gondatlanság miatt elpusztítva. A kicsattanó fizikai egészség egy óriási kincs; mégis, milyen ritka manapság, főleg azok között, akik a haszonállatokat kizsákmányolják.

Valójában egészen nyilvánvaló, hogy a szívbetegség és rák miért öröklődik családon belül. A családban mindenki ugyanannál az ebédlőasztalnál ül! (56) Gyerekként nemcsak úgy eszünk, mint a családunk, hanem belső hozzáállásunkat is tőlük szedjük össze. Ha átvitt értelemben nem hagyjuk el az otthont, és nem vonjuk kétségbe kultúránk mentalitását az ételek terén, valamint a hús-egészségügyi komplexum rabszolgasorban tartó propagandáját, akkor nehéz lesz felfedeznünk egyéni küldetésünket, és spirituálisan fejlődnünk. A spirituális egészség a fizikai és mentális egészséghez hasonlóan arra ösztönöz minket, hogy vállaljuk a felelősséget életünkért, és olyan ügynek szenteljük magunkat, ami emelkedettebb, mint az önmagunkkal való elfoglaltság.

Kultúránk a hús-, tejtermék-, tojás-, gyógyszer-, és egészségügyi ágazatokra támaszkodva – amelyek vonakodnak észrevenni az általunk megvitatott összefüggéseket – megteremtette az erősödő diszharmónia és kötöttség feltételeit. Az állattartó ágazat folyamatosan próbál többet előállítani kevesebbért, a fajtákkal,

intenzív bezárással, hormonok, antibiotikumok és gyógyszerek használatával, és olyan takarmánnyal, amit hallal, trágyával és feldolgozott állati melléktermékekkel „dúsítanak”. A sors iróniája, hogy állati hússal természetellenesen hizlalunk és mérgezzük vegetáriánus állatokat, majd az ő állati hússal, tejjel és tojással természetellenesen hizlaljuk és mérgezzük saját vegetáriánus testünket; visszaélve az állatokkal és önmagunkkal betegséget, rabszolgaságot és korai halált okozunk. Mindez szükségtelen, és hatalmunkban áll abbahagyni.

A fentieket átfutva sokan feladják a „vörös húst”, és úgy érzik, hogy ekképp téve ők alapvetően vegetáriánusok, és így egészséges étrenden élnek. Természetesen semmi sem áll messzebb az igazságtól. A sertések, csirkék, pulykák, kacsák és más tenyésztett állatok húzában épp olyan sok, vagy talán még több a koleszterin, savasodást okozó fehérje, borzalom, félelem, adrenalin, és a toxikus vegyszer- és gyógyszermaradvány, mint a marhahúsban. Ha a hús bizonyítottan bio, talán kevesebb benne a toxikus szermaradvány, de még benne van az összes többi. Az egzotikusabb állatok – mint a fácán, fadj, strucc, emu, bivaly, őz, nyúl, ló, béka, alligátor és teknős – húsa hasonló módon egészségtelen, és legalább annyi szörnyűséggel jár. Minden állat óriási és szükségtelen szenvedésen megy át, hogy mi meggyötört testükből ehessünk.

Mások egy lépéssel tovább léphetnek, és teljesen feladják a „húst”, de tovább fogyasztanak halat, kagylót, tejterméket és tojást – melyekről azt hiszik, hogy egészségesebbek a „húsnál”. Mielőtt a következő fejezetekben alaposabban megvizsgálánk ezt a meggyőződést, hasznos lehet annak felismerése, hogy bár a törődés saját személyes egészségünkkel fontos, lényeges szempontokból ez egy felszínes, énközpontú, és ezért ingatag indok az állati eredetű étellektől való tartózkodásra. A legszilárdabb és legtartósabb motiváció a cselekvésre végső soron a másokkal való törődésen alapul. Ebben az esetben ez bezárt állatokat, élővilágot, éhező embereket, vágóhídi dolgozókat, és jövő nemzedékeket jelent, csak hogy megnevezzünk néhányat azok közül, akiknek kárt okoz az állati ételek utáni vágyunk. A növényi alapú étrend előnyei a szerető kedvesség és tudatosság „mellékjövendelmei”, az állati ételek által okozott betegségek és rossz közérzet pedig a természet törvényeinek megszegéséből adódó következmények. Ha saját egészségünk az egyetlen indok, amiért nem eszünk állati eredetű ételleket, akkor könnyű itt-ott „csalni” egy kicsit, és igen hamar visszatérhetünk megevésükhöz. Amikor döntésünk könnyörületen alapul, akkor az mély és tartós, mert megértjük, hogy tetteinknek közvetlen következményei vannak másokra, akik sebezhetőek. Soha nem „csalunk”, mert ez közvetlen károkozást jelent másoknak, amit nem vagyunk hajlandók megtenni. Míg ekképp sok „korábbi vegetáriánus” van, nem valószínű, hogy a „korábbi vegánok” valaha is tényleg vegánok voltak; kétségesnek tűnik, hogy az elért valódi könnyörület valaha is elveszhet.

Az állati eredetű ételek fogyasztásának egészségre gyakorolt negatív következményeit főleg azon okból vázoltuk fel ebben a fejezetben, hogy segítsen kijózanodni abból a téves nézetből, hogy testünknek valahogyan állati eredetű ételekre van szüksége. Ez a téves hiedelem a gyötrelm mérhetetlen dimenziói előtt nyitja ki a kaput. Mind összefügg egymással az a szenvedés, amin a haszonállatok átmennek, azok szenvedése, akik megeszik őket és profitálnak belőlük, az éhezők szenvedése, akiket táplálni lehetne az állatokkal feletetett gabonával, és az a szenvedés, amit meggondolatlanul az ökoszisztémának, más teremtményeknek és a jövő

nemzedékeknek okozunk. A szenvedésnek, illetve ellentétének, a szeretetnek, törődésnek és tudatosságnak ez az egymással való összefüggése az, ami megértésünkre apellál.

## 6.fejezet

### A TENGER ÉLŐLÉNYEINEK VADÁSZATA ÉS TENYÉSZTÉSE

*„Az élővilág korunkban haldoklik... Amikor őseink elkezdtek ennek a kontinensnek a kizsákmányolását, azt gondolták, hogy az Új Világ élő erőforrásai végtelenek és kimeríthetetlenek. Annak az élő szövetnek a sérülékenysége – végtelenül apró részecskéinek bonyolultsága és törékenysége – elképzelhetetlen volt számukra. Védelmükre fel lehet hozni, hogy többnyire nem tudtak borzalmas rombolásaik elkerülhetetlen következményeiről. Mi, akik ma élünk, nem jelenthetünk ki ilyen mentséget élővilágot pusztító tetteink, és azok súlyos következményei kapcsán.”*  
– FARLEY MOWAT, *Sea of Slaughter* (1)

*„A Föld eleget nyújt ahhoz, hogy kielégítse minden ember szükségletét, ám nem minden ember mohóságát.”*  
– MAHATMA GANDHI

### Mérgező hulladék, mérgező hús

Amikor a halakra, kagylókra, tejtermékekre és tojásra tekintünk, a közvélemény által a legkevésbé egészségtelennek tartott állati eredetű ételekre, első pillantásra úgy tűnhet, hogy ezek az ételek kevesebb szenvedést okoznak, mint a madarak vagy más emlősök húsának elfogyasztása. Először a Földünk vizeiben élő állatok megevésének néhány következményét fogjuk megvizsgálni.

Minden állat húzához hasonlóan a halak és kagylók húsa is sokat tartalmaz a korábban említett három toxikus alkotóelemből: állati zsírból, koleszterinből, és állati fehérjéből. A telített zsír százaléka a telítetlen zsírokhoz képest talán „jobb” a halaknál, mint más állatoknál, de a hal semmilyen mércével sem mondható alacsony zsírtartalmú ételnek. A halhús mellett, hogy magas a zsír-, koleszterin- és állati fehérjetartalma – és így hozzájárul a szívbetegség, rák, elhízás, cukorbetegség, és az ezen anyagok fogyasztásával járó egyéb negatív hatások kialakulásához –, általában még toxikusabb, mint az állattartó telepeken tenyésztett madarak és emlősök húsa, mivel a halak a vízben élnek. Nem akármilyen kijelentés! Hogy lehet ez?

Az alapvető ok az, hogy a kultúránk által millió tonnaszámra termelt mérgek végül a vízben kötnek ki. E szennyezés legnagyobb része az állattartásból ered, gyomirtók, növényvédőszeres és műtrágyák hordalékaként, valamint az állattartó telepek szermaradványokban és egyéb mérgekben gazdag szennyvizeként. Minden USA-ban élő emberre nézve az állatállomány 4,5 tonna trágyát termel (2), és ebből a szennyvízből a túlzott mennyiségű foszfor és nitrogén algavirágzásokat és vörös áradásokat okoz, és olyan egysejtű szervezetek szaporodását váltja ki, mint a *Pfisteria piscicida*, ami milliárdszámra öli meg a halakat, a vízben úszó embereken pedig groteszk fekélyeket okoz. (3) A vizeket tovább szennyezi az ipari szennyvizekből a karcinogén dioxinok, poliklórozott bifenilek (PCB-k) és mérgező nehézfémek egész



skálája, a bányászat, bőripar, papíripar, energia- és olajipar, az ipari termelés egyéb maradványai, a gyógyszeripar ártalmas szermaradványai, és a nukleáris szivárgások radioaktív szennyezése. Mindezekhez hozzáadódnak a levegőt szennyező mérgek, amelyek végül bemosódnak a tavakba és óceánokba, továbbá a víz a szemétlerakóhelyek mérgeanyagainak is bemossa a folyókba és víztárolókba.

A víz bolygónk univerzális oldószere, és az általunk előállított összes környezetszennyező anyag végül a folyókban, tavakban, patakokban, víztárolókban köt ki. Az óceánokban vannak nagy, halott zónáknak nevezett területek, ahol a halak nem tudnak életben maradni a víz rendkívüli toxicitása, és a hypoxia, az oxigénhiány miatt. Ez a folyókba és óceánokba áramló óriási mennyiségű nitrogén műtrágya és az állatállomány trágyája miatt van így. Ez a természetellenes, „tápanyaggazdag” víz elősegíti az algák bőségét, ezt követően elfogy az oxigén, ami a halak és a többi tengeri élőlény megfulladásához vezet. Egy ilyen halott zóna Louisiana partjainál több mint 18 ezer km<sup>2</sup>. Itt a Mississippi folyó hordaléka önt naponta több milliárd liternyi, a mezőgazdaság hordalékával és az ipar szennyvizével szennyezett vizet a Mexikói-öbölbe, katasztrófát okozva annak kifinomult és rejtélyesen összekötött tengeri ökoszisztémáiban. (4) A Földünk vizeiben élő állatok megevése egyenlő saját, sokszorosán bekonzentrálódott mérgező szennyezésünk elfogyasztásával.

Tudjuk, hogy a környezet mérgeanyagai minden állat zsírszövetében felhalmozódnak. Ezen az alapvető tényen el kellene gondolkodnunk. Valójában mind az édesvízi, mind a tengeri halak húsa több százezerszer magasabb koncentrációban tartalmaz mérgező anyagokat és karcinogén vegyszereket, mint maga a víz. Ennek két fő oka van. Először is, a halak a vizet átszűrik a kopoltyúikon, hogy kivonják a létfontosságú oxigént. Így a légzés révén minden hal óriási mennyiségű vizet fogyaszt, a toxinok pedig általában összegyűlnek a kopoltyúikban, majd végül húruk zsírszövetébe jutnak. Másodszor, a nagy halak húsevők, akik kisebb halakon élnek, akik viszont még kisebb halakon élnek, és így tovább. A szárazföldi állatoktól és madaraktól eltérően – akik többnyire növényevők, és néhány „csúcs húsevő” eszi meg a sokkal nagyobb számú egeret, nyulat, őzet, stb. – a halak egy inkább húsevő világban élnek. A toxinok koncentrációja minden szinten exponenciálisan sokszorozódik. Főleg nagy halakat szeretünk enni, például tonhalat, kardhalat, cápát és lazacot. A kutatók tudják, hogy a nagy halak húsa rendkívül magas koncentrációban tartalmaz mérgeket. Az USA Környezetvédelmi Hivatala (EPA) szerint például a karcinogén PCB-k koncentrációja a halakban nagyjából 9 milliószor magasabb, mint a vízben. (5) A kagylók és rákok is erősen toxikusá válnak, mert általában a parthoz közelebb élnek, és így a mérgező hordalékokat magasabb koncentrációban tartalmazó vízben fürdenek. Minél mérgezőbb mezőgazdasági és ipari hordalékokat állítunk elő, annál mérgezőbbé válik a vízben élő teremtmények húsa.

Mivel az ember lett a bolygó „csúcs húsevője”, talán a mi húsunk vált a legmérgezőbbé – ezt tükrözi a rák magas aránya közöttünk. Szerencsétlen kezdet egy kisbabának, hogy egy mindenevő anya tejét issza, és elárasztják a tejében lévő mérgek. A DDT-t például még használják a világ nagy részén, és a halat fogyasztó, szoptató anyák tejében a DDT, és más peszticid szennyezés jelentős szintje mutatható ki. (6) Az összes emlős – főleg a bálnák és delfinek, de természetesen a tehének, kecskék és juhok – kicsinyének is árthat az anyjuk tejében lévő toxinok magas koncentrációja. A tenyésztett haszonállatok utódjai általában amúgy sem kapnak semmit anyjuk tejéből: ellopják tőlük, mielőtt bármennyit megkaphatnának. Azonban, mielőtt áttérnénk a

tehentej témájára, vizsgáljuk meg közelebbről a hatásait annak a téves felfogásnak, hogy a halat, rákot, homárt, osztrigát, garnélát és más vízi teremtményeket emberi élelemnek tekintjük.

A halhús, ahogy Michael Klaper, M.D. rámutat, „nagyon koncentrált fehérje”. Mivel a fehérjét alapvetően csak haj- és körömnövesztésre, sebek begyógyítására és a szövetek megújítására használjuk, illetve gyerekeknél a növekedésre, általában egy halfilével több fehérjét veszünk fel, mint amennyit fel tudunk használni. Testünk nem tudja tárolni a fehérjét, ezért azt metabolizálni kell, ami stresszt jelent a májunk, vesénk és immunrendszerünk számára. Klaper más okokból is óv minket a halhús és -olaj fogyasztásától:

A halolajok, melyeket úgy hirdetnek, mint amik védik az ereket az érlelmeszesedéstől, komoly veszélyt is jelenthetnek, mert csökkentik a vér alvadási képességét a vézés megállítására. A halolajról kimutatták azt is, hogy gátolja az inzulin működését. Ez rossz hír annak a cukorbetegnek, aki próbálja fenntartani a normális vércukorszintet, miközben halolajkapszulákat szed, és esetleg sok halhúst fogyaszt... További nem reklámozott, de potenciálisan komoly probléma ered a halolaj ama látszólagos hatásából, hogy megnövelheti a normális terhesség hosszát. A terhesség túl hosszú időtartama növeli a baba születési súlyát, és ezzel együtt a születési balesetek, császármetszések, és az anya halálának kockázatát.

A jelenlegi reklámkampányok ellenére senkinek sem kell a halak húsából vagy májából kipréselt olajat ennie; valójában a hal májának olaja az egyik legfurcsább anyag arra, hogy elfogyasztását mérlegeljük. Minden állat mája a test kémiai méregtelenítője, és ezért bekonzentrálja az adott állat által elfogyasztott összes szennyező anyagot. A halak májából préselt olaj nagy koncentrációban tartalmazhat olyan szénhidrogén mérgeket, mint a PCB-k és dioxinok. Akik halolajat használnak „artériáik védelmére”, azok valójában szénhidrogénekkal mérgezhetik önmagukat, és ezekkel a diétás olajokkal növelhetik a rák kockázatát.

Az artériák tisztán tartására az a jobb megoldás, ha eleve nem telítjük a vért telített állati zsírokkal. Sokkal alacsonyabb az artériák elzáródásának kockázata azoknál, akik nem esznek telített állati zsírokat. A hal nem „agytáplálék” – valójában most épp az ellentétévé válhatott –, a higany mérgezi az agyat és az idegsejteket. Mivel jelenlegi dietetikai tudásunk alapján a vegán étrend elméletileg ki tudja elégíteni az emberi test összes táplálkozási szükségletét, és segít a védekezésben az elzáródott erek, szívroham, agyvérzés és rák ellen, nagy szívességet tesz az egészségednek (és a halnak!) azzal, hogy „elengeded őket a horogról”. (7)

Az emberek gyakran az omega-3 zsírsav miatt esznek halhúst vagy halolajat – a Becoming Vegan c. könyv részletesen felsorolja ennek növényi forrásait. Fő forrásai a lenmag, dió, szója, tofu, repceolaj, kendermagolaj, sötétzöld levelek, és tengeri algák. (8)

A halak felveszik és erősen koncentrálják az olyan toxinokat, mint a PCB-k, dioxinok és radioaktív anyagok, és a nehézfémeket, mint a higany, ólom, kadmium és arzén, (9) melyek mindegyike kapcsolatos rákkal, idegrendszeri rendellenességgel, vesekárosodással és a mentális funkció károsodásával. Túlzott mennyiségben tartalmaznak koleszterint és állati fehérjét, és veszélyes, vért módosító olajokat. A vízi eredetű ételek ipara amellet, hogy termékei toxicitásával közvetlenül hozzájárul az

emberi betegséghez és szenvedéshez, az egész világon óriási kárt okoz a tengeri ökoszisztémákban.

## Haltenyésztés

A legtöbb emberben nem tudatosul, hogy a halak, kagylók és rákok bezárása és nagyüzemi tenyésztése egy nagy és növekvő iparág, amit „Kék forradalomként” reklámoznak. Valójában az ENSZ Élelmezésügyi és Mezőgazdasági Szervezete (FAO) szerint világszerte a tengeri és édesvízi állati eredetű táplálék nagyjából 30%-a kereskedelmi haltenyésztő létesítményekből származik. (10) Az USA-ban a százalékok kicsit magasabbak, az itt fogyasztott rák- és kagylófélék kb. 40%-a, a lazac 90%-a, és az édesvízi halak 65%-a származik aquakultúrás létesítményekből. (11) Pisztrángot, harcsát, tilapiát és más édesvízi halakat arra kényszerítene, hogy borzalmasan túlszűfolt betonteknőkben éljenek. Beszélgettem egy kutatóval, aki Illinoisban meglátogatott egy hatalmas fémistállóban elhelyezett haltenyésztet. Amikor bement, a levegő olyan bűzös volt, hogy alig kapott levegőt. A hatalmas, sekély tó belül teljesen fekete volt, és először nem látott egyetlen halat sem. Aztán felismerte, hogy a víz teljesen tele volt hallal, nagyon össze voltak zsúfolva, a víz pedig az ürülékük koncentrációja miatt volt fekete. Dél-Kaliforniában láttam szabadtéri haltenyésztet szörnyen túlszűfolt, ürüléktől fekete vízben összezárt halakkal, és eltűnődtem e teremtmények nyomorúságos életén, elkerülhetetlenül összezsúfolva saját ürülékükben, és aztán kegyetlenül lemészárolva. A sors iróniája, hogy ezt a helyi éttermekben az emberek abban a hitben rendelik, hogy az egészséges omega-3 adagjukat, vagy a vércsoportjuk számára ajánlott halat kapják.

A kereskedelmi aquakultúrás létesítményekben tenyésztett halak a kopolyulégzéssel nyilván toxinokat halmoznak fel a vízből. Rutinszerűen használnak nagy mennyiségű antibiotikumot is, nemcsak a növekedés természetellenes serkentésére, hanem a betegségek kordában tartására is, amik ennyire nem higiénikus körülmények között mindig jelen vannak. A haltáp is nagy mennyiségű szennyezőanyagot tartalmaz, mivel a gabona mellett gyakran tartalmaz ürüléket, hulladékot, és az állattartás egyéb melléktermékeit, továbbá emberi, kutya és macska fogyasztásra alkalmatlan halat és halmelléktermékeket.

A tengeri haltenyésztés is a halak embertelen és egészségtelen túlszűfolásával jár, általában partmenti ketrecekben. Ezek a létesítmények a víz óriási mennyiségű szennyezését okozzák, halak ezreit kényszerítik arra, hogy erősen szennyezett területeken éljenek, ürülékkel, antibiotikumokkal, peszticidekkel és toxikus vegyszerekkel – mint például az a pigment, amitől a lazac húsa tompa szürkéből étvágygerjesztő rózsaszínre változik –, melyek mind azonnal a környező óceán vizébe áramlanak. (12) A skóciai ketreces lazactenyésztés például 8 millió embernek megfelelő mennyiségű, kezeletlen szennyvizet termel, sokkal többet, mint Skócia emberi lakossága. (13) A sors iróniája, hogy ezeknek a haltenyésztő létesítményeknek pusztító hatásuk van az óceán halaira, mert a tenyésztéshez a tápjukban nagy mennyiségű más halra van szükség. Például 3-5 kg szabadban élő tengeri halra van szükség 1 kg tenyésztett tengeri hal vagy garnéla előállításához. (14) Ezen túl a haltenyésztés betegségek melegágya, amelyek könnyen átterjednek a szabadban élő lazacokra és más halakra, és egész rajokat kipusztíthatnak. Ez történt a krónikus izomsorvadás betegsége esetén: a vadon élő jávor- és gímszarvasokat megfertőzték

a szarvasmarha-létesítmények. Csak egyetlen példaként, a parazita tengeri tetű burjánzik a tenyésztett lazac természetellenesen sűrű populációiban. Toxikus peszticideket és antibiotikumokat használnak a tetű elleni hiábavaló küzdelem során, amelyek felhőkben terjednek a környező vizekben, akár 30 km-re eljutva a halfarm körül, megfertőzve és megtizedelve a környék szabadon élő lazac populációit. (15) Egy másik, a vadon élő populációkra nézve katasztrofális szokás a nem őshonos halfajok tenyésztése, amelyek kimenekülnek a helyi ökoszisztémákba. A kereskedelmi rákfarmok egy további, különösen jól ismert és égbekiáltó ökológiai katasztrófa: szennyezésükkel világszerte értékes korallzátonyokat és parti mangrove erdőket pusztítanak el. A kereskedelmi, nagyüzemi aquakultúrás telepekről nyert halhús nem más, mint fokozott szörnyűség, toxicitás és környezetpusztítás.

## Úszó halálhajók

A Földünk óceánjaiból kihúzott élőlények története épp ugyanilyen tragikus, bár más módon. A tengeri ökoszisztémákat könyörtelenül kifosztjuk. Rég elmúltak azok a napok, amikor az első európaiak megérkeztek Észak-Amerika partjaira, és azt írták, hogy a halrajok olyan óriásiak és sűrűk voltak, hogy azt gondolták, a hajójuk zátonyra fut rajtuk, mielőtt elérik a szárazföldet. (16) Ezeket az egykor termékeny vizeket hosszú ideje folyamatosan külszíni fejtésnek vetik alá a halért, vonóhálós halászhajókkal és kilométeres hosszúságú hálókkal, hogy kielégítsék az emberek, haltenyészetek, és rabszolgává tett haszonállatok szakadatlan szükségletét. (A világ halászati fogásának elképesztő 50%-ával a szükségtelenül bebörtönzött haszonállatokat táplálják, és nem az embereket. (17)) A világ mind a tizenhét fő halászterülete kimerült, vagy komoly hanyatlásban van.

A világ legtöbb részén a túlhalászás és a partmenti vízszennyezés miatt már nem lehet a part közelében nyereséges halászati vállalkozást működtetni. Ahogy a hajók messzebbre kimennek, tovább maradnak. Amikor a halat behúzzák a hajóba, a hajótestben lévő tartályokba öntik őket, ahol lassan meghalnak, bepiszkítva és agyonnyomva az alattuk lévő halakat. Ez gyakran több napon át tart, a döglött és döglődő halakat egymásra halmozzák, nyílt sebekkel, a dolgozók pedig antibiotikumot öntenek az ürülékbe, hogy a fertőzéseket kordában tartsák. Az Egyesült Államokban a tengeri eredetű étel az ételmérgezések legfőbb forrása. (18) Lényegében véve nincs kormányzati vizsgálat, mielőtt a tengeri halat, rákot és kagylót eladják a piacokon és a vásárlóknak. A Consumer Reports friss vizsgálata azt mutatta, hogy az eladásra kínált hal több mint 25%-a „a megromlás küszöbén” volt, a boltokban vörös sügérként árult hal több mint fele valójában más fajokhoz tartozott, és a kardhalminták felében az idegkárosító metil higany szintje meghaladta az FDA cselekvési szintjét. Szintén kimutattak E. colit, hisztamint, és más veszélyes anyagokat. (19)

A modern nagyüzemi halászati módszerek által okozott vérontás rettenetes. Hatalmas vonóhálós halászhajók műholdas és radartechnológiát, sőt még helikoptereket és repülőket is használva vetik ki hálóikat, melyek elérik az óceán alját, és gyakorlatilag mindent felhoznak, ami az útjukba akad. A halakat gyakran gyorsan hozzák fel akkora mélységekből, hogy nyomáscsökkenéstől szenvednek. Belső szerveik felrobbanhatnak és szemük kiugrik, ahogy gyötrelmes halállal meghalnak a fulladástól, agyonnyomástól, vagy kizsigerelődéstől. Az ilyen tengeri felszíni fejtés során óriási

számú olyan tengeri lényt húznak ki, amelyek „nem nyereségesek”. Ezt „járulékos fogásnak” (bycatch) nevezik, bizonyos halak, teknősök, delfinek, tengeri madarak és más állatok alkotják, és a többnyire elpusztult vagy súlyosan sérült állatokat visszadobják az óceánba. Ez évente huszonötmillió tonna halott és haldokló tengeri állatot jelent, nagyjából a teljes fogás harmadát. Egy friss Duke University tanulmány például azt mutatta ki, hogy évente több mint 300.000 tengeri teknőst öl meg csupán a kereskedelmi halászat. (20) Az Environmental Defense szerint:

A járulékos fogásba tartozik a fiatal kereskedelmi hal, a tengeri teknős, bálna, tengeri madár, delfin, és bármilyen más tengeri élőlény, ami kereskedelmileg nem kívánatos. A garnélahalászat minden egyes kg kifogott garnélaért átlagosan 5 kg járulékos fogást dob el, köztük évente közel 150.000 veszélyeztetett tengeri teknőst. A sok járulékos fogással járó módszerek a kopoltyúhálók, az erszényes kerítőhálók és a fenék vonóhálózás. (21)

Paul Watson, a Sea Shepherd Természetvédő Társaság alapítója leírja a mai halászati módszerek következményeit:

A vonóhálós halászhajók szó szerint minden követ felforgatnak. A fenék vonóhálók felszántják a mélytengeri mélységet és kifogják a fenéklakó halakat, puhatestűeket, rákféléket, kárt okoznak a vegetációban és struktúrában. A középvízi vonóhálók azokat a halakat cserkészik be, amelyek a fenék és a felszín között élnek. A felszíni vonóhálók a tengerek felső régióit marcangolják szét. Azoknak a mélyben élő fajoknak, amelyek túlélnek a három szintű támadást, menekülniük kell a hosszúsínes (longliner) hajók, kopoltyúhálók, erszényes kerítőhálók, és rák- és homárfogó kosarak elöl.

A tápláléklánc legalapját zúzzák szét nagy japán sűrűszövésű plankton vonóhálós halászhajók, amelyek százmillió tonnaszámra húzzák be a krillt. A krillt, a garnélarákhoz hasonló zooplankton azután fehérje alapanyaggá alakítják át, állati takarmányhoz. Minél több krill kizsákmányolása azt jelenti, hogy annál kevesebb a táplálék a halak és bálnák számára.

A világ halfajain elkövetett vérontás a hatalmas úszó, üzemi létesítmények iszonyatos veszteségétől és mézárásától kezdve addig az összeadódó kárig terjed, amit a bottal, kis hálókcal és csapdákkal halászó, és a partot rákért és kagylóért átfésülő emberek milliói okoznak. (22)

Teljes halfajokat ölnek meg, a kipusztulás szélére juttatva őket, hogy kielégítsék a halliszt iránti igényt az állatállomány vagy a tenyésztett halak hizlalásához, vagy az emberek „tenger gyümölcsei” iránti igényét. Watson szerint:

A hallisztgyártás mögött álló magyarázat ellentmond minden logikának. Állati takarmányként nagyjából száz kg élősúlyú hal kell egy kg marhahús előállításához. Műtrágyaként használva kétszáz kg halliszt nem ad többet, mint három kg növényi fehérjét. Még ordítóbb az, hogy közel 25kg halliszt kell egyetlen tenyésztett lazac felneveléséhez. (23)

A tengeri élőlények sok más faja szenved közvetlenül a halhús iránti, természetellenes igényünk miatt. Oroszlánfókák, fókák, bálnák, delfinek és tengeri madarak szenvednek és gyakran éheznek, mert táplálékforrásukat elpusztítja az ember halászati tevékenysége. A Bering-tenger Stellar oroszlánfókáinak száma például kevesebb mint 20%-a annak, ami az 1950-es években volt. Táplálékforrásuk elrablásán kívül a halászok vagy megbízottaik sok ilyen élőlényt meg is ölnek, mert kompetíciónak tekintik őket a túlhalászott óceán vizeinek egyre kevesebb haláért. A Kanadai

Halászati Minisztérium támogatja a fókakölykök évenkénti, tavaszi lemészárlását Kanada keleti részének jégtábláin – évente több mint 300.000 tehetetlen fókakölyök lelövését és brutális, véres agyonverését bottal, a helyi halászok által. (24) Az utóbbi években a kormány valójában még emelte is a megölhető fókák kvótáját; Új-Fundland halászati minisztere azon reményének adott hangot, hogy a fókákat teljesen eltüntetik, mivel ő úgy gondolja, hogy azok fenyegetik Kanada halászati iparágát. (25) A helyzetet tanulmányozó biológusok arról számolnak be, hogy a halászatra nézve a legfőbb fenyegetés saját telhetetlensége, nem a fókák; nem éli túl elegendő fiatal hal a halászhálókat ahhoz, hogy az állomány újra feltöltődjön. Izland leplezetlenül szükséges lépésnek tartja a bálnák legyilkolását a kereskedelmi halászati iparának megvédéséhez.

Kormányzati és magánérdekek képviselői kormoránokra és más vízimadarakra vadásznak, csapdázzák és megölik őket, a kompetíció miatt, amit a halászokkal és halászzal szemben érzékelnek. Évente legalább húszezer delfint ölnek meg a tonhalhalászat során. Mivel a delfinek gyakran úsznak a tonhalrajok felett, a halászok őket használják a tonhalak megtalálásához, és a delfinek végül elkerülhetetlenül megfulladnak a hálóban. Sok tonhalhalászati tevékenységet nem ellenőriznek. A Galápagos Nemzeti Park dolgozói például 2002. május 3-án egy tonhal-halászhajót kaptak el kivetett hálókka a park határain belül, bennük több mint ötven halott és haldokló delfinnel, és csak nyolc tonhallal. Lényegében nem szabtak ki büntetést. (26) A cápákat most tízezzel gyilkolják, egyszerűen az uszonyaikért. Behúzzák őket, lecsapják az uszonyaikat, a testüket pedig visszadobják a vízbe, hogy lassú, gyötrelmes halált haljanak. (27) Néha a gerincüket is felvágják, hogy kiszedjék a porcot, amit bioboltokban rákellenes szerként adnak el; ennek a placebon kívül kevés hatását mutatták ki, de a cápák mégis meghalnak emiatt. Néhány faj, mint a kardhal és fűrészkeszűgér a szabadban közel áll a kihaláshoz, csakúgy, mint a legtöbb tengeri teknős faj, amelyek a kereskedelmi garnéla-halászhajók hálóiban fulladnak meg.

Mindezen a kereskedelmi halászaton kívül, ami kipusztította az óceán nagy halainak, mint a tonhalnak és kardhalnak a 90%-át, még ott van a szabadidős és „sport” horgászok édesvízi és tengeri fogása is. (28) Friss kutatások azt mutatják, hogy a horgászok a veszélyeztetett fajokat a korábban gondoltnál sokkal nagyobb százalékban pusztítják. Például a túlhalászott tengeri fajok pusztulásának több mint 25%-át ők okozzák. Akár megölik a halat, hogy megegyék, akár visszadobják őket, a halak rengeteget szenvednek. A sporthorgászat egyetlen célja, ahogy Barry MacKay rámutat, „a küzdelem megvívása a horgász és a hal között – egy olyan küzdelemé, amit a hal soha nem akart, és nem áll érdekében.” (29) Vizsgálatok kimutatták, hogy a horogra akadt és visszadobott halakat akkora trauma éri, hogy abba sok belepusztul. A szájban horogra akadva a fájdalom gyötrelmes – Thomas Hopkins, az Alabamai Egyetem tengertudományi professzora ezt „Novocain nélküli” fogászathoz hasonlította, „az érzékeny idegeket fúrva”. (30) Ezt a fájdalmat fokozza a húzás és „játék” a zsinóron, ami a hal számára egy teljes kifáradáshoz vezető, kízó küzdelem. Ahogy a horgász a halat megfogja, eltávolítja a hal pikkelyeiről a védő nyálkaréteget; aztán további traumát okozva a horog eltávolításával, visszadobja a sérült halat, hogy egy másik napon újra „megküzdjön” vele. A kifogásból és eleresztésből eredően a halak elhullásának becslése változó, több tényezőtől függ, mint a faj, a hal életkora, a mélység, ahol kifogták, milyen súlyosan akadt bele a horog, mennyit volt emberi kézben, és mennyire merült ki az élet-halál küzdelemtől. A Coho lazacokon végzett vizsgálatban 20-30%-uk pusztult el a megpróbáltatásban; más vizsgálatokban az

elérés után rövid idővel elpusztult halak százaléka 5 és 10 között van, megint más esetben 50%, vagy akár 100%. (31)

A halak szenvedésén túl ott van a horgászás során csalinak használt élőlényekkel szembeni rendkívüli kegyetlenség. Joan Dunayer szerint:

Az élő csalinak használt állatok lehetnek garnéla, gyík, giliszta, béka, makréla, lazac, tücsök és rák. A „csalihalat” úgy teszik a horogra, hogy ne haljon meg gyorsan: az ajkukon, orrukon, szemüregükön keresztül... Ha nagy, akkor talán két vagy három horogra felnyársalják. Néha az ellenállás csökkentésére a horgászok bevarrják a hal száját, mielőtt csaliként húznák. Mivel a küzdő, vérző hal különösen valószínű, hogy odavonzza a ragadozókat, a horgászok gyakran eltörik a „csalihal” hátát, levágják az uszonyait, vagy pengével több bevágást tesznek rajta. (32)

A tengeri teremtmények húsa iránti igény óriási, szinte felfoghatatlan mértékű szenvedést okoz. Miközben a feljegyzések rögzítik az étel céljából megölt madár és emlős egyedek számát (az USA-ban ez a szám évente most jóval 10 milliárd felett van), a „tengeri élelmiszerről” csak a tonnát rögzítik. Évente 80 millió tonna vízi élőlény: az hány egyed? Minden hal egyed egy gerinces, központi idegrendszerrel és olyan fájdalom proprioceptorokkal, mint ami nekünk, emlősöknek van. A tengerbiológusok bizonyították, hogy a halak egyértelműen érznek fájdalmat és kerülnek azt, és tanulnak, hogy elkerüljék a fájdalmas ingereket, olyan mértékig, hogy a fájdalom helyett inkább a táplálék megvonást választják. A kutatók azt is bizonyították, ami tényleg elég nyilvánvaló, hogy a halak képesek félelemre és megtanulják azt, hogy előre számítsanak fájdalomra. Továbbá a tudósok felfedezték, hogy a halak és a vízben élő gerinctelenek is „ópiátokhoz hasonló fájdalomcsökkentő vegyületeket (enkefalinokat és endorfinokat) termelnek olyan sérülések hatására, amelyek kétségtelenül fájdalmasak lennének az ember számára, további bizonyítékként arra, hogy a halak képesek a fájdalom érzékelésére.” (33) Hozzánk hasonlóan nem maradnának életben, ha nem éreznének fájdalmat. Fájdalomérzékelők különösen sűrűek a szájuk körül, ahol gyakran kegyetlenül horogra akadnak és húzzák őket.

A fájdalomérzékelésen túl a tudósok felfedezték, hogy a halak a feltételezetténél sokkal intelligensebbek. Például brit szakértők azt mondják, hogy a halaknak a gerincesek legősibb fő csoportjaként „bőven volt idejük” arra, hogy olyan komplex és szerteágazó viselkedési mintázatokat fejlesszenek ki, amelyek egyenrangúak sok más gerinces viselkedési mintázataival. Arról számolnak be, hogy az utóbbi években óriási változás történt a tudománynak a halak pszichológiai és mentális képességeiről alkotott elképzeléseiben, hozzátevé, hogy „Bár rendkívülinek tűnhet azok számára, akik az állati intelligenciára az agytérfogat kényelmes előítéletét használják, bizonyos kognitív területeket összehasonlítva a halak még a nem-ember főemlősöknél is jobbak.” (34) Friss kutatások kimutatták, hogy a halakat „átítatja a szociális intelligencia”, felismernek egyedi „csapattársakat” és társadalmi presztízst, és a tudósok megfigyelték őket, amint eszközöket használnak, bonyolult fészkeket építenek, együttműködnek, stabil kulturális hagyományokat és hosszútávú memóriát mutatnak. (35)

Sylvia Earle, az USA Országos Óceán- és Légkörügyi Hivatalának korábbi vezető kutatója azt írja: „A halak polgártársaink pikkelyekkel és uszonyokkal... Sosem ennék meg senkit, akit személyesen ismerek. Semennyivel sem ennék meg inkább szándékosan egy sügért, mint egy cocker spánielt. Olyan jó a természetük, olyan

kíváncsiak. Tudod, a halak érzékenyek, van személyiségük, fáj nekik, amikor megsérülnek.” (36) A halak érzékeny és intelligens teremtmények, fájdalommal, félelemmel. Mérgekkel teli húruk pedig nyilvánvalóan emberi fogyasztásra egészségtelen; mégis kitartunk. Pusztá elfogyasztandó tárgyként hajszolva, bezárva, lemészárolva és elfogyasztva őket, önmagunkat is elkerülhetetlenül tompítjuk spirituálisan és érzelmileg. Paul Watson szerint,

A tengeri élelmiszer egyszerűen a vadhús egy társadalmilag elfogadható formája. Vádoljuk az afrikaiakat azért, mert majmokra és emlős- és madárfajokra vadásznak a dzsungelben, a fejlett világ mégsem gondol semmit arról, hogy az ételünk miatt olyan nagyszerű vadon élő teremtményeket húzunk ki a vízből, mint a kardhal, tonhal, óriási laposhal, cápa és lazac. Az a helyzet, hogy a tengeri élővilág globális mészárlása egyszerűen az élővilág legnagyobb vérfürdője a bolygón. (37)

A séfek tudják, hogy az izmaiban maradó tejsav miatt keserűbb az íze annak a halnak, amelyik nagy ellenállással hal meg, küzdve a háló vagy a zsineg és horog ellen. A halat elfogyasztva megesszük azt a tejsavat, amit a hal haláltusája közben termel, továbbá a félelem által kiváltott adrenalint és más hormonokat. Teljesen világosnak kellene lennie, hogy a halat egy képzelt haszon miatt esztelenül elfogyasztva testünkbe mérgek egész seregét visszük be, és olyan szenvedést és negatív következményeket okozunk, amelyek messze felülmúlják potenciális hasznukat. Mind bőven hozzájuthatunk jó minőségű fehérjéhez növényi forrásokból anélkül, hogy szükségtelenül gyötrelmet és traumát okoznánk más élőlényeknek.

Végül, a halakat vizeinkből kiirtva tönkretesszük a Föld víztisztító rendszerét. Jól ismert, hogy a halak megtisztítják a vizeket a toxinoktól és szennyezésektől: úgy tekinthetünk rájuk, mint a Föld veséire, akik a húrukba felveszik a szennyező anyagokat. Ez egy természetes funkció és fontos oka annak, hogy miért olyan káros a Föld egészségére nézve az, hogy számukat drasztikusan csökkentjük – és saját egyéni egészségünkre is káros azáltal, hogy ténylegesen megesszük őket. Gyakori például az összegyűlt halak látványa az olyan szennyvízcsatornák körül, amelyek kezeletlen szennyvizet öntenek az óceánba azokban az országokban, ahol ez még megengedett. A halak megesszik az emberi ürüléket, amint az felbukkan ezekből a csatornákból. Ürülék- és húsevőként a halak teljesen alkalmatlanok emberi tápláléknak, „tisztátalanok”, minden elképzelhető módon. Erőszakosan belépve világukba, bebörtönözve, manipulálva és megölve őket, és velük együtt kárt okozva a tengeri madaraknak és emlősöknek, gigantikus méretű büntetést követünk el a természet ellen. Ez tiszteletlenségünket mutatja az élet és minden élet forrása iránt, amely olyan testtel áldott meg minket, ami a fenntartásához nem igényli egyetlen hal, delfin, teknős, albatrosz, homár, garnéla vagy rák szenvedését és halálát sem.



## 7. fejezet

# A NŐIESSÉG ELNYOMÁSA

*„Tekinthe-e valaki egy teremtménytársra tárgyként, befektetésként, egy darab húsként, „az”-ként anélkül, hogy kegyetlenségbe ne degenerálódna ama teremtmény iránt?”*

– KAREN DAVIS (1)

*„A tej az állat utódjának táplálására való, és nem arra, hogy az ember azt erőszakkal elvegye önmagának. A kölyöknek megvan a joga arra, hogy élvezze anyja tejét és anyja szeretetét, de a materialista és felületes nézetei által befolyásolt, kemény szívű ember megváltoztatja és eltorzítja ezeket az igazi rendeltetéseket. Így a szelíd kölyök nem képes arra, hogy élvezze anyja szeretetét, és örvendezzen az élet nagyszerűsége felett.”*

– ABRAHAM KOOK RABBI, Izrael főrabbija, 1865–1935

*„A másikkal szemben elkövetett rossz legerősebben az elkövetőre hat. (2)*

– MARY BAKER EDDY

## A tejpári rémálom

Az állati termékeknek van két további nagy kategóriája, amelyeket megesszünk, bár azok nem emberi táplálékok: a tejtermékek és a tojás. Sokan, akik jobban belelátanak a tej- és tojásiipar működésébe, azt mondják, hogy ezek bizonyos módokon mérgezőbbek és kegyetlenebbek azoknál, mint amik csak az állatok húásával foglalkoznak, mert a teheneket és tyúkokat hosszabb időszakon át súlyosan kihasználják, és elkerülhetetlenül levágják őket, mikor termelékenységük csökken.

A tejtermékek – hogy ezzel kezdjük – egy rendkívül nagy és összetett téma. A nőtény tejelő tehen rabszolgává tétele sokféle módon hozzájárult az emberek rabszolgává tételéhez, ezért az eme szokás által okozott kár messze túlnyúlik a tejfogyasztás negatív fizikai hatásain. Bár közülünk sokan abbahagyják a tejtermékek fogyasztását pusztán egészségügyi okokból, fontos, hogy nagyobb összefüggésekben lássuk a folyamatos tragédiát, mert ez az igazság olyan vén, mint az idő: nem vethetjük el a rabszolgaság és kegyetlenség magvait, és arathatunk szabadságot és egészséget.

Lényegében a tehéntej egy olyan anyag, amit a természet a kis borjaknak szánt, nem az embereknek. Mi vagyunk az egyetlen faj, amelyik egy másik faj ifjancának szánt tejet issza, és mi vagyunk az egyetlen faj, amelyik ragaszkodik a tejiváshoz az elválasztás idején túl. Úgy tűnik, nem tudjuk elviselni a gondolatot, hogy felnövünk és elhagyjuk az otthont. Talán vágyunk a csecsemőkorra és a békés ejtőzésre anyánk keblén, és ha az övé nem elérhető, akkor bármely tejet adó anya mellét fogjuk használni, még akkor is, ha ő egy tehen, és meg kell ölnünk az ő kicsinyeit, hogy a

tejhez hozzájussunk. Ahogy nyilvánvalóan teljesen természetellenes az, hogy az emberek állatokat ölnek és esznek, ha elgondolkodunk azon, hogy megpróbáljuk ezt eszközök nélkül megtenni, úgy ugyanez igaz a tejivásra. A könnyen elérhető borjúszelet, az olcsó hamburger, valamint a hűtött tejtermékrészlegen a sajt, tej, tejszín és vaj takaros csomagolása elfedi valódi árukat és tehéntelevől való származásuk kegyetlenségét.

Kétséges, hogy a szabadban – valahol Ázsiában egy erdőben vagy legelőn, ahol a tehenek természetesen élnek – valaha is képesek lennének arra, hogy elég közel kerüljünk egy tejet adó tehénhez, hogy valamennyi tejhez jussunk. Először is a vad bikák bőszen oltalmaznak, és felnyársalnának vagy elkergetnének minket. Ha túljutunk valahogy a bikákon, nem valószínű, hogy bármelyik tehén hagyná, hogy alákerüljünk és a tőgyéből szopjunk. Versenyeznünk kellene a tehén saját kisbabájával, tejének jogos címzettjével, arrébb kellene tolnunk vagy rúgnunk a borjat, és valahogy az anyát rávenni arra, hogy maradjon mozdulatlan, amíg emlőiből szopunk vagy abból nyomunk. Az egész jelenet annyira abszurd, hogy még a legodaadóbb tejivó se gondolna soha arra, hogy ezt megpróbálja.

Csak a gonosz elnyomás folytatódó hagyományának köszönhető, hogy az emberek meg tudják inni a tehén tejét; mindez lényegét tekintve egészségtelen és perverz. Élelmiszerboltjaink tejtermékei a tehenekkel szembeni sok évszázados emberi manipuláció és borzalmas brutalitás eredményei – ezt a brutalitást jól mutatják napjaink gépesített tehenészeti létesítményei, akár kicsik, akár nagyok.

## **A tehén kényszerítése a termelésre**

A teheneket ma arra kényszerítik, hogy sokkal nagyobb mennyiségű tejet termeljenek, mint amennyit valaha is termelnének a szabadban. Ezt kétféle manipulációval érik el – táplálékkal és hormonokkal. (3) A szabadban a tehén, mint minden emlős, egy kisbaba születése után fog tejet termelni, egy klasszikus haranggörbe szerint nagyjából hét hónapig. Kevesebb, mint napi öt liter tejjel kezdi, a csúcspont napi tizenegy liter körül éri el, aztán újra elapad kevesebb mint öt literre, majd nullára, ahogy a borjú elkezd szilárd táplálékot enni. A mai tehenészetekben a borjút azonnal eltávolítják az anyjától, óriási kényszerítést okozva mindkettőnek, az anyát pedig mesterségesen arra kényszerítik, hogy naponta 40-50 liter tejet termeljen teljes hét vagy nyolc hónapon át. A tejelő teheneket sokkal fiatalabb korban megtermékenyítik, mint ahogy az a szabadban valaha is megtörténne, és gyakorlatilag állandóan vemhesen tartják őket, még miközben tejet adnak az előző vemhességéből. A hatalmas teher, hogy ilyen erővel kényszerítik őket abnormálisan nagy mennyiségű tej termelésére, gyorsan tönkretesz a tehenek egészségét. Bár a tehenek a szabadban természetesen 25 évig élnek, a tehenészet ilyen kizsákmányolásának nagyjából négy éve után „termelékenységük” lecsökken. Akkor a vágóhíd brutalitására kényszerítik, és olcsó hamburgerhússá, bőrré és állati takarmánnyá degradálják őket.

Az óriási és folyamatos kizsákmányolás, aminek a tehén anyákat kiteszik, tejüket az emberek számára rendkívül egészségtelenné teszi. A tehéntelevben vannak természetesen előforduló, az ember számára toxikus anyagok, mint az IGF-1 növekedési hormon, kazein, ösztrogén, altató hormonok, laktáz, genny, baktériumok, paraziták, és a 4. fejezetben leírt, láthatólag függőséget okozó kazomorfinok. Ezeken

kívül vannak azok a toxinok, amik közvetlen következményei annak, hogy a tehenekre ekkora nyomást fejtenek ki: mesterségesen bejuttatott növekedési hormonok, tejfokozó hormonok, antibiotikumok, nyugtatók, és peszticid szermaradványokkal teli takarmányok. Az úgynevezett bio tej kevesebbet tartalmazhat a mesterséges toxinokból, de a természetesekekből nem, melyek jelenléte a tejben arra emlékeztet minket, hogy ez egy borjaknak, és nem embereknek szánt táplálék.

Hogyan kényszerítik az anyateheneket, hogy ilyen gigantikus mennyiségű tejet termeljenek? A takarmányukba koleszterint tesznek, és injekcióval egy hormonkeveréket kapnak, amiben ösztrogén, progeszteron, prolaktin és tesztoszteron van. A tejtermékek fogyasztói alig élveznek védelmet eme hormonoktól, mivel használatuk alig szabályozott. Mason és Singer az *Animal Factories* című művében leírja, hogy az USA Élelmiszer- és Gyógyszerügyi Hivatala (FDA) és Mezőgazdasági Minisztériuma (USDA) a mezőgazdasági vállalkozásokat szolgálják és azok érdekeinek védelme miatt léteznek, ahelyett, hogy a fogyasztók, a környezet, vagy az állatok érdekeit védnék. (4) Csupán egyetlen példaként, miközben Kanada és az összes európai kormány betiltotta az rBGH, a Monsanto vitatott, genetikailag módosított, tejfokozó rekombináns szarvasmarha növekedési hormonjának használatát, az FDA 1985-ben szófogadóan engedélyezte azt. Ebben az országban azóta is használják a tehenészetekben, a tudományos bizonyíték ellenére, hogy fokozhatja a rák kockázatát mind a fogyasztókban, mind a tehenekben. (5)

A tehenészetekben azt is régen megfigyelték, hogy ha a teheneknek koleszterinben gazdag táplálékot adnak, akkor sokkal több tejet termelnek. A szabadban élő felnőtt tehen persze kizárólagos növényevő, és soha nem enne állati húst, tejet vagy tojást (ezek a koleszterin egyedüli forrásai, ami hiányzik minden növényi táplálékból). A tejelő teheneknek azonban, a modern iparszerű mezőgazdaság lealacsonyodását elszenvedő sok más haszonállathoz hasonlóan állati hússal és aprólékkal „dúsított” takarmány adnak. Ez utóbbi a halak, madarak és más emlősök, talán más tehenek, vagy akár saját borjuk levágásakor keletkező melléktermékekből áll. Mindez elmondhatatlanul perverz, mégis évek óta ez a standard procedúra a tehenészetekben. Egy korábbi tehenész, Tom Rodgers szerint még a legkisebb tehenészetek is „dúsított” takarmánnyal etetik a teheneket, hogy fokozzák a teljesítményt és gazdaságilag versenyképesek legyenek. (6)

Mivel minden tehenet arra kényszerítene, hogy sokkal több borja legyen, mint amennyit a tehenészet fel tud használni, ezért a borjaikat vagy azonnal levágják, vagy elárverezik borjútartáshoz vagy húsmarhatartáshoz, és egy- vagy két éves korukban ölik meg őket. Mindeme esetekben egyes testrészeik a hulladékfeldolgozó üzemekben kötnek ki, ahol összekeverik az aprólékkal és a halak, sertések, baromfi, elütött állatok, laboratóriumi állatok, elaltatott kutyák, macskák, lovak és más állatok felhasználhatatlan testrészeivel, aztán megfőzik és ledarálják, és hozzáadják kukoricához, búzához, szójához és más takarmányhoz, hogy újra megetessék a tehenekkel. A teheneket így rutinszerűen arra kényszerítik, hogy „dúsított” takarmányukban más teheneket egyenek – jó eséllyel saját kicsinyük húsát és belső szerveit. Az egyetlen ok, ami miatt most ennek vége lehet, az a kergemarhakór kitörése, ami az ilyen örült mezőgazdasági szokások közvetlen következménye. Bár az FDA tilalma a kérődzők húsának más kérődzőkkel való feletetéséről csökkenti annak valószínűségét, hogy tehenek más teheneket egyenek, még így is etetik őket disznóval, csirkével, pulykával hallal, kutyával és más állatokkal. Az FDA tilalom

betartásának állítólagos laza ellenőrzését figyelembe véve valószínű, hogy néhányukat még így is kannibalizmusra kényszerítik.

Ez a bizarr és felháborító kegyetlenség bújik meg minden tejbajusz mögött. Ez szokványos üzletmenetnek számít, és senki sem kérdőjelezi meg, mert a szóban forgó állatokat a tehenészetek pusztá tárgyakká degradálják, azzal az egyetlen, mindennél fontosabb céllal, hogy a legtöbb tejet állítsák elő a legalacsonyabb áron. (És mivel az USDA garantálja a tejelesleg felvásárlását, az ágazat csúcsra járhatja a termelést. (7)) Ez az egész ágazat nyilvánvalóan egyik oka és következménye is annak a súlyosan lecsökkent kulturális intelligenciának, amely elveszítette képességét az alapvető összefüggések észrevételére.

## **A tejben lévő toxinok**

Amint korábban említettük, az elfogyasztott vegyszerek, peszticidek, gombaölőszerek, műtrágyák és nehézfémek felhalmozódnak a test szöveteiben, különösen a zsírtartalmú szövetekben és szervekben. A tehenek ezért nemcsak azokat a mérgeket koncentrálnak be, amiket az általuk elfogyasztott takarmányra és szénára permeteznek ki, hanem azokat a magasabb koncentrációjú mérgeket is, amelyek azoknak az állatoknak a testrészeiben halmozódtak fel, amiknek az elfogyasztására kényszerítik őket. Mindez felhalmozódik a tejükben, mert a tejnek magas a zsírtartalma, a mérgek pedig a zsírokban oldódnak. A tejtermékek, különösen a vaj, sajt, tejszín és jégkrém egyértelműen egészségtelenek és veszélyes megenni őket, főleg gyerekeknek és terhes és szoptató nőknek.

Mindezek mellett vannak erős, természetesen előforduló toxinok a tejben. A természetnek soha nem az volt a terve, hogy megigyük egy másik faj, főleg a tehenek tejt. A tehéntej különösen alkalmas a csordában élő állatok táplálkozási igényeinek kielégítésére, akik csupán 47 nap alatt megduplázzák testsúlyukat, közel másfél mázsát nyomnak tizennégy héten belül, és négy egészséges gyomor fejlődik ki bennük! A tehéntej háromszor annyi fehérjét és 50%-kal több zsírt tartalmaz, mint az ember teje. A kutyák teje például táplálkozási szempontból sokkal jobban hasonlít az ember tejéhez, mint a tehéntej. A tehén teje túl nehéz, főleg a fiatal gyerekeknek, akikben kifinomult agy, idegrendszer, és más szervek fejlődnek. Az ember gyerekei nem borjak! A csecsemő agya és idegszövege legjobban az emberi tejben lévő tápanyagoktól fejlődik. Az emberi tej legfőbb fehérjéjének, a laktalbuminnak 14K a molekulásúlya. Tökéletesen alkalmas az érzékeny emberi szövetek építésére. A tehéntej fő fehérjéjének, a kazeinnek 233K a molekulásúlya (8), és tartóssága és ragadósága miatt kötőanyagként használják festékekben, és ragasztóként, ami összetartja a farostlemezt, és odaragasztja a címkéket az üvegekre. (9) Tökéletes a borjú szöveteinek felépítésére, de elmondhatatlan kárt okoz az embernek. A kazein egy óriási és ormótlan fehérje, aminek megfelelő lebontása nehézséget okoz egy emberi gyerekeknek (vagy ami azt illeti, a felnőtteknek), közben sok savas terméket hozva létre, ami a fiatal gyerekek esetében sok súlyos problémát okoz.

Nemcsak a tejtermékekhez köthető, seregnyi gyerekkori tünet miatt aggódunk, mint a kólika, fülfájás, torokfájás, megfázás, láz, vérszegénység, cukorbetegség, mandulagyulladás, vakbélgyulladás, különféle allergiák, kötőhártyák gyulladása, hasmenés, bélgáz és görcsök. (10) Hanem amiatt a kár miatt is aggódunk, ami

azoknak a kisgyerekeknek a korai fejlődésében következik be, akiket tejtermékek fogyasztására kényszerítenek. Kialakulhatnak-e megfelelő módon a kisgyermek elmest rendszerét alkotó, érzékeny emberi szövetek azzal a ragacsos és nehézkes kazeinnel és feleslegben lévő zsírral, amik a fiatal szarvasmarhák növekedéséhez valók? Ez olyan, mintha részletgazdag tájképfestményt próbálnánk festeni, eszközként a ház festéséhez használt ecseteket használva! Ez biztosan hatással van gyerekeink korai pszichológiai fejlődésére – és a tejben lévő szarvasmarha hormonokkal, mérgekkel és nyomorúsággal az egyik hatás jó eséllyel a gyerek alapvető érzéketlenné válása lehet. Milyen tragikus a csodálatosan kifinomult emberi jármű beszennyezése és a benne okozott kár ilyen fiatal korban, csökkentve ama képességét, hogy a spirituális energia, bölcsesség és könnyörület csatornája legyen, és talán csorbítva képességét a finom összekötöttség érzékelésére, amelynek észrevételére, felfedezésére és ünneplésére létrejött. A tejtermékek további fogyasztása kamaszkorban és felnőttként csak súlyosbítja és fokozza a tragédiát.

Egy mélyebb szinten a gyerekek kényszerítése arra, hogy tejtermékeket fogyasszanak, fogékony elméjükbe és testükbe annak a mély szomorúságnak, gyásznak, pániknak, szenvedésnek és félelemnek a legszerencsétlenebb, borzalmas rezgési energiáját hozza be, amit a tehenek naponta átélnek a tehenészetekben, legyen az akár bio, akár nem. Az egész tehenészeti ágazat lopáson alapul: a borjak erőszakos ellopásán anyjuktól, és az anya tejének ellopásán a borjútól. Érzéketlenné váltunk az iránt, hogy ez egyszerűen mennyire kegyetlen, és hogyan alkotja, talán jelentős mértékben, az alapját kultúránkban a nők és nőies alapelvek alapvető elnyomásának, korlátozásának és kizsákmányolásának.

Minden emlősnél az anyák borzalmas érzelmi stresszt éreznek, ha újszülött csemetéjük veszélyben van, és bármit megtesznek, ami hatalmukban áll, hogy megvédjék őket. Az emberi anyák tudják, hogy ez milyen mély érzés, és milyen lesújtó lenne, ha gyermeküket elvinnék tőlük. Az anyai szeretet gyakran feláldozza saját életét a gyerekéért. Látjuk ezt a mély anyai törődést kutyáknál, medvéknél, elefántoknál, majmoknál, őzeknél, oroszlánoknál, bálnáknál: minden emlősnél ez az anyák meghatározó és nyilvánvaló jellemvonása. Az, hogy a tudósok, mezőgazdasági vállalkozók és teológusok ezt tagadják, vagy fontosságát lekicsinylik, csak az ő intelligenciájuk és érzékenységük elcsökevényesedését mutatja, a kulturális sérültségen, és a szétkapcsolás abból fakadó készségén keresztül.

Az összes emlős közül talán a tehén az, akinek anyai ösztöne a legnyilvánvalóbb és legünnepeltebb: gyengéd és türelmes szemei, természetes anyai gondoskodása a borjáról, ahogy nyalja, eteti és óvja a babáját, és hangos siránkozása, amikor a borjút elveszik tőle. Nem tud megküzdeni a csemetéjét ellopó kezekkel, vagy beszélni hozzánk emberi szavakkal, hogy elmondja, mennyire fáj ez neki. De ez nyilvánvaló bárki számára, akinek van szeme, hogy lásson, és van füle, hogy halljon. Részünkről az, hogy semmibe vesszük az ő szenvedését és a borjáét – százszor, ezeszer, milliószor –, egyenlő saját tisztességünk semmibe vételével és tagadásával. Van egy mély és borzalmas bűn ebben: a tehén teje utáni természetellenes, mohó sóvárgás néhány ezer évvel ezelőtt, egy egész kultúra felépítése a tej ellopása, és az anya és gyermekei megölése körül, és az egész szörnyűség megideologizálása a mitologikussá tételével: az Úr tejjel-mézrel folyó földet ígér nekünk. A rabszolgává tett anyától a tej erőszakos ellopása olyan háborúk és kizsákmányolás magvait ültette el, amelyek tragikus módon szinte teljesen láthatatlanok. Ma kultúránk a tejet adottnak

tekinti! Agresszíven reklámozzák az egész világon. Hogyan reménykedhetünk valaha is a békében, amikor ilyen szégyenletes erőszakot követünk el, ennyire hatalmas méretekben?

## Négy út a pokolba

Az anyjuktól elvett borjakra mindig brutálisan rossz bánásmód vár, és az anyatehén erről minden biztonnal tud. Az állatok figyelemre méltóan érzékenyek, ahogy ezt számtalan kultúra felismerte, és egyre több tudományos bizonyíték mutatja. Az anyatehén tudja, hogy a tejéért őt bezáró, megerősökölő, és durván kényszerítő kezek nem jelenthetnek jót gyermekei számára. A tehenészetben született borjú négy végzetes út egyikén fog végigmenni.

Ha ő nőstény, akkor anyjához hasonlóan felnevelhetik rabszolgának egy tehenészetben. Olyan hamar el fogják venni az anyjától, amennyire csak lehet, hogy ne pocsköljék anyja eladható tejét. Le fogják vágni a szarvát, általában egy tűzforró elektromos vassal, amit a szarv tövéhez nyomnak. Ezt egy modern tehenészeti kézikönyv így írja le:

... fektesd oldalra a borjút és tedd a térdedet a nyakára... A szarvtalanítót körülbelül 5-20 másodpercig kell a szarv tövére hagyni. Ez az idő hosszabbnak fog tűnni, az égő szőr és a küzdő borjú miatti együttes kellemetlenség miatt... a szarvtalanítás akkor lehet sikeres... amikor egy csikorgó hangot hallasz a szarvtalanító elfordulásával. Ez annak a hangja, ahogy a szarvtalanító csúcsa a koponyacsontot súrolja. (11)

A tehenészetek szerint nagyjából a borjak fele a tőgyén „túl sok” bimbóval születik, és ezeket a felesleges csecsbimbókat, amelyek „csúnyák” és akadályozhatják az elektromos fejőgépeket, szintén eltávolítják a borjakról érzéstelenítés nélkül. Erről így ír a tehenészeti kézikönyv: „Ragadd meg a csecsbimbót a hüvelyk- és mutatóujjad között. A csecsbimbók idegekkel való ellátottsága már kis borjaknál is fejlett. A továbblépés előtt győződj meg arról, hogy a borjú biztosan nem tud mozdulni. Húzd a csecsbimbót kifelé, és az ollóval hajts végre egy jókora vágást.” (12) A szarvtalanítás, farokcsontkítás és csecsbimbó-eltávolítás nemcsak erős fájdalmat okoz, hanem fokozza a fertőzésveszélyt, és így a betegségek terjedését is. Hozzájárulhatnak a szarvasmarha leukémia vírus (BLV) széleskörű problémájához, ami az USA-beli tehenészetek 85%-ában okoz fertőzést (13), és a Kaliforniai Egyetem kutatói szerint a fogyasztók számára a rák veszélyével járhat. (14)

Míg a szabadban egy üsző legalább 3-5 éves koráig nem áll készen arra, hogy első borját megszüljön, ez túlságosan hosszú idő ahhoz, hogy etessék őt a tejéből jövő pénz bevétele nélkül. A tehén takarmánya drága, ezért az üzemeltetők gyorsan be akarják vonni a termelésbe. Ez a vemhesség tételét jelenti, amilyen hamar csak lehet, alig egy évesen vagy fiatalabb korban, amikor emberi mércével mérve ő még csak egy gyerek. Ezt hormonokkal manipulálva érik el, igen nagy adag ösztrogént és más hormonokat, továbbá prosztaglandint adva. Ez utóbbi hormont a tehének tüzelésbe hozására használják, amikor a tehenészet üzemeltetői meg akarják őt termékenyíteni. Az esetek túlnyomó többségében a tehenet egész évben bezárják egy boksza vagy kifutóba, gyakran teszik ki szélsőséges hőmérsékletnek, ahol semmi dolga, csak hogy egyen és egy helyben álljon, egy tejtermelő gép státuszára degradálva. A vaginájába könyök mélységig bedugott és ott elsütött spermapisztollyal termékenyítik meg. A

sperma egy különleges bikától származik, akit szintén azért tartanak, hogy fejék – a spermáját – és levágják, amikor termelékenysége lecsökken.

Amint a tehén megellik, a kisbabáját gyorsan ellopják tőle, őt pedig naponta kétszer-háromszor fejőgépekkel megfejjik. A tejadás már nem az ő tevékenysége, hanem olyasmi, amire kényszerítik őt. A gépek gyakran okoznak vágásokat és sérüléseket, ami masztitiszhez, a tőgy befertőződéséhez vezethet. Ez igen gyakori a modern tehenészetekben. A fejőgépektől néha áramütést is kapnak, ami jelentős kellemetlenséggel és félelemmel jár. A tehenet kényszerítetésnek is kitehetik (drenching). Egyes teheneken ellés után rutinszerűen hajtják végre ezt a procedúrát, hogy csökkentsék a tejelés elején fellépő anyagcsere-betegségeket. Sok liternyi, tápanyagban gazdag oldatot juttatnak bele, a torkán lenyomva egy két méter hosszú csövet. Megfulladhat, ha a folyadékot túl gyorsan pumpálják, vagy ha a cső megakad a légcsövében. Egy hasonló, öblítésnek (lavage) nevezett procedúrának az újonnan született borjút is alávetik, a kolosztrum bejuttatására.

Közvetlenül azután, hogy a tehenet elkezdik fejni, újra megtermékenyítik a spermapisztollyal. Ezért egyszerre vemhes és tejet ad, és csak vemhességének utolsó két hónapjára veszik majd le a fejőgépről. Amint megellik, a babát ismét elveszik tőle, ő pedig visszakerül a fejőgépre és újra megerősöklék és megtermékenyítik.

Mindez hatalmas szenvedést okoz az anyateheneknek, és egészségük hamar leromlik. A tejfokozó hormonok, a koleszterinnel teli takarmány és a természetellenes fejési időbeosztások miatt a tehenek tőgye fájdalmassá és olyan nehézé válik, hogy néha a földön húzzák, saját ürülékükben. Ez fokozza a fájdalmas masztitist és antibiotikumok túlzott használatához vezet. Tőgyük állandóan, sokkal jobban megnyúlik annál, mint amilyen természetesen lenne, bokájuk bedagad és fáj attól, hogy állandóan betonon állnak. Három-öt év után ezek az anyatehenek, a tehenészet rabszolgái kimerülnek, és túlsúlyos teherautókon elküldik őket, hogy szembesüljenek a vágóhíd végső, sértő brutalitásával. A vágóhídra érkező, járnai sem tudó szarvasmarhák többsége tehén a tehenészetből. Ezek az állatok túl gyengék, betegek vagy sérültek ahhoz, hogy lejöjjenek a teherautóról. A csontjuk könnyen eltörhet a csonttrikulás miatt, amit a magas fehérjetartalmú takarmány és a rájuk kényszerített, nagy tömegű tejtermelés okoz. A szállítás néhány napig is eltarthat táplálék és víz nélkül, metsző hidegben vagy rendkívüli hőségben. A tehenek néha szó szerint odafagynak a teherautók belső oldalához. Ha összeesnek, ezeket a „gyengélkedőket” gyöttrően fájdalmas (elektromos) nyársakkal sokkolják. Ha még mindig nem tudnak mozogni, akkor szó szerint láncokkal húzzák őket, közben gyakran feltépik a bőrt, elszakítanak inakat és ízületeket, és csontokat törnek. Nem altatják el őket emberséges módon, mert csupán húsnak tekintik őket, a halott tetemet pedig nem lenne szabad levágni (bár ez is megtörténik a dolgozók vallomásai szerint, ahogy Gail Eisnitz *Slaughterhouse [Vágóhíd]* című könyve leírja). Odavonszolják őket a vágóhídra, ahol testüket szétszabdallják, hogy hamburgerhúst, állati takarmányt, társállatok eledelét, bőrt, zselatint, ragasztót és más termékeket állítsanak elő.

Ugyanez igaz az úgynevezett bio tejet előállító tehenészetekre is, kivéve, hogy a takarmány bio, egyes hormonokra és más toxinokra van egy határérték, és talán kicsivel több a hely a börtön bokszbán. A teheneket így is levágják néhány év múlva, és ugyanaz az árképző mechanizmus hajtja az ágazatot: a legtöbb tejhez jutni a legalacsonyabb áron. Az egyes teheneknek nagyon kicsi az értéke, mivel a

vevők maximalizálása megdobja a tejtermelést, és mindig több borjú van náluk, mint amit használni tudnak.

Ez elvezet minket a tehenészetben született borjak második lehetséges útjához: születés után nem sokkal megölhetik őket, ha kicsi a borjú- vagy húsmarha-ágazatok igénye. A fiatal gyomrukban lévő tejoltó értékes a sajtgyártásban. Testüket ekkor ledarálják állati takarmánynak, bőrüket pedig drágább bőrként felhasználják. Néha vemhes teheneket küldenek vágóhídra. Ebben az esetben a méhben lévő, a felvágásukkor belőlük kieső borjakat a vágóhíd dolgozóinak külön meg kell ölni. Ezeket a meg sem született babákat megnyúzzák az apró, nedves testükön lévő puha bőr miatt, amiért igen sok pénzt kapnak.

A tehenészetben született borjak harmadik lehetséges útja, hogy eladják őket a borjúágazatnak. Hímeket és nőstényeket is rátaszítanak erre a sötét és szörnyű útra, amikor nincs rájuk szükség a tehenészetben (ez a bio tehenészetekre is igaz). Jól ismert és dokumentált az a rossz bánásmód, amit ezeknek a szegény párának rövid életükért el kell viselniük. Amint alig pár napon vagy hetesen megérkeznek a borjúistállóba, borjúketrecekbe kényszerítik és a nyakuknál fogva megláncolják őket. Ezeket a ketrecekbe kicsire építették, hogy korlátozzák a borjakat és ne tudjanak mozogni. Így az izmaik nem fejlődnek ki, a „húsuk” pedig puhább. Sötétben és szándékosan vashiányos étrenden tartják őket, hogy a húsuk világos legyen, ami magasabb árat jelent. Eszeveszetten szopnak vagy nyalnak bármilyen vasat, például szögeket, amit épp el tudnak érni. Gyakran saját ürülékükkel borítva viselik el ezt a kegyetlen bezártságot. Természetesen örömteli és víg kedélyüket tönkreteszi helyzetük fájdalma és reménytelensége. Folyékony étrendjük tele van vegyszerekkel, gyógyszerekkel és antibiotikumokkal, és három vagy négy hónap múlva a vágóhídra szállítják őket, hogy megöljék őket a borjúhús és borjubőr piacok miatt.

Ha hímek, a tehenészetben született borjak negyedik útja az, hogy eladják őket a húsmarha-ágazatnak. Ebben az esetben még fiatalon át fogják élni az érzéstelenítés nélküli kasztrálás erős fájdalmát. Ezeket a szegény állatokat billogozhatják – gyakran többször, ami rendkívül fájdalmas harmadfokú égési sebeket okoz – és szarvtalaníthatják is, ami szintén rendkívül fájdalmas. Egy-másfél évet töltenek el bezárva vagy legelve, akkora méretűre növekedve, ami nyereségessé teszi őket a levágáshoz, majd a hizlaldába küldik őket felhizlalásra.

A hizlaldákban kasztrált szarvasmarhák százait vagy ezreit zsúfolják össze néhány hónapra kevés fedett hellyel vagy anélkül, bűzös bezártságban, és bármit megetetnek velük, amit a hizlalda üzemeltetője ki tud találni, hogy akkora súlyt szedjenek fel, annyira rövid idő alatt és olyan olcsón, amennyire csak lehet (amikor eladják őket, az üzemeltetőknek a súly után fizetnek). A szerencsétlen teremtményeknek, a húsipari komplexum pusztá tárgyainak mesterséges szteroid növekedésserkentőket adnak, mint a Ralgro, Synovex, vagy Rumensin, hogy sokkal fiatalabb korban sokkal nehezebbre nőjenek, mint azt valaha tennék a szabadban. (15) Míg a szarvasmarhák természetes füvők, akik a szabadban soha nem ennének gabonát, a hizlaldák üzemeltetői tehenész kollégáikhoz hasonlóan felfedezték, hogy gabonával táplálásuk fokozza a növekedést és a profitot. Mivel a gabona (főleg kukorica, szója, búza és zab) viszonylag drága, ezért kiegészítik olcsóbb adalékanyagokkal, hogy a marhák még nehezebbek legyenek. A marhatakaromány jól ismert adalékanyagai a fűrészpor, cementpor, csirketrágya, és a kőolajipar melléktermékei. A gabonában és a többi



anyagban lévő összes toxin bekoncentrálódik a vágómarha zsírjában és húzában. A takarmány más adalékanyagain ugyanúgy nem kellemes elgondolkodni: az állatok ledarált teste és testrészei az állati hulladékot feldolgozó iparágból. Ezekben az állati termékekben különösen sok a bekoncentrálódott mérgeanyag, továbbá a zsír, koleszterin és állati fehérje, ami segít a magasabb áron eladható, zsíres hús előállításában. A fiatal vágómarhákat nem hagyják mozogni, mivel ez kalóriát égetne és keményté tenné a húukat. Az állattartó üzletág azt is felfedezte, hogy ha az állatokkal rutinszerűen etetnek antibiotikumot a takarmányukban, akkor gyorsabban nőnek. Ez azzal az eredménnyel jár, hogy a Union of Concerned Scientists szerint az USA-ban gyártott összes antibiotikum több mint 70%-át az élelmiszer miatt bebörtönzött állatoknak adják. (16) Antibiotikumot adnak a fertőzések és betegségek legyőzéséhez is, amelyekből van bőven a hizlalda túlzásúlt környezetében, ahová a vágómarhákat bezárják. Miközben az embernek nevetethetnéje támad a gondolatól, hogy tehenek begázolnak egy patakba, hogy halat fogjanak, az a bizarr valóság, hogy teljes halpopulációkat tizedelnek meg az Atlanti- és a Csendes-óceánban is nagy vonóhálós halászati vállalkozások csupán azért, hogy ellássák hallal a marhatakarmányt gyártó iparágat. Ez a hal tartalmazza azt a zsírt és koleszterint, ami oly csodásan működik a hizlaldák szerencsétlen vágómarháinak természetellenes felhizlalásában.

Amint tehetik, a hizlaldák üzemeltetői a felhizlalt vágómarhákat a vágóhidra küldik, hogy húukat megehessék az emberek és más növényevők, akiket mind börtönbe zár egy kísérteties felhizlal-és-megöl tevékenység, amely az egész bolygóra kiterjed és beszennyezi azt. Óceánok, termőföldek, legelők, erdők, autópályák, állatkertek, tanyák, cirkuszok, laboratóriumok, állatfelügyeleti hivatalok, társállat-szaporító vállalatok és iskolák állnak kapcsolatban állati hulladékot feldolgozó üzemekkel és vágóhidakkal az erőszaknak ebben a hálózatában – az ezeken a helyeken elnyomott és megölt állatok hozzájárulnak ezeknek a vágómarháknak a hizlalásához, hogy nyereségesebb módon lehessen őket megölni. Húuk olyan beszennyező nyomort jelent, ami sokféle módon átkozhat minket, ha támogatjuk ezt az iparágat a kultúránkra jellemző, mindenütt jelenlévő húst árusító helyszíneken.

A tehenészetbe született borjú összes lehetséges útja rossz bánásmóddal és korai halállal egyenlő. Mivel a szabadban a marhafélék könnyen élnek hús, harminc évig, megölésük a tehenészetben néhány hónapos, vagy néhány éves korukban tényleg csecsemők és gyerekek megölését jelenti. E tekintetben ez ugyanolyan, mint a bárányokat, sertéseket, csirkéket, pulykákat és halakat bezáró és legyilkoló létesítmények: mindet arra kényszerítik, hogy gyorsan abnormálisan nagyra nőjenek, és fiatalon megölik őket. Ehhez hasonlóan, a háborúban, amelyekkel egymást sújtjuk, a gyerekek hálnak meg leggyakrabban és szenvednek a legtöbbet, és minden eddiginél inkább őket kényszerítik még a gyilkolásra is. Az állati ételek kultúrája terjeszti az életadó és tápláló nő és nőiesség feletti uralmat és kizsákmányolást, csakúgy, mint az ártatlanság és növekedés erejétől duzzadó csecsemők és gyermekek feletti uralmat és kizsákmányolást is.

## **A bajusz álarca**

Az ártatlannak tűnő és hatékony reklámeszköz, a tejipar tejbajusza valójában egy álarc, ami mögött gyakorlatilag a lehető legundorítóbb és legembertelenebb iparág rejtőzik.

Ezeket a vegetáriánus anyákat és szerencsétlen gyermekeiket születésüktől halálukig elnyomják, állati húson természetellenes módon felhizlalják, hogy az emberek meghízhassanak a tejtermékeken és marhahúson. Az ember már-már azt reméli, hogy óriási áldozatukért cserébe a tejelő tehenek legalább valami hasznos dologgal látják el az embereket. Azonban a mélyebb igazságot mégsem lehet elkerülni: őket megölve magunkat öljük meg; őket téve rabszolgává magunk leszünk azok; őket megbetegítve mi betegedünk meg.

Mint minden szoptató emlősnél, az anyatehenek tejében is magas az ösztrogén szintje. Az ember számára semmilyen korban sem egészséges ekkora ösztrogén adag elfogyasztása. Egy nyilvánvaló következmény, hogy a fiatal lányok teste természetellenesen korai életkorban válik szexuálisan éretté. Az első menstruáció a XIX. század közepén átlagosan 17 éves korban zajlott le; ehelyett ez most 12,5 éves korban történik meg. (17) Ez elképesztően nyilvánvalóvá vált Japánban a 2. világháború után, ahol alig egy vagy két nemzedékkel azután, hogy a tejtermékeket bevezették, az első menstruáció átlagosan 15,2 helyett 12,5 éves életkorban következett be. (18) Kerrie Saunders kutató szerint „az afrikai falvakban és a kínaiaknál is megőrizték a hagyományos, növényi alapú étrendjük nagy részét, és mindkettőnél a női pubertás átlagosan 17 éves korban kezdődik.” (19) Kultúránkban a természetellenesen korai első menstruáció elmondhatatlan gyötrelmet okoz, szükségtelen kamaszkori terhességekkel, abortusz dilemmákkal és természetellenes fizikai, pszichológiai és társadalmi stresszel. Ez egyszerűen amiatt van, mert a lányok túl korán érik el a szexuális érettséget, csakúgy, mint a tehenészet fiatal tehen rabszolgái.

Sőt, a nőket – miközben tejtermékfogyasztásukkal más nőtény állatok megerősöztetésére, kizsákmányolására és halálára bujtanak fel – ugyanakkor a férfiak pusztán húsnak, felhasználható tárgyaknak tekinthetik. A sors iróniája, hogy miközben a teheneket arra kényszerítjük, hogy természetellenesen nagy és duzzadt emlőmirigyekkel túltermeljék a tejet a tejipar számára, az ebből származó ételek hatására természetellenesen nagy emlőmirigyek alakulnak ki az azokat elfogyasztó nőkben. Ezt állattartó kultúránk nagyra tartja, megerősítve a nők státuszát, mint puszta tárgyakat a férfiak szemében. Az egymással összefonódó tej- és húsipar állandósítja a patriarchális állattartó mentalitást. Ez az állatokat és a nőket is „húsnak” tekinti, ami egyik esetben fejésre és elfogyasztásra, másik esetben szexuális használatra való.

További katasztrófák is kötődnek a tehéntejtermékek emberi fogyasztásához. Charles Attwood, M.D., és T. Colin Campbell, Ph.D. azt írja:

Humán epidemiológiai tanulmányok erős kapcsolatot találtak az állati fehérje fogyasztása és különböző rákok között. Erős kísérletes bizonyíték van arra, hogy az összes állati fehérje közül a kazein, a tehéntej fő fehérjéje, különösen alkalmas a rák fejlődésének elősegítésére.

Milyen további problémák vannak a tejjel és tejtermékekkel? A pediátriai allergológusok hangsúlyozzák, hogy betegek több mint fele allergiás a tej több mint két tucat fehérjéje közül egyre vagy többre. Allergiás tünetek közé tartoznak az ekcéma, asztma, középfülgyulladás, arcüreggyulladás, nátha, gyomor-bélhurut és allergiás vastagbélgyulladás – a betegek 80-90%-ban eme állapotok miatt keresik fel az orvosi rendelőt... (20)

80-90%-ban ezek miatt mennek el orvoshoz – nem meglepő, hogy a tejtermékeket oly erősen támogatja a gyógyszeripari, média- és bankkomplexum, és hogy a növényi alapú étrendeket nem javasolják.

A pasztörözött tejben engedélyezett óriási kórokozó mennyiség – poharanként ötmillió kórokozó –, több mint kétszázszorosa annak a mennyiségnek, amit a szennyezés nélkül kezelt gabona, gyümölcs, hüvelyesek és diófélék tartalmaznak. (21) Ez egy állandó stressz az immunrendszer számára, és egész sereg betegség, továbbá mindenféle rák, különösen a mellrák és prosztatatarák kockázatát fokozhatja. (22) A tehéntej nagy mennyiségű gennyet tartalmaz, ami elkerülhetetlen a tehenek sérült tőgyében lévő nagy mennyiségű baktérium miatt, a pasztörizálás pedig nem állja útját a kórokozók bejutó áradatának. A Consumer Reports által vásárolt és vizsgált egyes tejminták poharanként 30-700 millió mikrobát tartalmaztak! (23) Amellett, hogy fokozzák a gyomor-bélhurut, sztreptokokkusz, és sok más betegség kockázatát, ezekről a kórokozókról azt is tudják, hogy elősegítik a fogszuvasodást, és jól ismert, hogy azok a kisbabák, akik egy üveg tehéntejet cumizva alszanak el, a fogaik részleges vagy akár teljes pusztulását kockáztatják! (24) Frank Oski, M.D. olyan kutatókra hivatkozik, akik szerint a tejtermékek fogyasztása az alábbi betegségekhez köthető: hasmenés, vashiányos vérszegénység, gyomor-bélrendszeri vérzés, vesebetegség, ekcéma, hörghurut, allergia, asztma, szénanátha, reuma, csalánkiütés, penicillinallergia, leukémia, szklerózis multiplex és fogszuvasodás, továbbá a magas zsír- és koleszterintartalom által okozott cukorbetegség, elhízás és érlelmeszesedés. (25)

A tejben lévő fehérje, különösen a kazein, miközben a borjak számára tökéletes, számunkra túl nagy és nehezen emészthető. A borjaknak van egy külön enzimük, az emberekből hiányzó rennin, ami a kazeint kicsapja és segít a lebontásában. T. Colin Campbell, az elismert táplálkozástudós szerint „A tehéntej fehérjéje talán az egyetlen, legjelentősebb kémiai karcinogén, aminek az emberek ki vannak téve.” (26)

Mindezen felül a tehéntejben sok a természetes növekedési hormon, hogy beindítsa az újszülött borjú többszáz kilós növekedését életének csupán első évében. Ez a növekedést serkentő anyag, amit a tudósok inzulinszerű növekedési faktornak (IGF-1) neveznek, teljesen, molekuláris szinten azonos azzal az emberi IGF-1-gyel, ami gyerekként a növekedésünket ösztönzi. A tehéntejjel kapott extra adag növekedési faktor természetellenes növekedésünket okozza, és nemcsak a magasság terén. Emlékszem, hogy gyerekként egy tipikus, sok tejterméket fogyasztó családban felnőve a fogaim túlságosan nagyok voltak a számhoz képest, és a fogszabályozó orvos a kiegyenesítésükhöz szükséges eszközöket mérve így kiáltott fel, „Hú! Mintha tehen fogaid lennének!”

A vizsgálatok kimutatták, hogy felnőttekben a tejtermékekkel bevitt felesleges IGF-1 fokozhatja a rák kockázatát. (27) Mivel felnőtként nem növekedünk, a vérünkben általában nagyon kevés az IGF-1, ha van egyáltalán, hogy elősegítse új sejtek növekedését. A tejtermékek fogyasztásakor keringésünkbe jutó IGF-1 komoly következményekkel jár. Testünk sok billiónyi sejtje közül természetesen, folyamatosan felbukkan itt-ott egy-egy rákos sejt; egy egészséges immunrendszer ezeket a sejteket könnyen felfedezi és elpusztítja. Belép a képbe a tehéntejből származó IGF-1. Ez a növekedési hormon olyan, mint az olaj a tűzre, ami a kicsi, könnyen kezelhető rákos sejtnövekedésen belül hirtelen, gyors sejtosztódást vált ki. A tejtermékekben lévő kórokozó- és méregterhelés miatt már eleve túlhajsolt immunrendszer ezt lehet, hogy

nem tudja kordában tartani. A tejtermékekben lévő IGF-1 lehet, hogy valójában rák növekedését segíti elő – mégis híres emberek, köztük egészségügyi szakemberek jelennek meg drága reklámkampányokban, tejbajusszal viritva, és a tejjpart támogatva!

## **Tojás: a nőiesség további elnyomása**

Ugyanúgy, mint a tejtermékekénél, amikor tojást veszünk, lopásra és erőszakra utasítunk borzalmasan kihasznált nőtényekkel szemben, továbbá hozzájárulunk a környezet szennyezéséhez, társadalmi patológiához és betegséghez. A mezőgazdaság tojás üzletágában ugyanazok az elvek érvényesülnek, amiket a tejjpartnál megvitattunk, még inkább végletekig feszítve. Érző női lényeket a termelés pusztá gazdasági egységének tekintenek és azzá csökevényesítenek. Elképzelhetetlenül zsúfolt, stresszel teli és mocskos körülmények közt bebörtönzik őket, és a tojásaikat ellopják tőlük – és azután, amikor már nem tudnak kellően magas szinten termelni, brutálisan megölik őket.

A tyúktojás, mint minden állati termék, mérgező az emberre. Először is, állati fehérjéből, telített zsírból és koleszterinből áll. Mind a három elzárja az artériákat, savasítja a vért és a szöveteket, gyengíti az immunrendszert, és sokféle, már megvitattott módon jelent stresszt a szervezet számára. A tojás valójában a szupermarketekben kapható legkoncentráltabb koleszterincsomag. Másodsor, a tojás bekoncentrálja az ártalmas peszticid-, vegyszer-, hormon- és baktériummaradványokat. Harmadsor, a tojásevés a borzalom rezgésének elfogyasztása, amint ez nyilvánvalóvá fog válni, ahogy áttekintjük a tojástermelés módszereit.

Az összes állathoz hasonlóan, akiknek testét az ebédlőasztalunkra szánt ételként használják, a tyúkokat is pusztá árucikknek tekintik. A tojástermelő létesítményekben az egyedi tyúkok olyan olcsón helyettesíthetők, hogy gyakorlatilag értéktelenek, és így is bánnak velük. Életüket tojóketrecekben töltik, szűk drótbörtönökben, amelyek 35-40 cm magasak, és 45-50 cm szélesek. Mindegyikben 4-8 tyúk van, olyan szorosan összezsúfolva, hogy soha nem tudják kinyújtani a szárnyukat. A ketrec drótja ledörzsöli tollaik nagy részét, és ott maradnak meztelenül, sebesen és védtelenül. (28) Fejük, szárnyuk vagy lábuk beszorulhat a drótok közé és ettől éhen halhatnak. Rothadó hullájukat a ketrecben lévő többi tyúknak el kell viselni. A drót fájdalmasan bevághatja lábukat és húruk részévé válhat, ahogy lábuk körülnövi azt. A tojóketrecekből négyet, ötöt raknak egymásra. A felsőkből az ürülék és vizelet az alattuk lévő madarak fejére és testére hullik, és végül a bűzös hulladéktartóba jut. Ebbe esik bele az a néhány tyúk is, akinek valahogy sikerül kijutnia börtönéből, és lassan meghal.

Ahogy a tehenészet, úgy a tojástermelés is a nőiesség teljes elnyomásán és a női test manipulálásán alapul a maximális nyereség érdekében, figyelmen kívül hagyva az ezzel járó felháborító kegyetlenséget. És mivel a tyúkok kisebbek és még a teheneknél is kevesebbre tartják őket, ezért az olcsó tojásra törekedve még brutálisabban bánnak velük. A nőtény kiscsibék csőrét rutinszerűen csonkítják, egy rendkívül fájdalmas műveletben a csőrnek nagyjából a felét levágják. A forró penge csőrük legérzékenyebb idegszövetét vágja át, akkora hirtelen fájdalmat okozva, hogy a madarak pulzusa több

mint százzal megugrik. Sok ott helyben meghal. A túlélőknél a procedúrából adódó krónikus fájdalom egész életükre megmaradhat, és akadályozhatja őket az evésben. A hím kicsibékre nincs szükség, ezért a dolgozók tömegesen megsemmisítik őket. Vagy élve megfojtják és összenyomják őket nagy műanyag szemeteszákokban, vagy faaprítóhoz hasonló, forgókéses gépekbe öntik, és azonnal csirketáppá vagy műtrágyává alakítják őket. A már kevés tojást tojó tyúkoktól is megszabadulnak úgy, hogy élve beledobják őket a forgókéses faaprító gépekbe.

A tojáságazat elismeri a ketreces rendszerrel együtt járó betegségek és tünetek óriási számát. Fájdalmas láb- és talptorzulások, továbbá törött és beakadt szárnyak és lábak a drótketrecek miatt; kalciumhiány, továbbá fájdalmas, lesüllyedt és megduzzadt méh amiatt, hogy természetellenesen nagy mennyiségű tojás termelésére kényszerítik őket; ketreces csontritkulás, azaz a mozdulatlanságnak tulajdoníthatóan a csontszövet elvesztése; zsíros máj és felpuffadt fej tünetcsoport a rossz minőségű táplálék és levegő miatt, és amiatt, hogy állandó mocskokban és stresszben kényszerülnek élni; tüdő- és szemproblémák az ammóniával teli levegőtől; elvesztett szemek a kétségbeesett ketrectársak csipkedése miatt; és szalmonella, melyben a tyúkok petevezetékét megfertőzi a Salmonella baktérium, és ezt a fertőzést tojásaik révén továbbadják a fogyasztóknak. Bevett gyakorlat, hogy antibiotikumokat adnak a tojótyúkoknak lényegében a létesítmények 100%-ában, hogy kordában tartsák a mocskos körülmények között viruló bakteriális betegségeket. Az antibiotikumokról azt is tudják, hogy fokozzák a tojástermelést, de mint minden lénynél, köztük az embernél is, az antibiotikumok más problémákat súlyosbítanak, mivel tönkreteszik és kipusztítják azt a bél mikroflórát, ami az emésztéshez és kiválasztáshoz kell, és ezáltal gyengítik az immunrendszert. A takarmány toxikus peszticidmaradványai, antibiotikumok, hormonok, vegyszerek és kórokozó baktériumok maradványai mind bekonzentrálódnak ezeknek a tyúkoknak a zsírjában és tojásában, ezért az elfogyasztásuk rendkívül egészségtelen. (29)

Az egy tojástermelő istállóba zsúfolt sok tízezernyi tyúk sehová nem tud menni, nem tudnak fészket rakni, társadalmi rangsort felállítani, vagy bármilyen módon kifejezni természetes intelligenciájukat és rendeltetésüket. A mesterséges világítás időbeosztása, ami szinte állandó sötétségben tartja őket, és a takarmány és a gyógyszerek mind egyetlen célt szolgálnak: a költségek csökkentését és a tojások számának maximalizálását, ami a tyúkok méhéből kihullik és legurul a drótketrec lejtős alján, hogy a futószalag elvigye. A modern tojástermelő létesítményekben ez több mint 250 tojás évente, több mint két és félszerese annak, amit a tyúkok természetesebb körülmények között tojnának. (30) A természetben a tyúk körültekintő a fészket illetően, és gyakran egy kakással társulva választja ki a helyet értékes tojásának lerakásához. Amikor ténylegesen lerakja tojását gondosan elkészített fészkében, az „a tyúk számára láthatóan büszkeséggel és elégedettséggel teli pillanat.” (31) Vessd ezt össze a ketreces tyúk tojásrakásának alábbi leírásával.

A rémült ketreces tyúk pánikolni kezd, amikor hiába keres magányt és megfelelő fészkelőhelyet a zsúfolt, de csupasz drótketrecben; majd látszólag környezetéről megfélemedkezve küzd a ketreccel, mintha el akarna menekülni...

Szánj rá egy pillanatot, hogy elképzeld magad tojásrakó tyúkként; otthonod egy zsúfolt ketrec drótpadlóval, amitől fáj és eltorzul a talpad; nincs hely, hogy kinyújtsd a lábad vagy csapj egyet a szárnyaddal, amik elgyengülnek a testmozgás hiánya miatt; de ugyanakkor soha nem lehetsz mozdulatlan, mert mindig van olyan nyomorult cellatársad,

akinek mozoghatnékja van; egy tyúk mindig téged csipked és nem tudsz elmenekülni – kivéve, ha hagyod, hogy mások rád üljenek; a levegő tele van porral és szálló tollal, amik odaragadnak a feletted lakó raboktól odaloccsant, tyúkszaros ketrec oldalához; nehéz lélegezni – a levegő tele van az ammónia fojtogató bűzével a ketrecek alatt lévő trágyahalmok miatt, és egyáltalán nem érzed jól magad; a legyek kibírhatatlanok a levegőbe permetezett és az ételedbe adagolt rovarirtó ellenére – hogy megöljék a léglárvákat, mielőtt kikelnek; az enivaló – sosem zöld és friss – ritkán változik, és mindig adalékanyag- és gyógyszerize van, amiket azért kapsz, hogy életben maradj; végül, szerencsétlenséged, gyötrelmed, és a fültépő lárma ellenére, amint ezernyi madár együtt sikolt fájdalmában, tojss egy tojást és nézed, amint kigurul a látóteredből; de hiányzik a fészekrakás, az életadás, a kiscsibéidnek kotkodácsolás öröme – a tojásrakás egy üres, frusztráló és kimerítő szertartás. (32)

Minden családi, társadalmi és természetes élet tönkre van téve. Ezek a tyúkok nem ismernek se anyát, se gyereket, se partnert, se Földet, se Napot. Keltetőben születnek, csörtelenítik őket, és aztán a tojástermelés ketrecbe zárt rabszolgaságára ítélik őket.

Amikor egy tojástermelő létesítményben több ezernyi tyúk a tojásrakó ciklusának végéhez ér, akkor a tyúkokat vagy elgázosítják és megölik, mivel meggyötört testükön olyan kevés a hús, hogy nem éri meg a fáradságot az elszállításuk a vágóhídra, vagy levághatják őket azért az alacsonyabb minőségű húsért, amit tyúkhúsleveshez vagy társállatok eledeléhez használnak. Azonban a tyúkokat először gyakran indukált vedlésnek teszik ki, hogy testüket újabb tojásrakási ciklusba sokkolják. Ezt a táplálék és a víz megvonásával, és gyógyszerek, köztük hormonok kombinációjának adagolásával érik el. Az éheztetés akár két hétig is tarthat, és a folyamat során általában sok madár elpusztul. Miután egyszer vagy kétszer indukált vedlésnek tették ki őket, hamarosan levágnak őket tyúkhúslevesnek: a madarakat durván kirángatják ketreceikből, teherautókra dobálják és elviszik, hogy helyet csináljanak a tyúk rabszolgák következő hullámának. Talán nem születetünk rosszabb pokolba ebben az univerzumban annál, mint aki tyúknak született egy nagyüzemi tojástermelő farmra az USA-ban.

Az úgynevezett szabad tartásos tojástermelésben a tyúkokat általában mind csörtelenítik, mint az átlagos tojástermelő nagyüzemekben, a hímeket pedig születésükkor mind brutálisan megölik. A tyúkokkal még tárgyként bánnak, termelésre kényszerítik, és kegyetlenül megölik őket, amikor már nem nyereségesek. A szabad tartás kifejezésnek meglepően kevés jogi jelentése van, és ezért nincsenek szabályok arra, hogy egy szabad tartásos tyúknak mekkora helyet kell biztosítani. Így bár a szokványos ketreces tojótyúkokhoz képest bezártságuk kevésbé lehet szélsőséges, de mégis hatalmas, bűzös istállóba zsúfolják őket, ahol sosem látnak napfényt. (33)

### **Az összefüggések hálózata**

A nőtény teheneket és tyúkokat könyörtelenül elnyomják, hogy olyan termékeket nyújtsanak, amelyek létfontosságúak és egészségesek utódjaik, közösségük és fajuk számára, de betegséget, szennyezést, éhezést és szenvedést okoznak, amikor azokat emberek fogyasztják. Amikor ellopjuk a tejüket és tojásukat és megöljük gyerekeiket, akkor megteremtjük a körülményeket, hogy ugyanaz velünk megtörténjen. Az anyatehenek és emberi anyák, a szarvasmarha babák és emberi babák sorsa végül

párhuzamosan alakul. Ha hagyjuk, hogy cégek tehen és tyúk kisbabákat lopjanak, használjanak és öljenek, ugyanez fog történni a mi kisbabáinkkal is. Valójában ez már megtörténik.

A tejtermék- és tojásfogyasztás egyéni egészségre gyakorolt negatív hatásai kapcsolatban állnak a világ ökoszisztémáira és kultúránkra gyakorolt negatív következményekkel. Minden mindennel összefügg: a tejtermék- és tojásfogyasztás kapcsolódik: allergiákhoz, bőrbetegségekhez, szívbetegséghez, agyvérzéshez, cukorbetegséghez, és egy sereg egyéb betegségekhez; a termékek és kezelések arzenáljához, amelyeket az egészségügyi ipar reklámoz ezeknek a szükségtelen betegségeknek a legyőzésére (melyek mindegyike a szennyezés és ellehetetlenülés fő forrása); a hatalmas profithoz, amit a mezőgazdasági, vegyipari, gyógyszeripari és bank ágazatok felhalmoznak azáltal, hogy elnyomjuk a nőstény állatokat; a társadalmi egyenlőtlenséghez és igazságtalansághoz, amit ez elősegít, elitizmust és további konfliktusokat indukálva; a mezőgazdasági hordalék hatásához a környezetre és emberi egészségre, szennyezve a folyókat, megölve a halakat, hozzájárulva az ember rákbetegségéhez és vörös áradásokat okozva, melyek légúti betegségeket váltanak ki; a háborúkban elvesztett életekhez, melyeket a kőolaj iránti növekvő igény és az elkeseredés vált ki, amint a fejlődő országokban a vízhasználati jogokat gazdag, amerikai bankok által pénzelt tehenészeti és tojásipari mezőgazdasági vállalkozások szerzik meg, miközben a szegény emberek állandóan szomjúsággal és szennyezett vízzel szembesülnek...

A tejtermék- és tojásfogyasztásunkat körülvevő összefüggések hálózata óriási és minden lényt felölel. Amikor más állatok tejével és tojásával táplálkozunk, akkor a félelmünkkel és elkeseredésünkkel táplálkozunk, az erőszakkal, amit a patriarchális mentalitás szisztematikusan rájuk kényszerít. Ha alaposan megnézzük, látjuk, hogy ez a mentalitás a mi életünkben is erőszakot szül. Ilyen erőszak képviselőinek kellene-e lennünk nekünk, akik könnyörület, szabadság, öröm és egy olyan megvilágosodottabb társadalom után vágyakozunk, amelyik támogatja a békét, Földünk tiszteletét és minden élet szentségét? Amikor meglátjuk az összefüggést a tejtermék- és tojásfogyasztás iránti, kulturálisan gerjesztett vágyunk, és az ezzel szükségszerűen együtt járó, kiszolgáltatott anyákkal szembeni erőszak között, intelligenciánk és könnyörületünk fejlődik, és természetesen új döntéseket fogunk hozni. Rengeteg dologgal lehet helyettesíteni az állati eredetű tejtermékeket és tojást, és ezek egyre jobban elérhetővé válnak, ahogy egyre többen meglátjuk ezeket az összefüggéseket.

## **Zsófia újraélesztése**

Mások elnyomásához az kell, hogy ne álljunk kapcsolatban se velük, se önmagunk bizonyos aspektusaival. A tejelő tehenek és tyúkok kizsákmányolásakor nem csak a húrukért, bőrükért, csontjaikért és más, eladható vagy használható testrészükhöz nyomjuk el őket; konkrétan a méhüket és emlőmirigyüket zsákmányoljuk ki. Az új életet megszüülő, és azt gyengéden gondozó nőies alapelv legbensőségebb és életadó funkcióinak ilyen embertelen megszenstségtelenítése talán ugyanolyan mélyen árt nekünk, mint a teheneknek, bár sebeink talán kevésbé nyilvánvalók. Sok spirituális tanító rámutatott, hogy amikor másoknak ártunk, magunknak még komolyabban ártunk. A gyilkos és kizsákmányoló ember kőszívűsége önmagában egy borzalmas büntetés, mert ez az élet szépsége és szentsége iránti érzékenység elvesztését jelenti.

Lehet, hogy a veszteséget nem ismerik fel, de magát az életet fegyverben, erőszakosan és versengésben élik, küzdelemként az elkülönültség és a mögötte álló félelem miatt, másokkal való kapcsolataik pedig mérgezetek.

A tehenészetekben a tehén anyákat rabszolgaként tartva és kizsákmányolva az önmagunkban és a természetben lévő nőiességet támadjuk meg és sértjük meg. Ez egy támadás esszenciális lényünk, életet óvó és a gyengét védő értelmünk ellen. E magok elvetése valóban borzalmas, mert a mindannyiunkban meglévő nőies alapelv a szerető kedvesség, fogékonyság, törődés, gondoskodás és védelem iránti készletesség színhelye. Saját belső nőies alapelvünk megtámadásával kultúránk keményebbé, elkülönültebbé, versengőbbé, agresszívebbé és énközpontúbbá válik. A sors iróniája, hogy mi magunk árucikké válunk, a saját magunk által létrehozott rendszer rabszolgáskorba dönt és uralkodik felettünk, és ezt mégsem ismerjük fel, mert arra tanítottak minket, hogy szétkapcsoljunk. Azt tanuljuk, hogy dugjuk be a fülünket, hogy ne halljuk meg a tejpar tehén anyáinak szomorú sírását. Nem halljuk meg az emberi anyák sírását, akiknek a kisbabáit elveszi – naponta ezrével – a könnyen megelőzhető éhezés. Nem halljuk meg az anyák sírását, akiknek a kisbabáit a katonai halálosztó gépezet szolgáltató fiúk bombái és lövedékei ölik meg. Ki fogja meghallani a mi sírásunkat, ha mi nem törődünk ezeknek az anyáknak a sírásával?

A nőies alapelv felszabadítása és tiszteletben tartása talán kultúránk legsürgetőbb feladata a béke, fenntarthatóság és spirituális érettség felé tartó evolúciójában. A nőies alapelv minden kultúrában alapvetően a gondoskodást, fogékonyságot, kapcsolatok létrehozását, intuíciót és új élet létrehozását jelenti. Állattartó kultúránkban ezeket a tulajdonságokat nem tisztelik, mert az állattartó munka azt kívánja, hogy a férfiak kemények és kegyetlenek legyenek, és hangsúlyozzák különállásukat és felsőbbrendűségüket az állatokkal, a természettel, és a nőiesség életadó folyamataival szemben. Ez patriarchális mentalitáshoz vezet, amit alapvetően az elnyomás, ellenőrzés, különválás, racionális elemzés, árucikké tétel, háború és gyilkolás jellemez. Fő diktátuma az emberi viszonyokban az állatok iránti, alapvető állattartó orientációjából következik, ami az erősebb joga. A nőies alapelv ennek ellenére még él, vágyunk rá és szeretjük, mert a legmélyebb szinten tudjuk, hogy alaptermészetünk létfontosságú része.

A szent nőiesség tisztelete sok évezredre nyúlik vissza, megelőzve az állattartó kultúra felemelkedését. Még emlékszünk erre, bár az ősi istennőket kiszorították a hagyományos nyugati vallás és tudomány által ma elismert, szándékosan férfi istenségek, mint az Úristen/Jehova és Értelem. A Szentháromság harmadik személyének görög kifejezése, a Szentlélek, Hagia Sophia vagy Szent Bölcsesség, nőnemű volt, bár ez elveszett, amikor később latinra a hímnemű Spiritus Sanctus néven fordították. Ezzel a keresztény szentháromság mindhárom aspektusa hímneművé vált, a nők, az állatok, a természet, és kultúránk spirituális mélységének kárára. Zsófia – a Szent Bölcsesség – elvesztése elkerülhetetlen volt, ahogy az állatok árucikké tétele szükségessé tette a férfi uralom és erőszak további terjedését és erősödését. Bár Zsófiát elnyomják, ő sosem halhat meg, és tovább él Mária, Beatrice és a Vigasztaló Szentlélek álruhájában. Felveszi a Tündér Anyaisten rugalmas östípusának alakját, a látható és láthatatlan világok közt közvetítő, jótékony nőies folyamatot jelképezve. Filo-zófia, szó szerint „a bölcsesség szeretete”, eredetileg Zsófia, mint az intuitív bölcsesség keresése volt, ami spirituálisan felszabadító és jelentős lenne. Ahogy azonban a nőies alapelvet és intuíciót egyre jobban



lekicsinyelték és lenézték, a nyugati filozófia elveszítette potenciális mélységének legjavát, és végül a tudomány sekélyes társává vált.

Zsófia jelképe a kupa, grál, vagy serleg, ami a férfi istenség hagyományos jelképeitől eltérően – mint a kard, dárda, penge vagy villám – erőszakmentes és nem fenyegető. Az magába foglal, táplál, megtölt, kever, összeköt, és életet ad. Az üst és tál a női fogékonyságot jelképezi, ami lényeges az intuitív bölcsességhez és spirituális érettséghez. Zsófia kupája végül az egyik legalapvetőbb történet, a Szent Grál központi képévé vált, amelyben kardforgató lovagok kutatnak hiábavalóan, hogy megtalálják az elveszett grál kupát. Mélyen felismerjük, hogy ami elveszett, az a bölcsesség nőies megközelítése, és az egyoldalú, féktelen, lefokozó férfias megközelítés háborúval, betegséggel és olyan fokú természetellenességgel jár, hogy az elnyomja a nőies alapelvet és gorombán megtagadja a partnerséget azzal a bölcsességgel, ami összeköt, táplál, és az életnek alakot ad.

Mítoszokban, tündérmesékben, költészetben, drámában, képzőművészetben és a kultúra egyéb mély kifejező eszközeiben mindenhol látjuk a veszteség feletti gyászt, Odüsszeustól, Oresztésztől, Antigonétól és a Ramajanától kezdve Fauszton, Galahádon, Learen és Parszifálon át olyan modern eposzokig, mint a Csillagok háborúja és a Gyűrűk ura. A valódi én vagy a ragyogó, belső Krisztus-természet el van nyomva vagy elveszett, és helyettesíti egy hamis én, egy személyiség vagy álarc, ami bizonytalan, darabokra tört, büszke, meg van győződve különállóságáról, és uralkodásra és ellenőrzésre van szüksége. A tündérmesékben az egyik mód ennek kifejezésére az az ősi mesetípus, amelyben egy gonosz uralkodó megkaparintja a trónt, és az országot és a népet háborúba, szegénységbe és pusztulásba taszítja. Ennek a mítikus őstípusnak néha megdöbbentő módon látjuk a benyomulását a valóságba a világ politikai színpadán, hamis és elcsalt választásokkal, és a kormányzás olyan katasztrófális következményeivel, ami háborúval fokozza az elnyomó és erőszakos állattartó mentalitást, egy kiváltságos elit érdekeit szolgálva, és a hátrányos helyzetű emberek, állatok, ökoszisztémák és jövő nemzedékek kárára.

Egy mélyebb, szimbolikus szinten az álarc és a hatalmat bitorló nemcsak a megtévesztett és cinkos egót jelképezi, hanem ősi állattartó kultúránkat is, ami elterjedt és legyőzött kevésbé agresszív kultúrákat, és még mindig kötelezővé teszi elnyomó mentalitását és annak fő szokását, az állatok árucikké tételét és megevését. A bitorló ma folytatja, támadva a természetet, a nőket, az állatokat és a gyengéket, amint arra törekszik, hogy a hatalmat néhány kiválasztott kezében megszilárdítsa. Hatalmát a nép rendszeres napi étkezéseinek rejtett erőszakjából nyeri. A megevés és legyilkolás meghatározó tevékenységekké váltak, amit a női alapelv elnyomásával együtt járó szétkapcsoltság és elfojtott büntudat táplál. Olyan lényeket, akik életük alanyai, pusztá tárgyak szerepére kényszerítenek, és végül mind az emberek, mind az állatok tárgyakká válnak. Ahogy a vadászok, halászok és állattartók az állatokra tekintenek, ahogy az ingatlanfejlesztő cégek a természetre tekintenek, és ahogy általában a férfiakat tanítják, hogy miképp tekintsenek a nőkre, és ahogy a nők megtanulják, hogy a férfiak általában hogyan tekintenek rájuk, az mind része ennek a folyamatnak.

Mindebben elkerülhetetlen az óriási szenvedés, beszenyezve kapcsolatokat és elkoptatva azt a spirituális érzékenységet, ami a materialista én-az kettősségeken túl látja az élőlényekben mindig jelenlévő szent alanyokat. Képességünk a gyógyulásra, átalakulásra és fejlődésre ezen a régi, szennyező mentalitáson túl egyénként és

kultúraként is mindennél jobban kötődik ételválasztásainkhoz. A világbékéért meditálni, jobb világért imádkozni, a társadalmi igazságosságért és környezetvédelemért dolgozni, miközben valaki tovább vásárolja a borzalmasan kizsákmányolt állatok húsát, tejét és tojását: ez olyan alapvető szétkapcsoltságot mutat, ami erőfeszítéseinket abszurdá és képmutatóvá teszi, és biztos bukásra ítéli.

Halljuk belső bölcsességünk szólítását, hogy ismét ébresszük fel a nőies alapelv tiszteletét. Lehetünk-e valaha is sikeresek erre a szólításra reagálva, amíg bebörtönözzük, megerőszakoljuk, kizsákmányoljuk és megöljük anyák millióit pusztán a mi élvezetünk miatt, és továbbra is behódolunk a társadalmi nyomás és agymosás előtt? A belső nőiesség az intuíciónk, az érzékenységünk, és a képességünk, hogy érzékeljük az események és lények alapvető összekötöttségét. Létfonosságú a békéhez, bölcsességhez, örömhöz, intelligenciához, kreativitáshoz és spirituális felébredéshez. A bennünk lévő szent nőiességet öljük meg minden egyes anyjától elrabolt és megölt borjú kisbabával, minden liter tejjel, amit rabszolgává tett, összetört szívű anyáktól lopunk el, a nemi erőszakot elkövető spermapisztoly minden egyes elsütésével, a tehetetlen, kétségbeesett tyúkoktól ellopott minden egyes tojással, és minden egyes kiscsibével, akit megölünk, vagy egy életre egy pokoli rémálomketrecbe zárunk. A nőiesség felett vasökölrel uralkodó, iparosított állattartó komplexum termékeit rendelve és fogyasztva elszalasztjuk saját esélyeinket arra, hogy a megértés, érzékenység és könyörület magasabb szintjére megérjünk. Törekvéseinkben nevetségesek maradunk.

Jóllétünk végső soron mások jóllététől függ. Másokat felszabadítva és bátorítva mi szabadulunk fel, és nyerünk bátorságot. Soha nem vághatjuk el kapcsolatunkat az összes lényvel, de figyelmen kívül hagyhatjuk és megsérthetjük azt, tragédia és szenvedés magvait vetve így el. Tiszteletben tartva természetes helyünket az élet hálózatában és nekünk való ételeket fogyasztva a bőség, szeretet és szabadság magjait fogjuk elvetni, bármi is legyen a vallásunk. Békeimáink gyümölcsözők lesznek, amikor a béke imáját éljük, és legfőképp, amikor békét ajánlunk azoknak, akik ki vannak nekünk szolgáltatva, és szintén békére és szabadságra vágnak, hogy éljék életüket és beteljesítsék rendeltetésüket.

A béke elérése az emberi lények között – a háztartásoktól a nemzetközi csataterékig – azon alapul, hogy egymással tisztelettel és kedvesen bánjunk. Ez akkor lesz lehetséges, amikor először kiterjesztjük ezt a tiszteletet és kedvességet azokra, akik ki vannak nekünk szolgáltatva, és nem tudnak nekünk visszavágni. Ha őszinték vagyunk az emberi békére, szabadságra és méltóságra való törekvésünkben, akkor nem tehetünk mást, mint hogy felajánljuk ezt szomszédainknak, az állatoknak ezen a Földön. A tudatosság fejlesztésével átláthatunk a félrevezető nézeten, hogy az állatok csupán az étkezés tárgyai. Ezáltal azt fogjuk látni, hogy a kérlelhetetlenül rabszolgasághoz és önpusztításhoz vezető fogyasztói magatartás, pornográfia és szétkapcsoltság elpárolog. Ahogy az uralkodás és kizárólagosság mentalitása halványul, képesek leszünk meggyógyítani a nemek, fajok, és osztályok közti megosztottságot.

## 8. fejezet

### AZ ÉTEL METAFIZIKÁJA

*„Nincs annál nehezebb, mint felébreszteni valakit, aki csak tettet, hogy alszik.”*  
– DESMOND TUTU PÜSPÖK

*„Minden lény reszket az erőszak előtt. Mind fél a haláltól. Mind szereti az életet. Lásd meg önmagad másokban. Akkor kinek tudsz ártani? Milyen kárt tudsz okozni?”*  
– BUDDHA

*„Mindenki, előbb vagy utóbb, leül a következmények lakomájához.”*  
– ROBERT LOUIS STEVENSON

### Rezgések elfogyasztása

Az állati ételek bekoncentrálják mind a fizikai, mind a metafizikai mérgeket. Az állati ételekben lévő fizikai mérgek, mint a transz zsírok, kórokozók, és peszticid-, gyógyszer- és hormonmaradványok, amellet, hogy ártanak testi egészségünknek, mentálisan és érzelmileg is zavarhatnak minket. A gyógyszerek és vegyszerek jól ismert mellékhatásai a hullámzó hangulat, az ingerlékenység és a figyelem hiánya, a pszichoaktív anyagok erejét pedig jól dokumentálták. Ismét felfedezzük azt, amit Püthagorasz tanított nekünk: az állati ételek fogyasztásának negatív hatása van a tudatosságunkra; egy ismert biomechanizmus erre a tesztoszteron nemi hormon. Ken Wilber tudatosságkutató ezt írja:

Az összes tesztoszteronkutatásból – a laboratóriumban, kultúrák között, embrionálisan, és még abból is, hogy mi történik, amikor nőknek orvosi okokból tesztoszteroninjekciókat adnak – egy egyszerű következtetés vonható le. Nem akarok nyers lenni, de úgy tűnik, hogy a tesztoszteron alapvetően kettő, és csak kettő, fő készlettel jár: baszd meg, vagy öld meg.

És a hímekeket ez a biológiai rémálom szinte a legelső naptól terheli – ez egy olyan rémálom, amit a nők alig tudnak elképzelni. (Kivéve, amikor orvosi okokból tesztoszteroninjekciókat adnak nekik, amittől megőrülnek. Ahogy egy nő kifejtette, „A szexre gondolok, nem tudom abbahagyni. Kérem, nem tudná ezt leállítani?”) (1)

A kutatások ismételt kimutatták, hogy a tesztoszteron magas szintje kötődik az agresszív-romboló viselkedéshez, türelmetlenséghez és ingerlékenységhez. (2) Ezen túl most tudjuk azt, hogy az állati zsiradékban gazdag és növényi rostban szegény étrend a nemi hormonok, köztük a tesztoszteron visszatartásához és koncentrációhoz vezet a testben. A zöldségek, gabonafélék és más növényi ételek rostja megköti ezeket a keringő hormonokat és „kordában tartja őket” az SHBG (nemi hormont megköti globulin) révén (3), aminek szintje a növényi étel fogyasztásával megnő. Neil Barnard azt írja:

A Massachusetts Male Aging Study, egy Boston környékén zajló, nagy, középkorú és idősebb férfiakat elemző vizsgálat kutatói azt találták, hogy azok a férfiak, akiknek a vérében magasabb az SHBG szint, kevésbé hatalmaskodók és agresszívak. Könnyen lehet, hogy egy jobb étrendtől az ember olyan partnerré válik, akivel jobban ki lehet jönni.  
(4)

Kutatók azt is kimutatták, hogy gyerekeknél a növényi ételekben szegény étrend esetén fellépő tápanyaghiány felnőve hajlamossá teszi őket az erőszakos és antiszociális viselkedésre. (5)

A biomechanizmusoknak ezen a fizikai szintjén túl, mint amilyen a hormonok szintje, mérgek és tápanyagok, vannak metafizikai erők is. Bár nem veszünk róluk tudomást, ezek működnek. A metafizikai mérgek – azaz az ilyen ételleket átható terror, szomorúság, frusztráció és elkeseredettség koncentrált rezgései – láthatatlanok, és a hagyományos tudomány egyáltalán nem ismeri el őket, de talán még zavaróbbak lehetnek számunkra, mint a fizikai mérgek, mert az érzések és tudatosság szintjén működnek, melyek lényünk lényegesebb dimenziói, mint a fizikai járművünk.

Amikor állati termékeket veszünk vagy rendelünk, közvetlenül okozunk nyomorúságot, és elvetjük a kétségbeesés és kegyetlen erőszak magvait. Naivitás lenne azt gondolnunk, hogy ezek a magok egyszerűen fel fognak szívódni. A terror, fájdalom és frusztráció – amit mi okozunk érző lényeknek, akiknek testét és elméjét minden képzeletet felülmúlóan meggyötirik – rendkívül nagy erők, amelyek sokféle módon hatnak ránk, kiváltójukra. Amikor azokat a sejteket, amelyekkel gondolkodunk és érzünk, ezeknek a terrorizált állatoknak a húásával és váladékaival tápláljuk, akkor felvesszük a félelem, betegség és erőszak rezgéseit, nem számít, hogyan próbáljuk ezt szépítgetve, vagy a figyelem elterelésével álcázni.

A fizikusok kezdik megpillantani azt az igazságot, amit a misztikusok és bölcsek évszázadok óta hangoztatnak, hogy az érzékszerveink előtt megjelenő világ egy rezgési jelenség. Az energia, ami egy bizonyos tartományon belül rezeg, számunkra „anyagként” válik érzékelhetővé. Az ezen a tartományon kívüli rezgések, bár érzékszerveinkkel nem feltétlenül érzékelhetők, még léteznek. Például, ha egy sötét, csendes szobában állunk, lehet, hogy nem látunk vagy hallunk semmit, de ha bekapcsolunk egy rádiót vagy tévét, hirtelen tudni fogunk azokról a zenékről, beszélgetésekről, reklámokról és TV műsorokról, amelyek velünk voltak a szobában. Azért nem érzékeljük őket, mert érzékelésükhöz hiányzott a készülékünk. Hasonló módon, nézhetünk egy tojást, és csak egy anyagi dolgot látunk, de ha megvan a kellő intuitív készülékünk, akkor a tojásról sokkal inkább úgy tudhatunk, mint rezgő entitásról. Bár lehet, hogy elménk akadályoztatva van, hogy egy tojást rezgési energiarendszerként lásson vagy érzékeljen, testünkre viszont – ami szintén egy rezgési rendszer – hatni fog, a létfontosságú rezgések szintjén. Testünk tudja azt, hogy milyen rezgést eszik, mint ahogy elménk is, a tudatos éberségnél mélyebb szinteken.

Talán már mind átérteltük azt, hogy fizikailag szép helyen vagyunk, és észrevettük, hogy a fizikai szépséget nem tudjuk értékelni, ha idegesek és féltékenyek vagyunk, félünk, vagy ha a velünk lévő érznek így. Ennek az ellenkezője is igaz. Az öröm, nemesség, könnyörület, emelkedett energia és tiszta rezgések bármilyen fizikai környezetet paradicsommá tudnak változtatni, a félelem és düh pedig bármilyen paradicsomot (például Földünket) pokollá vagy börtön gulággá változtathat. Azért nem vagyunk képesek teljesen felismerni, értékelni és védeni Földünknek és teremtményeinek

kimeríthetetlen, bámulatos szépségét, mert belül érzéketlenné váltunk a rezgő energia frekvenciáira – emiatt a tompaság miatt nem ordítunk vagy sírunk, amikor beleharapunk egy hot dogba vagy sajtburgerbe.

A rezgés frekvenciájának szintjén testünk érzékeli a környezetek, helyzetek, kapcsolatok és érzelmek rezgéseit és reagál rájuk, különösen arra, amit megeszünk. Nemzedékek óta ismert, hogy egy ideges vagy felkavart anya teje gyakran megbetegíti a kisbabáját. Miközben a tudósok kutatásaikat továbbra is a jelenségek materialista magyarázataira korlátozzák, a modern fizika például bebizonyítja, hogy az anyag energia, és a tudatosság alapvető, sokkal alapvetőbb, mint az energia-anyag.

A kvantummechanikát megalapozó határozatlansági elv és a megfigyelői hatás is (6) azt sugallja, hogy az energia-anyag megjelenése elválaszthatatlan a tudatosságtól, és a tudatosság kondicionálja azt; az univerzum alapvetően nem fizikai, hanem a tudatosságban emelkedik ki. Max Planck, a kvantumelmélet Nobel-díjas atyja például ezt írta: „Minden anyag csak egy erőből származik, annak következtében létezik...

Ezen erő mögött fel kell tételeznünk egy tudatos és intelligens Elme létezését. Ez az Elme minden anyag mátrixa.” (7)

Ezt a látszólag három dolgot – tudatosságot, energiát és anyagot – végül lassanként felismerjük annak, amik: egységnek. A tudatosság és az energia-anyag egymást kölcsönösen kondicionálják, áthatják és egymástól függenek, teljesen alapvető és rejtélyes módokon. A tudatosság az elsődleges és létfontosságú, és ami energia-anyagként megjelenik, az végső soron a tudatosság megnyilvánulása. Például a tudatosság az, ami végső soron gyógyít; a gyógyító módszerek hatalmas választékát mind tekinthetjük placebonak, amint azt Andrew Weil részletesen kifejti Health and Healing című könyvében, mert addig a fokig működnek, amíg az elme hisz bennük, a sámánizmustól a gyógynövényekig, akupunktúráig, sebészetig és gyógyszerekig. (8) A gyógyítás egyes spirituális formái felismerik ezt az alapvető igazságot, kultúránk fennálló intézményei azonban még meghatározó, érzéketlenné tett mentalitásunk túlnyomóan materialista és degradáló előítéletét tükrözik.

Amint jobban érzékeljük az energiát és a rezgéseket, közvetlenül látjuk a kapcsolatot a tudatosság és az anyag között. Életünk a fizikai szinten gondolataink és érzéseink – tudatosságunk – külső leképezése. Néhány intuitív ember, és sok más fajhoz tartozó állat sokkal érzékenyebb lehet a finom energia információra, mint mi legtöbben; természetes intelligenciájuk érzékeli a helyzetek és egyének energia rezgéseit, és közvetlenül ismerhetik azt a tudatosságot, ami egy adott helyzethez vezet, vagy ami egy csoportként vagy egyénként megnyilvánul. Például a megfigyelők gyakran elképednek, amikor látják az impalákat és az oroszlánokat egymás közelében pihenni, és elcsodálkoznak azon, hogyan érzékelik rutinszerűen az impalák azt, hogy az oroszlánok mikor veszélyesek, és mikor jóllakottak. Jól ismert, hogy intuitív emberek, valamint macskák, kutyák, sertések és sok más állat, érzékenyek az emberekben érzékelt érzések és szándékok rezgéseire, és hozzáférnek olyan információhoz, amiről legtöbben nem tudunk. (9)

Ha ismét rápillantunk az általunk megvett és megevett tojásra, szalonnára vagy sajtra, tisztán látjuk, hogy az a kegyetlenség, erőszak, rabszolgaság, terror és elkeseredés élő, rezgő megtestesülése. Az állatok meggyötört tudatossága, és azoknak az

embereknek a megkeményedett tudatossága, akik rosszul bánnak érző teremtményekkel és pénzért kizsákmányolják őket, keveredve létrehoz egy „ételt”, ami a legmélyebb szintekig mérgező. Zűrzavart és betegséget hoz létre lényünk fizikai, mentális, érzelmi, spirituális és szociális dimenzióiban. Ha a fizikai megjelenésen túl is látni képes, megvilágosodott szemekkel tudnánk nézni a tojásra, tejtermékre és feldolgozott állati húsrá, akkor rémülten visszariadnánk annak a gondolatától, hogy ilyen szenvedést okozunk, arról nem is beszélve, hogy ténylegesen ételként tálaljuk azt szeretteinknek és önmagunknak.

Sok kultúra felismeri, hogy a szeretettel és a részletekre odafigyelő törődéssel készített étel egészségesebb, mint az, amit közömbösen, vagy ami még rosszabb, irritáltan vagy dühösen készítenek. Emiatt például sok zen kolostorban csak a legidősebb és legmagasabb szinten álló meditáló szerzeteseknek szabad ételt készíteniük a kolostor konyhájában. Indiában az anyákat évszázadok óta arra bátorítják, hogy szeretetteljes, higgadt, meditatív hangulatban főzzenek, hogy a gyerekeiknek készített étel ne csak fizikailag táplálja őket, hanem érzelmileg és spirituálisan is. Hisznek abban, hogy az ételben az univerzális energia, vagy prána az, ami energiát ad nekünk. Az ételt készítő ember rezgési erőtere is a prána egy formája, ami fokozhatja vagy csökkentheti az étel egészséges rezgését. Sok más kultúra és vallás van, amelyek felismerik, hogy az étel az energia és tudatosság bensőséges hordozója, és amikor szeretettel, odafigyeléssel és hálával készítik, ezek a rezgések áldják és támogatják az étel szerencsés elfogyasztóit.

Azt is széles körben elismerik, hogy amikor egy ételt odafigyelve és értékelve fogyasztanak el, az táplálóbb, mint ha azt nem odafigyelve, sietve, irritált hangulatban fogyasztanak el. Thich Nhat Hanh zen buddhista tanító például a Béke minden lépés (Peace Is Every Step) című művében ezt írja: „Sok boldogsággal járhat, ha evés előtt pár másodpercig elmélkedünk ételünkről, és odafigyelve eszünk”. (10) A kolostori és jógi tradíciókban régen felismerték az előnyét annak, ha odafigyelve, mintegy imádságként és meditációként eszünk, teljesen az étkezés jelen pillanatában létezve, elmélkedve az étel eredetéről, és hálát adva érte. Úgy tartják, hogy ez a szokás növeli ételünk energiáját és tápértékét, azáltal, hogy jobban kinyílunk felé.

Az étkezés a kapcsolatteremtés cselekedete. Még akkor sem vagyunk egyedül, ha egyedül eszünk. Az étel, amit eszünk, összeköt minket a természet és univerzumunk ritmusával, erőivel és bőségével, és azoknak a jelenlétével, akik gondozták és gyűjtötték az ételünket. Termőföldek, erdők, óceánok, folyók, élővilág, földművesek és bolti eladók mind velünk vannak és a részünkké válnak, amint ételünket rágjuk és emésztjük. Részünkké válnak azok is, akikre ételünk rágása és emésztése közben gondolunk. Az étkezések minden kultúrában a társadalmi kapcsolatépítés és közösség eseményei. Amikor családként vagy közösségként együtt eszünk, főleg, amikor ezt az ételt és az együttlét lehetőségét megbebecsülve tesszük, akkor erősítjük a megértés és szeretet kötelékeit közöttünk.

Amikor állati ételeket fogyasztunk, az energiának és tudatosságnak mindezeket az elemeit gyengíti az ételünk rezgésében eleve meglévő erőszak és félelem. Thich Nhat Hanh nyíltan kimondja:

Amikor tojást vagy csirkét eszünk, tudjuk, hogy a tojás vagy csirke sok dühöt is tartalmazhat. Dühöt eszünk, és ezért dühöt fejezünk ki... Szóval légy óvatos. Figyelj oda,

hogy mit eszel. Ha dühöt eszel, azzá válsz és azt fejezed ki. Ha kétségbeesést eszel, kétségbeesést fogsz kifejezni. Ha frusztrációt eszel, frusztrációt fogsz kifejezni. (11)

Mivel az állati ételekben olyan nyilvánvaló és lehangolóan erős az erőszak, félelem és kétségbeesés rezgése, amikor az ételt készítjük, nem valószínű, hogy azt odafigyelve, hanem mechanikusan és gyorsan tesszük, hogy elkerüljük természetes érzékenységünk felébredését. Szintén hajlamosak vagyunk ezeket az ételeket szétkapcsolt állapotban megenni. Gyorsan eszünk, és figyelmünket elterelve elfoglaljuk magunkat, hogy fenntartsuk a látszatot, miszerint nem tudunk a tényerünkön lévő nyilvánvaló horrorról. A gyorsételek és az étkezés iparszerűvé válása érthető következményei az állati ételek hosszú távú fogyasztásának. Kultúránk agresszív nyüzsgése és kifelé néző, terjeszkedő orientációja történelmileg és jelenleg is abban a rossz érzésünkben gyökerezik, ami az állatokkal való bánásmódunkból fakad, és a keménységéből, amit szenvedésük iránt mutatunk.

Az étel – mint minden látszólag fizikai anyag – energia, rezgés, és a tudatosság megnyilvánulása, és bár fontos az ételt odafigyelve készíteni, enni és megosztani, láthatjuk, hogy fontos ennél mélyebbre tekinteni, ételünk tényleges eredetére. Amikor erőszakra és rabszolgaságra uszítunk ételünk vásárlásával, törvényszerű, hogy az erőszak és rabszolgaság tudatossága gyökeret ereszt pszichofizikai lényünkben, tompítva érzéseinket és aláásva lehetséges kísérleteinket az étel gondos és hálás elkészítésére és elfogyasztására. Az anyag, energia és tudatosság elválaszthatatlanok, és az állati ételekben elkerülhetetlenül megtestesülő kegyetlenség olyan hatékony és fel nem ismert mérge, ami nemcsak fizikai, hanem érzelmi és spirituális egészségünket is károsítja.

## **Egy angyal szemével**

Az állati ételek egy másik okból is mérgezőek ránk és világunkra. Csakúgy, ahogy keménnyé és érzéketlenné kell válnunk, hogy előállítsuk és megegyük ezeket, kultúránknak ki kell termelnie megkeményedett embereket, hogy a szerencsétlen teremtményeket manipulálják és megöljék. Amikor célá válik az, hogy egyes emberekben a kegyetlenséget és könyörtelenséget fejlesszük, akkor mindannyian sérülünk. Cinkosokként úgy teszünk, mintha nem vennénk észre az általunk okozott fájdalmat, és ezzel gyengítjük a gyermekeinkben és az összes emberben meglévő könyörületet, intelligenciát és kreativitást.

Elhallgattatjuk könyörületünket a cirkuszokban, rodeókban, lóversenypályákon, állatkertekben és egyéb helyeken, ahol állatokat bebörtönöznek és a szórakoztatásunkra használnak. Ezekben a helyeken az erőszak és kegyetlenség nagy részét elzárják a nagyközönség elől. Ha azonban utánanéznünk és mélyen elgondolkozunk ezekről a helyekről, az elválaszthatatlan erőszak nyilvánvalóvá és zavaróvá válik. Például az egyetlen mód, hogy nem háziasított állatokat, elefántokat, majmokat, tigriseket, delfineket, fókákat és gyilkosbálnákat rávegyenek trükkökre vagy munkára, az a fájdalomkórosítás és félelemkeltés verésekkel, áramütésekkel és/vagy táplálékmegvonással. A cirkuszi idomárokat arra tanítják, hogy az elefántokat kampós végű fém ösztökékkel verjék, a medvék azért táncolnak, mert kisbabaként kényszerítették őket, hogy forró fémlemezeken maradjanak, miközben „idomárjuk” zenélt, a delfinek pedig csak azért hajtanak végre trükköket, mert különben az éhezés fájdalmával szembesülnek. Az állatkertek ártatlan állatokat zárnak be és adják-veszik

őket, hogy növeljék a bevételt és a „baba” állatok számát, ami messze a legjövedelmezőbb attrakció, miközben az idősebb állatok rendszerint „vadaskerti” vállalkozásoknál kötnek ki, ahol sportemberek trófeaként közvetlen lőtávolságból lelövik őket. Eltompítjuk érzékenységünket, amikor állatokat használunk ruházatkodás, bútor, ékszer, vagy egyéb termékekhez, kikapcsolva tudásunkat az okozott hororról és gyötrelmről. És elfojtjuk empátiánkat a tudományos kutatásban és oktatásban is, ahol azt tanítjuk egymásnak, hogy a más fajhoz tartozó állatok szenvedésének alig van következménye. Talán az iskolai csibekeltető projektekkel kezdődik, a biológiai laborgyakorlat békaboncolásán át, és állatok millióinak kínzásával éri el csúcspontját, a katonai, ipari, tudományos és oktatási intézményekben dolgozó kutatók által.

Természetesen e kulturális tompultság mögött étkezéseink, alapvető szociális tevékenységeink rejlenek. És ezeknek az ételeknek az elkészítéséhez további eltompuláson kell keresztülmennünk az állati termékek kiválasztásával és megvásárlásával. Minden alkalommal, amikor állatok tojásának, nedveinek vagy húsának vásárlásáról döntünk, megerősítjük a szétkapcsolást a fogyasztó és az elfogyasztott között. Amikor elővesszük a pénztárcánkat és egy állat húsáért vagy váladékáért fizetünk, abban a pillanatban közvetlenül felszólítunk erőszakra, félelemre, rabszolgaságra, halálra, és a mérgező szennyezés terjesztésére. Abban a pillanatban a magokat ténylegesen elvetjük. Mi vagyunk a maffiafőnök, akik fizetünk a bérnyílósoknak, hogy öljen, és még ha nem is mi használjuk a kést, a fehér ingünk beszennyeződik.

Ha egy angyal, egy ösztönösen felébredt lény szemével láthatnánk a világot, amelyben élünk, és energiarezgéseket látnánk a puszta fizikai formák helyett, akkor látnánk, hogy Földünkön a háborúk és az erőszak olyan helyek óriási hálózatából keletkezik, ahol végbemegy az eltompulás: a számtalan konyha és ebédlő, vendéglő, hotel, étterem, üdülő, étkezde, vásárcsarnok, gyorsétterem, szupermarket, bolt, hentes, bevásárlóközpont, fagylaltárus, falatozó, hajó, kemping, lóversenypálya, piknikhely, cirkusz, művelődési központ, iskola, sportlétesítmény, templom, kaszinó, börtön, katonai létesítmény, öregek otthona, óvoda, kórház, állatkert és pszichiátria, ahol állati húst, tojást és tejterméket adnak, vesznek, készítenek és esznek. Kultúránkon belül a könyörületet eltompítják és az igazságot figyelmen kívül hagyják lényegében véve minden otthonban, bevásárlóközpontban és intézményben. Amíg nem látjuk ezeket annak, amik valójában, addig ezek az elkerülhetetlen erők tovább fogják táplálni a tagadást és erőszakot minden egyes, látszólag gyanútlan pártfogóban. Az, hogy ezt nem látjuk, és életmódunkat ésszerűnek, emberségesnek, tiszteletre méltónak és kedvesnek tartjuk, csak azt mutatja, hogy mennyire vakká váltunk.

Intuitív angyalunk a világon szétnézve nemcsak ezeknek az eltompító helyeknek a millióit látná szerte a városokban, külvárosokban és vidéki településeken. Óriási pulzáló központokat is látna, amelyek félelmet, erőszakot, horrort és frusztrációt sugároznak ki: a nagyüzemi állattartó telepek, vágóhidak, istállók, hizlaldák, akvakultúrák és halászati létesítmények tízezreit, ahol évente állatokat milliárdszámra rabszolgává tesznek, kínoznak és brutálisan megölnék. Bár óriásiak, és egyének tíz-, sőt százezreit zárják be és ölik meg, e létesítmények többsége a nagyközönség elől el van rejtve. Hatalmas úszó halálhajók dolgoznak messze kint a tengeren. Vidéken az állatokat feldolgozó üzemeket szándékosan helyezik el a főutaktól és nagy településektől távol, a nyilvánosság elől elzárva. Nevük homályos és szépítő, mint a „Carolina Protein Products” felirat, amit egyszer láttam egy nagy, baljós kinézetű



épületen, a főúttól messze. De intuitív angyalunk számára ezek egyáltalán nem láthatatlanok, hanem gigantikusan tornyosulnak a táj fölé, a falaik közti szenvedés erőssége és fenyegető tömege pedig a bánat, terror, pánik és kétségbeesés rezgő erőtereként hömpölyög a magasban. A kizsákmányolás, elnyomás és rabszolgává tétel gondolatformái elsötétítik az eget és eljutnak a környező településekre, beszenyezve azokat az energiamezőket és tudatossági mezőket, amelyek összekötnek minket mind, embereket és állatokat egyaránt. A masszív és lankadatlan negatív energia, a kondicionált sóvárgásunk miatt szükségtelenül bebörtönzött és megölt, érzékeny egyének millióinak kétségbeesése és fájdalomja talán a legsúlyosabb szennyezés, amit mi emberek létrehozunk. Következései továbbgyűrűznek a gondolat, energia és tudatosság óriási és kifinomult hálózatain keresztül, melyek kapcsolatainkat alkotják egymással, az állatokkal, a természettel, gyermekeinkkel, álmainkkal és törekvéseinkkel.

Sok ember felfogta a tragikus utóhatásait annak, hogy állati testvéreink gyötrelmével így beszenyezzük a Föld rezgési erőterét. Tolsztoj például azt írta, hogy amíg vannak vágóhídjaink, addig lesznek csatamezőink is. A Nobel-díjas regényíró, Isaac Bashevis Singer szerint „Amíg az emberek ártatlan teremtmények vérént ontják, addig nem lehet béke, szabadság és harmónia az emberek között. A mézszárlás és az igazság nem fér meg egy fedél alatt.” Charles Fillmore, aki a Unity School of Practical Christianity társalapítója volt Kansas City-ben, 1903-ban ezt írta:

San Francisco-ban pár éve sok ember súlyosan megbetegedett attól, hogy egy bizonyos üzletben vásárolt húsból evett. Az orvosok kivizsgálták, és azt találták, hogy a forrás egy bizonyos vágómarha teteme volt – feltételezték róla, hogy beteg volt. A további vizsgálat azonban ezt tévesnek találta – az állat szokatlanul egészséges és életerős volt –, valójában olyan életerős és erőteljes, hogy több mint egy órán át küzdött az életéért, miután megölésének kísérlete kezdetét vette. A rémület és düh őrző állapotában volt; szemei vérben forogtak és tajtékzott a dühtől, miközben a mézszárosok próbálták őt levágni. Az orvosok úgy döntöttek, hogy a vágómarha dühe és rémülete megmérgezte a húsát, ahhoz hasonlóan, ahogy a dühös anya megmérgezi saját tejét, ami közismerten megbetegíti a csecsemőt.

Ez a példa csak eltúlozza azokat a körülményeket, amelyek enyhébb formában a piacainkon ételként árult minden állati húsból léteznek. Mielőtt levágják őket, a szegény párákkal oly sokféle módon rosszul bánnak, hogy szinte lehetetlen felsorolni. Nézz meg szállítókarámokat, állatszállító járműveket, istállókat és húskonzervgyárakat, ha bizonyítékot akarsz a szerencsétlen állatok szenvedéséről. És pontosan ugyanez a szenvedés az együttérző mentális rezgések törvénye alapján átjut annak a húsába, aki megeszi ezeknek az állatoknak a testét. A meghatározatlan félelmek, a rémálom terrorja, és a gyomor- és bélműködés sokféle zavara, ami az embert sújtja, bizonyos mértékben ezekre a nem is gyanított forrásokra vezethető vissza. (12)

Fillmore száz évvel ezelőtt egy olyan, régiesnek tűnő korban írt, amikor nyomon tudtuk követni a húst egy adott állathoz. Eric Schlosser, a Fast Food Nation szerzője azt mondja, hogy egyetlen hamburgerünkben tucatnyi különböző állat húsa lehet, a félteke bármely részéről. Minden bizonnyal ma sokkal rosszabb az a szenvedés is, amit az állatoknak el kell viselniük, a rendkívüli bezártsággal, bizarr gyógyszeres manipulációkkal és gyötrelmes csonkításokkal, amelyek bevett szokások a nagyüzemi állattartásban. És amíg visszafogottan megtárgyalhatjuk az állati ételekben lévő koleszterin és mesterséges hormonmaradványok kérdését, sosem vesszük komolyan figyelembe az általunk elfogyasztott óriási szenvedést, és annak toxikus hatását.

Étkezési szokásaink természetes folyamánya, kultúránk materializmusa vakká tesz minket.

1910-ben Fillmore kifejtette korábbi nézeteit:

Minden állat küzdeni fog az életéért. Milyen lehet akkor a mentális állapota annak az állatnak, akit kegyetlenül szűk karámokba és járművekre kényszerítenek, és végül a legrémisztőbb körülmények között megfosztják testétől? Lehet-e másképp, mint hogy teljes tudatosságát átjárják a terror erőszakos rezgései, amelyek az állat életének minden olyan szintjén hatnak és reagálnak, amellyel kapcsolatba kerülnek? Azt gondolod, hogy egy hús nevű anyagot eszel, de az a helyzet, hogy a valóságban ilyen anyag nincs. Külső érzékszerveid számára a hús egy halott, mozdulatlan masszának tűnhet, de ha lelki szemeid nyitva lennének, mentális áramlatokat érzékelnél, amelyek átjárják minden atomját, vadul és zavarodottan hatva és kölcsönhatva egymásra, mint az az állat, amelynek a hús a részét képezte. Olyan alkotóelemeket viszel be templomodba, melyek azt fel fogják zaklatni, és nehezedre fog esni azok harmonizálása.  
(13)

Még akkor is, ha az állati ételeket próbáljuk lassan és odafigyelve elkészíteni és megenni, a valóság és saját gondolataink is arról, hogy mit készítünk és eszünk, felkavarják a más élőlények iránti természetes könyörületességünk érzését. Az állatok meggyalázásával olyan energiamezőket hozunk létre, melyek minket szentségtelenítenek meg és gátolják célunkat ezen a Földön: a bölcsesség, szeretet és megértés kibontakoztatását. Ehelyett a csúfság és a halál képviselőivé válunk, hatalmas ipari konglomerátumok és vállalatok érdekeit szolgáljuk, melyek elsősorban azért léteznek, hogy önös érdekből a legnagyobb nyereségre és hatalomra tegyenek szert. És megkeményítjük önmagunkat és gyermekeinket, akik ártatlan szivacsokként felszívják a mi viselkedésünket és nézeteinket, majd továbbadják saját gyerekeiknek, ahogy a mi szüleink és nagyszüleink tették.

## **Álarcok és félelem**

Pszichológiai megkeményedésünk egy páncél, ami véd minket annak a bánatnak és fájdalomnak az érzésétől, amit természetesen éreznénk. Érzéketlenné tesz minket és eltakarja valódi természetünket önmagunk elől. Ezt szem előtt tartva érdekes megvizsgálunk a hatékony és költséges tejbajusz reklámkampányt, amit az 1990-es folyékony tejet támogató törvénnyel (Fluid Milk Promotion Act) a kormányunk hozott létre és támogatott. (14) A tejbajuszt az álarc őstípusának tekinthetjük, és a kampány arra a mély tudásunkra épít, hogy az állatok kizsákmányolásához és testük és váladékaik elfogyasztásához álarcot kell viselnünk. A kis fehér bajusz annak a tudatalatti felismerését váltja ki, hogy a tejtermékek szörnyű kegyetlenséget takarnak, a fehér színhez kötődő jóság mégis megadja azt az érzelmi megkönnyebbülést, amire vágyunk. Az őstípus jelképek tudatalatti szintjén működve a tejipar úgy reklámozza a termékeit, hogy kihasználja mély ambivalenciánkat az állati eredetű ételekről – ezt testesíti meg az álarc – és ezt az ambivalenciát pszichológiai megkönnyebbüléssé vagy katarzissá alakítja annak bemutatásával, hogy a tejbajusz álarcot viselik kultúránk istenei: a sport, a szórakoztatás, a tudomány és a politika legjelesebb képviselői. Az álarc jelképezi azt, ahogy kultúránk elleplezi a tejipar rejtett szörnyűségét és a nőiesség brutális elnyomását – és mivel ez a legutolsó dolog,

amiben részt akarunk venni és amit támogatni akarunk, ezért úgy teszünk, mintha nem tudnánk az ezzel járó szenvedésről.

Az erőszaknak ez a láthatatlan árnyéka egy elnyomhatatlan energiamezőt hoz létre kultúránkban. Az állatok minden kutatója tudja, hogy a félelem az egyik legerősebb és legalapvetőbb érzelem minden állatnál (minket is beleértve), és a rendkívüli félelem az állattartó telepeinken és vágóhidjainkon az állatok elkerülhetetlen valósága. Albert Schweitzer az állatok iránti kedvességre ösztönözve ezt írta: „A fájdalom borzalmasabb úr... még magánál a halálnál is.” (15) Óriási mennyiségű akut és krónikus fájdalmat okozva az általunk elfogyasztott állatoknak, hasonlóan óriási mennyiségű akut és krónikus félelmet hozunk létre. Terrort eszünk és ezért érdekesnek találjuk azt, vonz minket az, ami rémes, groteszk és erőszakos. Érdeklődésünk a vér, halál, terror és erőszak iránt az elnyomott árnyék – az állatokkal szembeni tömeges brutalitásunk és gyilkosságunk – megnyilvánulása, amit a tömegmédiá és a szórakoztató ipar számtalan kifejeződési módon átalakít és kivetít. A filmekben, regényekben és zenében lévő erőszak és horror csak azért izgat és vonz minket, mert rendszeresen eszünk erőszakot és horrort, és ezért cinkosok vagyunk. A népszerű médiában elterjedt kések, kardok és pisztolyok a gyilkos és kábító pisztolyokat tükrözik, amiket megállás nélkül működtetnek a vágóhidakon, és a hosszú késeket, amikkel ott kivéreztetik az állatokat, és húsukat felvágják, hogy mi azt elfogyaszthassuk. Bár elrejtjük és elnyomjuk az erőszakot étkezéseinkben, az felszínre tör a filmjelenetekben és a tévében, tagadhatatlanul, izgalmasan, és számunkra ellenállhatatlanul érdekesen.

A médiában a terrort és kegyetlenséget ünnepelem és művelve a tudatosságban ugyanazokat a magokat vetjük el, és azok további erőszakhoz vezetnek. A médiában, különösen a televízióban megnövekedett erőszak bizonyítottan kapcsolódik a tévéző gyerekek általi megnövekedett erőszakhoz. Az erőszakot, amit a haszonállatokkal szemben elkövetünk, a tévé emberekkel szembeni erőszakká alakítja és kivetíti, majd pedig az gyerekek általi erőszakká válik, melynek legkönnyebb és legsérülékenyebb célpontjai az állatok. Horgászás, vadászat, a társállatokkal és elfogott vadállatokkal szembeni rossz bánásmód néhány módja annak, ahogy a gyerekek kifejezik ezt a magukba szívott erőszakot, ami tovább törvényesíti az állatokkal szembeni erőszak legáltalánosabb formáját – levágásukat és megevésüket. Napjainkban közismert a kapcsolat a gyerekek állatokkal szembeni erőszakos viselkedése, és későbbi, emberekkel szemben mutatott erőszakos viselkedésük között. Ez újabb emlékeztető arra a püthagoraszi alapelvre, hogy állatokkal szembeni rossz bánásmódunk elkerülhetetlenül visszaüt ránk – az egymással szembeni kegyetlenség, és az ezáltal okozott, elmondhatatlan szenvedés alakjában.

## **A könyörület fejlesztése**

Az ebédlőasztalunkon kezdődő erőszak ciklusa végighullámszik családainkon, közösségeinken és összes kapcsolatunkon, beáramolva közös tudatosságunk mezőjébe. Egy angyal tiszta látásával látnánk, hogy az számtalan módon és számtalan dimenzióban végighullámszik bolygónk körül. Végző soron amik mi, és az összes lény és megnyilvánulás vagyunk, az tudatosság. A tudatosság hordozókat jelenít meg, amelyek a tudatosság kifejeződésének, növekedésének és fejlődésének szent megtestesülései. Mindannyian részei vagyunk valami nagyobbak, és

mindannyiunk beteljesítendő egyedi céllal és hozzájárulással bír. Az az elképzelés, hogy a tudatosság csupán az anyag másodlagos jelensége, egy téves megfordítás. Az elnyomás felszínes, terrorizált és terrorizáló mentalitása a materializmus mítoszát találta fel és terjeszti, hogy fenntartsa vakságát a fájdalmas, de felszabadító megértéssel szemben – hogy minden élet össze van kötve egymással, és minden lény alapvetően spirituális természetű. Egyetlen lény sem csupán egy anyagi dolog vagy tárgy, és ezért soha egyetlen lény sem lehet árucikk vagy tulajdon. Mi mind a a tudatosság végtelenül rejtélyes megnyilvánulásai vagyunk, és a spirituális érettség egy felébredés a materializmus és különállóság bénító korlátjai közül, amit az összes teremtmény iránti szeretet és könyörület érzése kísér.

Emberemlékezet óta ezt a nézetet hangoztatják az összes hagyomány és kultúra misztikusai, szentjei és bölcsei. 2500 évvel ezelőtt Indiában Mahavira, a dzsain hagyomány alapítója, és Gautama Buddha – egymás kortársai – az ahimsza, vagy nem-ártás művelésének alapvető spirituális szükségességét tanították követőik kapcsolataiban, mind az emberek, mind az állatok felé. A Buddha a Mahaparinirvána szútrában például azt mondja: „A húsevés tönkreteszi a nagyszerű könyörület hozzáállását.” (16) Milarepa, a 12. századi tibeti buddhista költő-szent így énekel, „Hosszú ideje hozzászokva a szereteten és könyörületen való elmélkedéshez, elfeledkeztem minden különbségről önmagam és mások között.” (17) Szíriai Szent Izsák, a 7. századi keresztény misztikus azt kérdezi,

Mi a jótékony szív? Egy olyan szív, amely szeretettől ég az egész teremtésért, az emberekért, a madarakért, a vadállatokért... az összes teremtményért. Akinek ilyen a szíve, az nem nézhet vagy emlékezhet egyetlen lényre sem anélkül, hogy szemei ne teljenek meg könnyel a szívét elárasztó óriási könyörület miatt; szíve meglágyul és többé nem tudja elviselni, ha bármilyen szenvedést lát vagy másoktól arról hall, még egy teremtménynek okozott legkisebb fájdalmat sem. Ezért az ilyen ember szakadatlanul imádkozik az állatokért... ama végtelen szájalom által meghatva, ami az Istennel egygyé válók szívében uralkodik. (18)

John Wesley, a metodizmus 18. századi alapítója azt írja: „Szívemben azt hiszem, hogy a hit Jézus Krisztusban el tud és el fog vezetni minket az emberi lények jólléte iránti kizárólagos aggodástól a szélesebb körű aggodásig, a madarak jóllétéért kertjeinkben, a halak jóllétéért folyóinkban, és minden élőlény jóllétéért, amit a Föld a hátán hord.” (19)

Misri, a 9. századi iszlám szufi szent azt mondja, „Sose tekints senkit nálad alacsonyabbrendűnek. Nyisd ki a belső Szemet és látni fogod az összes teremtményben ragyogó Egyetlen Dicsőséget.” (20)

Albert Einstein ezt így fejezi ki:

Egy emberi lény az egész része, amit mi „Univerzumnak” nevezünk – egy időben és térben korlátozott rész. Önmagát, gondolatait és érzéseit úgy érzékeli, mint valamit, ami a többitől elkülönül – ez tudatosságának egyfajta optikai eltévelyedése. Ez az eltévelyedés egyfajta börtön nekünk, ami személyes vágyainkra és a hozzánk legközelebb álló néhány személy iránti vonzalomra korlátoz minket. Feladatunk az kell, hogy legyen, hogy kiszabadítsuk magunkat ebből a börtönből, kiszélesítve könyörületünk körét, hogy az magában foglaljon minden lényt és a természet egészét az ő szépségében. (21)

A materializmus elvakító szorítását széttörve megláthatjuk a finom kapcsolatokat, amelyek mindannyiunkat összekötnek egymással. Mind tudjuk, hogy a gondolatoknak és érzéseknek ereje van. Láttuk magánéletünkben és a közéletben is, milyen hatékony lehet egy erős érzés vagy tiszta gondolat az eredmény megjelenítésében – mert így egy energiamező keletkezik, ami vonzani fog másokat hasonló rezgési jellemzőkkel, tovább megerősítve azt az energiával rendelkező gondolatformát. Ezek a gondolatmezők hasonló gondolatokat hoznak létre. Nyilvánvaló például, hogy Adolf Hitler megértette a gondolatmezők hatását a tömegtudatosságra, és kollégái tudatosan használtak szimbólumokat, szlogeneket és koncentrált gondolatot, hogy létrehozzák a büszkeség és hódítás rezgési erőterét. Ez emberek milliói számára ellenállhatatlan volt abban a társadalomban, ami ironikus módon talán korának legműveltebbje és legracionálisabbja volt.

Az emberi tudatosság egységét pozitív módokon is bizonyították, és széles körben megmutatták a hatását annak, amikor emberek szerető gondolatban és a békéért imádkozva egyesülnek. Egyes kutatók ezt „Maharishi hatásnak” nevezik, mivel a transzcendentális meditációban képzett emberek sok kísérletet végeztek arról a hatásról, amit a meditálók csoportja által kisugárzott, fókuszált béke- és harmónia-erőtér gyakorol egy adott, célzott város bűnügyi statisztikájára és egyéb társadalmi mutatóira. (22) Az eredmények meggyőzőek és jelentősek. Egyes kutatók, mint Larry Dossey, M.D., az imádságnak a fizikai gyógyulásra gyakorolt hatásait vizsgálják és dokumentálják. (23) Ironikus, hogy a materialista tudományt annak bizonyítására használjuk, amit már tudunk. A materializmus elleplezte és figyelmen kívül hagyta azt az igazságot, hogy mind össze vagyunk kötve, és ahelyett, hogy különálló anyagi tárgyak lennénk aggyal, ami tudatosság kialakulásához vezet, mi végtelen tudatosság vagyunk, ami térben és időben lényekként jelenik meg. Ennek bizonyítékai rendkívül meggyőzőek, mind a spirituálisan megvilágosodott emberek kijelentéseiben, mind saját szívünkben, elménkben és napi élettapasztalatunkban, ha kinyitjuk a szemünket és látunk! Az ima (tudatosság) tagadhatatlan hatása a fizikai gyógyulás elősegítésére ennek csak egy példája.

Ezért közös tudatosságmezőnk beszennyezése a megölt haszonállatok milliárdjai által elviselt sötét agóniával egy olyan fel nem ismert tény, ami gátolja társadalmi fejlődésünket és gigantikus mértékben hozzájárul az emberi erőszakhoz és a háborúkhöz, amelyek állandóan kitörnek, szerte a világon. Mindenképp nemes eszme az, hogy egyesüljünk a világbékéért imádkozva és azt vizualizálva, de ha tovább táplálkozunk szomszéd társaink nyomorúságán, akkor egy monumentális, folyamatos imát hozunk létre az erőszakért, terrorért és rabszolgaságért. Az tetteink imája, és érző teremtmények milliárdjainak átélt valósága, akik nekünk kiszolgáltatottak, és mi nem mutatunk feléjük irgalmat.

Nem fogjuk elérni se a békét, se a szabadságot, amíg nem a béke és szabadság iránti imánkat éljük át azzal, hogy békét és szabadságot nyújtunk azoknak, akiknek sorsa a mi kezünkben van. Az öröm, szeretet és bőség mindig elérhető a számunkra, és olyan mértékben fog megnyilvánulni az életünkben, amennyire megértjük, hogy azok úgy adódnak nekünk, ahogy azt mi adjuk másoknak. A szeretetért és szabadságért az ár, amit fizetnünk kell, az a fagyalttölcsér, a hússzelet, és a tojáslikőr, amit szinte mellékesen elfogyasztunk. Mentálisan arra kondicionáltak minket, hogy szétkapcsoljuk ételünket attól az állattól, akit lélektelenül kihasználtak, hogy azt az ételt nyújtsa, de az ételválasztásaink által létrehozott rezgési erőterek mélységesen hatnak ránk, akár úgy

teszünk, mintha nem vennénk észre őket, akár nem. A figyelmes táplálkozás rávilágít ezekre a rejtett összefüggésekre, tisztítja elménket, szívünket és tetteinket, és eltávolítja a belső álarcokat és páncélt – így az összefüggések észrevétele egészen nyilvánvalóvá válik.

## 9. fejezet

### REDUKCIONISTA TUDOMÁNY ÉS VALLÁS

*„A nemi ciklus feletti uralom fogja kitárni az ajtót a nagyüzemi sertéstenyésztés előtt.  
A női ciklusok feletti uralom a hiányzó láncszem a futószalag megközelítéshez.”*

– EARL AINSWORTH, *The Farm Journal*, 1976

*„Nincs vallás szeretet nélkül, és az emberek annyit beszélhetnek a vallásukról,  
amennyit csak akarnak, de ha az nem tanítja nekik, hogy legyenek jók és kedvesek  
az állatokhoz és az emberhez is, akkor az mind ámitás.”*

– ANNA SEWELL, *Black Beauty*

*„Azt mondják, hogy bármely nép természetéről alkotott képe meghatározza összes  
intézményét.”*

– RALPH WALDO EMERSON, *English Traits*

### Az állattartó kultúra fiai

A tudomány és a vallás kultúránk alapvető intézményei, amelyek legemelkedettebb eszményeink nagy részét testesítik meg, és sokféle módon hozzájárulnak életünkhöz és jólétünkhöz. Az angol tudomány (science) szó a latin scire, „tudni” igéből származik, az angol vallás (religion) szó pedig a latin religare, „újra kötni” igéből. Az előbbi ama vágyunk megnyilvánulása, hogy rendszerezett tudás révén megértsük a világot és önmagunkat, az utóbbi pedig ama vágyunké, hogy újra egyesüljünk életünk spirituális forrásával, és harmóniában éljünk egymással és a nagyobb renddel. A tudomány és a vallás is hatalmas intézmények, mindegyik emberek millióit foglalkoztatja és dollármilliárdokat költ olyan projektekre, amelyek elméletileg mind arra valók, hogy életünkbe megnövekedett egészséget, kényelmet, biztonságot, megértést, értelmet és boldogságot hozzanak.

Bár kevesen mondanák azt, hogy a tudomány és a vallás nem hasznos számunkra, sokan mondanák azt, hogy erősen hozzájárultak a háborúhoz, pusztuláshoz és nyomorúsághoz is – hogy súlyosbítottak, és meg is oldottak problémákat. Miért van ez? Konkrétabban, miért nem szólaltak fel az ételválasztásainkhoz szükséges, nyilvánvalóan erőszakos és ragadozó mentalitás ellen azok az ezrek, akik a tudományos és spirituális fejlődés révén igyekeznek a világot javítani és gyógyítani? Univerzális ellenállásunkon kívül, hogy beismerjük a bűnrészességet étkezéseink kegyetlenségében, egy másik hatóerő is működik: a sok nyugati tudományos és vallási intézmény által támogatott redukcionizmus, ami miatt létfontosságú összefüggések láthatatlanok maradnak.

Az emberi tudatosság forradalma, ami a jelek szerint először nagyjából tízezer évvel ezelőtt Irakban kezdődött a nagy haszonállatok háziasításával és tenyésztésével, az a redukcionizmus forradalma volt. Megkülönböztető jegye a redukálás belső és külső

aktusa volt: a nagy erejű vadállatok redukálása bezárásukkal és rutinszerű lemészárlásukkal, és a folyamat során az ember állatok és természet iránti tiszteletének redukciója. Elődeink leredukált préda ragadozóivá váltak – tenyésztett állatoké, akiket árucikké tettek, őriztek, azután leszúrtak és lefejeztek. Ők maguk redukált és érzéketlenné vált ragadozókká lettek, akik hajlamosak hasonlóan redukcionista tudományos és vallási intézmények létrehozására, hogy hozzáállásukat és viselkedésüket igazolják.

Amellett, hogy redukáló tudományos és vallási rendszereket hoztak létre, a régi állattartó kultúrák redukáló és ragadozó gazdasági rendszereket teremtettek, amelyek egyre inkább gazdasági egységekként tekintettek az emberekre, és a vagyon elosztásában fokozatosan óriási egyenlőtlenséghez vezettek. A történelmi kor idejére, háromezer évvel ezelőtti legrégebbi írásainkban – mint Homérosznál, az Ótestamentumban, és a sumér ékírásos feljegyzésekben – egy jól kiforrott gazdasági rendszert látunk, ami felett gazdag, az állataik számára földért harcoló, marhatulajdonos királyok uralkodnak. Az emberek tömegei pedig pusztá erőforrássá redukálódtak, akik a gazdag elitnek hasznot hajtva harcoltak, termeltek és fogyasztottak. A korai tudományt az állatállomány vérvonalának manipulálására használták, hogy minél több húshoz, tejhez és gyapjúhoz jussanak, a vallást pedig a haszonállatok lemészárlásának igazolására, sőt elrendelésére használták. Pontosan ezek azok az intézmények, amiket örököltünk, ma is működnek és bennünk élnek, hiszen továbbra is redukált állatokból származó ételt fogyasztunk.

Hasznos az a felismerés, hogy a hagyományos tudomány és vallás, miközben gyakran elkeseredett vitát folytatnak egymással, valójában alapvető feltevéseikben megdöbbenően hasonlóak. Ők az állattartó kultúra két büszke fia, és mindketten azon igyekeznek, hogy megerősítsék az apjuk kultúrájában élőkől elvárt redukcionista mentalitást. Erre a mentalitásra van szükség ahhoz, hogy a nagy állatokat rabszolgává tevő és elfogyasztó szokás, és a kirekesztésen és kizsákmányoláson alapuló gazdasági rend fennmaradjon. Tanulságos látni, hogy míg ritkán egyes egyének képesek voltak felülemelkedni és bizonyos fokig felemelni ezeket a tudományos és vallási intézményeket, maguk az intézmények általában nyomást fejtenek ki a az állattartó miliő által megkívánt redukcionizmus megerősítésére. Például, bár a tudományt és a vallást is óriási mértékben gazdagítaná a nem-redukáló nőies alapelv (Zsófia), az állattartó kultúra őt lenézi, és a hagyományos tudomány és vallás is bizalmatlansággal tekint rá, melynek kárát ők maguk látják.

Az apa és fiai főleg az állatok millióinak az ebédlőasztalainknál naponta zajló „feláldozása” miatt sikeresek Zsófia legyőzésében: a tömeges szertartás, ami csökkenti intelligenciánkat és elnyomja gyógyító bölcsességünket. Bölcsességként Zsófia a tudomány és a vallás számára is a legvégső cél, de ők az állattartó kultúra ellentmondást nem tűrő és redukáló mentalitását szolgálva lényegében véve elutasították őt – ennek tragikus spirituális következményeit mindenütt láthatjuk önmagunk körül.

## **Tudomány és rabszolgaság**

„Az élő rendszerek gépekké alakítása a tőke felhalmozása miatt nem lenne lehetséges a redukáló tudomány segítségével, ami két dolgot ér el neked.



Egyik oldalról megöli a könyörületes erkölcsödet, mert a redukcionizmus egy élő rendszert mozdulatlan részekké alakít, amelyek kívülről vannak összerakva – és ez a redukcionizmus azután létrehozza az erkölcsi érzéstelenítést, ami lényegében azt mondja: 'Nem kell aggódnod a kapcsolatod erkölcsé miatt, mert ez csak egy csomó anyag, ami a kezében van, hogy játszadozz vele.' Mintha gyurmával játszanál.

És megadja neked a a tényleges manipulatív hatalmat is, hogy több tejet hozz ki egy tehénből, több sovány húst állíts elő a tehenekben, a teheneket kisebb helyen összezsúföld, és gyorsabban levágd őket.

Ezek azok a rendszerek, amelyeken át a tőke a tudomány redukcionizmusát használja a tőke felhalmozására és az élet eltulajdonítására olyan lényektől, akiknek joguk van saját életükre.”

– Vandana Shiva, Ph.D. (1)

Az elme és anyag közti téves, kartéziánus szakadékon alapuló hagyományos redukcionista tudomány határozottan elutasítja bármiféle valóság létezését azon túl, amit fizikailag meg lehet mérni. Ez a materialista felfogás nem vesz tudomást a spiritualitásról és a tudatosság rejtélyes kalandjáról, és az állatokat és az embereket is igyekszik pusztá túlélő gépekké redukálni, amelyeket genetikai és kémiai erők hajtanak. Lényegében megerősíti azt az illúziót, hogy a lények egy olyan univerzumban küzdenek és versengenek, aminek nincs semmilyen önmagától létező értelme vagy célja. Ez a redukcionista tudományt a gazdag elit és az általa ellenőrzött katonai-ipari komplexum hatékony eszközévé teszi.

Az állatokat és a természetet megfosztva eleve létező értelmüktől és értéküktől, és az életet anyagi folyamatokra, genetikai programozásra és hatásos kondicionálásra redukálva saját értelmünk, értékünk és státuszunk is átértékelődik aszerint, hogy milyen hatékonyan szolgáljuk a gazdasági/politikai komplexum céljait. A redukcionista tudomány hideg, számító szemmel szentesíti az ipari közgazdászok és katonai stratégák költség/haszon elemzéseiben a lények számokká redukálását. Segít annak törvényesítésében, ahogy az állattartó kultúra árucikké alakítja az állatokat és a természetet, és, továbblépve, egymást és önmagunkat is.

A redukcionista tudomány hűségesen szolgálja az állattartó mentalitást. A természet, az állatok és az emberek feletti férfias uralom patológiás szétkapcsoltságát tiszteletreméltó és nagy presztizsű mesterséggé változtatja. Ma tényleg elmehetünk Dachaubá, és ugyanazokban a betonépületekben állhatunk, ahol a tudomány nevében náci tudósok gyötrelmes kísérleteket hajtottak végre embertársaikon. Épp úgy, ahogy a felsőbbrendűség elképzeléseivel igazolták a kegyetlen náci kísérleteket, ezek igazolják azokat a kegyetlen kísérleteket is, amiket mi hajtunk végre minden nap, ezrével, számolatlanul, védtelen állatokon. Ha bebocsátást nyernénk, elmehetnénk ma bármelyik állami egyetemre vagy magán, katonai vagy kormányzati kutatóintézetbe, és tanúi lehetnénk kegyetlen atrocitásoknak, amiket a felsőbbrendűségnek ugyanazzal az érvével igazolnak. Elmehetnénk például Fort Benningbe is az USA Georgia államában, ahol a School of the Americas keretein belül az USA hadserege Közép- és Dél-Amerika katonai személyzetét képzik ki a kínzás, felügyelet és elnyomás legújabb high tech módszereire, ami segít nekik abban, hogy hatékonyan uralkodjanak népeik felett, a multinacionális cégek és az uralkodó elit érdekeit szolgálva. (2) Tőke, jószág, vagyon, háború, és a természet, az állatok és az emberek kizsákmányolása

ma ugyanazon alapul, mint a régi állattartó kultúrákban. Ma high tech formában folytatódnak, a tudomány reduktív gondolkodásmódjának segítségével.

Talán semmi sem rémületesebb, mint tehetetlenül bezárva lenni, rideg, szétkapcsolt tekintetek által felügyelve, amelyek nem törődnek az általunk átélt szenvedéssel. Ez az állattartó tekintete a tulajdonát képező állatok felé, akiket mind manipulálni fog és legyilkol saját érdekében; ez a katona tekintete ellenségei felé, akik urának jószágát és anyagi érdekeltségeit fenyegetik; ez a tudós vagy kutató asszisztens tekintete, aki szándékosan vet alá érző lényeket borzalmasan fájdalmas kísérleteknek. Ez a kemény, közönyös tekintet mélyen sérült paródiája az igazi emberi tekintetnek, ami ragyog a szerető kedvességtől, könnyörülettől, és a törődés és együttérzés természetes érzésétől minden teremtménytársunk iránt ezen a Földön. Ezt a kemény tekintetet kimerítően gyakorlatozással érzük el; erre a gyakorlatozásra gyakorlatilag születésünktől fogva be vagyunk sorozva, naponta háromszor szétkapcsolva a tényérünkön lévő horrortól. Megtanuljuk, hogy ezt a közönyös tekintetet vessük azokra, akik fajunkon, fajtánkon, országunkon, osztályunkon, nemünkön, törzsünkön, vallásunkon, vagy szexuális orientációnkon kívül állnak, és különösen sertésekre, tehenekre, prérifarkasokra, és más „haszon-” vagy „káros” állatokra. Gyengédebb pillantást vethetünk persze a „társ” állatok bizonyos fajaira; érdekes és tanulságos például elmenni egy tudományos konferenciára, és maguktól a tudósoktól hallani, hogy milyen állatokat tudnak élve boncolni lelkifurdalás nélkül. Van, aki csak patkányon és egéren tud dolgozni, mások macskán is tudnak, de kutyán és majmon nem, megint mások tudnak „csinálni” nyulat, de macskát nem, és így tovább. Hol húzzuk meg a vonalat, és miért? A legtöbb tudós számára, mint legtöbbünk számára ebben az állattartó kultúrában, az étel miatt tartott állatok messze kívül esnek gyengéd tekinteteink körén. Minél érzékenyebbé válunk, annál szélesebb könnyörületünk köre, és az élőlények annál szélesebb körének ártva érzünk lelkiismeretfurdalást, mivel azt látjuk, hogy tekintetünk ellágyul és törődünk még a kis egérrel, madárral, hallal, rákkal és rovarral is. A tudományos képzés, amit Henryk Skolimowski az „objektivitás jogájának” nevez (3), olyan látásmódot erősít meg, ami gyakran beszűkíti könnyörületünk körét és érzéketlenné teszi nemcsak a tudósokat, hanem mindannyiunkat. A tudomány egyfajta módon segített, hogy értékeljük a „haszonállatokat”, bebizonyítva például, hogy a halaknak magasan fejlett szociális tudatosságuk van, éreznek fájdalmat és gyorsan megtanulják, hogy elkerüljék a fájdalmas ingereket, és hogy a sertéseknek meglepően kifinomult az intelligenciájuk, ami felülmúlja a kutyákét, és megközelíti a csimpánzokét. Azonban összességében hatása az állatjólétre egyértelműen negatív. Valójában ma még sok befolyásos tudós van, akik, bár végül rákényszerülnek annak elismerésére, hogy az állatok éreznek fájdalmat és képesek a szenvedésre, mégis lekicsinylik szenvedésük helytállóságát és erősségét. Ez erősen hasonlít arra, amit a rabszolgatartó korban a tudósok a fekete emberekkel tettek. A tudományos forradalom kezdete óta a tudósok állatokat használnak fájdalmas kísérletekben, és lekicsinylik fájdalmuk erkölcsi jelentőségét. Descartes jól ismert válasza szomszédai panaszára – az általa élve boncolt kutyák fájdalmas üvöltései miatt – még mindig visszhangzik a tudomány termeiben. Kijelentette, hogy racionális lélek híján az állatok nem képesek fájdalmat érezni, és üvöltéseik csupán olyanok, mint a forgó malomkerék nyikorgó hangjai. (4) Az ilyen hozzáállás az Aranyszabály teljes ellentéte. A tudomány az objektivitás, szétkapcsoltság, redukcionizmus és materializmus illúzióját hirdelve, és a kutatókat és a nagyközönséget arra bátorítva, hogy hagyják figyelmen kívül azt a szenvedést, amit érző teremtmények az ő nevében, és általában kultúránknak köszönhetően átélnek,

hatalmas szolgálatot tett az állattartó mentalitásnak, és monumentális kárt okozott az állatoknak. Így téve kárt okozott nekünk, emberi állatoknak is.

Amellett, hogy szétkapcsolt reduktív gondolkodásmódjával hozzájárul kultúránk állattartó gondolkodásmódjának megerősítéséhez, a tudomány technológiai eszközöket is adott, ami az állatok modern elnyomói számára lehetővé tette az állatok kizsákmányolását és rabszolgává tételét korábban elképzelhetetlen módokon. A modern állattartó telepek és vágóhidak lehetetlenek lennének kifinomult gépek, peszticidek, gyógyszerek, hormonok, korlátozó rendszerek, elektromos ösztökék, és egy sereg egyéb technológiai eszköz nélkül, amelyek élő rémálmot rónak ki futásra, repülésre, úszásra, játékokra teremtett lényekre, akik arra vannak, hogy a természetes világban ünnepeljék életüket. A modern emberektől eltérően – akik magas irodaházak komputerekkel zsúfolt fülkéibe vannak bezárva – a tehéneknek, csirkéknek, halaknak és sertéseknek nincs esélyük, hogy értelmet találjanak a teljesen idegen, frusztráló és rémisztő mesterséges körülményekben, amelyek közé egész életükben kényszerítjük őket, hogy kielégítsük öncélú vágyainkat.

A redukcionista tudomány ma gyakorlatilag meghatározza kultúránkat és önmagunkról alkotott képünket, és bár tagadhatatlan anyagi fejlődést és kényelmet hozott, félelmetes erővé vált önmagunk rabszolgává tételéhez is. A tudomány nemcsak azoknak a technológiai eszközöknek a forrása, amelyek szórakoztatnak és kényelmet nyújtanak, vagy elterelnek és szenvedélyfüggővé tesznek, vagy szennyeznek és potenciálisan elpusztítják világunkat. Olyan eszközöket is feltalál, amelyek közvetlenül ellenőrizhetnek minket, ahogy megteszi azt az állatokkal. Néhány példa erre a rejtett térfigyelő rendszerek, elektrosokk övek és komputer mikrochipek, amiket be lehet ültetni a testünkbe, hogy GPS-szel kövessenek minket, és egyes források szerint potenciálisan szabályozzanak minket fájdalmas izomgörcsök, félelem vagy mentális zavarok kiváltásával. (5) A mikrochipeket állatokon már kidolgozták és letesztelték, és egyes fajtákat széles körben ültetnek be vadon élő és házasított állatokba, és egyre inkább emberekbe is. (6) A Los Angeles Times szerint azok a mikrochipek, amiket most Alzheimeres és más betegekbe beültetnek, egészségügyi feljegyzéseket és személyes adatokat tartalmaznak, és az embereket „ugyanúgy leolvashatóvá teszik, mint egy üveg mogyoróvajkrémet a szupermarket pénztárjánál.” (7) Könnyen követhető és ellenőrizhető tárgyakká tehetnek minket, mint a mikrochip kontrollált anyakocákat(8) és tejelő teheneket, akiket mi magunk használunk és megesszünk.

Mélyebb szinten a redukcionista tudomány azzal tesz rabszolgává minket, hogy csak a logikai pozitívizmuson és az önmagunk és a világ közti alapvető szétkapcsoltságon alapuló tudást ismeri el. Bár a tudomány néhány népszerűsítője a közvélemény számára jobban haladó természetűnek, holisztikusnak, és akár spirituálisnak tűnhet, ezeket az embereket általában elutasítja az az óriási tudományos vállalkozás, ami a felosztás, redukció és elemzés elveire épül, melyeket egészében szülőjétől, az állattartó kultúrától örökölt. (9) Ellensége az állattartó kultúra ellensége, a nőies alapelv, ami mindannyiunkban él, és a tudás magasabb szintjeként jelenik meg, mint az a különválasztó racionalitás, amelyen a redukcionista tudomány alapul. Amilyen mértékben a tudomány el van választva az intuíció és a nőies alapelv könyörületese, gyógyító, összekötő bölcsességétől, olyan mértékben hajlamos elősegíteni a kegyetlenséget, pusztítást, rabszolgaságot és halált.

A minket veszélyeztető, elterelő és ellenőrző tudomány helyett annak létrehozása, ami hitelesen szolgál minket, alapvető eltolódást kíván meg orientációnkban, eltávolodva a hagyományos reduktív mentalitástól, ami elsődlegesnek tekinti a fizikai anyagot, a tudatosságot pedig csupán abból kialakulónak. Amikor kultúraként a lényeket már nem tárgyakként látjuk, hanem saját életük tudatos alanyainak, akkor természetesen fogunk létrehozni a tudatosság és az élőlények összekötöttségének elsőbbségén alapuló, többre képes tudományt. Ezt kezdjük el látni olyan kutatók és elméleti szakemberek műveiben és írásaiban, mint Rupert Sheldrake a morfogenetikus mező elképzelésével, továbbá Robert Jahn, Elizabeth Targ, Amit Goswami, Fred Alan Wolf, Vandana Shiva, Larry Dossey, Herbert Benson, Deepak Chopra, Fritjof Capra és mások, akik igyekeznek megfordítani a tudományt átható redukcionista mentalitást. Közülük egyesek a gondolatok, szándékok, érzések és ima szerepét kutatják a gyógyulásban, mások a rendszerszintű összekötöttségre és a tudatosság esszenciális erejére mutatnak rá, mint amelyek meghatározzák a fizikai valóság emberi megtapasztalását. (10) Nem meglepő, hogy ezek a kutatók Schweitzerhez, Einsteinhez és másokhoz hasonlóan megkérdőjelezzik kultúránk nézetét és bánásmódját az állatokkal szemben. A tudomány erőt adó megközelítéseit láthatjuk az aktivista szinten, a Gandhi-féle „megfelelő technológia” elve szerint dolgozó embereknél is: olyan technológiák kifejlesztését és használatát, amelyek együttműködők és fenntarthatók, és a közösségeket anyagilag vagy politikailag nem teszik a nagy kőolaj-, mezőgazdasági, vegyipari, vagy más érdekeltségek rabszolgáivá. Ahhoz, hogy a tudománynak ezek a holisztikus megközelítései jól működjenek és széles körben elfogadottá váljanak, kultúránknak túl kell lépnie jelenlegi étkezési szokásain és meghatározó állattartó mentalitásán, ami elkerülhetetlenül egy felszínes és kizsákmányoló, „előrejelző és irányító” tudományos redukcionizmust segít elő.

Értelmes náci tudósok a tömegpusztítás és tömeges rabszolgává tétel fegyverein dolgoztak, csakúgy, mint ma a tudósok seregei: nem látjuk, hogy nemcsak a projektjeik örültek, hanem torzult a projektek alapját adó gondolkodásmód is? Ezt csak egy olyan kultúra tudja elfogadni, mint a miénk, ahol az emberek valójában napi szinten gyakorolják ugyanazt a szétkapcsoltságot és kegyetlenséget. Amíg nem vetünk véget az állatok étkezés tárgyává váló redukálásának, addig a tudomány egyre erősebbé és halálosabbá válik, mert az végső soron önmagunk tükröződése. Az egész világ a belső valóságunk tükröződése, és a háború és nyomor akkor fog világunkból eltűnni, amikor a háborút és nyomort felszámoljuk önmagunkban, mentális orientációnkban és napi életünkben. A különállóság és redukcionizmus mentális orientációja, ami a hagyományos tudományos módszer alapját adja, és amellyel gyerekként mindannyian telítődünk, állandóan előtör kultúránk étkezéseiben, tovább él kulturális hozzáállásunkban, és megnyilvánul világunk tükrében, mint az a fájdalom és küzdelem, amit átélünk és másoknak okozunk.

## **Vallási redukcionizmus**

A hagyományos nyugati vallás a nyugati tudományhoz hasonlóan ugyanabban a nagy állatokat redukáló és árucikké tévő környezetben fejlődött, és lényegi orientációjában hasonló redukcionizmusra hajlamos. A végtelen isteni rejtélyt jellemző módon egy ítélkező és gyakran emberszerűvé tett hatalmi figurává redukálják; az embereket egy én-központú, diszkrét mulandó entitássá redukálják, akik az örökkévalóságig kiválasztódhatnak, megmenekülhetnek vagy kárhozatra ítéltethetnek a pokolban vagy

a mennyben, egyetlen röpke élet alapján; az állatokat, fákat, ökoszisztémákat és a természet egészét pedig pusztá eldobható kellékké redukálják ebben a drámában. A tudományhoz hasonlóan a vallás intézménye is igyekszik megerősíteni az állatok, a nők és a természet elnyomását, és kiszolgálni az uralkodó elit érdekeit. A tudományhoz hasonlóan hajlamos arra, hogy hierarchikus, patriarchális és kirekesztő legyen, és a tudományhoz hasonlóan azt mondja nekünk, hogy ne saját belső bölcsességünkre támaszkodjunk, hanem az ő külső tekintélyére. A redukcionista tudományhoz hasonlóan, ami ragaszkodik az én és a világ közti objektivista szakadékhoz, a hagyományos nyugati vallás is ragaszkodik a Teremtő és a teremtés, Isten és a világ eredendő kettősségéhez. Ez a hit egy alapvető szétkapcsolás az isteni és mindannyiunk között, és megerősíti az elválasztottság illúzióját, amit a redukcionista tudomány is hirdet.

Érdekes és tanulságos megfigyelni, hogy míg a hagyományos tudomány és vallás vég nélkül küzd egymással – közös redukcionista gondolkodásmódon osztozó civakodó testvérek –, addig a holisztikus tudomány inspiráló és hasznos útmutatást és megerősítést talál a haladó és nem nyugati vallási hagyományokban (mint a megszabadulás teológia és sok bennszülött hagyomány), valamint a keleti hagyományokban, mint a taoizmus, mahajana buddhizmus, szikh vallás és Vedanta. Ezek a vallási hagyományok általában olyan kultúrákban és szubkultúrákban fejlődtek, ahol az állatokat nem redukálták szisztematikusan árucikké.

Az alapvető elválasztottság redukcionista illúziója napi étkezéseinkben annyira szertartásos jelleget ölt, hogy elkerülhetetlenül benyomul vallásos életünkbe. Gyerekként gyakran mondják nekünk, hogy ki leszünk zárva a mennyből, hacsak nem fogadunk el egy sereg, kirekesztésen alapuló hiedelmet! A főbb vallási tanok általában azt mondják nekünk, hogy különlegeseek vagyunk, ha elfogadunk egy kizárólagosságon alapuló hitet. Ritkán vonják kérdőre erőszakos ételválasztásainkat, hanem inkább bátorítják azokat, kijelentve, hogy az állatoknak nincs lelkük, és Isten azért adta nekünk az állatokat, hogy megegyük őket – és egész Amerikában támogatnak kerti sütőpartikat, malacsütést és pulykavacsorát. Nem olyan régen volt – amikor a 4. századi Konstantin császár a kereszténységet római államvallássá tette –, hogy a kereszténység korábbi vegetáriánus hangsúlyát teljesen elnyomták és az valójában eretnekséggé vált: Konstantin állítólag arra utasította alattvalóit, hogy folyékony ólmot öntsenek le bármelyik keresztény torkán, aki visszautasítja az állati hús megevését. (11) A kereszténység eredeti irgalmas tanait el kellett nyomni és el kellett torzítani, hogy az uralkodó állattartó kultúra elfogadja azt, és keserű iróniává vált az a megvilágosodott tanítás, miszerint kard által kell meghalnia annak, aki karddal él.

A transzcendens istenit hímneműnek értelmezve a hagyományos vallás ugyanúgy isteníti a hímneműt, mint ahogy a tudomány teszi, és elnyomja a nőiest, ami táplál és összeköt. Még ma is, amikor lényegében nincs olyan teológus, aki ki merné jelenteni, hogy az Isten szóval jelölt végtelen Szellemről inkább elmondható az, hogy hímnemű, mint az, hogy nőnemű, még mindig azt tanítjuk gyerekeinknek, amit mi tanultunk, hogy Ő, az Úr hímnemű. A régi állattartó kultúrákban férfiak háborúztak, tartottak állatot, és követtek el nemi erőszakot, és alapvetően így van ez ma is. Az állattartó kultúra Isten hímnemű természetét hangsúlyozva törvényesítette az elnyomás, kegyetlenség és gyilkolás erkölcsiségét. Valójában, ahogy arra J. R. Hyland rámutat, a régi állattartó kultúrákban az imádat fő formája az állatok áldozatként való megölése volt, hogy az

istenség kedvében járjanak. (12) Mindezek mögött az az alapvető nézet állt, hogy „az Úr az én pásztorom” – rémisztő elképzelés, amikor elgondolkodunk annak az állattartó kultúrának a valóságán, amelyik ezt a tanítást hirdette. A pásztor könyörtelenül rabszolgává tette, kiherélte és megölte juhait, kecskéit és marháit, és ezek a teremtmények tehetetlenek voltak mindenható kezei között – ahogyan ma is azok.

Talán közvetlenül ebből származik, hogy aggódva foglalkozunk a gondolattal, hogy az ember „meg legyen mentve”. Folyamatos kudarcunk, hogy megmentjük a nekünk kiszolgáltatott állatokat, ideges aggódásra sarkallhat minket saját „megváltásunkról”. Megváltás mitől is, pontosan? Tetteink következményeitől, talán? Vagy hagyományosabb értelemben attól, hogy a pokol tüzére legyünk kárhóztatva? Honnan származik ennek a képnek az ereje? Lehet-e köze ahhoz, ahogy a pásztorok számtalan évszázadon át a lángokon keresztül bámulták az állatok elszenesedő testét, akiket ők ítéltek halálra és öltek meg áldozati felajánlásként, majd pedig ők maguk fogják azokat megenni?

## **A gonosz mítosza**

A hagyományos nyugati vallás alaptézise a jó és a gonosz közti szakadatlan harc, amelyben Isten, az égben lakozó férfi istenség áll az egyik oldalon, míg a Sátán, egy homályos, rosszindulatú, bestiális alak a másikon. A sors iróniája, hogy ezt az ördögöt egy kecske vagy szarvasmarha szarvával és patájával ábrázolják – épp azokkal az áldozatokkal, akiket étel miatt szakadatlanul bezárunk és megtámadunk! Ez a gonosz vagy ördög legalább egy szinten biztosan a saját árnyékunk kivételése – a bűntudaté, szégyené és ki nem fejezett gyászé, amit a masszív, folyamatos kegyetlenség miatt, az állattartó kultúra háztartásaiban az állatok elfogyasztóiként elviselünk. Elfojtjuk tudásunkat saját kegyetlenségünkről, és következképp azt látjuk, hogy egy sötét és vészjósló jelenség sújt minket. Ez elkerülhetetlen, mert a gonosz, amit látunk, az saját letagadott, el nem ismert kegyetlenségünk, amitől soha nem tudunk megszabadulni. Ez jelenik meg ördögökként, ellenségekként, háborúkként és tömegpusztító fegyverekként. Azt mondják nekünk, hogy pásztor királyunk oldalára kell állnunk, aki óv minket, de uralkodik is felettünk az ellenséggel vívott harcában. Az állatokra és a Földre legjobb esetben úgy tekintenek, mint tulajdonra és a kozmikus ütközet helyszínére; legrosszabb esetben az állatokra és a Földre (és a nőkre és a kisebbségekre) úgy tekintenek, mintha valahogy egy csapatban lennének a sötét, homályos ördöggel, és ezért jogosan vannak „leigázva”.

Ez a megbúvó gondolat, hogy mi lényegében gonoszak vagyunk, nyugati kultúránk egyik alapvető jellemvonása, a hit egyik pillére, amit a vallás intézménye terjeszt. Bár erre nincs szükség, és a Biblia Ó- és Újtestamentumában is bőven van idézet ennek cáfolatára. Matthew Fox például azt írja az Original Blessing (Eredeti áldás) című művében, hogy az eredendő bűn tanának – hogy mi természetünkből adódóan gonoszak és aljasak vagyunk – nincs alapja sem Jézus főbb tanításaiban, sem sok elismert megvilágosodott keresztény és zsidó bölcs vagy misztikus élményei és írásai között. (13) Ezek az emberek az élet és az emberi természet alapvető jóságát fedezték fel, és a teremtés szívében az „eredeti áldást”, mint a tudatosság folyamatos ünneplését és evolúcióját.

A keleti vallási hagyományokban – amelyek inkább ellenzik a húsevést és állattartást, és a mi nyugati hagyományainknál valamivel kevésbé dualisztikusak – ez az alapvetően pozitív orientáció jól dokumentált. A buddhizmusban például az az egyik legfőbb tanítás, hogy minden érző lényben megvan a „Buddha természet”, azaz minden lény egy teljesen megvilágosodott tudatosság kifejeződése, és ezt közvetlenül felismerheti spirituális fejlődéssel és megértéssel. Ezt az alapvető jóságot tekintik valódi természetünknek, és ez a spirituális gyakorlásunk alapja. A nyugati vallási hagyományokon belül sok egyre progresszívebb irányzat hasonló módon felismeri, hogy az emberi természet és az egész természet az isteni szeretet tükröződése, és alapvetően jó. A spirituális utunk abból áll, hogy kapcsolatba kerülünk ezzel a belső fényvel és tisztítjuk magunkat, hogy ragyogó tartóedényei legyünk sugárzó jelenlétének.

Az a gondolat, hogy alapvetően gonoszak vagyunk, teljesen ellentmond eredendő jóságunknak ezzel az univerzális elképzelésével, csakúgy, mint az állatokat bezáró és megölő csúf szokásunk ellentmond velünk született kedvességünknek. Az állattartó kultúra, amelybe mindannyian születünk, a rejtett büntudat óriási tartályát hordozza, a vérengző barbarizmus miatt, amit a haszonállatokkal szemben elkövet, a fiaival szembeni rossz bánásmód és megkeményítésük miatt, és az erőszak miatt, amit terjeszt a nők, és a rivális állattartók és nemzetek ellen. Ez a rendszeres erőszak és az ezzel együtt járó, elnyomott, de egészséges lelkiismeretfurdalás érzése a forrása ama kulturális hitünknek, hogy az emberek eredendően rosszak. Az ebből eredő, mélyen gyökerező büntudat, félelem és aggodalom érzése tudat alatt mindannyiunkat megfertőz és sok problémát okoz, fizikailag, mentálisan és spirituálisan. Emiatt ma azt látjuk, hogy van egy erősödő mozgalom, ami a büntudat sujkolásától és az ítélkezéstől való szabadságot sürgeti. Felismerjük, hogy a krónikus büntudat megnyomorít minket, kimeríti energiánkat, a régi mintázatok csapdájában tart, és érthető módon szabadulni akarunk tőle – csak azt nem látjuk, hogy forrása napi étkezéseink folyamatos kegyetlensége. A gondolatok és a viselkedés másolódik.

Így láthatjuk, milyen nehéz hatékonyan kezelni és csökkenteni az állatoknak élveboncolással, rodeókkal, cirkuszokkal, vadaskertekkel, kutyaviadallal, stb. okozott szenvedést, miközben kultúránk része, hogy még megesszük őket. Az állatok étellel redukálásával együtt járó érzéketlenné válás természetesen kiterjed a nem étel céljából kizsákmányolt állatokra is – de nem áll meg pont ott, az állatok határán. Ezért „az ember emberrel szembeni embertelensége” az állatokkal szembeni embertelenségünkben gyökerezik.

A hagyományos vallás a tudományhoz hasonlóan pontosan tükrözi az őt világra hozó, és máig fenntartó állattartó kultúra pszichológiai traumáját. Mindent igazol a kultúra élő gondolkodásmódja. Amint Joseph Campbell rámutat a *The Masks of God* című művében, az állati hústól függő kultúrák a halál körül szerveződnek, mert „az élmény mindenekfelett álló tárgya az állat, megölve és lemészárolva...” (14) Ez igaz mai kultúránkra, és a naponta lemészárolt állatok millióinak halála végighullámzik összes vallási intézményünkön, melyek az ezt igazoló hitrendszerrel biztosítják most, mint ahogy megtették ezt a mediterrán medence száraz dombjain is háromezer évvel ezelőtt.

Mint Campbell rámutat, a növényi alapú kultúrák az élet körül szerveződnek. A növényvilág nemcsak biztosítja „az emberek ételét, ruházatát és hajlékát ősidők óta,

hanem modellünk az élet csodájára is – a növekedés és pusztulás, virágzás és maghozás ciklusában, amelyben az élet és halál úgy jelenik meg, mint egyetlen, felülmúlhatatlanul szervezett, elpusztíthatatlan erő átalakulásai.” (15) A ma kétségbeejtően szükséges forradalom – ha életben akarunk maradni –, az az állattartó kultúra alaporientációjának átalakulása azzá, amelyből születtünk: a halál és redukcionizmus gondolkodásmódjából az élet és holizmus gondolkodásmódjává.

A tudomány, vallás és gazdaság átalakítása lehetséges, amikor megváltoztatjuk napi étkezési szokásainkat, és az ezekhez szükséges szétkapcsoltság mentalitását. Így kiszabadítjuk őket az elavult redukcionizmus alól és átirányítjuk őket az univerzális könyörület és minden lény összekötöttségének támogatásához és ünnepléséhez. Bár az állattartó kultúra termékei vagyunk, megértéssel meg tudjuk gyógyítani azt és önmagunkat. Ez a megértés viselkedésünk változását igényli, mivel viselkedésünk erősen kondicionálja tudatosságunkat. A holizmus, kedvesség, fenntarthatóság és közösség tudománya, vallása és gazdasága ezzel kezdődik.

A tudatosság fejlesztésével és a tényrunkról ránk bámuló halál orientációjának megkérdőjelezésével a szabadság és könyörület erőterét hozzuk létre. A növényi alapú ételekre váltva az élet képviselőivé válhatunk – a védelem és befogadás új szellemét lehelve világunkba, amely a nekünk kiszolgáltató állatok áldásával százszorosan fog áldani minket. Ez gyökeres átalakulás, mert ahogy a gyökeres szó sugallja, makacs dilemmánk legfontosabb gyökeréhez nyúl hozzá, az ételért tartott állatok árucikké tételéhez.



## 10. fejezt

### A MUNKA DILEMMÁJA

*„Egyre biztosabb vagyok abban, hogy az emberiség egyik legsúlyosabb bűne az emberközpontúságunk. Elválasztva magunkat a teremtés többi részétől elvesztettük az ámulatot és a csodálatot, és ezért a tiszteletet és a hálát. Saját lényünket sértjük meg, és csak csip-csup dolgokat tudunk tanítani utódainknak.” (1)*

– MATTHEW FOX

*„Úgy gondolom, hogy aki azért vállal munkát, hogy megéljen – vagyis pénzért –, az rabszolgát csinál önmagából.”*

– JOSEPH CAMPBELL

*„Amikor az ember az étel miatt megöl egy állatot, nem vesz tudomást saját igazság iránti éhségéről. Az ember irgalomért imádkozik, de nem hajlandó kiterjeszteni azt másokra.”*

– ISAAC BASHEVIS SINGER

### A piszkos munka elvégzése

Nemcsak az állatok szenvednek az állattartó telepeken és vágóhidakon. Szennvednek azok az emberek is, akiknek el kell végezniük a tenyésztett állatok bezárásának, megcsonkításának és megölésének borzalmas munkáját, mint ahogy a családjaik is. Amikor állati ételt veszünk vagy rendelünk, közvetlenül ösztönzünk emberi erőszakra – bár az fizikai tekintetünk elől elzárt lehet. Emerson fanyarul rámutat erre: „Épp most ettél, és bármilyen aprólékosan van a vágóhíd elrejtve mérföldek kegyes messzeségében, van bűnrészesség.” (2) Erőszakra ösztönözve és azt fogyasztva további erőszak magvait vetjük el, mind saját tetteinkben és beszédünkben mások felé, mind mások felénk irányuló tetteiben és beszédében. Talán azért „történnék rossz dolgok jó emberekkel”, mert a jó emberek vakon cinkosak és rosszat tesznek másokkal, és sajnos beléjük nevelték, hogy ezt ne vegyék észre.

Nem sokat írtak a vágóhídi élet zárt, kegyetlen világáról és az állattartó telepek munkásairól, de az elvégzett kutatás és az írások egyszerre felkavaróak és rémisztőek. Gail Eisnitz interjúkat készített vágóhídi munkásokkal, melynek eredménye (Slaughterhouse: The Shocking Story of Greed, Neglect, and Inhumane Treatment Inside the U.S. Meat Industry) egy kiváló forrás, csakúgy, mint a Laura Moretti által szerkesztett All Heaven in a Rage. Eric Schlosser Fast Food Nation című műve és John Robbins The Food Revolution című könyve szintén foglalkozik a témával. Video dokumentumfilmek (mint például Auction Block, Hope for the Hopeless, Meet Your Meat, Seven Minutes of Reality, A Day in the Life of a Massachusetts Slaughterhouse, A Cow at My Table, North Carolina Pig Farm Investigation, Victims of Indulgence, Peaceable Kingdom, Mad Cowboy; a Források szekcióban található

továbbiak) letaglózó bepillantást nyújtanak a bolygón zajló némelyik legrosszabb rémálomba.

Laura Moretti szerint képzeletünkkel lehetetlen felfogni a vágóhídi mészárlás valóságát:

Úgy látom, hogy hihetetlenül könnyű elképzelni egy vágóhíd belsejét anélkül, hogy az hatna ránk – mert az emberi felfogóképesség korlátozott. Nem hallja a hangot, amint egy nagy állatot akarata ellenére benyomnak az ölő aknába, őrvongó küzdelmeit, a kábítópisztoly visszhangzó durranását, a nehéz zuhanást a padlóra, a vas rugdalását, a haldokló hörgését, a csigák és láncok csikorgását, a hidraulikus kioldás szisszenését, a kifröccsenő vért, ami úgy verődik a betonra, mint a víz a kerti locsolócsőből. Nem érzi a trágya, izzadság, vér, rothadó hús és belső szervek bűzét. Nem érzi az abszolút félelmet, pánikot és terrort. Nem ismeri minden egyes élet abszolút akaratát, hogy kétségbeesetten, őrvongően, hiábavalóan kitartsion.

Az emberi elme nem tudja elképzelni egy vágóhíd belsejét; ezt csak megtapasztalni lehet – és az abszolút megrendítő. (3)

Jól dokumentált az, hogy a vágóhídon és állattartó telepen végzett munka ronda és borzalmasan stresszes, érzelmileg, mentálisan és fizikailag is. A vágóhídi munkásoknál – akik talán a legalacsonyabb kaszt az USA-ban – a leggyakoribb a munkahelyi baleset, és az egyik legnagyobb a cserélődés aránya. (4) A statisztikán túl, gyötrelmes elgondolkodnunk azokon az észbontó, szívet megkeményítő tetteken, amiket ezeknek a testvéreinknek el kell követniük, hogy mi kielégíthessük állati étel iránti vágyunkat. A pénzünkkel közöljük vágyainkat egy hatalmas és személytelen rendszer felé, ami olyan olcsón fogja kielégíteni azokat a vágyakat, amennyire lehetséges. Ez nagy sebességű gyártást jelent és a gépesítés torzult filozófiáját az állatok felé, akiket bebörtönöznek, „learatnak” és szétszednek. Már nem érző lények, hanem érzéketlen árucikként a gyümölcsökkel, gépekkel és más nem érző dolgokkal vannak egy kategóriában. Ezt összegzi a sertéstenyésztők újságjában az alábbi tanács az állattartók számára: „Felejtsd el, hogy a sertés egy állat. Pont úgy bánj vele, mint egy géppel egy gyárban.” (5) Az állattartó „mezőgazdaság”, vágóhidak, hizlaldák, gyűjtőkarámok és szállítási műveletek irodalmában az ember újra és újra azt hallja, hogy a dolgozók és vezetők szinte mantraként ezt ismétlik: Ne állatként gondold rá. Felejtsd el, hogy van bármilyen érzése. És a dolgozók minden elképzelhető ócsároló kifejezést és kategorizálást használnak, az általuk megölt és megcsönkített csirkékről, sertésekről, pulykákról, tehenekről és más állatokról úgy beszélnek, mint akik buták, makacsok, komiszok, vagy egész egyszerűen „köcsögök”. (6)

Mi a hatása mindennek ezeknek a dolgozóknak az egészségére és érzékenységére? És a feleségükre, férjükre és gyerekeikre? Az erőszak, kegyetlenség és érzéketlenség további hasonlót szül; ezek rezgések, amelyek hatnak a tudatosságra, és nemcsak a dolgozókra, hanem a családjukra, barátaikra, és végső soron mindegyikünkre hat az, aminek megtételére piaci keresletünkkel rákényszerítjük őket. Ahogy egy korábbi sertésböllér (vágóhídi munkás, aki nyakon szúrja a sertéseket, hogy elvéreztesse őket) mondta, „Épp olyan szadistává válsz, mint maga a cég. Amikor ott leszúrtam állatokat, szadista ember voltam.” (7) Bár a vágóhídi dolgozókat nem kényszerítik szó szerint, hogy elvállalják ezeket a munkákat, gyakran kétségbeejtő szükségük van a pénzre, és nem találnak más munkát; ezért a pénz csatornáin keresztül fenntartják a rabszolgává

tett állatok húsanak, vérenek és testrészeinek áramlását társadalmunk eltompító központjainak milliói felé.

Sose kellene azt képzelnünk, hogy az állatok békésen vonulnak a halálukba. Tudják, hogy mi közeleg, és érzik a szagát, hallják, sőt gyakran látják, ahogy másokat megölnék előttük. Rémület tölti el őket, és nagyon gyakran intenzív és letaglózó fájdalom, amikor még tudatuknál vannak és főzik, nyúzzák és felvágják őket. 2001-ben a Washington állambeli Pasco-ban az Iowa Beef Processing marhavágóhid dolgozói titkos videófelvételeket készítettek szarvasmarhákról, amelyek még tudatuknál vannak, pislognak, nyalnak, körülnéznek, és közben letépik a bőrüket a dolgozók, akik kénytelenek a szalagot mozgásban tartani. Azóta végre valamivel jobban közismert – ezeknek az üzemeknek a dolgozóin és vezetőin túl, akik ezt mindig is tudták –, hogy az állatok szenvedése óriási, erőteljes, és azt szisztematikusan figyelmen kívül hagyják a nyereség és hatékonyság érdekében. Tanulságos az alábbi interjú egy élőállat-szállítóval az „A Cow at My Table” című könyvből.

Mint ez a bika tavaly ...mindent megpróbált, hogy lejusson a pótkocsiról. Három vagy négy sofőr ösztökével halálra szurkálta ...mire azt mondtam, „Miért nem lövöd le az átkozottat? Mi folyik itt? Mi a helyzet az Etikai Kódexszel?” Ez a srác így szólt, „Sosem lövök. Minek lőnék le egy marhát, amelyik le tud jönni, és jó hús van még ott?” Amikor először kezdtem, egy másik teherautósofőrrel beszélgettem a járásra képtelenekről. Azt mondta, „Akár le is csillapodhatnál. Ez már sok éve zajlik. ... Bele fogsz keseredni, mint én. Egyszerűen nem gondolsz az állatokra. Csak azt gondolod, hogy nem éreznek, vagy bármit.” (8)

Legtöbben, akik állati ételeket eszünk, sosem emeltük fel a függönyt és vetettünk egy jó, alapos pillantást arra a borzalmas brutalitásra, amit az állatoknak el kell viselniük az étkezőasztalunk miatt, és nem is szeretnénk így tenni. Jogos a félelmünk, hogy ha megtesszük, nem leszünk képesek szokásos étteleinket tiszta lelkiismerettel megenni. Ennek ismeretében az iparág jól titokban tartja a vágóhidak, állattartó telepek és halászlé vállalkozások körülményeit, és olyan törvényekért lobbizik, amelyek bünténné tennék, ha bárki az ezeken a helyeken uralkodó körülményekről fotót vagy videófelvételt készít. A függöny mögötti csúf igazság látványa segít abban, hogy megszabaduljunk az illúziótól, miszerint kultúránk kedvességen és törődésen alapul. Világosan látjuk társadalmunk rejtett, sötét oldalát, a vérszomjas, szakadatlan kegyetlenséget, ami áthatja kultúránk alapját, és elkezdjük megérteni. Ami a kulturális láncokat és illúziókat szilárdan a helyükön tartja, az a mi folyamatos visszautasításunk, hogy a függöny mögé nézzünk.

Az állati hús iránti hatalmas igény kielégítésére a hús-, tej- és tojáságazatokat ma uraló óriási multinacionális cégek, mint a Cargill, ConAgra, Tyson, Perdue, Swift, és Smithfield, egyre nagyobb állati börtönöket és vágóhidakat építenek. A vágóhidakon, melyek némelyike 24 órán át üzemel, élő állatokat kényszerítenek egy sorba, feldolgozzák őket, és testük különböző részei jönnek ki a másik végén, amit a profit miatt mind különböző célállomásokra szállítanak: hús és belső szervek emberi ételnek; bőr ruházkodásra, ékszernek, bútornak és kellékekhez; vér műtrágyának; csontok és kötőszövet szépségápoló krémekhez, szappanokhoz, ragasztóhoz és zselatinhoz; egyes szervek a gyógyszeriparnak; selejt és aprólék az állati hulladékfeldolgozóba, ahol megfőzik, haszonállatoknak takarmányt, társállatoknak tápot, és más termékeket készítenek belőle. Minél gyorsabban mennek a feldolgozó futószalagok, annál nagyobb adott idő alatt a nyereség. A dolgozókat állandóan arra kényszerítik, hogy

sokkal gyorsabban dolgozzanak, mint ahogy kellene, és ez az állatok nem megfelelő kábításával, megnövekedett kegyetlenséggel és veszéllyel jár, mert sok állatot akkor nyúznak meg, forráznak le és beleznek ki, amikor még tudatánál van és vergődik.

Sokan nem tudják, hogy amint korábban említettük, az állatokat valójában nem ölik meg, mielőtt a torkukat átvágják. A szívüknek pumpálni kell, amikor a nyakukon a nagy ereket átvágják, hogy a vért aktívan kipumpálják a testükből; különben a hús tocsog a túl sok vértől. Ezért kivéreztetés előtt egyszerűen elkábítják, és nem ölik meg őket. Ha megfelelően elkábítják őket, az állatok elvéreznek. Mennyi ideig tart az elvéreztetés? Hús másodperctől néhány percig, ami borzalmasan hosszú időnek tűnhet, különösen, ha egy állat nincs megfelelően elkábítva, ami túl gyakran előfordul.

A ma használatos kábító módszerek durvák és rendkívül kegyetlenek, mert gyakran nem működnek. Ahogy odaérnek a szalaghoz, a marhákat általában szegecspisztollyal kábítják el, ami egy acélrudat üt a homlokukon át bele az agyukba. Csak egy kábító ember van, és ha a marha hirtelen megmozdul, a szegecs célt téveszthet, és néha a szemén találja el az állatot. Gyakran nincs idő második szegecs kilövésére, mert a szalag lelassítása, vagy tartalékként egy második kábító ember felvétele pénzbe kerülne. Ezért néhány marha még tudatánál van, amikor továbbhalad a szalagon oda, ahol más dolgozóknak ki kell véreztetni, meg kell nyúzni, és fel kell darabolni őket. Ezek a dolgozók nem tudják a marhákat visszaküldeni kábításra, ezért a munkájuk még borzalmasabbá válik, és rendkívül veszélyessé is a tudatuknál lévő állatok fájdalma és féelme miatt. Sok dolgozó sérülését a szalagon lévő, kétségbesetten kapálózó állatok okozzák. Bár gyorsan eltussolták, amikor a dolgozók a washingtoni marha vágóhídi létesítménynél saját titkos videófelvételt készítettek, a The Washington Post vizsgálódott.

Huszonöt percbe telik, hogy egy élő vágómarhát marhaszeletté változtassanak azon a modern vágóhídon, ahol Roman Moreno dolgozik. Hús évén át „második lábazó” volt a beosztása; a munka csánkok levágását jelenti a tetemekről, amint tova suhannak óránként 309 darabos sebességgel.

A marháknak halottnak kellene lenniük, mire Morenohoz eljutnak. De túl gyakran nem azok.

„Pislognak. Hangokat adnak ki.” mondja csendesen. „A fej mozog, a szemek tágra nyílnak és néznek körbe.”

Moreno mégis vág. Mint mondja, rossz napokon állatok tucatjai jutnak el az ő fázisáig, egyértelműen élve és eszméletüknél. Némelyik életben marad egészen a fark levágóig, a bél kitépőig, a bőr lehúzóig. „Meghalnak, apránként”, mondja Moreno. (9)

A sertéseket vagy agyba juttatott szegeccsel, vagy a hátukat érő áramütéssel kábítják el. Ismét csak egy kábító ember van. Amikor az áramütéses módszert választják, a vezetőség a feszültséget gyakran a megfelelő kábításhoz szükségesnél alacsonyabban tartja, mert több hús károsodhat, ha magasabb feszültséget használnak. Ezért a böllérek, akik az elkábított sertés torkát felvágják, minden nap vagy minden éjjel élő, kétségbeesett állatokkal találják magukat szemben. Előbb vagy utóbb sok dolgozót súlyosan megvágna azok a hosszú, borotvaéles kések, amiket a vergődő állatokkal szemben használnak.

A vágóhídi dolgozóknak a csirkéket és pulykákat a bokájuknál meg kell bilincselni és fejfelé fel kell akasztani egy futószalagra, ami a fejüket átviszi egy árammal töltött sós vizes „fürdőn”. A sokk, ami rendkívül fájdalmas, mozdulatlaná teszi a madarakat, de nem kábítja el őket, ezért teljesen eszméletüknél vannak, amikor a futószalag következő állomásához érkeznek: a késekhez, amiket dolgozók vagy gépek forgatnak, és átvágják a torokartériáikat. A madaraknak gyakran sikerül félrehúzódnuk a víz elöl, és aztán pánikban csapkodva kikerülhetnek a késeket, és így teljesen tudatuknál vannak, amikor elérnek a gyorsan mozgó feldolgozó szalag következő állomásához: egy hatalmas, koszos vízzel teli kádhoz, ahol a testüket megfőzik, élve vagy halva.

A vágóhídi ágazat utóbbi tizenöt évben végbement deregulációja miatt gyakorlatilag nincs kormányzati felügyelet az ételnek szánt állatok védelmében. Az ebből adódó gyors és embertelen bánásmód a dolgozóknak is árt, emiatt „a húsfeldolgozás... a legveszélyesebb gyári munka Amerikában.” (10) A dolgozók vallomásai szerint például gyakran sok órán át nem engedik őket, hogy elhagyják a futószalagot, és ezért néha arra kényszerülnek, hogy a feldolgozó üzem padlójára vagy a ruhájukba vizeljenek vagy ürítsenek. (11) Eisnitz azt írja,

Vizsgálatom során hallottam olyanról, hogy a dolgozókat agyonnyomta a szarvasmarha; megégették a vegyszerek; megszárták; csonttörést szenvedtek; elvetéltek és elájultak a hőtől, gyors tempótól és gőzöktől... Ahogy a szalagok sebessége az utóbbi tizenöt évben akár a háromszorosára nőtt, a halmozódó traumás rendellenességek közel 1000 százalékkal emelkedtek. (12)

A dolgozók a mi emberi testvéreink, akik megállás nélkül vállalati kegyetlenséget hajtanak végre. A profitnak elsőbbsége van a „humánus öléssel” szemben – ha ugyan létezik ilyesmi. A Humánus mérsárlás törvénye például, ami nem tartalmaz bírságokat és teljesen alkalmatlannak bizonyult a tenyésztett állatok védelmére, nem is említi a csirkéket, pulykákat, halakat, és más, nem-émlős állatokat. Semmit se tesz, hogy megtiltsa a vágóhídi üzemek sokféle kegyetlenségét, például a nem mozgó sertések és marhák vonszolását a lábuknál vagy a nyakuknál fogva, azoknak az állatoknak a vágását és tépését, akik az állatszállító teherautók oldalához odafagyva érkeznek meg, és a pánikban és eszméletüknél lévő állatok felakasztását a futószalagra, hogy átéljék az élve nyúzást és megfőzést. Nagyon konzervatív becslés szerint a levágott szárazföldi állatok legalább 5-10%-át nem kábítják el megfelelően, vagyis évente megdöböntő, 500 millió – 1 milliárd emlős és madár még eszméleténél van, amikor megnyúzzák, feldarabolják vagy megfőzik – egyedül az Egyesült Államokban. (13) Ennek elviselése borzalmas érzelmi teher a dolgozókon, a már általuk végzett szörnyű munkán felül. Ez azonban nemcsak a dolgozók terhe. Mind felelősek vagyunk. (Valójában a törvényszékeken az, aki más halálát akarja és fizet egy bérgyilkosnak, komolyabban felelősségre vonható, mint a bérgyilkos.)

Az állatok persze nem csak a vágóhidakon szenvednek a kezeink között. Az állattartó telepeken, ahová az állatokat a tojásuk, húruk vagy tejük miatt bebörtönzik, a dolgozók egy szinte hihetetlenül kegyetlen rendszert kényszerítenek rájuk. Valójában, ha fogjuk a legünnepeltebb tudósainkat és arra kérjük őket, hogy egyszerűen tudományos kísérletként tervezzenek egy rendszert, ami maximálisra fokozza a terrort, fájdalmat, kegyetlenséget és szörnyűséget, úgy tűnik, nehéz dolguk lenne, hogy hatékonyabban tervezzenek annál, mint ami kifejlődött azáltal, hogy vállalatok uralják a tehetetlen állatok testrészeit áruló, jövedelmező üzletet.

Az állattartó telepeken a dolgozóknak elképzelhetetlenül mérgező és korlátozó körülmények között be kell börtönözniük az állatokat, és meg is kell csonkítaniuk őket, érzéstelenítés nélkül. Az Állatjóléti törvény, ami védi a kutyákat, macskákat, törpepapagájokat és más állatokat az emberi kizsákmányolástól, kifejezetten kihagy a rendelkezései köréből minden állatot, akit étel céljából tenyésztene. Bármilyen szokás, amit az ágazat standardnak tekint, az megengedett, nem számít, hogy mennyire kegyetlen. Ezért például a csirkék vagy kacsák csőrének levágása, a tyúkok éheztetése a vedlés kikényszerítéséért, vagy az állatok csonkítása, sokkolása, bezárása és túlsúfolása a kormány által megengedett, mert ezek az ágazat elfogadott módszereivé váltak. A kismalacok hangosan visítanak a kintól, ahogy a fülüket azonosítás miatt „rovátkolják”, húsmintákat vágunk ki, a farkukat „kurtítják” (levágják) és a fogukat fájdalmasan lecsípjuk, hogy a túlsúfoltság stressze alatt ne tudják egymás farkát megharapni, vagy egymásban kárt tenni. Szintén bevett szokás a sertések orrának eltörése, olyan logika alapján, hogy ezáltal kevésbé valószínű, hogy a túlsúfolt kanok harcolnak! A kisborjúk elviselik a gyötrelmet, ahogy forró vassal billogot égetnek beléjük és fiatal szarvukat vagy levágják, ami gyakran erős vérzést okoz, vagy sávvá vagy forró vassal leégetik. A juhok a légyszűrés csökkentése miatt a fartő bőrük gyötrelmes eltávolítását élik át – és maga a nyírás is gyakran egy brutális folyamat, ami fájdalmas vágásokat és durva bánásmódot okozva néha megöli a juhot. Persze amúgy is a vágóhidra küldi őket, amikor gyapjútermelésük csökken. A fiatal hím juhot, sertéseket és szarvasmarhákat gyakorlatilag mindig kasztrálják is, és érzéstelenítést soha nem használnak, ahogy megvágják őket és kitépik a heréiket.

A libák és kacsák csőrét a csirkékhez hasonlóan levágják, és tömnek őket, hogy libamájukat (foie gras) állítsanak elő, egy drága csemegét, ami a természetellenesen megnagyobbodott és sérült máj terméke. Ezt gyakran nevezik a legkegyetlenebb ételnek a világon, és emiatt termelését betiltották Dél-Afrikában, Izraelben és hét európai országban. (14) Fémcsövet dugnak le a madár torkán és sokkal nagyobb mennyiségű kukoricát tömnek a gyomrába, mint amivel el tud boldogulni – így a madár máját erőszakkal megnagyobbítják. Ez gyakran az állatok belső szerveinek „kidurranását” vagy megrepedését okozza. Amikor a kacska vagy liba mája természetes méretének tízszeresére megnagyobbodik, megölik őt, hogy a beteg májat meg lehessen enni.

Nehéz elképzelnünk azt a traumát, amit az állattartó telepek dolgozói okoznak, óriási méretekben, teremtmények milliárdjainak. Legtöbben átélünk fájdalmat az orvos vagy fogorvos kezei között, azonban úgy érezzük, hogy a fájdalmat okozó kezek végső soron jószándékúak. A tény, hogy saját érdekünkben végzik ezeket a fájdalmas dolgokat, a fájdalomközösséget elviselhetővé teszi, és értelmet ad neki. A gondolat, hogy ugyanezek a kezek fájdalmas procedúrákat hajtanak végre a testünkön azzal az érzéssel, hogy ezek a kezek egyáltalán nem törődnek a jólétünkkel, hanem egyszerűen azért okoznak fájdalmat, mert ez nyereséget hoz nekik vagy egyszerűen élvezik azt, a végletekig rémisztő, különösen, ha tehetetlenek vagyunk a kezeik között. Amikor állatokat ilyen helyzetbe hozunk azzal, hogy megvesszük a húsukat, nedveiket és tojásaikat, nekünk kell viselnünk a felelősséget nemcsak az ő szenvedésükért, hanem a szenvedést okozó emberi kezek és szívek megkeményedéséért is.

Az állattartó telepek a vágóhidakhoz hasonlóan brutális helyek, az állatok koncentrációs táborai, ahol mindenféle atrocitásokat követnek el a védtelen rabokon.

E helyek körülményei a legrosszabbat hozzák ki az emberekből. Titkos videófelvételek azt mutatják, hogy a dolgozók rutinszerűen terrorizálják az állatokat rúgással, áramütéssel, kiabálással, szúrással, veréssel és vonszolással. Dokumentálták, hogy szadista játékokat játszanak velük, például szárazjeget dugnak élő csirkék végbelébe, hogy attól a madarak felrobbanjanak, ledobva beléjük rúgnak, mint egy focilabdába, felrobbantják őket petárdákkal, vagy olyan erővel préselik a madarakat, hogy azokból ürülék fröccsen más madarakra. (15) A természetesen nem szadista emberek azzá válhatnak, azok pedig, akikkel gyerekkorukban rosszul bántak és perverz módon élvezik, ha fájdalmat okoznak másoknak, erősen vonzódnak a vágóhídon vagy állattartó telepen végzett munka iránt, ahol vég nélkül jönnek a védtelen áldozatok, akiket kínozhatnak, verhetnek, és akikkel rosszul bánhatnak. Például néhány vágóhídi vagy szállító dolgozó rendkívül fájdalmas elektromos ösztökét használ, hogy a nyomorék vagy járásra képtelen szarvasmarhákat, sertéseket és juhokat mozgásra kényszerítsék a feldolgozó szalag felé. Az elektromos ösztöke érintése nem olyan, mint egy kissé zavaró áramütés. Az állatok sokezer voltnyi erős, tiszta fájdalmat élnek át, ami inkább hasonlít a késszúráshoz. Dolgozókat láttak, és még le is videóztak, amint ezeket az ösztökéket az állatok szájába és végbelébe dugják, és az állatokat késsel megszúrják a végbelükön és a szemükön. Sertéstelepeken bevett szokás a nyereséges méreten és súlyon aluli malacok kiszektálása. A dolgozók ott helyben megölik ezeket az állatokat, az angolul PACingnek nevezett módszerrel. Elkapják a malacokat a hátsó lábuknál, és a betonpadlóhoz csapják őket.

A Slaughterhouse című könyvben Gail Eisnitz több tucatnyi vágóhídi dolgozóval, aláírt nyilatkozat mellett felvett beszélgetésről számol be. Ezekben általuk rutinszerűen elkövetett kegyetlenségekről beszélnek, amikor a szalag nagy sebessége arra kényszeríti őket, hogy még tudatánál lévő és aktív állatokat „dolgozzanak fel”, miután azok túljutottak a kábító emberen. Egy böllér szerint,

Lent a véres aknában azt mondják, hogy a vér szaga agresszívvé tesz. És azzá tesz. Elkezdesz úgy viselkedni, hogy ha az a sertés felém rúg, akkor annak ellátom a baját. Már meg fogod ölni a sertést, de ez nem elég. Szenvednie kell. Amikor egy élő kerül eléd, azt gondolod, Ó, jó, ezt a köcsögöt elverem.

Egy másik dolog, ami megtörténik, hogy már nem törödsz az emberek fájdalmával. Nagyon érzékeny szoktam lenni az emberek problémái iránt – hajlandó vagyok meghallgatni. Egy idő után érzéketlenné válsz...

Ugyanez a helyzet egy állattal, akitől begurulsz, kivéve, hogy az a bölléraknában van, meg fogod ölni. De nemcsak megölsz, hanem kemény vagy, keményen nyomulsz, átvágod a légcsővet, hogy saját vérében fulladjon meg. Széthasítod az orrát. Egy élő sertés rohángászik az akna körül. Csak felnéz rám, én meg szúrok, és csak fogom a késem és – pfúj – kivágom a szemét, miközben csak ül ott. És ez a sertés csak visít. (16)

Ez a dolgozó, és mások, még kegyetlenebb és borzalmasabb történetekről beszéltek, de a végén azt mondta, „Ez nem olyasmi, amire bárkinek büszkének kellene lennie. Megtörtént. Az én módszerem volt a frusztráció levezetésére.”

Egy másik dolgozó az elkerülhetetlenül bekövetkező pszichológiai megkeményedést írja le.

A legrosszabb dolog, a fizikai veszélynél rosszabb, az az érzelmi károsodás. Ha abban a bölléraknában dolgozol bármennyi ideig, elkezdesz úgy viselkedni, hogy meg szabad ölni dolgokat, de nem szabad törődést mutatni. Egy sertés szemébe nézhetsz, amelyik melletted mehet lent a bölléraknában és azt gondolod, Istenem, ez az állat tényleg nem néz ki rosszul. Lehet, hogy meg akarod simogatni. Sertések lent az ölöteremben odajöttek hozzám és úgy dörgölöztek, mint egy kölyök. Két perccel később meg kellett ölnöm őket – agyonverni egy csővel. Nem érdekel... Öltöm dolgokat. A hozzáállásom az volt, hogy ez csak egy állat. Öld meg. Néha az emberekre is így nézek. Volt olyan gondolatom, hogy a művezetőmet fejjel lefelé ráakasztom a szalagra, és leszúrom. (17)

Hogyan bánnak a barátnőikkel, hitveseikkel, gyerekeikkel azok az emberek, akik a napjukat azzal töltik, hogy állatokat földhöz vágnak, árammal ösztökélnek, széttörik az orrukat, ölik, verik, szúrják és vágják őket? Hogyan birkóznak meg ezek az emberek az erőszakkal, amit önmaguk körül elviselnek és ők maguk követnek el náluk gyengébb, védtelen teremtményekkel szemben?

### **Munkánk élő gyökere**

Az állattartó kultúra, amelybe mindannyian születünk, kényszeríti a fiúkat, hogy megtanuljanak keménynek lenni és megválnak természetes, gyengéd és könnyörületes érzéseiktől. Az állattartó munka, ami 4-10 ezer évvel ezelőtt alakult ki, az erős állatok feletti nyers és szakadatlan uralomról szól. Olyan férfiakat igényel, akik képesek megcsonkítani, bezárni, manipulálni és ölni – a csordához tartozó állatokat is, akik értékes árucikké váltak, és más, potenciálisan ragadozó állatokat is. Emellett az állattartók szembeszállnak más állattartókkal is az állataik számára értékes földért és vízért. Állatokat birtokolva a kialakuló ősi állattartó kultúra – ami mai kultúránk történelmi alapját és élő magját alkotja – eltávolodott a természetes világtól, és azzal ellenséges viszonyba került. Ezeknek az ősi kultúráknak azért van ma olyan nagy hatalmuk felettünk, mert ugyanazt az alapvető viselkedést folytatjuk: bezárunk állatokat, és a belőlük származó ételeket esszük.

Bár a századok során talán elértünk némi fejlődést az egymással való bánásmódunkban, fennmaradó szokásunk, hogy az állatokat rabszolgává tesszük, kínozzuk és megöljük, mindig akadályozott minket abban, hogy képesek legyünk jelentős fejlődést elérni. Bár bizonyos körülmények között lenézzük más emberek rabszolgává tételét, kizsákmányolását, kízását és megölését, tágabb értelemben még mindig racionalizáljuk és megindokoljuk azt, és az kétségtelenül széles körben mind a mai napig elterjedt maradt.

Charles Patterson az Örök Treblinka (Eternal Treblinka) című könyvében bemutatja, hogyan folytatódtak a régi állattartó kultúra módszereiben a párhuzamok az állatok és az emberek kizsákmányolására mind a mai napig. (lásd a 2. fejezetet) A náci Németországgá változott racionális, demokratikus kultúrára koncentrálna rámutat a megdöbbentő hasonlóságokra abban, ahogyan más emberek felett, és a haszonállatok felett uralkodunk. Adolf Hitler irodájának falán Henry Ford, a tökéletes kapitalista és rasszista felsőbbrendűségben hívő ember bekeretezett képe lógott, akinek összeszerelő futószalagjai Hitler tömeges kivégző mechanizmusait inspirálták. Ford viszont az összeszerelő futószalag ötletét a régi Chicago-i vágóhidak feldolgozó szalagjaitól kapta. A náci Németországban a zsidókkal, kommunistákkal, homoszexuálisokkal, mentális betegekkel és más „csöcselékkel” úgy bántak, mint a



haszonállatokkal, a pályaudvarokról marhavagonokban szállították őket a modern állattartó telepekhez hasonló koncentrációs táborokba, ahol élve boncolhatták őket, mielőtt ugyanolyan fajta végső csatornába küldték őket, mint ami minden, étel miatt levágott állatra is vár. A sors iróniája, hogy a „holokauszt” kifejezés eredetileg „teljes elégetést” jelentett, és az áldozatként megölt állatok égetési felajánlására utalt.

Ugyanez az alapvető dinamika még ma is létezik. Univerzálisan elítéljük a felsőbbrendűséget, elitizmust és kirekesztést a béke és társadalmi igazságosság lerombolása miatt, mégis kételyek nélkül, sőt akár büszkén fogadjuk el pontosan ezeket a nézeteket, amikor az állatokról van szó. A tanulság világos: amikor megkeményítjük magunkat a szenvedéssel szemben, amit az állatoknak saját érdekünkben okozunk, és azt a felsőbbrendűségünkkel és különlegességünkkel indokoljuk, akkor innen csak egy kicsi és elkerülhetetlen lépés saját érdekünkben az ugyanilyen fájdalomkózos és indoklás más emberekkel szemben, hasonló módon saját felsőbbrendűségünket és különlegességünket hangoztatva. A haszonállatok bezárásának és megölésének elkerülhetetlen mellékterméke a történelem szüntelen konfliktusa és elnyomása, csakúgy, mint a macsó keménység férfi példaképe is, amit elvárnak mind a professzionális állatgyilkostól (állattartótól), mind a katonától. Ha állati ételeket kívánunk enni, ez a szenvedés az ár, amit meg kell fizetnünk.

## **Munka mint öröm, munka mint teher**

A baloldal haladó hangadói, miközben gyakran kritizálják a hagyományos tudományt és vallást, és még a természet féktelen kizsákmányolását és a nőiesség elnyomását is megkérdőjelezi, mostanáig szinte teljes kudarcot vallottak abban, hogy meglássák az összefüggést állattartó kultúránk fő szertartása – az állatok megevése – és pusztító értékrendünk és intézményeink között. Akár bal-, akár jobboldalon, akár a kettő között állunk, mind egyetértünk abban, hogy nem veszünk tudomást problémáink eme alapvető, okozati forrásáról. Például Matthew Fox progresszív teológus és lelkész A munka újra feltalálása (The Reinvention of Work) című művében alapos kutatást végez értékrendünkben és nézeteink között, amelyek meghatározzák munkatapasztalatunkat, és ahhoz való hozzáállásunkat. Idézi a szentírások széles körét, mint a Biblia, a Bhagavad-Gita és a Tao-tő-king, továbbá megvilágosodott költők és szentek írásait, mint Kabir, Rumi, Rilke, Szent Ferenc, Bingeni Szent Hildegárd, Eckhart mester, valamint még frissebb forrásokat, mint Thomas Berry, E. F. Schumacher, és Theodore Roszak, és szenvedélyesen érvel amellett, hogy a munka alapvetően spirituális. Mint mondja, ha körülnézünk, a kozmoszba, a Földünkre, a természetre és az állatokra, tevékenységek folyamatosan zajló végtelenségét látjuk, ahol minden résztvevő a neki szánt, létfontosságú szerepet játssza. Minden résztvevőnek, minden sejtnek, növénynek, állatnak, bolygónak és csillagnak betöltendő funkciója van a nagyobb kibontakozásban, és ez az ő munkája. Fox szerint ennek a munkának a végzése annyi, mint részt venni a végtelen univerzummá válásban, és ezért ez egyszerre szent és eksztatikus. Mint írja, „Az egész teremtés Isten 'óriási öröme' miatt létezik. A teremtés munkája az öröm munkája volt, amelynek egész célja több öröm létezésének létrehozása volt. Ez nemcsak engedélyt ad nekünk arra, hogy örömet találjunk a munkában, hanem felelősséggel ruház fel minket, hogy így tegyünk. Az öröm a motiváció lényeges forrása a munkánkban.” (18)

Fox azonban észreveszi, hogy van egy nagy probléma az emberek munkájában, megemlítve, hogy több mint egymilliárd ember közülünk valójában munkanélküli. Ha körülnézünk a természetben, azt látjuk, hogy minden lény dolgozik és beteljesíti rendeltetését, és csak mi emberek vagyunk azok, akik munkanélküliek, alulfoglalkoztatottak, agyonhajszoltak vagyunk, vagy nem vagyunk képesek vagy hajlandóak dolgozni. Mi vagyunk az egyetlen faj, amelyik étel céljából rabszolgává tesz más fajokat, felnőtteként tejet iszik, és a munkát kellemetlennek tartja és próbálja elkerülni. Miért van ez így? Fox előre látható módon a munkával való elégedetlenségünkért a természettől és spiritualitástól való elkülönülésünket okolja, amit a tudományos és ipari forradalmak okoztak, és arra biztat minket, hogy munkánkban legyünk kreatívabbak, szeretetteljesebbek és örömtelibbek, törődjünk többet a Földdel és egymással, és „találjuk fel újra” a munkát, mint örömet, aminek lennie kellene, és szívünk céljának kifejeződését. Amit nem hangsúlyoz, az az, hogy állattartó kultúránk alapvető és meghatározó munkája érzékeny teremtmények bezárása, megcsonkítása és megölése. Ez munkánk során aligha motiváció az örömről! Ez a nyilvánvaló, de fel nem ismert és ki nem mondott ellentmondás dilemmáink gyökerénél. Közülünk naponta több ezren éhenhalnak, milliók dolgoznak naponta fillérekért mérgező gyárakban, a fogyasztói társadalom szemetét gyártva, további milliók dolgoznak katonaként és az erőszak és félelem ügynökeiként – és ennek alapja a tényrünkön van.

Az állatok árucikké tétele, bezárása és megölése a Fox által leírt „munka” szó teljes eltorzítása. Amíg a minket meghatározó munka nem alakul át a haszonállatok megöléséből az élet védelmévé és gondozásává, addig kultúránkban soha nem fogjuk „újra feltalálni” a munkát. Csak technológiai fejlődést fogunk elérni, ami eszközöket nyújt nekünk az állatok, a természet és egymás még hatékonyabb és még kegyetlenebb kizsákmányolására, és arra, hogy még több állati húst, tojást és tejterméket együnk, mint valaha az írott történelemben.

A világbéke és harmónia azt kívánja, hogy a globális faluban közülünk hatalommal és befolyással rendelkezők vessenek véget az emberek, állatok és a természet elnyomásának, amit az állati ételek iránti sóvárgásunkkal okozunk. Könnyű elfelejteni, hogy ha e szavakat olvassuk, akkor valójában a bolygó leggazdagabb és legbefolyásosabb emberei közé tartozunk. Relatív gazdagságunk és hatalmunk miatt például szavunk és életmódunk sok emberre hat, akár pozitívan, akár negatívan. Ezért kötelességünk megbecsülni ezt a felelősséget testvéreink felé.

## **A munka feltámasztása**

Mivel kultúránk meghatározó munkája – az állatok tenyésztése és megölése – alapvetően erőszakos természetű, ezért számunkra maga a munka alapvetően ellenszenves. Mind azt halljuk, hogy jobb kevesebbet dolgozni, mint többet, és a lehető legjobb egyáltalán nem dolgozni. A Teremtésben olvasott történet – kiűzetésünk a kertből – fontos, mert Isten ekkor büntetett meg minket a ránk kényszerített kemény munkával, amíg e Földön élünk. Ez a metafora, az állattartó gondolatvilág része, jellemző, mert a munkát ellenszenves tehernek írja le, és azt isteni ítéletnek tulajdonítja, ami a kertből való kiűzetéssel járt együtt. A kertben teljesen növényi alapú étrenden élünk, és a munka, mint elkülönülő tevékenység elképzelése nem létezett. Harmóniában élünk az állatokkal, a Földdel és egymással, nem öltük meg őket az étel

miatt, és nem versengtünk egymással. A munkánk az életünk volt, és az öröm volt, és minden „nagyon jó” volt. Nem létezett a munka különálló tevékenységként, és a megváltás semmilyen elképzelése sem, mert nem követtük el az eredendő bűnt, hogy másokat manipulációra, használatra és megölésre való tárgyakká lássunk.

Sok egyéb világ-mitológia is beszél az ártatlanság és béke elveszett aranykoráról. Eisler és mások elképzelése szerint ezek a történetek a modern antropológusok által leírt ősi partneri társadalmak maradványai, a nagy állatok vadászata, az állattartás, és az állatok és a nők elnyomása előtt. A bőség, ártatlanság és természetes áldottság kertjébe való visszatérés Nyugaton mindig a vallásos vágyódás célja volt, ennek tényleges eléréséhez azonban fel kell számolnunk a kultúránk által terjesztett elnyomó és kirekesztő gondolkodásmódot. Legbelsejében kultúránk hozzánk hasonlóan arra vágyik, hogy túllépjen önmagán és spirálszerűen visszatérjen az összekötöttség, irgalom és kreatív öröm korához. E vágyódás magvai kultúránk szívében és spirituális lényegünkben vannak elvetve.

A kegy, ártatlanság, szabadság és irgalom elvesztése akkor kezdődött, amikor megettük a dualisztikus elválasztottság illúziójának gyümölcsét, és többé nem mutattunk könyörületet a nekünk kiszolgáltatottak felé. A bukás akkor következett be, amikor elkezdtük árucikké tenni az állatokat. Újraéleszthetjük munkánkat, a beszennyező rabszolgaságból az örömteli részvételig. Az út egyszerűen azt kívánja, hogy megadjuk ugyanezt a lehetőséget a nekünk kiszolgáltatott állatoknak: szabadítsuk fel őket a rabszolgaságból és adjuk meg nekik a szabadságot, hogy ismét teljesen részt vehessenek egyedi rendeltetésük és tudatosságuk kibontakoztatásában. Amit magunknak kívánunk, azt először meg kell adnunk másoknak: ez úgy tűnik, egy örökérvényű spirituális alapelv.

A munka feltámasztásához a jelentéktelenség, elégedetlenség és kizsákmányolás mélységeiből, amelybe zuhant, egy sokkal radikálisabb kulturális váltásra lesz szükségünk, mint bármi, amit jelenleg a baloldal vagy a jobboldal javasol. Pozitív átalakulásra lesz szükségünk a nekünk kiszolgáltatottakkal meglévő kapcsolatunkban, ami váltást jelent az állati ételekről a növényi ételekre, és a halál és elnyomás gondolatvilágától az élet és együtt teremtő részvétel gondolatvilágához. Bármi, ami ennél kevesebb, az csak irónia és képmutatás.

Egyénileg, kultúraként és emberi családként is figyelemre méltóan nagy árat fizetünk az olyan munkáért, ami lealacsonyító és romboló másokra vagy önmagunkra. Amikor elsődlegesen pénzért dolgozunk, bűnt követünk el spirituális rendeltetésünkkel szemben, és kiárusítjuk elképzelhetetlenül értékes életenergiánkat és időnket. A spirituális hagyományok és tanítások mind hangsúlyozzák, hogy mindegyikünknek egyedi célja és küldetése van, hogy azt ebben az életben kibontakoztassa és beteljesítse, és ez a mi munkánk. Munkánknak tudatosságunk tisztításáról és felébresztéséről kell szólnia, kreatívan hozzájárulva közösségünkhöz, ama hangként és kézként, ami áldást nyújt másoknak. Amint felfedezzük hivatásunkat, és a lehető legteljesebb módon aszerint élünk, örömet és értelmet fedezünk fel, és életünk értékesé válik, tele áldásokkal. Egyénként fejlődve és növekedve hitelesen hozzájárulhatunk fajunk fejlődéséhez, és óriási elégedettség van ezekben az erőfeszítésekben.

Ha időnkét és energiánkat nem sikerül ezzel a tevékenységgel töltenünk, mélyen frusztrálttá és elégedetlenné válunk, nem számít, milyen gazdagok és befolyásosak lehetünk. És ez a frusztráció összeadódva, összegyűlve és megerjedve bombákká és puskagolyókká válik, toxikus szemétkerakókká és rákokká, kalandozó bandákká és terroristákká. A munka a születéshez és étkezéshez hasonlóan szent, egy szentség, és a munkát versengéssel, gyilkolással, kegyetlenséggel és kizsákmányolással megszenteltetlennítve állattartó kultúránk olyan magokat vetett el, ami mindenki számára csak nyomort hozhat.

A régi, gonoszul elnyomó állattartó kultúra jelenlegi modern inkarnációjában – amelynek értékrendje felerősített, high-tech formákban most úgy mutatkozik, mint gyorséletteremláncok, megapoliszok, hatalmas sertéstelepek, úszó vágóhidak, nukleáris rakétafejek, és tomboló igazságtalanság, egyenlőtlenség és kizsákmányolás – a munka újraélesztése először és legfőképp azt jelenti, hogy megértjük az elnyomás gyökereit a haszonállatok árucikké tételében. Velünk született jogunk és harmóniánk visszaszerzésének kulcsa a legnyilvánvalóbb helyen rejtőzik – a tányérunkon, és azzal jár (mítikus bölcsességhez illően), hogy szabadságunkhoz először szabaddá kell tennünk azokat, akiket megláncoltunk. Célunk visszaszerzéséhez vissza kell állítanunk a másoktól ellopott célokat. Ahogy napi étkezéseinkből eltávolítjuk az erőszakot, természetesen növekedni fog képességünk viszályaink gyógyítására, kreativitásunk és örömünk gondozására, a szépség és gyengédség visszaállítására, és arra, hogy az érzékenység és könyörület példaképei legyünk gyerekeink számára. Ahogy jobban megnézzük ételünket, elkezdődhet gyerekeink gyógyulása, és munkánkat újraéleszthetjük világunk számára az áldás, örömszerzés és törődés eszközeként.

## 11. fejezt

### NYERÉSZKEDÉS A PUSZTULÁSBÓL

*„Teremtménytársainkkal szemben a legrosszabb bűn nem az, ha gyűlöljük őket, hanem ha közönyösek vagyunk irántuk. Ez az embertelenség lényege.”*

– GEORGE BERNARD SHAW

*„Nyugaton az évek során a számtalan pata és száj nagyobb hatással volt a vegetáció és felszíni formák megváltoztatására, mint az összes vízügyi projekt, felszíni bánya, erőmű, autópálya és felparcellázott ingatlanfejlesztés együttesen.”*

– PHILIP FRADKIN, Audubon, National Audubon Society

*„Sertések és szarvasmarhák és csirkék és emberek mind versengenek a gabonáért.”*

– MARGARET MEAD

### Az állattenyésztés iparosítása

Nehéz lenne elképzelni pazarlóbb, mérgezőbb, embertelenebb, pusztítóbb, betegséget jobban terjesztő élelmiszertermelő rendszert, mint az állattenyésztés. Azon kívül, hogy felháborítóan embertelen az étel miatt bebörtönzött állatokkal – és a vadon élő állatokkal is, akiknek az élőhelyeit elpusztítja, és akiket kártevőként és kompetitorként megmérgeznek, csapdáznak és lelőnek állattenyésztők, gazdák, kormányintézmények és halászok –, az állattenyésztés tékozlóan pocskolja a vizet, kőolajat, földet és vegyszereket; pusztítja az erdőket és halászterületeket; súlyosan szennyezi a földet, vizet és levegőt; és óriási költséggel elárasztja a piacokat olyan termékekkel, amelyek rendkívül mérgezőek saját egészségünkre.

Lehetetlen lenne a ma jellemző nagy mennyiségű, olcsó állati ételek fogyasztása az élelmiszertermelő rendszer masszív fosszilis üzemanyag-felhasználása nélkül. Ha megnézzük az utóbbi száz évben az emberi populáció meredeken emelkedő növekedési görbáját, azt látjuk, hogy az pontosan illeszkedik az energiafelhasználás növekedési görbéjéhez, ami lehetővé tette, hogy óriási mennyiségű élelmiszert állítsunk elő. A feleslegben lévő élelmiszer hajtja az emberi populáció robbanását – és a bezárt tehenekeit, sertéseiket, csirkéiket, halakét és más állatokét is, akiket élelmiszer miatt tenyésztnek és vágnak le.

Az 1950-es és 60-as években az ország mezőgazdaságát iparosították, egy szépítve „Zöld forradalomnak” nevezett folyamatban. Ez a jelenlegi élelmiszertermelő rendszer az olcsó és nagy mennyiségű olajon és földgázon alapul. A nagyüzemi mezőgazdaság földgázra támaszkodik az USA-ban évente felhasznált 12 millió tonna nitrogén műtrágya előállításához – ez több mint 100 millió hordó dízel üzemanyag energiájával egyenlő. (1) Több millió hordó kőolajat igényel továbbá az évente felhasznált 1,3 millió tonna peszticid gyártása (2) (ennek több mint 80%-át arra a négy terményre – kukorica, szója, búza, gyapot – juttatják ki, amelyek a háziállatok takarmányának fő összetevői)

(3); a több billió hektónyi öntözővíz kijuttatása, amit ezek a termények igényelnek; a gazdaság gépeinek üzemeltetése, ami gyakorlatilag helyettesítette az emberi munkát; fedél biztosítása és szállítás évente több milliárdnyi állatnak; a pályaúdvári istállók, vágóhidak, állati hulladékfeldolgozók és a hűtött késztermékszállítási rendszerek üzemeltetése. Az olcsó olaj az úgynevezett „Kék forradalomnak”, a nagyüzemi haltenyésztés robbanásszerű növekedésének is előfeltétele. Az aquakultúras létesítményekben a halak gabonát és más halakat is fogyasztanak, és a bolygó halkészleteit jelenleg túlzottan kizsákmányoló, óriási halászflokkák is fenntarthatatlanul nagy mennyiségű, olcsó dízel üzemanyagot igényelnek. A mezőgazdaság alapja a földről az olajra változott, és bár ez lehetővé tette, hogy több ember egyen több állati ételt, mint a történelemben bármikor, döbbenetes az az ár, amit ezért mi és mások fizetünk. Most, hogy belépünk a csökkenő fosszilis üzemanyagtermelés új korszakába, minden nappal egyre fenyegetőbbek a mindenevő étrendünkhöz szükséges, értékes olaj miatti keserű és erőszakos konfliktusok.

## **Földet, vizet és fosszilis üzemanyagot eszünk**

Az állati ételek fogyasztásával az a nagy környezetvédelmi bökkenő, hogy ezeknek az állatoknak, akiknek hatalmas a populációja, enniük kell, és sokat. Az USA-ban megtermelt gabona 80%-a, és a kihalászott hal nagyjából fele vagy arra pazarlódik el, hogy állatok milliárdjai elég nagyra és kőverre hízzanak ahhoz, hogy nyereséges legyen levágni őket, vagy tejtermékek és tojás termelésére. És az ebben a terményben lévő fehérje több mint 90%-ából metán, ammónia, urea és trágya lesz, ami szennyezi a levegőnket és a vizeinket. Konzervatív becslés szerint az a föld, gabona, víz, kőolaj és szennyezés, ami egy átlag amerikai étrenden (SAD) élő ember táplálásához kell, tizenöt növényi alapú étrenden élő embert tudna ellátni. (4) Életben maradásunkhoz létfontosságú, hogy megértsük ennek a jelentőségét, mert nagyüzemi állattartó mezőgazdaságunk katasztrofálisan kimeríti azt a három fő erőforrást, amittől függ: talajt, vizet és fosszilis üzemanyagot.

Legtöbbünknek kevés fogalma van arról az óriási földterületről, amit a bebörtönzött sertések, szarvasmarhák, juhok, madarak és halak takarmányának előállítására használnak. Már több mint 1 350 000 négyzetkilométer erdőt irtottak ki az USA-ban az állatállomány legeltetése és takarmányuk megtermesztése miatt. Ez nagyobb földterületet jelent, mint Texas, Kalifornia és Oregon államok területe együtt, mégis naponta növekszik, évente több mint 15 000 négyzetkilométert irtanak ki. Ez nagyjából napi 4 ezer hektárt jelent, percenként pedig közel 3 hektárt. (5) Ez a folyamatos erdőirtás, ami hétszer nagyobb, mint az, amit az utak, házak, parkolók és bevásárlóközpontok építése okoz (6), élőhelyek, genetikai változatosság és termőtalaj elvesztését jelenti, a patakok és folyók leromlását, és megnövekedett szennyezést. Az erdők termőtalajt hoznak létre, oxigént termelnek, tisztítják a levegőt, segítenek a szükséges esők létrejöttében, és élőhelyet biztosítanak állat- és növényfajok ezreinek.

Az állattartás az óriási erdőterületek eltüntetésén túl még nagyobb területek leromlásáért és pusztulásáért is felelős – lényegében az összes füves prérítérületről és a Nyugat száraz területeinek nagy részéről van szó. Ezek a bonyolult és gyönyörű ökoszisztémák egykor növény- és állatfajok széles skáláját tartották el, de mostanra eltűntek, mert a földeket monokultúras takarmánytermesztésre vagy a jószág legeltetésére alakították át. Az erdő, préri és száraz területek állattartásra való

használata tönkretesz a bonyolult, egymással összefüggésben álló ökoszisztémákat, hogy csak egy kívánatos faj maradhasson életben a területen. Az állattartók és gazdák az állatállományukon és takarmánynövényeiken kívül a legtöbb fajt kiirtandó kártevőnek tekintik. Az erdők, füves prérik és száraz területek felszámolása nemcsak a biológiai változatosság és intelligencia elpusztítását jelenti, hanem más súlyos következményekkel is jár.

Kevesen tudunk arról a hatalmas teherről, amit az állattartás a vízellátásunkra gyakorol. A mezőgazdaság használja fel az USA összes édesvízfogyasztásának teljes 85%-át (7), főleg állati élelmiszerek előállítására. Egy mindenevő ember egy napi ételmének előállításához több mint 15 ezer liter víz kell, egy vegán kevesebb mint 1150 literjével szemben (8). Ez a tény óriási környezeti kárt tükröz, különösen a Mississippitől nyugatra fekvő területeken, ahol értékes víztartalékokat merítenek ki, folyókat és patakokat térítnek el öntözőcsatornákbá, madarak, halak és más állatok szenvedését és halálát okozva.

Az öntözővíz 40%-a földalatti víztárolókból származik, melyek újratöltődése évszázadokba telik. (9) Valójában a nagy Ogallala víztárolót – ami Észak-Amerika közepének nagy része alatt terül el, évezredek alatt alakult ki és a legnagyobb volt a világon – gyorsan és gondatlanul kimerítik, évente 50 billió litert szivattyúznak ki, hogy az állati takarmányt termesző óriási földeket öntözzék. (10) Eközben azt mondják az embereknek, hogy takarékoskodjanak a vízzel, kis fogyasztású zuhanyfejeket és WC öblítőt használva. A Kaliforniai Egyetem talaj- és vízszakértőinek becslése szerint amíg 1 kg kaliforniai saláta, paradicsom, burgonya vagy búza csak nagyjából 200 liter vizet igényel, addig 1 kg kaliforniai marhahúshoz több mint 43000 liter víz kell. John Robbins rámutat, hogy ez több, mint amit naponta zuhanyozva az ember egy év alatt elhasznál! (11) Ennek a víznek a nagy részét az állati takarmánynak szánt gabona öntözésére fordítják, amit kőolajat használva pumpálnak át távoli folyókból és víztárolókból gátakkal, csatornákkal és szivattyúállomásokkal – ezeket az adófizető fizeti, az ebből nyereséget termelő állattartó vállalkozások helyett. Marc Reisner, a Cadillac Desert című könyv szerzője így fogalmaz, „Bármilyen valószínűtlennek tűnhet, a Nyugat vízváltását – és sok környezeti problémáját is –össze lehet foglalni egyetlen szóval: állatállomány.” (12)

Az állati ételek előállításához óriási mennyiségű kőolajra is szükség van. Például, miközben szójából csupán 2 kalória fosszilis energia kell egy kalória fehérje előállításához, búzából és kukoricából pedig 3 kalória, addig marhahúsból 54 kalória kőolaj kell egy kalória fehérje előállításához! (13) Az állattartás aránytalanul járul hozzá a kőolajfogyasztásunkhoz, és így a levegő- és vízszennyezéshez, globális felmelegedéshez és a háborúkhöz, amik mögött a fogyasztó kőolajtartalékok miatti konfliktusok állnak.

Hogy lehet az, hogy huszonhétszer annyi kőolaj kellhet egy hamburgerhez, mint egy szójaburgerhez, és mindez mivel jár? A mezőgazdaságra használt föld hajlamos a nitrogénhiányra, mert a növények kiszedik azt a talajból a fehérjeszintézishez. A talaj újbóli felerősítésére hagyományos megoldások voltak a trágya vagy guanó kijuttatása, pillangósok ültetése és a vetésforgó, és a föld parlagon hagyása, hogy magától feltöltődjön. 1909-ben két német vegyész kidolgozott egy módszert a légköri nitrogén megkötésére az ammóniagyártás során. Ez lehetővé tette, hogy későbbi tudósok szervesen nitrogén műtrágyagyártási módszereket találjanak fel földgázból olcsón és

óriási mennyiségben. A nitrogénnek ez a viszonylag hirtelen elérhetősége lehetővé tette az élelmiszertermelésnek azt az óriási növekedését, ami az elmúlt évszázadban az emberek és haszonállatok populációjának robbanásszerű növekedését hajtotta. (14) Ugyanez a mesterséges műtrágya az, ami a nitrogén tápanyagban gazdag hordalék bemosódását okozza a patakokba és folyókba, és ami az egyik legsúlyosabb vízszennyezési problémánk: túlzott alga-növekedést okozva kimeríti az oxigént és elpusztítja a halakat.

Mezőgazdasági rendszerünknek a műtrágyához használt földgázon kívül kőolajra van szüksége a hatalmas mennyiségű, szénhidrogén-alapú rovarirtó- és gyomirtógyártáshoz is, ami az utóbbi húsz évben a 33-szorosára növekedett. (15) Eközben minden évben több termés veszik el a kártevők miatt, a monokultúrának és a hagyományos talajregeneráló módszerek elhagyásának köszönhetően. Amikor nagy földterületeket használnak egyetlen termés termesztésére, a földek erősen vonzzák azokat a „kártevő” fajokat, amik azzal az adott terménnyel táplálkoznak. A terület növény- és rovarpopulációjából hiányzik a változatosság, ezért kevés madár és más ragadozó jön oda táplálkozni, a kártevők pedig immunissá válnak az ellenük bevetett, egyre nagyobb dózisú peszticidekkel szemben. Ugyanazt a terményt vetik el ugyanabba a talajba évről évre, garantálva a peszticid rezisztens szervezetek bőségét. A Worldwatch Institute szerint most nagyjából ezer olyan fő mezőgazdasági kártevő van, amelyek rezisztensek a peszticidekre. (16) A természet kitartóan ellenáll a nagyüzemi mezőgazdaság által előnyben részesített ipari módszereknek; e rákot okozó küzdelem részeként termőföldjeinket méreggel áztatjuk. Ez viszont a monokultúrás termőföldek több millió hektárját az élővilágot mérgező, gyilkos mezőkké változtatja.

A modern intenzív mezőgazdaság elkerülhetetlenül pusztítja a humuszt is, aminek a kialakulásához évszázadok kellenek – fél centihez nagyjából száz év. (17) A nagyüzemi mezőgazdaság durvasága miatt a termőtalajok eróziója a képződésüknél 30x nagyobb: évente több mint nyolcszázezer hektár veszik el az erózió és az állandó öntözés miatti szikesedés következtében. (18) Jelen pillanatban a nagyüzemi monokultúrás művelésű talajok ásvány- és tápanyagtartalma kimerült, és alig több egy élettelen közegnél, amibe a mezőgazdaság szervesen nitrogén műtrágyát önt, hogy magas hozamú – és kérdéses tápértékű – terményt állítson elő, elsősorban állati takarmányként.

Ez az intenzív mezőgazdaság fenntarthatatlan. Minél nagyobb kárt tesz a föld- és édesvízkészletekben és minél jobban megcsapolja a víztározókat, annál több fosszilis energiabevitelre van szüksége ahhoz, hogy öntözzön, pótolja a tápanyagokat, védekezzen a kártevők ellen, és egyszerűen szinten tartsa a termés termelését. Ha az erőforrásokat zabáló állati ételek fogyasztását nem hagyjuk abba, szembesülnünk kell majd a korlátozott és csökkenő fosszilis üzemanyagkészletek következményeivel.

Richard Heinberg könyvében (*The Party's Over: Oil, War and the Fate of Industrial Societies*) világossá teszi, hogy vezető kőolajszakértők szerint a világ kőolajtermelése jelenleg a csúcson van, és most lépünk be a csökkenő termelés korszakába, a létező készletek gyors kimerítése mellett. (19) Egy liter kőolaj felfedezése négy liter kitermelésével jár, és a geokémia és szeizmikus technológiák fejlődése egyértelművé tette, hogy a még fel nem fedezett kőolajtartalékok kicsik és gyorsan eltűnnek. (20) Továbbra is fokozzuk a fogyasztást és figyelmen kívül hagyjuk a súlyos



következményeket, mert a következmények naponta háromszori figyelmen kívül hagyásában akkora gyakorlatunk van. C. J. Campbell olajipari szakértő szerint „A figyelmeztető jelek régóta látszanak. Könnyen láthatók. De a világ vaknak tettei magát és nem olvassa el az üzenetet. Felkészültségünk hiánya önmagában meghökkentő, ha az olaj életünkben betöltött fontos szerepét nézzük.” (21) Kevésbé meghökkentő, amikor felismerjük, hogy képességünk a visszajelzés kizárására szerves része annak az elnyomó és szétkapcsolt mentalitásnak, ami az állati ételek fogyasztásához kell. Sajnos nagyon is készen állunk az együttműködésre a katonai-ipari-húsipari komplexummal, hiszen tudat alatt elfojtunk minden egészséges visszajelzést, ami étkezési szokásainkat fenyegethetné.

A fosszilis üzemanyagok iránti, égbeszökő kereslet és folyamatosan csökkenő elérhetőségük szüntelen áremelő nyomást fog kifejteni, ahogy a korlátozott olaj miatti konfliktusok is fokozódnak. Az olcsó, állati eredetű ételek napjai a fosszilis energia-kitermelés közelgő, elkerülhetetlen csökkenésével meg vannak számlálva. Talán elkezdjük felismerni, hogy az állati ételek fogyasztása a korlátozott kőolajkészletünk megengedhetetlen pazarlása. Az emberek már felháborodnak a városi terepjárók kőolajpazarlása miatt, amelyek hatékonysága a kis fogyasztású személyautóknak talán egyharmada. Fel fogunk-e hasonló módon háborodni azon, hogy emberek marhahúst, csirkét, halat, tojást és tejterméket esznek, melyek hatékonysága a növényi ételekkel szemben még a városi terepjárók eseténél is sokkal – 10x, 15x, 25x – rosszabb? Könnyebb meglátni fosszilis üzemanyagoknak közvetlenül az autókba töltött literjeit, mint a sajtba, tojásba, halfilébe, hot dogba és marhaszeletbe töltött litereket.

## **A mérgek az állattartásban**

A hatalmas, takarmánytermesztésre használt monokultúrák földek több millió hektáron terülnek el, és nagy adagban kapják a mérgező peszticideket és műtrágyákat. Két ilyen növény, a kukorica és a szója most genetikailag módosított és az állati takarmány fő komponenseivé váltak: az USA összes termőföldjének több mint felén csak ezt a két takarmányt termesztik. (22) Genetikailag módosították őket, hogy gyomirtószerre rezisztensek legyenek, ezért általában 2x – 5x több toxikus vegyszert permeteznek ki ezekre a földekre, mint a nem-GMO terményekre, megölve az élővilágot és egyre nagyobb mértékben szennyezve a vizet.

Ezek a mérgező földek adják az alapját mindennek, amit eszünk: tejtermékek, tojás, marhahús, csirke, sertés, és sokféle hal, például a tenyésztett harcsa, lazac és tilápia. A műtrágyák és peszticidek karcinogén szermaradványai szennyezik a folyóinkat és az óceánokat. Bekoncentrálnak az általunk fogyasztott állati ételekben, és saját húsunkban és tejünkben is. Ráadásul a trágya, amit az állati takarmány „dúsítására” használnak, még a növényi tápláléknál is jobban bekonzentrálja a mérgeket.

Gombaölők, rovarölők, gyomirtók és műtrágyamaradványok koncentrálnak az állatok ürülékében. Bárki, aki házat épít, tudja, mennyire szigorú az emberi szennyvíz kezelésének szabályozása, és mégis, az állati szennyvíz kezelését lényegében nem szabályozzák. Az (USA-ban) évente bezárt és megölt tízmilliárd szárazföldi állat óriási mennyiségű ürüléket és vizeletet ürít, ami nemcsak egyenlő azzal, amit az emberek produkálnak, vagy akár csak kétszer vagy háromszor több, hanem egy USA szenátusi

vizsgálat szerint 130-szor több. (23) A haszonállatoknak ez a szennyvize akár több százszor koncentráltabb lehet, mint a kezeletlen emberi szennyvíz. (24) Sokkal jobban mérgező a baktériumok, vegyszer- és gyógyszermaradványok magas szintje miatt. Például kimutatták, hogy az állati trágyából a patakokba folyó antibiotikumok magas szintje hozzájárul a folyókban a veszélyes antibiotikum rezisztens baktériumok kialakulásához. (25) Kalifornia középső részének tehenészetei több szennyvizet termelnek, mint egy húszmillió város, és egyetlen óriási sertéstelep több szennyvizet állít elő, mint New York városa! (26) A haszonállatok szennyvizének kezelését sokkal kevésbé szabályozzák, mint az emberi szennyvíz kezelését, mert az állattartó ágazat ellenáll a szabályozásnak, és ebben támogatást kap a kormányhivatalokban lévő barátoktól és a politikusoktól, akiket lekötötteznek a kampány-hozzájárulásaikkal. Ez a szabályozatlan toxikus szennyvíz szennyezi a talajvizet, folyókat, tavakat és óceánokat. (27) Amikor a gigantikus, nyílt sertés-szennyvíztavak kiöntenek, az alsóbb folyású folyókban vagy öblökben emiatt keletkező Pfisteria járványok halak millióit ölhetik meg, és komolyan árthatnak az úszó embereknek. A Környezetvédelmi Hivatal (EPA) szerint az elmúlt évtizedben több mint 56 ezer kilométeren szennyeződtek a folyók a nagy méretű hizlaldák miatt. (28) Amikor az állattartó telepek a talajvizet szennyezik, a szennyezés eltüntetésére vagy korlátozására általában az adófizető pénzét, és nem az ágazat anyagi forrásait használják. (29)

Az állatállomány ürüléke borzalmas levegőszennyezést is okoz, amiről tanúskodhatnak azok, akik pechjükre ezekhez a létesítményekhez közel élnek. A bűz mentális stresszt és légzőszervi betegségeket okoz, és amikor a trágya kiszárad, kilométerekre elviheti a szél. Az állatállomány nagy mennyiségű metángázt is kibocsát, ami a globális felmelegedés egyik fő tényezője, mert jobban visszatartja a hőt, mint a szén-dioxid. Az állati hús sütése további levegőszennyezést okoz: a kutatók felfedezték, hogy a városok feletti szmog nagy részét nemcsak autók hozzák létre, hanem ehhez hozzájárul az ezernyi húst sütő gyorsétterem és konyha füstje és zsírrészecskéi is. (30)

## **A Föld és a gazdaság meggyógyítása**

Úgy tűnik, nem vesszük észre, hogy gazdaságunk sokkal egészségesebb lenne, ha átváltanánk a növényi alapú ételekre. Ha mind növényi alapú étrendet követnénk, az állati alapú étrendhez szükséges földnek és gabonának csak egy kis töredékén el tudnánk látni magunkat. Például a kutatók becslése szerint egy hektár föld 22 ember táplálékenergia igényét tudja fedezni, ha burgonyát fogyasztanak, 19 emberét, ha kukoricát esznek, 23 emberét, ha káposztát esznek, 15 emberét, ha búzát esznek, vagy 2 emberét, ha csirkét és tejterméket esznek, és csak 1 emberét, ha ő marhahúst vagy tojást eszik. (31) A Földön mindenkit könnyű lenne táplálni, mert jelenleg több mint 10 milliárd embernek elegendő gabonát termelünk (32); jelenlegi szokásunk, hogy ezzel a gabonával állatok milliárdjait etetjük, majd megesszük őket, arra kényszerít közölünk több mint egymilliárd embert, hogy krónikus alultápláltságtól és éhínségtől szenvedjen, miközben egy másik milliárd elhízástól, cukorbetegségtől, szívbetegségtől és ráktól szenved – a sok állati ételt tartalmazó étrend mindhez hozzájárul.

E betegségekkel küzdve gyógyszereket szedünk, majd a vizelettel kiürítve azok a vízbe kerülnek, és a Föld szennyezésének újabb fő forrásává válnak. Ez különösen súlyos probléma a fejlett ipari országok nagyobb városai körül. A mérgek – az állati

ételek egyéb negatív következményeihez hasonlóan – nem tűnnek el csak úgy, amint lenyeljük őket. Kiürülnek a saját ökoszisztémáinkba, bár nagy mennyiségük a testünk zsírszövetében is felhalmozódik. Tehát jobban növényi alapú étrenden élve csökkenthetnénk a Föld szennyezését, és saját testünk is kevésbé lenne szennyezett és beteg; így kiszabadulnánk az ördögi körből, ahogy egyre mérgezőbb vegyszerekkel locsoljuk a Földet és önmagunkat – ami része a természet elleni, megnyerhetetlen háborúknak.

Növényi alapú étrendre váltva óriási mértékben tudnánk csökkenteni a kőolaj-felhasználást és -importot, és csökkentenénk azt a szénhidrogén és szén-dioxid mennyiséget, ami hozzájárul a levegőszennyezéshez és a globális felmelegedéshez. (33) Évente több százmilliárd dollárt tudnánk megtakarítani az orvosi, gyógyszer- és biztosítási költségeken. Ez a személyes megtakarításainkat fellendítve felélénkítené a gazdaságot, friss anyagi forrásokat biztosítva kreatív projektekhez és a környezet helyreállításához. Az állati takarmány termesztésére használt sivár földeken fákat lehetne ültetni, visszahozva az erdőket, patakokat és élővilágot. Helyreállhatnának a tengeri ökoszisztémák, elkezdhetnének gyógyulni az esőerdők, és a mindenféle erőforrás iránti igényünk drasztikus csökkenésével enyhülhetne a környezeti és katonai feszültség. Az a gabona, amit ma a gazdagok állatállománya eszik meg, az éhező szegényeket táplálhatná.

Ha felhagynánk azzal a szokással, ami létrehozta az emberi háború és erőszak mögött álló spirituális, pszichológiai, társadalmi és gazdasági erőt, akkor jelentősen csökkenteni lehetne a gazdaság életképességét megcsapoló katonai költségvetést. Az USA katonai költségezése döbbenetes, a teljes szabadon elkölthető szövetségi költségvetés több mint felét a hadseregére fordítják. Jól ismert tény, hogy a katonai célú költségezés, amikor összehasonlítjuk az oktatásra, környezet helyreállítására, szociális szolgáltatásokra, egészségügyre, építőiparra, stb. fordított pénzzel, a legkevesebb munkahelyet hozza létre és nem fogyasztható termékeket eredményez, mint a bombák, aknák, fegyverek és fegyverek tesztelése, ami óriási szennyezéssel és pusztítással is jár.

## **A következmények elkerülésének következményei**

Sokat írtak a haszonállatok bezárásának katasztrofális környezeti hatásáról, többek közt a Diet for a Small Planet, Diet for a New America, Mad Cowboy, Vegan: The New Ethics of Eating, The Food Revolution könyvekben, és sok egyéb könyvben és cikkben. Az információ elérhető, és közülünk bárki, akit érdekel, kutathat és felfedezheti, hogy az állati ételeken alapuló étrend fő hajtóereje azoknak a legsúlyosabb környezeti problémáknak, amelyekkel szembesülünk: a fajok jelenleg zajló kipusztulása, az esőerdők pusztulása, levegő- és vízszennyezés, vízkészletek elvesztése, globális felmelegedés, függőség a külföldi olajtól, betegségek terjedése, termőtalaj elvesztése, szárazság, erdőtüzek, sivatagosodás, élőhelyek pusztulása, és még a háború és terrorizmus is. Ezt az információt azonban nem hirdetik, és megértése el van nyomva bennünk, mert az állati ételek fogyasztása az elefánt a nappaliban, amiről mind úgy teszünk, mintha nem látnánk – fel nem ismert viselkedés, ami tönkreteszi a családjunkat, de tabu ezzel szembesülni, vagy ezt megbeszélni.

Intézményeink tükrözik a mindenevő életmódunkhoz szükséges mentalitást. A probléma része, hogy a nagyüzemi mezőgazdaságban használt mérgek erősen nyereségesek a gazdag és kiváltságos elit számára, akik uralják kulturális beszélgetéseinket a médiában, kormányban és oktatásban meglévő hatalmukon keresztül. A katonai-ipari-húsipari-orvosi-média komplexumnak nem érdeke az állati ételek fogyasztásának csökkenése, és nem is serkent minket erre. A Föld mérgezése nagy dózisu mérgező vegyszerekkel és kőolaj alapú műtrágyákkal nagy nyereséget termel az olajiparnak és a vegyiparnak. Ezek a mérgek rákot okoznak, ami nagy nyereséget termel a vegyi-gyógyszeripari-egészségügyi komplexumnak. Miközben a világ gazdag mindenevői az állatok hizlalásával és megevésével pocsékolják a gabona, kőolaj, víz és föld értékes erőforrásait, a világ szegényeinek kevés gabona jut enni, vagy tiszta víz inni, és állandó éhségük, szomjuk és nyomoruk megteremti a háború, a terrorizmus és a kábítószer-függőség feltételeit, amelyek szintén rendkívül nyereséges iparágak. A világ népességének leggazdagabb egyötöde elhízástól, szívbetegségtől és cukorbetegségtől szenved, ami szintén nagyon nyereséges az iparnak. A multinacionális cégek profitra tesznek szert az állati ételek fogyasztásából, csakúgy, mint a nagy bankok, amelyek azokat a kölcsönöket adják, amikből az egész komplexum felépült, és befektetéseiken egészséges megtérülésre számítanak. A rendszer szakadatlanul és globálisan terjed, és miközben a vállalatok és bankok megtérülései egészségesek lehetnek, az emberek, az állatok és az ökoszisztémák az egész világon megbetegednek, kizsákmányolják és elpusztítják őket.

Az állattartás hatalmas anyagi erőforrásaival és a kormány minden szintjén meglévő legendás befolyásával minden évben dollármilliárdokhoz jut a szubvenciókkal, ártámogatásokkal, jövedelem-kiegészítéssel, vészhelyzeti segélyekkel, áruhitelkkel, közvetlen kifizetésekkel, juttatásokkal, adókedvezményekkel, szállítási és takarmánytámogatásokkal, legeltetési kiváltságokkal, a tejtermék exportösztönző programmal, és más kormányzati szolgáltatásokkal. Eme segítség nélkül az ágazat soha nem tudna jelenlegi formájában életben maradni; az adófizető által fizetett öntözőrendszerek, támogatások, kármentesítési juttatások, és számtalan egyéb kormányzati kifizetés nélkül a legolcsóbb hamburgerhús kilója legalább 78 dollár lenne. (34) A 2002-es mezőgazdasági törvény például nagy felzúdulást keltett Közép- és Dél-Amerikában, mert az USA mezőgazdaságának juttatott, példátlan összegű szövetségi pénz – 182 milliárd dollár – képessé tette az USA hús-, tejtermék-, tojás- és gabonatermelőit, hogy alacsony árú termékeikkel elárasszák Latin-Amerika piacait, ami a helyi gazdákat ott csődbe kergette.

Marion Nestle Food Politics című művében részleteket közöl arról, hogyan tartják az állati élelmiszert termelő ágazatok a markukban a kormány intézményeit és intézkedéseit, és hogyan van kialakítva az élelmiszertermelő rendszerünk, hogy az azt uraló viszonylag kevés nagy cég profitját maximalizálja. Például ezt írja,

A munkám a Surgeon General első – és mindeddig egyetlen – Táplálkozási és Egészségi Jelentése szerkesztői munkálatainak felügyelete volt. Munkám első napján megkaptam a szabályokat: nem számít, mit mutat a kutatás, a jelentés nem ajánlhatja azt, hogy „egyél kevesebb húst” a telített zsír fogyasztás csökkentésére, és semmilyen más élelmiszer-kategória fogyasztásának korlátozását sem javasolhatja. A Reagan-kormány iparbarát légkörében azok az élelmiszertermelők, akikre egy ilyen javaslat kihathat, panaszkodnának a Kongresszusban ülő haszonélvezőiknek, és a jelentés soha nem jelenne meg. (35)

Ne legyenek illúzióink arról, hogy a kormányhivatalok és hatóságok a fogyasztó, a környezet, vagy az állatok érdekeit képviselve dolgoznának, mert ahogy azt számos újságíró és kutató felfedezte és rámutatott (bár a fősodró médiában ritkán), ők azokat a gazdag és befolyásos iparágakat és cégeket szolgálják, amelyek állandó, közvetlen nyomást gyakorolnak rájuk. Ezek az ágazatok új kormányzati dolgozókat is biztosítanak az ágazat állásai, és az ágazatot kiszolgáló kormányhivatal állásai közti „forgóajtón” át. Csakúgy, ahogy a Hadügyminisztériumot a fegyvergyártó iparág emberei vezetik, a Mezőgazdasági Minisztériumot korábbi gazdák, és a hús-, tejtermék- és tojáságazat igazgatói és ügyvédei irányítják. Az állati élelmiszertermelő iparágaknak érdekük, hogy a fogyasztó annyira tájékozatlan maradjon, amennyire csak lehet az állatok elképesztően rossz életkörülményeiről csakúgy, mint ezeknek az ételeknek az ember egészségére és az ökoszisztémáinkra gyakorolt borzalmas hatásairól.

Állati alapú ételeink termelése és eladása aránytalanul előnyös egy kis elit számára, a bebörtönzött állatok, a beteg és éhező emberek, és a jövő nemzedékek rovására. Ez az elit – ami elnyomó és kirekesztő kulturális mentalitásunk elkerülhetetlen következménye – uralkodik a mezőgazdaság, az ipar, valamint a kormányzati, média-, hadügyi, oktatási, orvosi és pénzügyi intézmények felett. Ezek az intézmények támogatják az állatok elfogyasztását, mert az állatok rabszolgasága alapvető eme elit hatalmi struktúrájában, ahogy mindig is az volt, mióta az állattartással nagyjából 8000 évvel ezelőtt hatalomra került. Még mindig a hagyományos módon marad fenn, kontrollálva a pénz és politikai hatalom koncentrációját, és ekképp ellenőrizve a gondolkodást az oktatás, vallás, kormány, és más társadalmi intézmények manipulációján át.

Nem véletlenül látjuk azt, hogy multinacionális cégek egyre jobban behatolnak közösségi és magánéletünkbe, és uralják azokat. A cégek ama vágyunk megtestesülései, hogy elkerüljük a felelősséget (ezt a „felelőség korlátozásának” becézik), alapjuk pedig a tányérunkon lévő kegyetlenség, mert napi étkezéseink során az állatokat megöljük, bezárjuk és oly módokon kihasználjuk őket, amelyekért nem tudjuk elviselni a felelősséget. Ez a pszichológiai sérültség és szétkapcsoltság évszázadokon át gyűjtötte a kulturális lendületet, és egyesülve az élőlények árucikké tételének és elnyomásának mentalitásával végül cégekként öltött testet, és azokká a multinacionális behemótokká vált, amelyek ma átívelnek rajtunk és világunkon. Az elmúlt másfél évszázadban hatalmasra növekedtek és sikeresen rázták le azokat a jogi korlátokat, amelyeket a korábbi nemzedékek során kiszabtak rájuk. (36) Most bíróságaink jogi személyként ismerik el őket, bár nincs húsuk, vérük és lelkük. Csupán elvont eszközök, amelyek egyedül azért léteznek, hogy a végsőig fokozzák hatalmukat és befektetők vagyonaát. Nem hálnak meg, hanem ehelyett egyre erősebbé és ártalmasabbá válnak. Ők a mi teremtményeink és a mi tükröződéseink, mégis arra kényszerítenek minket, hogy az ő érdekeiket szolgáljuk családunk, kapcsolataink, közösségeink, Földünk és önmagunk rovására. A cégek minél inkább át tudják ruházni a költségeket a dolgozókra, az állatokra, a jövő nemzedékekre, a kormányokra, a településekre és másokra, annál nyereségesebbek lehetnek.

Állati alapú ételeink a forrásai annak az önelégültségnek és a tehetetlenség érzésének, amelyek lehetővé teszik a környezeti és társadalmi holokausztot. A média pedig megakadályozza, hogy ezt meglássuk és elgondolkodjunk rajta. Az állati ételek fogyasztása gyengíti az érzékelő képességünket, és megbénít minket a válaszadó,

reagáló képességünk csökkentésével. A tényerünkön lévő erőszak elfogyasztásához az kell, hogy kibújjunk a felelősség alól, és eljussunk ahhoz a nézethez, hogy tetteink nem sokat számítanak. Ennek a téves nézetnek a gyökere valójában annak a félig tudatos megértése, hogy minden étkezéssel pontosan olyan szenvedést és szennyezést okozunk, amit természetesen szeretnénk megakadályozni. Az itt leírt társadalmi és gazdasági rendszerhez megbízhatóan beteg, érzéketlenné tett és elterelt figyelmű emberek nagy populációjára van szükség. A kizsákmányolt állatok hújának, nedveinek és tojásainak folyamatos fogyasztására való ösztönzés egy alapvető módja ennek, és a nyereségességnek a biztosítására – ami a legmagasabb vállalati oltár ereklyeként kezelt istene.

Egy mód ennek elérésére az orvostudomány és a tudomány feletti vállalati befolyás növelése. Ma az egészségügy és gyógyszeripar a genetikára helyezi a hangsúlyt. Ahogy a vállalatok az igencsak szükséges anyagi támogatással bejutnak az egyetemek kutatási intézményeibe, azt látjuk, hogy a tudományos feltevések a vállalatok pénzügyi érdekeit követik. A kutatókat pályázati pénzekkel, presztízzsel és a kollégák nyomásával arra ösztönzik, hogy a betegséget és egészséget a genetika szemszögéből nézzék, mert ez a gyógyszeripar számára nyereséges nézőpont – és összhangban van a hagyományos tudományt átszövő mechanisztikus és redukcionista mentalitással.

Ha a betegségekre úgy tekintünk, mint a gondolkodásunk, életmódunk, étkezési szokásaink, érzéseink, tetteink és életünk küldetésére való válaszadási képességünk eredményére, és mint üzenetekre, tanulságokra és lehetőségekre a spirituális utunkon, akkor mindez képessé tesz minket arra, hogy kreatívan és közvetlenül reagáljunk rájuk, és egészségesebbé váljunk azáltal, hogy felelősséget vállalunk belső és külső környezetünk egészségéért. Ez mind nagyon rossz lenne a vállalatok hatalma és nyeresége szempontjából. Ha meg lehet minket győzni arról, hogy betegségeink csupán a „genetikai hajlam” miatt vannak, amely felett nincs uralmunk, akkor pont oda jutunk, ahol a vállalatok akarnak minket: nekik kiszolgáltatott helyzetbe. És ők nem ismernek irgalmat.

A génelméletek azért vonzóak, mert felszabadítanak minket a belső hozzáállásunk és külső tetteink feletti felelősség alól, és stabilan a nagyvállalatok kezei közé juttatnak minket, amelyek nyereségre tesznek szert abból, hogy mi lemondunk az egészségünk feletti végső felelősségről. A receptre felírt gyógyszerek nemcsak erősen nyereségesek az egészségügyi ágazatnak és az őket finanszírozó bankoknak és pénzügyi intézményeknek, hanem elszívják az erőnket, zavarossá teszik a gondolkodásunkat, tompítják az érzéseinket, és gyengítik természetes gyógyító erőnket is. A gyógyszeripar szerint 2001-ben 3,2 milliárd receptet töltöttek ki az USA-ban, és a felnőttek 46%-a legalább egy receptre felírt gyógyszert napi rendszerességgel szedett – és ezek a gyógyszereladások évente nagyjából 25%-kal emelkednek! (37) A gyógyszerek mellékhatásai továbbra is az egyik legfőbb halálokat jelentik, és gyakorlatilag az összes ilyen gyógyszer potenciálisan függőséget okozhat. Például 1962 és 1988 között az utcai kábítószer-függőség 30%-kal növekedett, miközben a receptre felírt gyógyszerek iránti függőség 300%-kal nőtt. (38) Miért hallunk olyan sokat az előbbiről és olyan keveset az utóbbiról, és a (kábitó)szerek ellen vívott harcunk miért koncentrálnak csupán azokra a szerekre, amelyek nem járulnak hozzá közvetlenül a nagyvállalatok nyereségéhez? A következmények elkerülésére tett próbálkozás további következményekkel jár.

Egy növényi alapú étrendet nem lehet szabadalmaztatni, ezért ez abszolút nem áll a gyógyszeripari konglomerátum érdekében. Ez valójában hatalmas fenyegetés, és óriási kampányokat folytatnak a figyelmünk elterelésére, és arra, hogy abban higgyünk, hogy az összetett szénhidrátok rosszak nekünk, miközben az állati fehérje abszolút szükséges, és hogy a tudomány meg tud menteni minket a cukorbajtól, ráktól és más betegségektől, melyeket a haszonállatok szívtelen elnyomásával hozunk magunkra. Milliárdokat költenek gyógyszerek és más anyagi eszközök után kutatva, hogy meggyógyítsák azt, ami valójában egy erkölcsi és spirituális betegség. A nekünk kiszolgáltatott állatok között betegséget és halált vetve ugyanezt aratjuk le önmagunkban. A mai orvosi kutatások nagy része valójában nem más, mint kétségbeesett törekvés arra, hogy megtaláljuk a módját az állati ételek fogyasztásának folytatására, és elkerüljük kegyetlen és természetellenes szokásaink következményeit. Valóban sikeresek akarunk ebben lenni?

Szabaddá válunk, amint abbahagyjuk az együttműködést azzal az elnyomó rendszerrel, ami véres ételleivel szeretne minket etetni. Ha az állatok vére a kezünkre tapad, akkor – talán tudunkon kívül – rabszolgák vagyunk. A katonai-ipari-húsipari-egészségügyi-média-komplexum felett uralkodó, nagy hatalmú elit igyekszik egyre szorosabbra fogni az uralom gyeplőit, és jól odafigyelve ezt láthatjuk mindenhol önmagunk körül. Az erőszak csak további erőszakot szül. Az a feladatunk, hogy szeretettel vágjunk vissza, azok felé, akik a legsebezhetőbbek és leginkább kizsákmányoltak – a haszonállatok felé –, és terjesszük az üzenetet.

Életünk a nézeteinkből következik, nézeteinket pedig napi tetteink kondicionálják. Ahogy cselekszünk, úgy építjük a jellemünket, és azzá válunk. Étkezéseinket tudatosan a béke, könnyörület és szabadság ünnepeivé téve a lehető legerőteljesebb módon vethetjük el a magokat, hogy hozzájáruljunk világunk gyógyulásához.

## 12. fejezet

### VÁLASZ NÉHÁNY ELLENVETÉSRE

*„Küzdenünk kell a nem tudatos kegyetlenség szelleme ellen, amellyel az állatokkal bánunk. Az állatok ugyanannyit szenvednek, mint mi... Az a feladatunk, hogy ezt felismertessük az egész világgal.”*

– ALBERT SCHWEITZER

*„A világon az állatoknak megvannak a saját okaik a létezésre. Semmivel sem teremődtek jobban az emberek számára, mint a feketék a fehérek számára, vagy a nők a férfiak számára.”*

– ALICE WALKER

*„És most egy harmadik, pimasz nép emelkedik fel, az előzőtől különböző, irtózatosszerű méretű emberek. Egyedül az állatok nyers húsán élnek, természetük barbár, a szívük kő.”*

– HÉSZIÓDOSZ, Kr. e. 8. sz.

### Az ellenvetések ápolása

Az ebben a könyvben kifejtett nézetek, bár nem túl bonyolultak vagy különösebben nehezen érthetőek, sokáig láthatalanok voltak, hangoztatásuk pedig szinte lehetetlen volt, mert nyíltan ellentmondanak állattartó kultúránk rejtett feltevéseinek. Ha elgondolkozunk rajtuk, megvitatjuk és ezek szerint cselekszünk, vonatkozásaik a status quo-t óriási mértékben felforgatják. Vannak egyéb, az iskolákban vagy a médiában ritkán látható, felforgató hatású társadalmi elméletek, mint a marxizmus. De még ezek sem kezdenek el foglalkozni az itt megvitatott mélyebb kérdéssel: az elnyomás és kirekesztés mentalitásával, ami szükségszerűen következik az állatok árucikké tételéből és az állati ételek fogyasztásából, és amelyek elvezetnek a versenyhez, a nőies alapelv elnyomásához, és az alacsonyabb osztályok kizsákmányolásához a gazdagabb jószág- (tőke-) tulajdonos osztályok által. Marx „Világ proletárjai, egyesüljtek!” elmélete sosem kérdőjelezte meg az állatok és a természet elnyomása mögött álló erkölcsöt, és ezért nem volt valóban forradalmi. Az emberi felsőbbrendűség keretein belül működött, és sosem vonta kétségbe azt a mentalitást, ami élőlényeket árucikknek tekint. A veganizmus egy felhívás arra, hogy közösen lássuk, hogy mindaddig, amíg elnyomunk más élőlényeket, elkerülhetetlenül létrehozuk az elnyomás kultúráját, és abban fogunk élni. Az osztályharc az állattartó kultúra elnyomó és kirekesztő mentalitásának eredménye, és csak része annak a szörnyűségnek, ami az állati ételek fogyasztásával elkerülhetetlenül együtt jár.

A vegán elkötelezettség, hogy tudatosan a legkisebbre csökkentjük kegyetlenségünket minden állat felé, következményeiben annyira forradalmi, hogy gyakran rövid úton félresöprik, mert kognitív disszonanciát és mély szorongást vált ki. Születésünk óta annyira belénk vésődött az állattartó mentalitás, hogy általában még



a magukat progresszívnek tekintők sem állnak készen arra, hogy megkérdőjelezzék az állatoknak és embereknek azt a kizsákmányolását, amit ételválasztásainkkal okozunk. Mint a víz alatt tartott labda, természetes könyörületünk fel akar bukkanni a felszínre, ezért folyamatosan dolgoznunk kell azon, hogy azt lenyomva tartsuk. A kedvesség és intelligencia labdáját nemcsak a szétkapcsoltság gyakorlásával tartjuk lenyomva, hanem a növényi alapú étrenddel szembeni, kulturálisan gerjesztett ellenvetések ápolásának gyakorlásával is, amiket elisméltünk önmagunknak, ha a labda elkezd emelkedni.

## **Az állatok, mint etikailag jelentéktelenek**

Az egyik alapvető ellenvetés, hogy az állatok iránti könyörület nagyobb fontosságot tulajdonít nekik, mint amit megérdemelnek. Ezzel az ellenvetéssel a domináns állattartó gondolkodásmód lekicsinyli az állatokat és gúnyolódik a vegánokon, amiért velük törődnek, miközben embertársaik szegénységtől, a családok felbomlásától, háborútól, kábítószerfüggéstől, terrorizmustól, szennyezéstől és sok egyébtől szenvednek. Ez az ellenvetés csupán az állattartó kultúra alapvető felsőbbrendűségi orientációjának a megerősítése, ami törvényesíti az állatok elnyomását. Azon a hozzáálláson alapul, hogy az állatok nem számítanak, hogy a nekik általunk okozott szenvedés nem téma, és hogy ők valahogyan nélkülözhetők vagy feláldozhatók. Ha elménket és szívünket valahogyan ki tudjuk juttatni abból a dobozból, amit kulturálisan meghatározó alaptervekenységünkkel, a haszonállatok rabszolgává tételével és megölésével építünk, és ami gondolkodásunkat és érzéseinket az elnyomó állattartó mentalitás szűk keretei között csapdában tartja, akkor elkezdjük meglátni, érezni és megérteni, hogy mik az állatok valójában.

Látni fogjuk, hogy az állatok hozzánk hasonlóan a végtelen szeretet-intelligencia kifejeződései; hogy hozzánk hasonlóan vágyakoznak ösztöneik és vágyaik kielégítésére és kerülnek a fájdalmat és szenvedést; hogy hozzánk hasonlóan mélységesen rejtélyesek. Ha egyáltalán bármit megtudunk az állatokról, az az, hogy sehogy sem tudjuk korlátozott megértésünk keretei közé beilleszteni őket. Ha a természetben megnézzük az állatokat, akkor láthatunk versengést, küzdelmet és erőszakot, ahogyan sok erre képzett kutató is látja, de láthatunk együttműködést és kölcsönös segítséget is, ahogy Kropotkin (1) és más tudósok felfedezték. Továbbá láthatunk ünneplést, örömet, humort, szeretetet, törődést, és az életformák abszolút végtelen összetettségének kifejeződését és csodálatos összjátékát. Mély igazság van abban a régi mondásban, hogy a dolgokat nem aszerint látjuk, amilyenek azok, hanem amilyenek mi vagyunk.

Ei sem kezdtük megérteni az állatokat. Honnan tudhatjuk, milyen érzés bálnaként úszni, otthon lenni az óceánok mélységeiben és több ezer kilométert vándorolni, víz alatti dalokban beszélni és tudatos harmóniában együtt lélegezni, vagy szalonkák csapatában repülni, erőfeszítés nélküli egyidejűségben örvényleni, ötven madár egyként, vagy prérikutyaként a föld alatt ásni és bonyolult földalatti közösségeket alkotni gyakorlatilag végtelen számú kamrával, átjáróval és kölcsönhatással?

Tudásunkat és megértésünket a más fajhoz tartozó állatokról sokkal jobban beszennyezi a saját felsőbbrendűségünkbe vetett hit, a fel nem ismert kulturális programozásunk és a természettől való elválasztottságunk, mint azt elismerjük. A

jövőben az állatokról szóló elméleteinkre úgy fogunk tekinteni, mint furcsa sületlenségekre – ahogy ma mi tekintünk a véreztetéssel és piócákkal való gyógyítás és a földközponú naprendszer középkori elméleteire.

Megértésünket annyira beszennyezi tárgyiasító mentalitásunk, hogy a történelem során soha nem látott tempóban öljük az állatokat, és pusztítunk ki fajokat és természetes közösségeket. Ha alaposan megnézzük, látjuk, hogy a megértés magával hozza és felébreszti a szeretetet, a szeretet pedig magával hozza és felébreszti a megértést. Ha úgynevezett megértésünk az állatokról nem gyújt fel bennünk szeretetteljes késztetést, hogy hagyjuk őket életük és rendeltetésük beteljesítésére, és hogy becsüljük, tiszteljük és értékeljük őket, akkor az nem igazi megértés. Tudományunk sok módon képtelen erre a valódi megértésre, és mivel túl gyakran a nagyvállalatok hatalmának eszköze is, ezért az a legjobb, ha nem támaszkodunk rá túlzottan a bölcsesség és gyógyulás utáni törekvésünkben.

### **A ragadozó ember mítosza**

Az állattartó kultúra második ellenvetése a veganizmussal szemben, hogy az állati ételek fogyasztásának természetesnek és helyesnek kell lennie, mert ezt már olyan hosszú ideje csináljuk. Az első válasz erre az ellenvetésre alapvető érvényességének megkérdőjelezése. Magánemberként tudjuk, hogy gyakran fordítva sül el és bénító hatású, ha felnőttkorunkba átvisszük ugyanazokat a stratégiákat és nézeteket, amiket gyermekként használtunk. Az a tény, hogy valamit régóta csinálunk, aligha teszi azt helyessé vagy elfogadhatóvá. A 19. században ugyanezt hozták fel itt a rabszolgaság védelmére. Hogyan fogunk fejlődni vagy előrelépni, ha elavult viselkedésünket és régimódi nézeteinket továbbra is védjük, általuk meg nem érdemelt érvényességet adva nekik?

A háború, népirtás, gyilkosság, nemi erőszak és emberek kizsákmányolása is hosszú ideje zajlik, de ezt sosem mernék az igazolásukra felhozni. Az, hogy így tennék az állatok rabszolgává tételének, kizsákmányolásának, megölésének, megerőszakolásának és kiirtásának igazolására, sokatmondó, de teljesen megtévesztő. Aláássza természetes vágyunkat és törekvésünket, hogy bölcsességben növekedjünk, és olyan társadalmat építsünk, ami szabadabb, békésebb és jobban fenntartható.

A második válasz erre az ellenvetésre, hogy megkérdőjelezzük igazságtartalmát. Mi a „hosszú idő”?

A tízezer év, amióta állatokat tartunk és árucikként bánunk velük, és az a húsz-hatvanezer év, amióta nagy állatokra vadászunk (2), nagyon rövid idő ahhoz a háromszázezer évhez képest, amióta a Homo sapiens itt van, és a 7-10 millió évhez képest, amióta itt vannak az emberszabásúak. A legközelebbi élő rokonaink, akikkel állítólag 95-98 százalékban közös a DNS-ünk, a gorillák, a bonobók és a csimpánzok. A nagy erejű és gyengéd gorillák teljesen növényi alapú étrenden élnek, csakúgy, mint a bonobók, a csimpánzok pedig alapvetően növényi alapú étrenden élnek. Fiziológiánkat alapul véve őseink valószínűleg hasonlóak voltak, a fosszilis maradványok szerint pedig az olyan korai emberek, mint az Australopithecus, szinte teljesen növényi alapú ételeken éltek. (3) A probléma az, hogy kultúránk – az állatok

megevésére alapozva és azt igazolva – ápolja saját „ragadozó ember” mitológiáját, és terjeszti azt a téves nézetet, amit C. Guggisberg svájci zoológus 1970-ben így fogalmazott meg: „az ember ragadozó és kegyetlen gyilkos, amióta csak létezik.” (4) Ugyanezt a hazugságot, hogy „az ember ragadozó vadállat” (Oswald Spengler), annyit ismételik, hogy elhisszük és fenntartjuk. Jim Mason szerint:

Kultúránkba mélyen bevéődött egy nagyon erős értékrend, ami előnyben részesíti a haszonállatok megőlését és megevését. Hogyan ne hatott volna ez az ember étrendjét, táplálékgyűjtését és evolúcióját vizsgáló kutatásokra?

Saját kultúránk húsevő értékrendje minden bizonnyal ugyanúgy tényező volt a vadász szerep túlhangsúlyozásában az emberi evolúcióban, mint ahogy a patriarchális értékrend tényező volt a férfi szerep túlhangsúlyozásában az evolúció során. Valójában mindkét kulturális előítélet jól működött együtt a „férfi, a félelmetes vadász” emberi evolúciós modell támogatásában. A vadászatot, mint a férfiak munkáját, nagyra értékelték az antropológia főleg férfi kutatói. És mivel a vadászat húst biztosított, a húsevő kutatók ezt kétszeresen értékelték.

A vadászt megteremtő mítosz egy nagyon aggasztó problémánál is a húsevő társadalom segítségére siet. Az emberek általában igencsak rosszul érzik magukat a haszonállatok megőlése miatt. Legtöbbsen valószínűleg nem lennének hajlandók ők maguk megőlni egy állatot, csak sanyarú szükség esetén. Még az északi vadászó népek is szertartással vették körül a vadászó és mészárló tevékenységeiket – mint látni fogjuk, többnyire azért, hogy enyhítsék a szorongást és rossz érzést. (5)

Donna Hart és Robert W. Sussman antropológusok a fosszilis maradványok és a főemlőskutatás korszakos jelentőségű friss szintézisében elmagyarázzák, hogy a korai embereknek nem voltak húsevésre alkalmas fogaik, és nem voltak ragadozó vadászok. Azt mondják, hogy az őseinkről alkotott „vadászó férfi” és „vérszomjas vadállat” nézetek három dolgon alapulnak: „a modern emberről alkotott torz nyugati nézeteken, az eredeti bűn keresztény koncepcióján, és ... egyszerűen csak felületes tudományon” (kihagyások az eredetiben). (6)

Kétkelkednünk kell kultúránk alapvető feltevéseiben, és meg kell értenünk, hogy ezek a feltevések hogyan állandósítják önmagukat. Senki sem tudja pontosan, hogy az emberek miért kezdtek el állatokat őlni és enni. A közel kétezer évvel ezelőtt író Plutarkosz szerint,

Az ősi emberek, akik először ettek húst, valószínűleg a rendkívüli ínség miatt tettek így. Azokban az időkben az emberek arra kényszerültek, hogy sarat, fakérget, csírázó fűvet és gyökereket egyenek. Ha makkot vagy gesztenyét találtak, az már ünneplésre adott volna okot. Ha ezek az emberek ma beszélni tudnának velünk, kétségkívül azt mondanák, hogy milyen szerencsések vagyunk, hogy az ízletes növényi ételek ilyen bőségben elérhetőek egy karnyújtásnyira, és milyen szerencse, hogy megtölthetjük a gyomrunkat anélkül, hogy hússal beszenneznénk magunkat. Felzaklatná őket az a sóvárgás, ami arra készíti az embereket, hogy a bőség eme korában húst egyenek. Azt kérdeznék, „Nem gondolod, hogy a jó Föld el tud tartani téged? Nem szégyelled magad, hogy a Föld tápláló terményét vérrel és hússal kevered?” (7)

Ma tengernyi ellentmondásos elmélet van arra, hogy miért kezdtünk el húst enni, és ezeket bizonyos mértékben eltorzíja az, hogy mind magának az állattartó kultúrának a termékei. Ezt sokan részben a trópusi és szubtrópusi régiókból való korai kivándorlásunknak tulajdonítják a hűvösebb mérsékelt égövekbe, ahol a növényi

ételek nem voltak olyan könnyen hozzáférhetők. Sok elméletet eltorzítanak a férfi kutatók láthatatlan feltevései, akik úgy gondolják, hogy a férfiak mindig elnyomták a nőket, nagy állatokra vadásztak, és háborúztak egymással. Még akkor is, amikor ezekről az elméletekről kimutatják, hogy tévesek, tovább élhetnek, mert szépen beleillenek az állattartó kultúra átfogó világképébe, és szolgálják más írók érdekeit, akiknek hasonló, hibás elméleteik vannak.

Jó példa erre Peter D'Adamo és népszerű, vércsoport diétáról szóló könyvei, amelyek vércsoport szerint bátorítanak az állati ételek fogyasztására. D'Adamo kijelenti, hogy a 0 vércsoportú emberekhez illik leginkább az állati hús fogyasztása, mert állítólag a 0 a legrégebbi vércsoport. (8) Könyvei teljesen elavult antropológiai kutatáson alapulnak, ami azt vette alapul, hogy a legkorábbi (állítólag 0 vércsoportú) emberek jobban húsevők voltak. D'Adamo figyelmen kívül hagyja az újabb kutatási eredményeket, amik azt mutatják, hogy a korai „vadászó-gyűjtögető” emberek sokkal inkább voltak gyűjtögetők, mint vadászók. A nőt a hajánál fogva vonszoló, ebédre Mastodont faló, macsó barlanglakó sztereotípiáján nevelkedett tömegkultúra lelkesen hisz D'Adamonak, mert könyvei szerint a legtöbb embernek, mivel a vércsoportja „régebbi”, „szüksége van” húsrá, és egyszerűen rosszul lesz vegán étrenden. Az elméletnek – mivel populációnk 40-60%-a 0 vércsoportú – nyilvánvalóan tömeges vonzereje van, azonban durván téved: sok boldog, egészséges 0 vércsoportú vegán van, és a vércsoportnak semmi köze testünk alapvetően növényevő felépítéséhez, vagy a haszonállatoknak okozott kegyetlenséghez. Azonban, mivel olyan jól összevág állattartó kultúránk valóságáról alkotott alapvető képével, a könyveket sokan megveszik, és egyeseknek téves igazolást nyújt mindenevő étkezési hagyományaink folytatásához. Ugyanezt el lehet mondani a „fehérjedús” és „szénhidrátszegény” diétákról, amelyek megjósolhatóan népszerűek, csakúgy, mint a „vasban gazdag” vagy „kalciumban gazdag” diéták, amelyek az állati ételek fogyasztását hirdetik. Jól ismert, hogy a növényi alapú étrendek révén sok kalciumhoz, vashoz és fehérjéhez jutunk, az állati ételekkel együtt járó kegyetlenség, adrenalin, koleszterin, telített zsírok és mérgek ártalmas hatásai nélkül.

Az állattartó kultúránkat jellemző problémákkal szembesülve talán olyanok vagyunk, mint a nyílvesztő által megsebesített egyszeri ember, akiről a Buddha beszélgetett tanítványaival. Azt mondta, az az ember ostoba lenne, ha megpróbálna rájönni, ki lőtte ki a nyílvesztőt, miért lőtte ki, hol volt, amikor kilőtte, és így tovább, mielőtt eltávolítaná a nyílvesztőt és kezelné a sebet, nehogy elvérezzen, miközben a kérdéseire igyekszik megtalálni a választ. Mi ehhez hasonlóan mind, most azonnal eltávolíthatjuk a nyílvesztőt és kezelhetjük az állati ételek fogyasztásának sebet. Nem kell ismernünk az egész történelmet. Könnyen láthatjuk, hogy az kegyetlen és szükségtelen; bármit tettek az emberek a múltban, nem vagyunk kötelesek utánozni őket, ha az tévedésen alapul. Talán a múltban az emberek azt gondolták, hogy az életben maradásukhoz rabszolgává kell tenniük az állatokat és az embereket, és hogy az ezzel járó kegyetlenség valahogy megengedett számukra. Erre ma nyilvánvalóan nincs szükség, ahogy azt egyértelműen láthatjuk bármelyik élelmiszerboltba besétálva, és minél hamarabb ébredünk fel az elavult gondolkodásmód rabságából, hogy mi természetünk szerint ragadozók lennénk, annál hamarabb leszünk képesek spirituálisan fejlődni és felfedezni és beteljesíteni küldetésünket ezen a Földön.

Szerencsés helyzetben vagyunk ma, mivel a világ fejlett országainak – amelyek az állati ételek túlnyomó részét elfogyasztják és általában északon találhatók – olyan

élelmiszer-elosztó rendszere van, ami minden lakosához eljuttatja a növényi alapú ételeket, azok éghajlatától és helyrajzától függetlenül. A gyümölcsök, zöldségek, gabonafélék, hüvelyesek, sőt még a szójatej, tofu, tempeh is, mindenhol elérhető a piacokon. Nagyon kevés olyan ember van ma, akinek földrajzi okok miatt állati ételt kell ennie. Az irónia csúcsa, hogy az állati ételek fogyasztását, ami bonyolult, pazarló, kegyetlen, és az előállítása költséges, kultúránk egyszerűnek tekinti, a növényi ételeken alapuló vegán étrendet pedig, ami egyszerű, hatékony, nem drága, és előállítása mentes a kegyetlenségtől, azt bonyolultnak és nehéznek tartjuk. Az igazság azonban lassan kiderül, és a régi paradigmán belül növekszik a nyomás, ahogy egyre többen visszautasítjuk azt, hogy az állatokat elfogyasztandó vagy céljainkra felhasználandó tárgyaknak tekintsük.

## A tudomány igazolása

A harmadik ellenvetés, hogy a tudomány kísérletekben állatokat használ, és ha a tudomány – ami az általunk oly nagyra tartott technikai fejlődést adja nekünk – nem kérdőjelezi meg az állatok elnyomását, akkor kik vagyunk mi, hogy így tegyünk?

Láthatjuk azonban, hogy a tudományos elméletek mindig követik a kultúra fő áramlatainak alapvető orientációját, és a tudomány és a kultúra tükrözik és reprodukálják egymást. Ahogy Thomas Kuhn kimutatta *The Structure of Scientific Revolutions* című klasszikus művében, a tudományos paradigmák a kulturális paradigmákhoz hasonlóan ellenállnak a változásnak. A tudomány története nem annyira az objektívan igaz tudás (amiről alig mondható el, hogy létezik, mert a kontextus meghatározza a jelentést és az igazságot) fokozatos gyarapodását mutatja, hanem a tudományterület alapvető paradigmáinak sorozatos változásait.

A paradigmák olyan belső mintázatok, amelyek révén rendszerezzük a tudást és tapasztalatot, és megértjük a világot. Ezek a paradigmák pedig tanultak. Az iskolában, miközben a felszínen tartalmat tanulunk (például a biológia, történelem vagy matematika tényeit és elképzeléseit), a paradigmák szintjén is tanulunk, magának az oktatási folyamatnak a formáján keresztül. Ez láthatatlan tanulás, amit olyan oktatási struktúrák adnak át, mint a tesztek írása, a diákok versenyeztetése egymással, a tudás felosztása különálló tantárgyakra, állatok használata boncolásra, hatalom biztosítása a tanárok kezében a diákok felett, és így tovább. A kultúra a paradigmák tanulását keresztül reprodukálja önmagát. Kultúránk és tudományunk alapvető paradigmáját a természet felé – ami a mennyiségi meghatározás és árucikké tétel – így tanulással sajátítjuk el, bár ezt egyre inkább megkérdőjelezzik egy emelkedettebb rend paradigmái: például a minden lény iránti könyörületnek, és az összes élet összekötöttségének vegán és spirituális paradigmái. E paradigmák közti feszültség tükröződését most minden kulturális intézményünkön látjuk.

Kuhn kiemelte, hogy az uralkodó tudományos paradigmákat kétségbe vonó elméletek és felfedezések általában olyan kutatóktól származnak, akik vagy fiatalok, vagy a tudományterületen kívül állnak, és így szabadabbak, hogy a hagyományos paradigma keretein kívül gondolkodjanak. Az uralkodó paradigma képviselőinek válasza először az, hogy az új paradigmáról nem vesznek tudomást, illetve tagadják azt, majd, ha az erősödik, kinevetik és támadják. Végül, ha az új paradigma hitelessége idővel növekszik, az legyőzheti az uralkodó paradigmát és a helyére léphet. Ami a

táplálkozást illeti, ahogy a nyomás egyre növekszik – ami főleg vagy fiataloktól vagy kívülállóktól (otthont elhagyóktól) származik –, az uralkodó paradigma már nem hagyhatja egyszerűen figyelmen kívül a vegán paradigmát.

A tudomány, az uralkodó állattartó paradigma elszánt védelmezője, hatékony eszköz lehet annak megdöntésében. A nyíltan és tisztességesen alkalmazott és közölt tudomány könnyen és világosan kimutatja, hogy a növényi alapú étrend sokkal egészségesebb és fenntarthatóbb az állati alapú étrendnél, és hogy az állatok érzések egész sorát élik át, köztük fizikai és pszichológiai gyötrelmet, amikor bezárják őket és kegyetlenül bánnak velük. Azonban a régi paradigmát védik azok, akik a tudományos intézmények finanszírozásáról döntenek. A tudományos vizsgálatok általában „megerősítik” azokat a következtetéseket, amik a nagyvállalati érdekeket támogatják. Mivel a nagyvállalatok most nagy összegű anyagi támogatást adnak az egyetemeknek, a kormány pedig az ipar érdekeit szolgálja, ezért könnyű az ország két legnagyobb iparága – az élelmiszeripar és az egészségügy – számára, hogy folyamatosan olyan cikket, könyvet, reklámot és tudományos elemzést alkosson és tartson reflektorfényben, melyek mind elterelik a figyelmet az állati ételek szerepéről a betegségek etiológiájában, vagy kijelentik, hogy az állati ételek létfontosságú tápanyagokat tartalmaznak. E két hatalmas iparág mögött felsejlik a bankszektor, ami dollármilliókat fektet be a fejlett technológiájú hús-egészségügyi komplexum finanszírozásába, és megbízható, nagy keresletre van szüksége az állati eredetű élelmiszerek és az egészségügyi kezelések terén is. A veganizmus alapvető veszélyt jelent mindezekre, és ennek a gazdasági birodalomnak a status quo-jára. Ezért óriási a nyomás a tudományos közösségen belül, hogy ellenálljon a vegán eszmények által megtestesített magasabb szintű tudatosság és könyörület felé tartó evolúciónak.

Ahelyett, hogy a tudományra támaszkodnánk a veganizmus és alapvetően növényevő testalkatunk igazolására, talán jobban tesszük, ha univerzális igazságokra hívjuk fel a figyelmet: az állatok kétségtelenül képesek szenvedésre; fizikai testünkre erősen hatnak a gondolatok, érzések és törekvések; és nem arathatunk magunknak boldogságot, ha másoknak borzalmat vetünk el. Szabadok sem lehetünk, amíg másokat természetellenesen rabszolgává teszünk. Mind össze vagyunk kötve. Ezek a szív ismeretei, és a veganizmus végső soron egy döntés, hogy szívünk bölcsességére hallgassunk, amint az megnyílik az összekötöttségnek és az összes élet alapvető egységének megértése felé.

Eme igazságok megértésének elmélyítése meg fogja adni a tudománynak azt az útmutatást, amire oly nagy szüksége van. Einsteinnek igaza volt és a jövőbe látott, amikor azt írta, „rémisztően nyilvánvalóvá vált, hogy technológiánk megelőzte emberségünket.” A tudomány – elválasztva másokkal való összekötöttségünk ösztönös ismeretétől – felerősítheti különállóságunk mentális téveszméjét, és gyorsan az önpusztításba taszíthat minket. Mostanra világosnak kellene lennie előttünk, hogy a hagyományos tudomány önmaga mitológiája, melynek háttérben egy sereg értékesnek tartott feltevés húzódik meg, melyeket bármely valláshoz hasonlóan hitként fogadnak el, és más vallásokhoz hasonlóan könnyen eladja magát azoknak, akik pénzzel és befolyással rendelkeznek.

## A vallás igazolása

Vallási intézményeink gyakran hirdetik, hogy mi spirituális lények vagyunk, az állatok pedig nem, és hogy nekünk van lelkünk, nekik pedig nincs, és helyes megennünk őket, mert uralmat kaptunk felettük. Míg ezek az ellenvetések az állattartó kultúra orientációját tükrözik, amelyben keletkeztek, Biblia-kutatók rámutatnak, hogy a Teremtésben „uralomnak” fordított héber szó jelentése gondnokság, és biztos, hogy soha nem sugallná vagy engedné meg a kizsákmányolás, bezárás, gondatlanság és kínzás szélsőségeit, amiknek ma az állatok rutinszerűen ki vannak téve. A Bibliát sokféleképpen értelmezik, a kultúránk elsődleges morális és erkölcsi útmutatóinak tekintett vallási intézmények pedig a tudományhoz hasonlóan szinte vakon elfogadják azt az állattartó paradigmát, ami az állatokat csupán vagyontárgyakként tekinti.

Azonban amint az üres dogmák mögé nézünk, azt látjuk, hogy a kezdetektől fogva erőteljes hangok elleneztek az állatok elnyomását a zsidó és keresztény hagyományon belül: a késői zsidó prófétáktól, Ézsaiástól és Hóseástól kezdve Jézusig és az ő zsidó tanítványaiig; korai egyházatyák, mint Szent Jeromos, Alexandriai Kelemen, Tertullianus, Aranyszájú Szent János és Szent Benedek; későbbi jeles képviselők, mint John Wesley (a metodizmus alapítója), William Metcalf (protestáns lelkész és az USA-ban kiadott első vegetáriánus könyv írója), Ellen White (a hetednapi adventista egyház alapítója), és Charles és Myrtle Fillmore (a Unity School of Practical Christianity társalapítói); továbbá olyan neves zsidó rabbik és írók, mint Shlomo Goren, Moses Maimonidész, Abraham Isaac Kook rabbi és Isaac Bashevis Singer. (9)

Az irgalom és az állatokkal szembeni igazságosság vegán eszményeit évszázadokon át hangoztatták, gyakran a vallás intézményein belülről, és izgalmas és tanulságos látnunk, hogyan hallgattatta el és szorította ki szinte teljesen az állattartó kultúra ezeket a hangokat. Ez egy akaratlan, reflexszerű cselekedetnek tűnik. Például, ha Jézus tanításait olvassuk, szenvedélyes buzdítást találunk az irgalomra és szeretetre, mégis az a lehetőség, hogy Jézus vegán lehetett, a legtöbb keresztény számára radikális elképzelés. Mindazonáltal, Jézus buzdítása, hogy szeressük egymást, és ne tegyük azt mással, amit nem akarunk, hogy velünk szemben megtegyenek, a vegán erkölcs lényege, egy határtalan könyörület, ami felöleli mindazokat, akik tetteink miatt szenvedhetnek.

E tekintetben érdekes, hogy Keith Akers a Jézus elveszett vallása (The Lost Religion of Jesus) című könyvében meggyőzően érvel arról, hogy Jézus és legkorábbi követői etikai vegetáriánusok voltak, mindenekfelett elkötelezettek az erőszakmentesség és az egyszerű élet spirituális harmóniája mellett. Teljesen a legkorábbi, Jézus követőiről és azok által írott forrásokra támaszkodva, akik ebionita néven ismert zsidók voltak, Akers gondos tanulmánya feltárja, hogyan hamisították meg és nyomták el Jézus eredeti üzenetét. Bemutatja, hogy a korai egyház szakadásain és feszültségein keresztül Jézus követőit a kortársak egyértelműen, mint etikai vegetáriánusokat ismerték, akik elleneztek a jeruzsálemi templomban folyó állatáldozatokat.

Jézus üzenete túrhetetlenül radikális volt, mert az a minden teremtmény iránti irgalom és szeretet forradalmi vegán üzenete volt. Ez egyenesen az elnyomás és kirekesztés mentalitását támadja, ami ma is, és Jézus idejében is az állattartó kultúra alapját alkotta. Jézus megkérdőjelezte a háború és elnyomás alapját, ami az állatok megölése és megevése volt akkor is, ahogy most is. Akkoriban állatáldozatot hajtottak végre a

papok a Templomban, Jeruzsálemben, ami a zsidó vallásos hatalmi elit számára a vagyon és presztizs fő forrása, a lakosság számára pedig a hús forrása volt. Jézus összetűzése a Templomnál, amelyben kizavarta azokat, akik levágásra szánt állatokat árultak, bátor támadás volt az állattartó paradigma alapja ellen, ami az állatokat csupán tulajdonnak, áldozati tárgynak és élelemnek tekinti. Akers azt írja, „Emlékeznünk kell arra, hogy a templom jobban hasonlított egy húsboltra, mint napjaink bármelyik templomára vagy zsinagógájára. A 'templom megtisztítása' az állatok felszabadításának tette volt.” (10) Mint Akers, J. R. Hyland, és mások írják, ez a kirívóan forradalmi tett volt az, ami miatt az állattartó kultúra hatalmi elitjének Jézust keresztre kellett feszítenie.

Akers szerint a korai egyházat azért sújtotta annyi szakadás, mert Pál és mások az egyházat Jézus tényleges tanításával szinte teljesen ellentétes irányba akarták vinni. (Konkrétan Pál ellenezte azt a veganizmust, ami úgy tűnik, Jézus tanításának központi eleme volt.) Akers a legkorábbi, Kelemennek, Epiphanosznak, Tertullianusznak és Origenésznek tulajdonított írások alapján sok bekezdést magyaráz az Apostolok cselekedetei közül, például a Pál és Jakab, Jézus testvére közti konfliktusokat. Ezek arra utalnak, hogy Jézus, Jakab, Péter és a közvetlen tanítványok etikai vegetáriánusok voltak, míg Pál, Barnabás és mások, akik később jöttek, nem voltak azok. Akers részletes történelmi elemzéssel megmutatja, hogyan vált, gyakran brutális eszközöket használva, Pál nem-vegetáriánus mozgalma képessé arra, hogy az erőszakmentesség tekintetében végül felülmúlja Jézus tanításának eredeti vonalát, és miért nem voltak képesek fennmaradni az eredeti keresztények, a vegetáriánus ebioniták.

A vallásban, a tudományhoz és a társadalomhoz hasonlóan, a paradigmák nagy belső ellentmondásait nem lehet eltérni. A szülő kultúra domináns paradigmája a kizsákmányolás, amit az állatáldozat jelképez és kifejez. Ahhoz, hogy ennek a kultúrának a népei Jézust széles körben elismerjék Úrnak és Megváltónak, el kellett rejteni és meg kellett tagadni azt, hogy ő az állatáldozatot ellenzi. Miért van akkor az, hogy megmaradt és egyházi kánonná vált szembenállása a háborúval, a vallási elitizmussal, a mások kárára történő harácsolással, a nacionalizmussal, rasszizmussal, és a szülő kultúra sok más, alapvető jellemvonásával?

Szembenállása az állatok megölésével sokkal-sokkal radikálisabb, gyakorlatiasabb és fenyegetőbb a fennálló rendre, mert étkezéseinket, hétköznapi életünk bensőséges világát kérdőjelezi meg. Végül is, nem üzenünk hadat naponta háromszor. A tagadás ugyanilyen mintázata ma is folytatódik. Mint korábban említettük, a Unity társalapítóinak, Charles és Myrtle Fillmorenak a szenvedélyes tanításait, az állatok iránti kedvesség vegán etikájának a hirdetését gyakorlatilag teljesen elnyomták és elfelejtették kevesebb mint hetven év alatt! Miközben a Unity lelkészei és gyülekezetének tagjai élénken és tisztelettel vitatják meg Fillmore-ék könyveit és tanításait az imáról, metafizikáról és keresztény gyógyításról, a veganizmusról szóló tanításukat figyelmen kívül hagyják vagy úgy intézik el, mint az egyik „furcsaságukat”.

A növényi alapú étrend elfogadásával szembeni érdekes ellenvetésként sok keresztény támaszkodik Jézus mondására: „Nem az teszi tisztátalanná az embert, ami bemegy a szájába, hanem ami kijön a szájából, az teszi tisztátalanná az embert.” (Máté 15:11) (11) Ezt gyakran úgy értelmezik, mint ami engedélyt ad nekünk, hogy bármit megegyünk, amit szeretünk, és ehelyett arra utasít minket, hogy ügyeljünk a



beszédünkre. Mostanra egyértelműnek kellene lennie, hogy ez az ellenvetés teljesen megkerüli a lényegét. Amikor csirkét vagy sajtburgert rendelünk egy csemegeboltban, étteremben vagy piacon, ez az a pillanat, amikor erőszakot követünk el és „gyilkosságot”, „rablást” okozunk (12), és szenvedést védtelen állatoknak és hátrányos helyzetű embereknek. Abban a pillanatban olyanok vagyunk, mint a tábornok, aki parancsot ad, hogy öljenek meg valakit egy távoli országban; bár sose látja a vért, vagy hallja a sikoltást, ő azonban mégis felelős a gyilkolásért.

Sok buddhista némileg hasonló módon igazolja az állati ételek fogyasztását. Bár Gautama Buddha egyértelműen megtiltotta az állati hús megevését, vannak buddhisták, akik azt mondják, hogy meg szabad ennünk azokat az állatokat, akiket nem konkrétan miattunk öltek meg. A csirkét a piacon vagy a sajtburgert az étteremben nem konkrétan miattunk rendelték; az már ott van. Ez azonban nyilvánvalóan nem alkalmazható a mi helyzetünkre, mert amint megrendeljük a csirkét vagy sajtburgert, a piac vagy az étterem készlete csökkenni fog, és másnap reggel, a mi vásárlásunk miatt rendelést fognak leadni egy másik halott csirkére vagy sajtburgerre, és állatokat fognak szállítani és megölni, hogy ezt teljesítsék – konkrétan miattunk.

Egy másik állandó „vallásos” ellenvetés az, hogy megtagadjuk az állatoktól a lelket, amit megadunk önmagunknak. Az elnyomás mentalitása mindig a kirekesztés mentalitása, és az állatok elfogyasztásához hasonlóan még a New Age mozgalomba is bejut. Jó példa erre Gary Zukav *Seat of the Soul* (A lélek székhelye) című bestsellere, amit nagyra tartanak önmagukat haladónak, nyitott gondolkodásúnak és spirituálisan ébernek valló emberek. Nem meglepő módon a *Lelkek* című fejezetben megtaláljuk Zukav kijelentését, miszerint csak az embereknek van egyedi lelkük, és minden állat egyszerűen csak része annak, amit ő úgy ír le, mint fajának „csoportlelke”. „Minden emberi lénynek van lelke. Az egyedi lélek felé vezető út az, ami megkülönbözteti az emberek világát az állatok világától. Az állatoknak nincs egyedi lelkük. Csoportlelkük van. Minden macska a macska csoportlélek tagja, és így tovább.” (13) Azt is mondja, hogy van egy hierarchia az állatok csoportlelkein belül, és a delfinek és főemlősök magasabban állnak, mint a kutyák, amelyek a lovak felett állnak, és így tovább. Hipotéziséhez azonban nem nyújt bizonyítékot. (14)

Ez a könyv az irodalom tengerében egy újabb, kultúránk által generált hullámnak tűnik, ami spirituális alapokon próbálja igazolni állatokkal szembeni rossz bánásmódunkat. Zukav könyvének olvasóit kétségkívül megnyugtatja, hogy a csirke, hal, tehén vagy sertés, amit megesznek, nem volt igazán egy lélekkel bíró egyén, hanem csak faja „csoportlelkének” egy kifejeződése. A sors iróniája, hogy miközben a könyv a spiritualitás megvilágítására és a tudatosság emelésére irányul, valójában az ellenkezőjét teheti, csökkentve olvasóinak érzékenységét és elkendőzve előlük a szenvedést, amit az egyedi állatok átélnek, mert tárgyakká redukáljuk őket, egy hipotetikus „csoportlélek” pusztá töredékeivé.

Ez visszatérést jelent a rabszolgaság korához az USA-ban, amikor vallási vezetők, kezükben Bibliával, hasonló szavakat használtak annak kijelentésére, hogy a fekete embereknek nincs egyedi lelkük, és inkább hasonlítanak állatokra, mint lélekkel megáldott fehér emberekre. (15) Szintén visszatérés Aquinói Tamáshoz, aki ezer évvel ezelőtt kijelentette, hogy az állatoknak és a nőknek sincs lelkük. Bár a feketéknek és a nőknek végül megadták a lelket, úgy tűnik, a hatalom birtokosai saját céljaik szerint döntenek el, hogy kinek van lelke.

Voltaire bölcsen jelentette ki, „Ha hiszünk a képtelenségekben, embertelenségeket fogunk elkövetni.” A kultúra beszélgetések eredménye, és beszélgetéseinket még az állattartó paradigma kizsákmányoló nézetei és feltevései uralják, melyeket gyermekként belénk tápláltak. Az embertelenségek abbahagyásához fel kell ébrednünk abból a képtelen hitből, hogy az állatok érzéketlen, jelentéktelen, lélek nélküli vagyontárgyak, és fel kell szólítanunk vallási intézményeinket, hogy az erkölcsi védelmet terjesszék ki az állatokra. Ez persze a társadalmi és vallási élet középpontjában álló étkezések, és az azokban az étkezésekben „az orrunk előtt rejtve” megbúvó embertelenségek megkérdőjelezését fogja jelenteni. Szvámi Prabhupáda alábbi szavai alternatívát jelentenek kultúránk domináns paradigmájára.

Prabhupáda: Egyesek azt mondják, „Úgy hisszük, hogy az állatoknak nincs lelkük.” Ez nem helyes. Azért hiszik azt, hogy az állatoknak nincs lelkük, mert meg akarják enni az állatokat, pedig az állatoknak valójában van lelkük.

Riporter: Honnan tudja, hogy az állatoknak van lelkük?

Prabhupáda: Ön is tudhatja. Itt a tudományos bizonyíték. Az állat eszik, ön eszik; az állat alszik, ön alszik; az állat védekezik, ön védekezik; az állat szexuálisan aktív, ön szexuálisan aktív; az állatnak vannak gyerekei, önnek vannak gyerekei; önnek van lakóhelye, nekik van lakóhelyük. Ha az állat testét megvágják, ott a vér; ha az ön testét megvágják, ott a vér. Tehát itt van ez az összes hasonlóság. Most miért utasítja el ön ezt az egy hasonlóságot, a lélek jelenlétét? Ez nem logikus. Tanult ön logikát? A logikában van olyasmi, amit analógiának hívnak. Az analógia azt jelenti, következtetést vonunk le sok hasonló pontot látva. Ha olyan sok hasonló pont van az emberi lények és az állatok között, miért utasítsunk el egy hasonlóságot? Ez nem logika. Ez nem tudomány. (16)

És Schopenhauer, kritizálva azt, ahogyan egyes keresztények az állatokkal bánnak, ezt írta, „Szégyen arra az erkölcsre, amelyik kudarcot vall annak az örök esszenciának az elismerésében, ami minden élő dologban létezik, és kifürkészhetetlen jelentőséggel ragyog fel minden szemben, amelyik a napot látja.” (17)

Akár hiszünk abban, hogy az állatoknak van lelkük, akár nem, annak ismerete, hogy hozzánk hasonlóan képesek a szenvedésre, a vallásos embereket arra sarkallja, hogy tartózkodjanak a nekik okozott szenvedéstől. Vallási intézményeinknek, mint spirituális indítékaink és tanításaink gondnokainak és hordozóinak alapvető kötelességük, hogy minden néma és sebezhető lény nevében felszólaljanak. Amilyen mértékben nem teljesítik eme kötelességüket, olyan mértékben árulják el küldetésüket és válnak a terror és elnyomás támogatóivá. A cselekvés hiánya az élet védelmében maga is egy cselekedet, egy elfordulás. Másfelé nézve és figyelmen kívül hagyva a védtelen állatok szorult helyzetét, a vallási intézmények támogatják kultúránk embertelen, állatokat tárgyakká redukáló gyakorlatát. Az ártatlan életek kegyetlenséggel szembeni megóvásának szándékos elmulasztása erkölcstelen cselekedet. Mulasztásával a vallás lemond felhatalmazásáról és elherdálja hitelességét, mint valódi erkölcsi és spirituális tekintély.

A vallás elfordulása lehetővé teszi az embertelenségek folytatódását, és törvényesíti a köznép elfordulását. Ez az elfordulás az a paradigmátikus tanulás, amihez kultúránk nagyon ért, különösen, ami az általunk elfogyasztott és használt állatok helyzetét illeti; ez a nem látás, nem törődés, szétkapcsolás és figyelmen kívül hagyás mindennapos

tanítása. Ez az elfordulás spirituális halált hoz bárkire, aki ezt gyakorolja. Vallási intézményeink ennek bátorításával megmutatják, milyen messzire tévelyedtek el attól a szenvedélyes irgalomtól és mindent látó kedvességtől, amit azok tanítottak és éltek meg, akiknek spirituális fejlődése és megvilágosodása az ihletet adta magukhoz az intézményekhez. Az összekötöttségünk és az univerzális könyörület vegán etikájának spirituális tanításai amellelt, hogy létfontosságúak és átalakító hatásúak, alapvető összhangban állnak a világ vallásainak fő utasításával – azzal, hogy szeressük egymást. Ezek veszélyesek a status quo-ra és felbomlasztják azt az uralkodó paradigmát, ami az elfordulást, öndicsőítést és erőszakot igazolja.

Mindenevőként neheztelhetünk a vegánokra, amiért emlékeztetnek minket az általunk okozott szenvedésre, mert inkább lennénk kényelemben és tartanánk az összes csúfságot elrejtve – bár kényelmünknek semmi köze az igazságossághoz vagy a valódi belső békéhez. Ez a kizárás és szétkapcsolás kényelme, ami borzalmas árral jár. Ételeinket talán azzal magyarázzuk, hogy azt mondjuk, mindig megköszönjük az állat lelkének teste felajánlását, hogy az táplálja minket. Ha valaki bezárna és kínozna minket, ellopná a gyerekeinket és aztán leszúrna minket, beleegyeznénk-e, amíg ő ezt megköszöni a szellemünknek?

Kényelemben szétkapcsolni és érzéketlenné válni nem egyenlő a belső békével, ami a tudatosságnak, és annak az eredménye, hogy összhangban élünk a tudatosságból fakadó megértéssel.

Ha hiszünk a képtelenségekben, embertelenségeket fogunk elkövetni, és azt továbbadjuk gyermekeinknek, nemzedékről nemzedékre. Erőszakos tetteink sokkal nagyobbat szólnak, mint békés szavaink, és ez az otthonunknak nevezett állattartó kultúra makacs dilemmája. E dilemma megoldásának egyetlen módja, hogy gondolatilag és erkölcsileg magasabb szintre fejlődünk, ahol tetteink nem hazudtolják meg szavainkat és kényszerítenek minket tudattalanságba és tagadásba, hanem inkább összhangban vannak és megerősítik szavainkat és azt az univerzális spirituális tanítást, ami arra tanít minket, hogy szeressük egymást és legyünk irgalmasak a gyengével és sebezhetővel, ahelyett, hogy kihasználnánk és elnyomnánk őket. Mindannyian a végtelen rejtélyes Szellem ünneplései vagyunk, megérdemljük a tiszteletet és megbecsülést. Ha vallásunk nem hangsúlyozza ezt és foglal magában mindannyiunkat, ideje lecserélni olyan spirituális tanítással és hagyománnyal, amelyik ezt megteszi.

## **Más ellenvetések**

Sok más ellenvetés létezik a veganizmussal szemben, melyeket elménk más lények bebörtönzését és kizsákmányolását igazolva önmagunk korlátozására használhat. Mint ahogy az ártatlan emberek rabszolgává tétele és megölése nem igazolható semmivel, ugyanígy az ártatlan állatok rabszolgává tétele és megölése sem. Azonban az állattartó kultúra által betanított elménk a következő gyöngyszemek némelyikével mégis ellenállhat: a növények is éreznek fájdalmat; a vegetáriánusság is erőszakos, mert a nagy gabonaarató kombájnok megölnek kis egereket és pockokat; mit tennénk az összes tehénnel, ha nem enne meg őket senki?; az állatok megölnek más állatokat, mi miért nem tehetjük?; nem szeretek olyan szigorú és szűk látókörű lenni; egyszerűen

szerekek normálisan enni; nem akarok „másoknál jobb” lenni, mint a legtöbb vegán/vegetáriánus; nem szeretem, ha valaki megmondja, hogy mit egyek.

Sok ember számára az ilyen érvek igazolják a haszonállatok folytatódó árucikké tételét, bezárását, csonkítását, megölését és megevését, ezért kell rájuk válasz. Először, ami a növényeket, egereket és pockokat illeti, ha tényleg annyira törődünk velük, csak arra kell emlékeznünk, hogy az USA-ban termesztett összes gabona 80%-át állatokkal etetik fel, hogy húst, tojást és tejterméket állítsanak elő; a váltás a növényi alapú étrendre valójában megment növényeket, és a szántóföldön élő apró teremtményeket is. (18) Több százmillió hektár zöldellő erdőt és az élővilág élőhelyét pusztították és pusztítják el most is, hogy kukoricát, szóját és más növényeket termesszenek, amivel az évente általunk elfogyasztott állatok milliárdjait etetjük. Több millió hektár esőerdőt irtanak ki, hogy olcsó marhahúst biztosítsanak az amerikai gyorsétterem hálózatoknak is. Ha valóban törődünk a növényekkel és állatokkal, a vegánvá válás pompás módja annak, hogy segítsük az ökoszisztémák, élőhelyek és állatpopulációk regenerálódását. Másodszor, amint lassanként abbahagyjuk a tehének tenyésztését, országunk prérijei, hegységei és félsivatagos területei, amelyeket a jószág letarolt, különösen nyugaton (19), lassan képesek lesznek magukhoz térni, és patakok, víztározók, flóra, madarak, halak, prérikutya, jávorantilop, prérifarkas, antilop és más őshonos vadon élő állat újra képes lesz azokat benépesíteni – a túlterhelt és kimerült ökoszisztémák újra életre kelnek és ünnepelnek.

Harmadszor, miközben igaz, hogy állatok megesznek más állatokat, a növényevő testfelépítésű állatok ezt nem teszik (kivéve, ha emberek erre kényszerítik őket), és más fajnak szánt tejet sem isznak. Sokat elmond, hogy ezt az indoklást ebben az esetben használjuk, de más állati viselkedéssel kapcsolatban, amit inkább nem utánoznánk, nem tesszük – mint például néhány állatfaj hímjének ama szokásával kapcsolatban, hogy megöli és megeszi saját kicsinyeit. Az állatok viselkedésének skálája óriási és rejtélyes, és szinte bármilyen elképzelhető emberi viselkedést igazolhatnánk azzal, hogy felleljük valamilyen állatnál – de bizonyára nem szeretnénk így tenni. Ami a többi ellenvetést illeti, ha minden alkalommal, amikor húst akarnánk enni, a kezünkben kellene tartanunk a rémült állatot, a szemébe néznünk és leszúrnunk őt egy késsel, azt látnánk, hogy ezek az indoklások gyorsan elpárolognának. Végül, az utolsó ellenvetés különösen ironikus; egész életünkben megmondják nekünk, hogy mit együnk, és ez az egyetlen ok, ami miatt állati ételeket eszünk.

Ezzel eljutunk egy másik gyakori ellenvetéshez a növényi alapú étrendre váltással szemben; hogy az egyszerűen túl nehéz, kényelmetlen, vagy nem kívánatos. Az állattartó paradigmának ez a szinte univerzális ellenvetése figyelmen kívül hagyja azt a nehézséget és kellemetlenséget (hogy finoman fejezzük ki magunkat), amit az állati ételek fogyasztásával az állatokra, éhező és hátrányos helyzetű emberekre és a jövő nemzedékekre rákényszerítünk. Szintén figyelmen kívül hagyja az összefüggéseket az állatok megevése és a szennyezés, terrorizmus, kábítószerfüggőség, krónikus betegségek, stb. megoldhatatlan problémái között, amelyekről korábban szoltunk. A rabszolgatartók ugyanezt az ellenvetést használták az emberi lények árucikké tételének igazolására, és háború nélkül nem voltak hajlandók feladni az emberek rabszolgává tételének kényelmét. Milyen nehézé, kellemetlenné és nem kívánatossá kell válnia annak a szenvedésnek, amit ma vetünk és aratunk, mielőtt az arra ösztönöz minket, hogy átalakítsuk paradigmánkat és megváltoztassuk viselkedésünket?

A veganizmus elleni komolyabb ellenvetés az előzőnek a fordítottja. Eszerint nem számíthatunk hatásos pozitív változások előidézésére egyéni és közös életünkben ennek az egyszerűbb, finomabb és kisebb költségű étrendnek az elfogadásával. Erre az ellenvetésre hatással van kultúránk erőszakos mentalitása, ami feltételezi, hogy a békét, örömet, harmóniát és beteljesülést nehéz elérni. Természetesen nehéz ezeket elérni, amíg olyan napi étkezési szertartásokat üzünk, amelyek arra kényszerítenek minket, hogy lényeket tárgyaknak tekintsünk, kérlelhetetlenül megöljük őket, és megosszuk és eltompítsuk önmagunkat, hogy az egész ügyet önmagunk elől elrejtve tartsuk. Azonban azt fogjuk látni, hogy amint elkezdjük az állatokat egyedülálló lényeknek tekinteni érdeklődéssel, érzésekkel, ösztönökkel és rendeltetésekkel, és ahogy viselkedésünk e nézetet tükrözve változik, akkor a harmónia, béke és öröm könnyen és természetesen fog kibontakozni életünkben. Az erőszakmentességet mindennapi életünkben gyakorolva felfedezhetjük a könnyű lelki egyensúlyt, ami lényünk alapjaként felragyog.

Miközben a vegánná válás elég könnyűnek tűnhet, miért nem gyakoribb ez kultúránkban, különösen azoknak a milliói között, akik önmagukat mélyen elkötelezettnek tekintik a spirituális fejlődés, társadalmi igazságosság, világbéke, vallásszabadság és a tudatosság emelése iránt?

A felelősség felvállalása azért az erőszakért, amit mi okozunk másoknak és önmagunknak a tetteinkkel, szavainkkal és gondolatainkkal sosem olyan könnyű, mint mások hibáztatása a világunkban lévő erőszakért. Azoknak az általában kis számából ítélve, akik kultúránkban ténylegesen vegánná váltak, úgy tűnik, hogy ez az elkötelezettség bizonyos áttörést igényel, ami általában nehezen elérhető az elnyomás és kirekesztés mentalitása miatt, amelybe mindannyian születésünk óta belemerülünk. Van valami, ami nem könnyű a veganizmusban – de a nehézség nem a veganizmus, hanem kultúránk velejárója.

A veganizmus önmagában nem csodaszer, bár hatékonyan eltávolítja a boldogságunk, szabadságunk és kiteljesedésünk útjában álló alapvető akadályt. Az erőszakmentesség élő és folyamatos kifejeződéseként egyéni életünkben az átalakulás óriási erejű tényezője, különösen, mivel kultúránk ezt olyan hevesen ellenzi. A következetes vegán élet arra bátorít minket, hogy felébredjünk abból a közmegegyezéses révületből, ami feltétel nélküli alkalmazkodással jár és lehetővé teszi a kegyetlenség és rabszolgatartás folytatódását. Visszautasítva azt, hogy az állatokat árucikkeknek lássuk, számtalan egyéb képmutatáson is képesek vagyunk átlátni. És amennyire átalakító hatású ezt egyénileg átélni, végtelenül nagyobb lenne az átalakító hatása kultúránkra, hogy túllépjünk azon az idejétmúlt beállítottságon, ami az állatokat csupán élelmezési árucikkeknek tekinti.

Ez olyan, mintha egy csónakban lennénk, ami egy bizonyos hosszúságú kötéllel ki van kötve a parthoz. Amint elindulunk, hogy átkeljük a tulsó partra, egy ideig kielégítő haladást érünk el, amíg a kötél el nem fogy. Ezután tovább járattjuk a motort, de nem tudunk semmilyen tényleges haladást elérni, bár sok füstöt, hullámot és zajt csapunk, és talán oldalirányban vagy körkörösén mozgunk. Míg végül felismerjük, hogy egy kötél visszatart minket. Azt eloldjuk, és azután jelentős haladást érünk el utunkon a tulsó part felé. A csónak természetesen az életünket jelképezi, a tulsó part a spirituális, kreatív és intellektuális képességeink kiteljesítése, a kötél pedig az a kulturális

szokásunk, hogy állatokat veszünk, kizsákmányolunk, megölünk és megeszünk. Amikor a kötelet eloldjuk, szabadon hasíthatjuk a vizet, és végül elérhetjük a túlsó partot. Azonban, ha állati eredetű ételeket eszünk, van egy láthatatlan, haladásunkat hátráltató akadály, mert az ehhez szükséges szétkapcsoltság és akaratlan kegyetlenség képességeink felszínére fog korlátozni minket.

Amint kultúránk a vegán világnézet felé halad, óriási gyógyító és felszabadító erők megjelenését fogjuk látni. Valójában kultúránkat vegán kultúraként elképzelni szinte annyit tesz, mintha egy teljesen más kultúrát képzelnénk el. Ez az örökké meglévő képesség ránk köszönt. Kultúránk képviselőiként mindannyian lényeges szereplői vagyunk ennek az alapvető átalakulásnak és felébredésnek. Izgalmas dolog elképzelni olyan oktatási, gazdasági, kormányzati, vallási, egészségügyi és egyéb intézményeket, amelyek mind az állatok, mind az emberek jogainak és érdekeinek tiszteletén és megbecsülésén alapulnak. Amikor kultúraként abbahagyjuk a teremtmények árucikké tételét, az emberi kapcsolatokban is a kedvesség, tisztesség, együttműködés, béke és szabadság új világa fog természetesen kibontakozni.

Egyéni ételválasztásaink megváltoztatása, hogy az tükrözze a környéklet tudatosságát, sokkal nagyobb mértékben fogja pozitív irányban átalakítani életünket és kultúránkat, mint bármi egyéb változás, amit el tudunk képzelni. Közvetlenül egyéni ételválasztásaink eme változását követi a figyelmesség és erőszakmentesség gyakorlásának szükségszerűsége az összes kapcsolatunkban, hogy elménk és szívünk összhangba kerüljön összekötöttségünk igazságával, és lehetővé tegye mélyebb belépésünket a jelen pillanatba, és a létezés rejtélyének, örömeinek és szépségének közvetlen megtapasztalását.

## 13. fejezet

### FEJLŐDJ VAGY SZÚNJ MEG

*„Ha vannak emberek, akik Isten bármely teremtményét kirekesztik a könyörület és sajnálat oltalma alól, akkor olyan emberek is vannak, akik hasonlóképp fognak bánni embertársaikkal.”*

– ASSISI SZENT FERENC

*„Szeretet nélkül a tudás megszerzése csak növeli a zűrzavart és önpusztításhoz vezet.”*

– KRISHNAMURTI

*„Az egyetlen valóban értékes dolog az intuíció.”*

– ALBERT EINSTEIN

### A két korlátozott nézőpont

Sok nézőpontból megnézve állati alapú ételünket felfedezzük, hogy az állatok megevésének következményei jóval túlmutatnak azon, mint amit először feltételeznénk. Mint egy kisfiú, akit békák kíntásán csípnek, kultúránk azt motyogja, „Nem nagy ügy”, és félrenéz. Állati alapú étrendünk utóhatásai azonban nagyon nagy ügy, valóban, nemcsak a kezünkben lévő szerencsétlen teremtményekre, hanem önmagunkra nézve is. Tetteink felerősítenek hozzáállásokat, bennünk és másokban, amelyek felerősítik azoknak a tetteknek a fodrait, amíg azok az érzéketlenség, konfliktus, igazságtalanság, brutalitás, betegség és kizsákmányolás ama pusztító hullámaivá válnak, melyek ma világunkat rengetik.

Még azok is, akik úgy gondolják, hogy állatokkal való bánásmódunk valóban nagy bűn, talán úgy érzik, hogy ez világunk más bűneihez hasonlóan egyszerűen az emberi korlátok eredménye, mint a tudatlanság, büszkeség, önzőség, félelem, és így tovább. E nézet szerint az a horror, amit az állatoknak okozunk, probléma, de nem a mi problémáink alapvető oka – és mivel ez az állatok számára probléma, akik nálunk, embereknél kevésbé fontosak, ezért ez egy kisebb probléma.

Csak akkor leszünk képesek túllépni kondicionálásunkon és meglátni az állatokkal szembeni kéréllhetetlen, rossz bánásmódunk teljes hatását, ha túllépünk azon, hogy „ez nem nagy ügy”, és „csak egy a sok egyéb problémánk közül” – és ekkor felismerjük, hogy ez a globális válságunk mögötti motiváló, rejtett őrzöngés.

### Az erőszak körforgása

Sokat beszélnek ma az erőszak körforgásának megállításáról, amin általában a „sérült emberek megsértenek embereket” tünetcsoportot értik. Akivel gyerekkorában

erőszakosan és rosszul bántak, az felnőve hajlamos erőszakosan és rosszul bánni a gyerekeivel, az erőszak nemzedékeken át futó, önfenntartó körforgásában. Ezt a gyerekekkel szembeni rossz bánásmód megfékezésével próbáljuk megoldani, és nem vesszük észre a mélyebb dinamikát. Az emberi erőszaknak ez a körforgása nem fog megszűnni, amíg nem szüntetjük meg a mögötte lévő erőszakot – azt a könnyörtelen erőszakot, amit a haszonállatokkal szemben elkövetünk. Ezt a viselkedést és érzéketlenséget minden gyermekünknek megtanítjuk a kulturálisan elfogadott gyermekbántalmazás egy finom, akaratlan, de hatékony módján. Tetteink kondicionálják tudatosságunkat; ezért gyermekeink kényszerítése az állati eredetű ételek elfogyasztására mély sebeket ejt rajtuk. Azt kívánja tőlük, hogy különüljenek el a tányérukon lévő ételtől, az érzéseiktől, az állatoktól és a természettől, és megteremti a betegségek és a pszichológiai páncél kialakulásának feltételeit. A sebek fennmaradnak és továbbadódnak a következő nemzedéknek.

Gyerekeink rábeszélése az állati ételek elfogyasztására életre kelti a „sérült emberek sérteneke embereket” szindrómát. Sérült emberek sérteneke állatokat, büntudat nélkül a napi étkezési szertartásokban. Mindig erőszakosak leszünk egymással szemben, amíg erőszakosak vagyunk az állatokkal szemben – hogyan ne lennénk azok? Erőszakot hordozunk a gyomrunkban, a vérünkben, a tudatosságunkban. Ez nem tűnik el attól, hogy elrejtjük és nem veszünk róla tudomást. Minél jobban színlelünk és eldugjuk, annál jobban, árnyékként tapad hozzánk és kísért minket. Az emberi erőszak körforgása ennek az árnyéknak a folyamatos kivetítése.

## **Az árnyék**

Jung kifejezésével kultúránk óriási, kezelhetetlen, uralkodó árnyéka az az állatokkal szembeni kegyetlenség és erőszak, amit kultúránk megkövetel, gyakorol, megeszik, és aprólékosan eldug és letagad. Ahogy az 1. fejezetben említettük, Jung elmélete szerint az árnyék őstípusa énünknek azokat az aspektusait képviseli, amiknek az elismerését visszautasítjuk, énünk kitagadott részét. Önmaga számára az árnyék az én ellentéte. Jelen esetben ez saját kegyetlenségünk és erőszakosságunk, amit letagadunk és elnyomunk. Azt mondjuk magunknak, hogy mi jó, igazságos, becsületes, kedves és gyengéd emberek vagyunk. Csak éppen élvezzük az állatok megevését, ami rendben van, mert ők azért kerültek ide, hogy mi használjuk őket, a fehérjére pedig szükségünk van. Az ételeink mögött lévő rendkívüli kegyetlenség és erőszak azonban letagadhatatlan. Ezért kollektív árnyékunk annál nagyobbá és fenyegetőbbé válik, minél jobban tagadjuk létezését, és ezáltal tönkreteszi erőfeszítéseinket, hogy spirituálisan fejlődjünk és közösen egy jobban felébredt kultúrává váljunk.

Amint Jung pszichoterápiája hangsúlyozza, az árnyék hallatni fogja hangját! Ezért tesszük végül önmagunkkal azt, amit az állatokkal teszünk. Az árnyék egy alapvető és letagadhatatlan erő, amit végül nem lehet elfojtani. Kétféle módon működik az a hatalmas pszichológiai erő, ami ahhoz kell, hogy állatok millióit naponta bezárjuk, megcsonkítsuk és megöljük, és az egész véres mészárlást elfojtott és láthatatlan állapotban tartjuk. Az egyik mód eltompít, érzéketlenné tesz és páncéllal borít minket, ami csökkenti az intelligenciánkat és összefüggéseket meglátó képességünket. A másik arra kényszerít minket, hogy pontosan azt cselekedjünk meg, amit elfojtunk. Ez a kivetítés révén történik. Teremtünk egy elfogadható célpontot arra, hogy gyűlöljük



erőszakos, kegyetlen és zsarnoki volta miatt – pontosan azokért a tulajdonságokért, amiknek a felismerését önmagunkban visszautasítjuk – és azután megtámadjuk azt. Felfogva az állatokkal szembeni óriási erőszakot, amit elrejtve tartunk, és az ezáltal létrehozott kérlelhetetlen árnyékot, az 50000 nukleáris robbanófej (1) létezése felfoghatóvá válik. Soha véget nem érő háborúnk a terrorizmus ellen nemcsak felfoghatóvá, hanem szükségszerűvé is válik, csakúgy, mint az ökoszisztémák borzasztó pusztítása, a világ szegényeinek féktelen kizsákmányolása, és a számtalan emberi életet tönkretévő öngyilkosság, függőség és betegség.

Az árnyék az az én, amelyik elvégzi a piszkos munkát helyettünk, hogy mi saját szemünkben jók és elfogadhatók maradhassunk. Minél többet elfojtunk és szétkapcsolunk, annál nagyobb lesz a belső nyugtalanságunk, amit ki kell vetítenünk egy külső gonosz erőre, egy ellenségre vagy valamilyen bűnbakra, akire letagadott erőszakunkat irányíthatjuk. Ezeket az ellenségeket a gonosz lényegének fogjuk látni és megvetjük őket, mert saját énünknek azokat az aspektusait képviselik, amikkel nem tudunk szembenézni. Törekvésünkben, hogy megsemmisítsük őket, az elképzelhető legocsmányabb fegyvereket hozzuk létre, évszázadokon át fejlesztjük azokat, és így ma olyan kapacitással rendelkezünk, hogy az egész emberiséget több százszorosan el tudjuk pusztítani. Ez nem csak valami a múltunkban, mint az inkvizíció, a keresztesháborúk és a háborúk nemzedékei. Több állatot eszünk meg, több ellenséget vetítünk ki, és több fegyvert gyártunk, mint bármikor korábban. Minden percben 20000 szárazföldi állatot ölnek meg a vágóhídjaink, a Pentagon pedig elkölt 760000 dollárt. (2) Ez az óriási költsékezés más embereknek ártó és őket elpusztító rendszerek fenntartására és kifejlesztésére egy különösen égbekiáltó megnyilvánulása az intelligencia tragikus elfojtásának, amit az állati ételek elfogyasztása okoz. Az USA 2004-es, 400 milliárd dolláros katonai költségvetése – amit a világ népességének csupán öt százaléka költ el – az egész világ 950 milliárd dolláros éves katonai költségvetésének több mint 40%-a. Ezek hatalmas erőforrások, hogy halálra és erőszakra pazaroljuk. Egy becslés szerint tíz éven át évente csak 237,5 milliárd dollár kiadással globális egészségügyi ellátást tudnánk nyújtani; megszüntetnénk az éhezést és alultápláltságot; tiszta vizet és hajlékot biztosítanánk mindenkinek; eltávolítanánk a taposóaknákat; felszámolnánk a nukleáris fegyvereket; megszüntetnénk az erdőirtást; elhárítanánk a globális felmelegedést, ózonlyukat és savas esőt; kiváltanánk a fejlődő országok bénító adósságát; kivédenénk a talajeróziót; biztonságos, tiszta energiát állítanánk elő; leállítanánk a túlnépesedést; és felszámolnánk az írástudatlanságot! (3) Azonban hiányzik belőlünk az akarat és a megértés, hogy erőforrásainkat konstruktívan használjuk. Ehelyett eszeveszetten bővítjük duzzadt biológiai fegyver-, vegyi fegyver-, nukleáris fegyver-, pszichológiai fegyver-, és titkos high-tech fegyverarzenálunkat. Az ezen fegyvereket használók és tervezett áldozataik közti szétkapcsoltság szintén jellemző arra, ahogy az állatokat kegyetlenül lemészároljuk és kizsákmányoljuk.

A bombázópilóták, tábornokok és politikusok, akik a döntéseket hozzák és a fegyvereket használják, valójában soha nem látják a fegyverek által okozott horrort és gyötrelmet. Kultúraként jól megtanultuk, hogyan különülünk el az általunk másoknak okozott szenvedéstől, hiszen mind ezt gyakoroljuk, amikor állati ételeket eszünk: valahol a mi döntésünk miatt egy bántalmazott és rémült teremtményt megtámadnak és leszúrnak. A háborúban és az élelmiszeriparban hasonló szépítő kifejezéseket használunk, mint „az állatok betakarítása”, vagy „járulékos kár”, és megóvjuk magunkat mind a vágóhidak, mind a lebombázott falvak és városok vérontásaitól. Az

állatokkal szembeni erőszakunktól elfordulva természetesen megszépítjük és elkendőzzük a más emberekkel szembeni háborús erőszakunkat is. A tömegmédiá a gonosz ellenséget mutatja nekünk, és ez azt igényli tőlünk, hogy végrehajtsuk az összes bombázást és gyilkolást. És mi nem csupán beleegyezően; akaratlanul uszítunk rá és követeljük azt az óriási árnyék tagadásával és kivetítésével, amit étkezési szokásainkkal hozunk létre.

Naponta több mint harmincmillió madarat és emlőst, és negyvenötmillió halat miattunk ér végzetes támadás, hogy megehessük őket, (4) és erre univerzálisan úgy tekintenek, mint jó ételre, jó emberek számára. Ezekkel az ételekkel az árnyékunkat tápláljuk, ami elfojtott fájdalomkon, büntudatunkon és ellenérzésünkön lakmározva erőssé és határozottá válik. Furcsa módon, minél nagyobbá és erősebbé válik az árnyék, annál nehezebb észrevenni, bár az szó szerint nemcsak az orrunk előtt van, hanem az orrunkban és az összes sejtünkben. Jól ismert a pszichoterápiában, hogy felszabadító hatású, de nehéz észrevenni saját árnyék östípusainkat, és működésük módját. Ennek ösztönösen ellenállunk, és ez az oka annak, hogy az állattartó telepeken és vágóhidakon az állatok bántalmazásáról készült rejtett kamerás felvételeket miért főleg vegánok nézik meg, akik sosem esznek állati ételeket. Az árnyék definíciószerűen az, amit aktívan elnyomunk, ezért törvényszerű, hogy kerüljük azokat a tapasztalatokat, amelyek ennek tudatunkba jutását válthatják ki. Még Jung tudós követői – akik idejüket azzal töltik, hogy az árnyékról írnak – sem veszik észre mind közül a legnagyobb árnyékot, azt az árnyékot, ami az állatok bántalmazásából ered, mert mindenki máshoz hasonlóan általában ők is állatokat esznek és kizsákmányolnak. Spirituálisan és pszichológiailag csak akkor válunk szabaddá, amikor képesek vagyunk önmagunk árnyék aspektusait meglátni és integrálni. Ez csak akkor lesz lehetséges, amikor abbahagyjuk az állati ételek fogyasztását, lazítva és feloldva azt az ellenállhatatlan igényt, hogy tudatosságunkat blokkoljuk. Az állatok felszabadításával önmagunkat szabadítjuk fel.

## **Célok és eszközök**

Minden érző lénynek vannak érdekei, és mi bonyolult társadalmi és jogi rendszereket hoztunk létre annak biztosítására, hogy saját érdekeink ne sérüljenek – bár képességünk ezek érvényesítésére erősen függ rasszunktól, osztályunktól, nemüinktől, és a kiváltság egyéb tényezőitől. Érdekeinket mind sérti az, ha fizikailag korlátoznak minket, fájdalmas vagy ártalmas támadásnak tesznek ki, éheztetnek, lopnak tőlünk, megölnék, vagy lealacsonyító, természetellenes tettek elkövetésére kényszerítenek, és bárki, aki ezt teszi, jogi és társadalmi következményekkel fog szembesülni. Mégis pontosan ilyen módokon lépünk fel az állatokkal szemben, elképzeletlenül óriási méreteken, büntetlenül. A mi érdekeink védelmét akarjuk, de az övékkel nem törődünk. Ez az árnyékunk – amivel nem szembesülünk – és az erőszak körforgásának valódi oka. Túl kell ezen lépünk, különben elpusztulunk. Pusztulásunk, bár tragikus, óriási áldás lenne a legtöbb állat számára a Földön. Ez a mélyen felkavaró gondolat önvizsgálatra és változásra kellene, hogy ösztönözzön minket.

Csak akkor fogunk életben maradni és boldogulni, ha felismerjük étkezéseink központi szerepét tudatosságunk alakításában. Az ételt megesszük és tudatosságunk fizikai hordozója lesz, a tudatosság pedig eldönti, hogy mit építsen be önmagába önmagából.

Félelmet vagy szeretetet terjesztünk és eszünk? Terrorizált állatokat vagy gondozott növényeket? A szeretet tornyát nem lehet a kegyetlenség tégláiból felépíteni.

Mahatma Gandhi és más spirituálisan érett emberek hangsúlyozták, hogy az eszközök, amiket használunk, és a célok, amiket elérünk, az egy és ugyanaz. Soha nem lehetnek különbözők. A. J. Muste elkötelezett békeaktivista mondta egyszer, „Nincs út a békéhez. A béke az út.” A spirituális evolúció útja a jelen pillanatra összpontosítás útja, és az evolúció és pozitív átalakulás megélésének az útja, amit úgy szeretnénk látni a világon. Ahhoz, hogy békében éljünk, nekünk kell békének lennünk. Ahhoz, hogy átéljük a szeretettség édes érzését, nekünk kell szeretetteljesnek lennünk.

Ezt mind bizonyíthatjuk saját életünkben. A szeretetünket, hogy valóban szeretet legyünk, meg kell cselekedni és meg kell élni. Szerető képességünk fejlesztése nemcsak az evolúció eszköze; ez egyben a célja is, és amikor teljesen megtestesítjük a szeretetet, ismerni fogjuk az igazságot, hogy egyek vagyunk minden léttel. Ez szabaddá tesz minket. A szeretet szabadságot, örömet, erőt, kegyet, békét és az önzetlen szolgálat áldott beteljesülését hozza magával. Igazi természetünk, jövőbeli énünk belső elhivatottságként ellenállhatatlanul szólít minket, hogy ébresszük fel szerető képességünket, ami nem más, mint megértés. A szeretet és megértés felébredésével kiterjed a könyörület, hogy a lények egyre nagyobb körét foglalja magában. A könyörületet a szeretet legmagasabb formájának tekinthetjük, mert ez az isteni egész szeretete az összes része iránt, és tükröződik a részek egymás iránti szeretetében. Beletartozik a készlet, hogy enyhítsük látszólag mások szenvedését, és ez a készlet a nagyobb bölcsesség és belső szabadság fejlődését igényli bennünk, hogy a szenvedést hatékonyabban enyhíthessük. A könyörület ezért az evolúció gyümölcse, és egyben a mögötte lévő hajtó erő is. A szeretet nagyobb szeretetre vágyakozik.

Az evolúció az élet lényege. Minden lény fejlődik, növekedik, átalakul, ezért a készlet a fejlődésre átjárja lényünket. Hasznunkra válnak a lehetőségek, hogy érzelmileg, művésziileg, intellektuálisan és spirituálisan növekedjünk. Életünk értékes, mert ez egy ilyen lehetőség. Életünk olyan mértékben értelmes, amilyen mértékben válaszolunk az univerzális és tagadhatatlan hívásra, hogy fejlődjünk, a hívásra, hogy szeressünk.

Az evolúció nemcsak változást, hanem átalakulást is jelent. A világ mitológiájában a hősök megbetegednek, amikor visszautasítják a hívó szót, hogy otthonukat elhagyva evolúciós utazásba kezdjenek. Ránk kultúraként ugyanez igaz. Ki kell ráznunk elménkből és testünkből a régi stagnálást és kényelmes szétkapcsoltságot, meg kell ragadnunk a belső evolúciós készletet a könyörület és intuitív bölcsesség felébresztésére, és életünket azzal az igazsággal összhangban kell élnünk, hogy minden élőlényel bensőséges kapcsolatban állunk. Ennek az átalakulásnak az elérése azt jelenti, hogy megéljük a szeretet igazságát és hitelesen felfogjuk összekötöttségünket, és nem csupán beszélünk róla. Ez gondolkodásunk és viselkedésünk megváltozását jelenti – azt, ahogyan az állatokra tekintünk, és amit eszünk. Ahogy felismerjük az árnyékunkat és megszabadulunk tőle, természetesen abbahagyjuk táplálását étrendünk rejtett terrorjával, a könyörület pedig visszatér.

## Az intuitív parancsolat

A lecke elég alapvető. Ha nem tudjuk abbahagyni az állati ételek megevésének kegyetlenségét, hogyan tételezhetjük fel az érzékenység, a spirituális tudatosság, az öröm, béke és kreatív szabadság fejlesztését, amelyek mind a képességeinkben rejlenek? Fejlődésünk azt kívánja, hogy fejlesszük intuíciónkat, az emelkedettebb, racionalitáson túli tudást, ami a részekből meglátja és létrehozza az egészeket, és kiemel minket az önmagunkba belefeledkezés börtöncellájából. Az intuíció a közvetlen tudás, amit nem a lényegében különálló én illúziója közvetít, az a tudás, ami gyógyulást hoz, mert látja a nagyobb egészeket, amit az én pusztán logikai elemzés révén sosem láthat. Az elemzés és racionalitás felosztáson és összehasonlításon alapul, és csak akkor hasznos eszközök, ha az intuíció közvetlen tudásával együtt járó bölcsesség és könyörület alárendeltjei. Intuíció nélkül a racionalitás és elemzés alapjaiban válik irracionálissá: a kizsákmányolás és konfliktus eszközeivé, a zavarodott önpusztítás erőivé válnak. Az intuíciónak irányt mutató könyörület és összekötöttség nélkül könnyen szolgálják a hisztérikus félelmet, agressziót és bűnbakkeresést, ami állandóan megjelenik, amikor állatokat árucikké teszünk és megeszünk.

Nem meglepő módon a racionalitást és elemzést nagyra tartják tudományos és oktatási intézményeinkben, míg az intuíciónak nem vesznek tudomást és elnyomják. Az intuíció felszabadít, összeköt, megvilágít – és fenyegeti állattartó kultúránk alapvető paradigmáját, az állatok és a nőiesség erőszakos elnyomását. Az intuíció tisztán látja az árnyékot, és elfogadással, nem táplálva lefegyverzi azt. Látja a hot dogban, jégkrémekben és rántottában megbúvó állatot, érzi nyomorúságát és félelmét, és szeretettel átöleli őt. Az intuíció kinyitja az ajtót a gyógyuláshoz. Soha, egyetlen élőlényt sem lát használandó tárgynak, hanem minden lényt egy végtelen univerzális jelenlét egyedi és tökéletes kifejeződésének lát, akit tisztelni, becsülni és ünnepelni kell, és tanulni kell tőle. Az intuíció Zsófia, a szeretett bölcsesség, ami után vágyunk, és amit keresünk.

Az evolúciós parancsolat egy intuitív parancsolat. Az intuíció a spirituális érés eredménye, és a könyörület, a szent férfiasság művelésével pallérozódik. A képesség, hogy elhagyjuk önmagunkkal elfoglalt nézőpontunkat, és a dolgokat mások nézőpontjából lássuk, a könyörület feltámadásához vezet. Ezáltal megtanuljuk, hogy elhagyjuk a minket bebörtönző, különálló tárgy illúzióját, és belépünk a mámorító ismeretbe, hogy minden élet össze van kötve. Ez magával hozza a megértést, hogy az élet tudatosság, és a tudatosság lényegében örökké szabad, tökéletes, ragyogó és nyugodt. Valódi természetünk ezért makulátlan és tündöklő.

Nem vagyunk természetünknél fogva ragadozók, hanem a lehető leghatékonyabb módon tanították nekünk azt, hogy azok vagyunk: születésünktől fogva úgy neveltek minket, hogy ragadozókként táplálkozzunk. Így bevezettek minket egy ragadozó kultúrába és kényszerítettek minket, hogy a legmélyebb szinteken úgy tekintünk önmagunkra, mint ragadozókra. Az állattenyésztés egyszerűen a ragadozó életmód kifinomult és pervers formája, amiben az állatokat bezárják, mielőtt megtámadnák és megölnék őket. Azonban ez nem ér véget az állatokkal. Ahogy mindannyian érezzük a csontjainkban, gazdasági rendszerünknek van egy ragadozó jellege, és minden intézményünk alapja a verseny. Egymáson élösködünk. Talán nem nyilvánvaló bolygónk domináns társadalmán belülről nézve, de kultúránk, nagyvállalataink és egyéb intézményeink tetteit csak ragadozóként lehet leírni azokkal szemben, akik

kevésbé fejlettek, kevésbé gazdagok, vagy kevésbé képesek megvédeni önmagukat. Ahogy kizsákmányoljuk az állatokat és „betakarítjuk” őket, ugyanúgy kizsákmányoljuk az embereket és használjuk őket, a helyzetnek megfelelő szépítő kifejezéseket használva, mint „nemzetközi segély”, „privatizálás”, „hirdetés”, „az ige terjesztése”, „kapitalizmus”, „oktatás”, „szabad kereskedelem”, „kölcson”, „terrorizmus elleni küzdelem”, „fejlesztés”, és számtalan egyéb kellemes kifejezés. Valódi, nem ragadozó természetünk gyengéd, szerető szívét mindez zavarja, mégis szakadatlanul ragyog. Bár kondicionálásunk talán elfedi ezt, mégis ihletet ad ahhoz az önzetlen adakozáshoz, könyörülethez és megvilágosodáshoz, amiről spirituális hagyományaink szólnak.

## **Az intuíció és könyörület hagyományai**

Bár a mi vallási intézményeink általában tükrözik az állatokat árucikkeknek tekintő, uralkodó kulturális paradigmát, és ezért kevés valódi segítséget nyújtanak nekik szenvedésükben, azonban a világ vallásai között sok olyan spirituális tanítás és hagyomány van, ami arra int minket, hogy hagyjunk fel a ragadozó mentalitással, és tanúsítsunk könyörületet az állatok iránt. Ezek a spirituális hagyományok alapvetően szintén egyetértenek az intuíció, vagy közvetlen belső tudás hangsúlyozásában is, a spirituális fegyelem és gyakorlás lényeges elemeként. Ez nemcsak a keleti hagyományokra igaz, például a buddhista, hindu, dzsaina és taoista hagyományok különböző formáira, hanem az ezoterikusabb nyugati hagyományokra is, mint a szufik, kabbalisták, keresztény misztikusok, és mások. Ezek a hagyományok általában bátorítják követőiket az intuíció művelésére, mert felismerik, hogy az intuitív felismerés által ihletett könyörület révén fejlődünk spirituálisan, és bölcsességre, belső békére és szabadságra teszünk szert.

A spirituális hagyományok lényegében abban is egyetértenek, hogy kétszeres fegyelem táplálja az intuíciót. Egyik aspektus a könyörület tudatos művelése külső életünk elsődleges motivációjaként és erkölcsös életvitelként. A másik az odafigyelés, tudatosság és csendes elfogadás gyakorlása belső életünkben. Úgy tartják, hogy a kettő erősíti egymást és spirituális bölcsességhez vezet.

A spirituális gyakorlás első univerzális aspektusa a könyörület és annak tükröződése – az erkölcsös életvitel. A vallások mélyrehatóan foglalkoznak az emberi viselkedés erkölcsével. Ez azért van, mert ezek a spirituális ösztönzés tárházai, ami nemcsak a végtelen rejtéllyel – eredetünkkel – köt össze minket, hanem ennek az eredetnek az összes, látszólag más megnyilvánulásaival is, a szomszédainkkal – az emberek családjával és minden élőlényel. A valódi spirituális tanításoknak feltétlenül tanítaniuk kell a szerető kedvesség erkölcsét, mert ez tükrözi belső összekötöttségünket és az igazságot, hogy amit kiadunk, az tér vissza hozzánk. Ez a kapcsolatok harmóniájához vezet, ami nemcsak a társadalmi fejlődéshez szükséges, hanem egyéni belső békénkhez és spirituális fejlődésünkhöz is.

A könyörület és erkölcsös viselkedés lényegesek a spirituális gyakorlás második univerzális aspektusához, a belső csendhez és odafigyeléshez. Nem leszünk képesek az ellazult, éber és teljesen tudatos elfogadás állapotához közeledni, ami a valódi élet alapja, ha másoknak ártalmas módokon cselekszünk, és emiatt páncélt öltünk. Ha bántalmazunk másokat, és aztán csendben ülünk, hogy elmélkedjünk, meditáljunk,

imádkozzunk, nyitottá váljunk, vagy elmélyítsük tapasztalatunkat a belső nyugalomról, azt fogjuk látni, hogy elménket állandóan zavarja és gyötri a szakadatlan öncélú gondolkodás. Ez a belső zaklatottság, az ár, amit mások bántalmazásáért fizetünk, gátolja belső nyugalomból és könyörületből születő, kibontakozó intuíciónkat.

Általában láthatjuk, hogy minél jobban elnyomja egy kultúra az állatokat, annál nagyobb a belső zaklatottsága és tompasága, és annál inkább extrovertált és hajlamos az uralkodásra. Ez összefügg a meditáció ritkaságával a nyugati kultúrákban, ahol az emberek rosszul érzik magukat, ha nyugodtan ülnek. A csendes, nyitott elmélkedés lehetővé tenné, hogy az étkezéseinkben lévő, állatok iránti kegyetlenség elfojtott bűntudata és erőszakossága a felszínre törjön, hogy gyógyuljon, és elengedhessük. Ehelyett épp azokat a tevékenységeket kerüljük a legbuzgóbban, amelyek a leghasznosabbak lennének állattartó kultúránk embereinek. Olyan kultúrává váltunk, amelyik mindenáron sóvárog a zaj, figyelemelterelés, elfoglaltság és szórakozás után. Ez lehetővé teszi, hogy az általunk elfogyasztott erőszak eltemetve, akadályoztatva, letagadva maradjon, és indokoltan kivetítődjék.

A spirituális hagyományok univerzálisan felismerik, hogy mi emberek vágyunk rá, hogy a tudatosság olyan állapotaiba jussunk, amelyek fényesebbek és nyugodtabbak, ahol szokásos ingerült és megrögzött gondolkodásunk elcsitul és a háttérbe olvad. Ez a vágyódás a meditációs gyakorlatok széles skálájának kialakulásához vezetett, amelyek segítik az ember mélyebb belépését a jelen pillanatba, és talán annak a transzcendens valóságnak a megtapasztalását, amit Istennek vagy az Abszolútnak nevezhetünk. E tapasztalás során kezdenek feloldódni a falak, amelyek általában elválasztanak minket másoktól és a világtól, és közvetlenül láthatjuk, hogy lényegében nem vagyunk másoktól elválasztva, hogy ugyanaz a fény ragyog bennünk, ami mindenkié. Ez a közvetlen intuitív tudás megerősíti és elmélyíti könyörületes érzésünket.

Az intuíció és könyörület közti kapcsolatot univerzálisan felismerik a keleti és nyugati spirituális hagyományokban is, és az nemcsak más emberekre terjed ki, hanem az állatokra is. A buddhista hagyományban például az intuitív bölcsesség a szent nőiesség és a könyörület a szent férfiasság, egymás kialakulásához vezetnek és táplálják egymást mindannyiunkban, mint valódi természetünket és képességünket. Jól ismert, hogy emiatt a szerzeteseknek és apácáknak tartózkodniuk kell az állati hús fogyasztásától, különösen meditációs elvonulások során. Ez lényegében igaz a hindu, dzsaina, szikh, Baha'i és taoista hagyományokra is. A leginkább elmélkedő katolikus szerzetesi hagyományokban, mint a cisztercieknél és trappistáknál általában elvárják a szerzetesektől, hogy tartózkodjanak az állati hústól, különösen a hosszú imádkozási és tisztulási időszakok során.

### **Egy példa: szamádi és shojin**

A meditáció nem egzotikus vagy különleges tevékenység. Alapvető emberi képesség, és egyszerűen olyan elmére utal, ami jelen van, nyitott, ellazult és tudatos. Mindenféle dologgal előidézhető és fejleszthető, például kántálva, énekelve, csendben ülve és odafigyelve a légzésre, figyelmesen sétálva a természetben, táncolva, pörögve, zenéléssel, kocogással, imát ismételve, kertészkedve, és így tovább. Az általunk

kedvelt tevékenységek elménket természetesen nagyobb mértékben a jelen pillanatba hozhatják, és ezért meditációs gyakorlatok lehetnek.

A meditatív gyakorlat és az állatok iránti könyörület közti kapcsolatra láthatunk egy példát a zen hagyományban, a szamádi és shojin koncepcióiban. Bár ez egy konkrét hagyományból vett példa, a mögötte lévő elvek univerzálisak és mindannyiunkra alkalmazhatók, bármilyen is a vallási irányultságunk. A szamádi mély meditatív nyugalomra utal, amelyben az elme túljut megszokott ellentmondásos, ideges, nyüzsgő és zajos állapotán, lecsillapodik és letisztul, világossá, szabaddá, nyugodttá és derűs tartásúvá válik a jelen pillanatban. A shojin a „vallásos tartózkodás az állati ételektől”, és az ahimsza, vagy erőszakmentesség központi vallásos tanításán alapul – ez a tartózkodás a más érző lényeknek okozott kártól. Úgy tartják, hogy shojin és szamádi együtt dolgoznak, a shojin tisztítja a testet és az elmét, és lehetővé teszi, bár semmiképp sem garantálja, az eljutást a szamádi spirituálisan gyarapító élményéhez.

Egyes zen buddhista hagyományokban azt tanítják, hogy kétfajta szamádi van. Az „abszolút szamádi” az egy középpontú, ellazult és ragyogó tudatosság belső állapotára utal, amelyben a test nyugodt, általában ül. Az elme teljesen elmerül a jelen pillanatban, és megszűnik a megszokott belső dialógus. A „pozitív szamádi” (5), ami az abszolút szamádi élményén alapul, működünk a világban, gyalogolunk, kertészkedünk, főzünk, takarítunk, és így tovább, az elme pedig teljesen jelen van a minden pillanatban fellépő élményekhez. Ez hasonló a figyelmesség gyakorlásához, és a taoista wu wei, vagy „nem-cselekvés” gyakorlatához, amelyben a különálló cselekvő illúziója feloldódik a jelen pillanat potenciálját beteljesítő azonnali jellegben. Keresztény kifejezéssel ez hasonló lehet a „Jelenlét gyakorlásához”, és a szakadatlan imádságra intésben ajánlott gyakorlathoz, míg az abszolút szamádi az istenivel való mély, egyként létezés állapotához lehet hasonló.

Az abszolút és a pozitív szamádi is univerzális emberi képességek, amelyek túlmutatnak a hagyomány és osztályozás sajátosságain. Az elmét és testet mély szinten gyógyítják és újra összekötnek minket valódi természetünkkel. Azonban a mindannyiunk által tapasztalt félelem, szégyen és sérültség miatt ezek elérése és gyakorlása nehéznek tűnik, és hatalmas, folyamatos elkötelezettséget igényelnek a szorgalmas belső gyakorlás iránt. A szamádi belső mozdulatlanságába való belépés azt igényli, hogy figyelmünket türelmesen visszairányítsuk a jelen pillanathoz, és elménket ne zavarják külső cselekedeteink. A shojin szelleme – ami az állatokat alanyoknak, nem pedig használandó vagy elfogyasztandó árucikkeknek tekinti – ezért olyan lényeges a spirituális evolúció útján. A shojin szelleme könyörület és mások szabadságának megengedése, a shojin gyakorlása pedig megszabadít minket azoktól a mentális állapotoktól, amik az állati ételek fogyasztásával együtt járnak. Ezek a mentális állapotok – zaklatottság, aggodás, félelem, pánik, kétségbeesés, szomorúság, bánat, idegesség, agresszivitás, düh, szétkapcsoltság, tompaság, ködösség és kábultság – elkerülhetetlenek, ha mindenevők vagyunk. Rezgési frekvenciaként belénk jutnak az elfogyasztott ételekkel, és bennünk keletkeznek saját tagadhatatlanul erőszakos és ártalmas ételválasztásainkkal és a pszichológiai blokkolással, amit ezek a tettek igényelnek. E negatív mentális állapotok általában a meditációt negatív élménnyé teszik és biztosítják, hogy az ne csillapítsa le igazán az elménket és segítsen a spirituális megvilágosodás magasabb szintjeinek elérésében. Először tisztítanunk kell a tetteinket és abbahagynunk a kiszolgáltatót teremtmények

bántalmazását. Ez figyelmességet igényel, a shojin ősi szellemét, ami a veganizmus alapja.

Az erőszakmentesség és könyörület eme szellemét ténylegesen meg kell élni ahhoz, hogy az hatékony legyen és megszelídítse az elmét; különben elménk túlzottan felkavart lesz ahhoz, hogy belépjen a számádi belső békéjébe. Bármilyen valláshoz vagy nem-valláshoz tartozunk, az elme ilyen mozdulatlansága és nyugalma áll a spirituális élet középpontjában, és ez a lelkiismeret belső tisztaságát igényli. Lehetővé teszi a régi belső fal feloldódását, ami elválaszt „engem” itt és „a világot” ott. Ezzel felvirágozhat az összes élet végtelen összekötöttségének mélyebb megértése.

A shojin és a veganizmus létfontosságúak, mert támogatják a spirituális érettséghez szükséges belső békét. Ezek a belső és külső képzés és fegyelem formái, amelyek megadják a meditatív kutatás alapját. Ez pedig kinyit minket a közös létezés igazsága felé. Ezért olyan fontos a shojin a számádihoz, és ezért olyan fontos a veganizmus és erőszakmentesség a mély imádsághoz, meditációhoz és spirituális felébredéshez. A külső könyörület és a belső mozdulatlanság táplálják egymást. A shojin és a veganizmus fontosak a spirituális egészségünkhöz, mert eltávolítanak egy alapvető akadályt az utunkból.

Bár fő áramlatú nyugati vallási intézményeink a veganizmust gyakran becsmérlik és ellenzik, a veganizmus szelleme képezi az alapjukat, ahogy arra Steven Rosen, Norm Phelps, Keith Akers, J. R. Hyland, Andrew Linzey, Tony Campolo, Steven Webb, és még sokan mások rámutatnak. Rosen például arról számol be, hogy Mohammed elismerten szigorú vegetáriánus étrenden élt, és számtalan olyan bekezdés van a Koránban és Mohammed tanításaiban, amelyek sürgetik vagy elvárják a tartózkodást a tevékkel, tehennel, madarakkal és más állatokkal szembeni kegyetlenségtől. (6)

Sok író közelítette meg ezt a témát zsidó-keresztény szempontból, és arra a következtetésre jutott, hogy erős utasítás van arra – mind a Bibliából és az ehhez kötődő szövegmagyarázatokból, mind a befolyásos zsidók és keresztények szokásaiból és életéből –, hogy a vegán könyörületet kiterjesszük a más fajhoz tartozó állatokra. Norm Phelps például a *The Dominion of Love* című művében rámutat, hogy az Ószövetség és az Újszövetség is tartalmazza azt, amit ő két Fő Direktívának nevez. (7) Ez a két alapvető spirituális tanítás, szeresd Istent és szeresd szomszédodat, a zsidó-keresztény spirituális hagyomány lényege. Mivel Isten a végtelen egész, amelyben mindannyiunk lénye benne van, és mivel nincs mód arra, hogy szeretetünket konkrétan kiterjesszük Istenre, mivel Isten teljesen átjár minket, ebből adódik, hogy Isten szeretete azt jelenti, hogy szeretjük Isten teremtését és törődünk vele. Ez közvetlenül elvezet a második Fő Direktívához: szeresd szomszédodat. Nincs ok, bibliai vagy egyéb, hogy kizárjuk az állatokat a szomszédságunkból, hiszen szomszédaink ezen a Földön, és tudjuk, hogy szenvednek és vannak érzéseik. Istent konkrétan szeretni ezért azt jelenti, hogy szeretjük és gondozzuk Isten teremtését és az összes szomszédunkat ezen a világon, Istent elvontan szeretni pedig azt jelenti, hogy a meditáció és ima belső csendes fogékonyságán (számádi) át megnyílunk Isten jelenlétének közvetlen megtapasztalásához – ezáltal Isten szeretetteljes keze és hangja lehetünk a világon. Ezért azt lehet mondani, hogy a bibliai tanítások lényege következetesen a minden lény iránti könyörületre, és a felelősség és minden teremtmény iránti törődés vegán etikájára utal.



## Válasz-e a sámánizmus?

Az emberek jólléte, az állatok jólléte, és a környezet jólléte teljesen és kibogozhatatlanul összefonódik. Dilemmáinkat olyan mértékben lehet megoldani, amennyire ennek élő megértésében fejlődünk, ráébredve az univerzális könyörület érzésére, amit Püthagorasz, Jézus, Buddha, Plotinus, Gandhi, Schweitzer, és sokan mások hangoztattak. A sámánizmus hagyományai, bár sok értékes tanítást tartalmaznak, és bizonyos módon sokoldalúbb képet festenek a világról és az emberi képességekről, mint a hagyományos nyugati tudomány és vallás, mindazonáltal vadászó és állattartó kultúrák eredményei. Bár úgy tűnik, általában az állatokra kisebb megvetéssel tekintenek, mint a mi kultúránk, az állatokat ők is táplálékként és szertartások tárgyaiként kezelik. Gyakran használnak növényeket a megváltozott tudatállapotok kiváltására, amelyek központi szerepet játszanak a sámán képességében, hogy világok között mozogjon, rendkívüli tetteket hajtson végre, és gyógyítson.

Roppant ironikusnak látszik, de úgy tűnik, hogy azok a kultúrák, amelyek az állatokat megeszik és ruházkodásra, szórakozásra és szertartásos áldozatra használják – akár iparosodott állattartó kultúrák, akár az őshonosabb sámánisztikus kultúrák –, növényi ételeket használnak kábítószerként, hogy elmeneküljenek a hétköznapi valóságtól. Ennek nyilvánvaló példái a heroin és más ópiumszármazékok használata, a pszilocibin és egyéb gombák, ayahuasca, peyote, marihuána, dohány, kokain, és a gyümölcsök és gabonák erjesztéséből származó alkoholos termékek. Sok további példa van. A növényi alapú anyagok használói elfelejtik, hogy élményeik alapja az elme. A növények használatával kiváltott látomásokat és megváltozott tudatállapotokat közvetlenül is el lehet érni.

Spirituális probléma az, hogy rosszul bánunk az állatokkal. Egy félreértést tükröz, ami lényeket tárgyakká redukál. A sámánisztikus hagyományok, bár kevésbé nyíltan kizsákmányoló kultúrákban születtek, mint amilyené a miénk vált, az állatokat még tárgyakként tekintik, amelyek étel, ruházat, gyógyító szertartások és más célok miatt használandók és megölelendők. Talán az állatok jelenleginél nagyobb tiszteletére taníthatnak minket, és hogy ne vegyünk el többet a Földtől, mint amire szükségünk van, de egy hatalmas téma túlzott általánosítását kockáztatva úgy tűnik, hogy a sámánisztikus hagyományok lokálpatriotizmusra hajlanak, elsősorban egy adott törzs vagy embercsoport jólétének szentelik magukat, és előnyben részesítik az embereket a nem-emberekkel szemben. A „nemes vadember” sztereotípiái és a modern kultúrából való kiábrándultság által motiválva talán vissza akarunk térni az állattartó telepek, állatkertek, gépesített termelés, atomfegyverek, stb. előtti primitívebb életmód látszólagos régi szép napjaihoz.

Azonban a kijutás módja nem hátrafelé van, hanem az áttörésben. Előre kell mennünk. Először is, a primitív kultúrák gyakran nem olyanok, mint amilyenek romantikusan gondolnánk. Egyes amerikai indián kultúrák például kannibalizmust és más törzsekkel szemben népiertő háborúkat üztek, a közülük való foglyaikat pedig borzalmas szertartásos kínzásnak vetették alá. Továbbá, a sámánisztikus hagyományokat felhasználhatják az állatokat bántalmazó iparágak: látjuk, hogy a marhahústermelők a húsevést összekötik a síkságok indiánjainak romantikus képeivel, vagy a japán bálnavadászok az USA nyugati partján élő makah indiánok bálnavadászát

használják a globális bálnavadászati moratórium aláírására és saját bálnavadászati szokásaik igazolására. (8)

Ez nem azt jelenti, hogy a sámánisztikus hagyományok nem szolgálták jól népeiket, vagy nem taníthatnak ma minket alapvető igazságokra. Ha az amerikai indián „minden rokonom” iránti törődését spirituális és gyakorlati korlátjáig kiterjesztjük, az bizonyos módon megközelíti a mahayana buddhizmus nemes Boddhiszattva eszményét: ebben a teljes spirituális megvilágosodás elérésével az ember életét az összes érző lény javára és szolgálatának szenteli. Mindkettő univerzális könyörületet hoz motivációnk szívébe a spirituális úton.

Azonban a mai amerikai indián összejöveleteket látogatva azt látnánk, hogy halott állatokat kínálnak ételként, valószínűleg ugyanazoktól a gyártóktól, mint amiket keresztény vagy zsidó egyházi szertartásokon kínálnak – és azt látnánk, hogy bármelyik ilyen rendezvény résztvevői készek hevesen védeni étkezési szokásaikat.

## **A vegán parancsolat**

Láthatjuk, hogy a világ fő vallásainak alapvető tanításai támogatják azt a kulturális és spirituális átalakulást, amire a veganizmus felszólít. A világ összes fő vallásában megvan az Aranyszabály saját formája, ami üzenete lényegeként a mások iránti kedvességet tanítja. Mind elismerik, hogy az állatok éreznek és nekünk kiszolgáltatottak, és viselkedésünk erkölcsi szférájába beleszámítják őket. Minden hagyományban arra is vannak határozott nézetek, hogy a más lények iránti kedvességünknek a könyörületen kellene alapulnia. Ez több, mint csupán nyitottnak lenni mások szenvedése iránt; világosan tartalmazza a felszólítást, hogy mások szenvedésének enyhítése érdekében cselekedjünk. Így tehát felelőségünk nemcsak arra terjed ki, hogy tartózkodjunk állatok és emberek bántalmazásától, hanem arra is, hogy tegyük meg, amit tudunk, hogy másokat megakadályozzunk a bántalmazásukban, és olyan körülményeket teremtsünk, ami másokat oktat, lelkesít és segíti őket olyan módon élni, amivel kimutatják a minden élet iránti kedvességüket és tiszteletüket. Ez az az emelkedett cél, amire a világ bölcsesség-hagyományainak fő tanításai felszólítanak minket. Ez egy evolúciós parancsolat, spirituális parancsolat, a könyörület parancsolata, és valójában egy vegán parancsolat. A vegán életmód mögött álló motiváció a könyörület eme univerzális spirituális alapelve, ami világi módon, és a vallási hagyományokon keresztül is kifejezésre jut. A különbség abban rejlik, hogy a veganizmus ragaszkodik ennek a könyörületnek a tényleges gyakorlásához. A vegán kifejezést 1944-ben megalkotó Donald Watson szavai kifejezik ezt a gyakorlatias hozzáállást, és érdemes azt elismételni:

A veganizmus olyan filozófiát és életmódot jelöl, ami igyekszik kizárni, amennyire csak lehetséges és praktikus, az állatokkal szembeni kizsákmányolásnak és kegyetlenségnek minden formáját étel-miszer, ruházat, vagy bármilyen egyéb célból; és tovább lépve támogatja az állatmentes alternatívák kifejlesztését és használatát az emberek, az állatok, és a környezet javára.

Buckminster Fuller gyakran hangsúlyozta, hogy a kulturális átalakulás módja nem annyira a küzdelem a pusztító hozzáállások és szokások ellen, hanem elavultként való felismerésük, és pozitív, magasabb szintű alternatívák felajánlása. Az ősi állattartó kultúra versengő, erőszakos, árucikké tévő mentalitása napjainkban, a nukleáris

fegyverek és globális összekötöttség korában alapjaiban elavult, csakúgy, mint e régi kultúrák állati ételeinek fogyasztása, ami rendkívül egészségtelen mind saját testünkre és elménkre, mind értékes bolygószintű ökológiánkra nézve. Az állati ételek fogyasztása egy védhetetlen maradvány egy másik korból, amelyen túl kell lépnünk, és látjuk az alternatívák szaporodását a vegán és vegetáriánus szakácskönyvek és vegán ételek egyre gyarapodó bőségével, mint a szójatej, szójajékrém, rizsszirup, tofú, vega burgerek, és így tovább, valamint a friss, bio termesztésű zöldségekkel, hüvelyesekkel, gyümölcsökkel, gabonákkal, diófélékkel, tésztákkal és müzlikkel. Ahogy válaszolunk a vegán parancsolatra, úgy sokasodnak a könyvek, videók, honlapok, vegetáriánus/vegán éttermek és menü opciók, állatjogi csoportok és vegán szervezetek is.

Problémáink létrejöttében látjuk az állatokkal szembeni rendszeres erőszakunk szerepét, és kezdünk ezeken eltűnődni és megoldani őket. Egy probléma megoldásához magasabb szintre kell emelkednünk, és valójában megértésünkkel túllépnünk rajta. Amíg bántalmazzuk és árucikké tesszük az állatokat, ugyanahhoz az eltévelyedett evolúciós szinthez láncoljuk magunkat, ahol a problémáink vannak, és ezért újra átéljük őket erőszakként, stresszként, rabságként és betegséggént.

## **A fiúk érzelmi félrevelése**

Például a két nagy tapasztalatú pszichológus által írt, *Raising Cain: Protecting the Emotional Life of Boys* című bestseller rengeteg információt tartalmaz arról a hatalmas szenvedésről, amit a fiúk élnek át kultúránkban. De nem kezdi el, és nem is tudja elkezdni e szenvedés mögötti okok elemzését – a haszonállatokkal szembeni társadalmilag elfogadott kegyetlenkedést. A szerzők, Kindlon és Thompson, hatásosan bemutatják, hogy kultúránkban a fiúkat érzelmileg károsítják kultúránk „kemény férfi” sztereotípiái, és ezek a sérülések nemcsak gyötrelmet okoznak nekik, hanem egész életre megrontják őket, és a nőknek is hatalmas szenvedést okoznak.

A két szerző a kulturálisan rájuk erőltetett, sztoikus, érzéketlen férfiasság képét hibáztatja, mint a fiúk fájdalmának és stresszének alapvető okát. Leírják és megvitatják, hogy hogyan tanítják a kulturális erők minden oldalról – a szüleiktől, tanáraiktól, kulturális intézményektől, médiából, egymástól – a fiúkat az érzéseiktől való elkülönülésre. A kamasz fiúk kultúráját a „kegyetlenség kultúrájának” nevezik, és hatásosan írnak arról az érzelmi pusztulásról, amit a fiúk egymásnak okozott pszichológiai és fizikai kegyetlensége és gyöttrése okoz.

A könyv éles bepillantást nyújt abba a dühbe, fájdalomba, elkeseredettségbe, szegyenbe, reménytelenségbe, depresszióba, tompultságba és megerősített magányba, amit a fiúk átélnek, meglátva az összefüggéseket e belső érzelmi gyötrelmek és a kamaszkor külső problémái között, mint az öngyilkosság (a harmadik legfőbb halálok), ivás, kábítószeres, tiltott szex, erőszak és kegyetlenség. Megoldásként hangsúlyozza, hogy „a fiúknak a férfi hősiesség olyan modelljeit kell nyújtaniunk, ami túlmutat az izmoson, az önmagával foglalkozón, a leegyszerűsített hősiesen” (9), hogy jobban meg kell értenünk a fiúkat, kevésbé szigorú fegyelmezést kell használnunk, és bátorítanunk kell érzéseik kifejezését és az azokkal való kapcsolatukat.

A Raising Cain mégis olyan hozzájárulást tesz, ami elfogadható annak az állattartó kultúrának, amelyben élünk, mert soha nem látja meg az összefüggést a fiúk „érzelmi félrenevelésének” valódi forrásával – kulturális szokásunkkal, hogy kegyetlenül bezárt és lemészárolt állatokat eszünk. Ironikus módon a két kutató kapcsolatépítés miatt gyakran együtt ebédelt a velük együtt dolgozó fiúkkal, és meghívhatták őket hamburgerre. (10) Úgy tűnik, hogy sem ezek a mindenevők, sem mindenevő kultúrájuk nem tudja meglátni a mélyebb összefüggéseket az általunk az állatokra kényszerített erőszak, és fiataljaink, főleg a fiúk „érzelmi félrenevelése” között. Nem ismerik fel a nyilvánvalóbb, felszíni összefüggéseket sem, például, hogy a fiúkat általában a lányoknál jobban kényszerítik arra, hogy állati húst egyenek – és így önmagukat ragadozóknak és kiváltságosnak tekintsék. A fiúk általában jobban megkeményednek attól is, hogy vadászattal és horgászattal bátorítják őket az állatok becsapására és megtámadására. Még ha látták is ezeket az összefüggéseket, a szerzők talán jobbnak gondolták, ha nem írnak ezekről egy olyan könyvben, amit ők és kiadójuk a bestseller listákra remélt. Úgy tűnik, hogy az állati élelmiszerek kegyetlenségének árnyéka túl nagy és veszélyes ahhoz, hogy kultúránk tömegtudatossága nyíltan szembesüljön vele – bár ahhoz, hogy kultúraként fejlődjünk, pontosan erre vagyunk felszólítva.

A Kindlon és Thompson által a Raising Cain-ben festett teljes kép alapvető és egyértelmű bizonyítékot nyújt arra, hogy ma is él és erős az állattartó kultúra mentalitása – az állatokkal szembeni dominancia, kirekesztés és kegyetlenség –, ami a fiúkat arra kényszeríti, hogy elkülönüljenek érzéseiktől, és így, mint apáik, és az ő apáik korábban, felnőve meg tudjanak ölni versengő állattartókat, hatalomért küzdenek az állatállomány/tőke felhalmozása révén, és a nap végén szertartásos ünnepként megegyék az általuk bezárt és megölt állatok húsát és/vagy váladékait. Mi hajtja ezt az egész szívtelen vállalkozást, nemzedékről nemzedékre, hogy tehetetlenek vagyunk nemcsak arra, hogy szembeszálljunk vele, hanem még arra is, hogy felismerjük és értelmesen megvitassuk? Az állatokkal szemben rutinszerűen elkövetett kegyetlenség kísérti fiainkat, és a ciklus folytatódik, tönkretéve a Földet, a nemzedékeket, és érzéseink világát.

## **A racionalitáson túli tudatosság születése**

Sok nézőpontból megnéztük folytatódó, állatokat elfogyasztó szokásunkat, és láttuk, hogy ez hogyan alakít ki egy szétszórt és szétkapcsolt belső mentális légkört, ami csökkenti velünk született intelligenciánkat és értelmes összefüggéseket meglátó képességünket, miközben érzelmileg eltompít és megbénít minket. Az erőszak ebből keletkező ciklusa a versengés és vagyongyűjtés viselkedésformáiba bezárva tart minket. Ezek ugyanazt az árucikké tevő és pusztító, elitista gazdasági rendszert hajtják, ami tízezer évvel ezelőtt az állattartó kultúrával kezdett kialakulni. Bár sokan és sok hagyomány sürgeti, hogy gyakoroljuk a könyörületet és fejlesszük a közvetlen intuitív tudást, beleragadtunk a mindenevés, az önmagunkkal való elfoglaltság, és a szétkapcsolt elemző gondolkodás mocsarába. Ez lehetővé tette a technológiai fejlődésünket, de gátolja az érzelmi és spirituális fejlődésünket, ami fájdalmas eredményekkel jár ránk, a gyerekeinkre, és a gyerekeink gyerekeire nézve.

A racionalitás előtti folyamatokat ösztönösnek lehet nevezni, és sokan szívesen hisznek abban, hogy fejlődésünkben és a komplex szimbolikus nyelvek használatában – amik megadják nekünk a fogalmi gondolkodás képességét – túlléptünk az ösztönön,

és ezáltal az állatokon. Matthew Scully Dominion című könyvében rámutat, hogy egyes kutatók és elméleti tudósok – például Stephen Budiansky, John Kennedy, és Peter Carruthers – szerint emberi nyelvünk adja meg nekünk a gondolkodás képességét, és a nyelv és így a gondolkodás nélkül nem lennénk tudatosak. (11) El kell tűnődnünk azon, hogyan értelmeznék ők Albert Einstein alábbi kijelentését:

A képek kölcsönhatása a gondolat forrása. Úgy tűnik, az írott vagy beszélt nyelv szavai semmi szerepet nem játszanak gondolkodásom mechanizmusában. Úgy tűnik, azok a fizikai entitások, amelyek a gondolat alkotóelemeiként szolgálnak ... világos képek, amiket szabad akaratunkból lehet reprodukálni vagy kombinálni. (12)

Mondhatjuk, hogy az állatok lényegében nem tudatosak, kijelentve, hogy mivel az állatok látszólag nem rendelkeznek komplex nyelvvel, hogy a gondolatokat hozzánk hasonlóan szavakba öntsék, ezért az általuk átélt szenvedés számukra biztosan kevésbé jelentős vagy intenzív. Azonban ugyanezt a gondolkodást fel lehetne használni a csecsemők és szenilis idősebb emberek bántalmazásának igazolására. Ha bármi igaz, akkor azok a lények, akik nem képesek körülményeik elemzésére, nekünk kiszolgáltatva még intenzívebben szenvedhetnek, mert nem képesek önmaguk és szenvedésük közé betenni a belső dialógus távolságát. Amíg az öncélú gondolkodás labirintusába bezárva maradunk, könnyen igazolhatjuk másokkal szembeni kegyetlenségünket, mentegethetjük kemény tekintetünket és felsőbbrendű nézetünket, lekicsinyelhetjük a szenvedést, amit másoknak okozunk, és így folytatjuk, megideologizálva tetteinket és blokkolva tudatosságunkat érzéseink és más lényekkel való alapvető egységünk valóságáról.

A spirituális egészség önvizsgálatot igényel, és azt, hogy gyakoroljuk kényszeres szóbeli gondolatfolyamaink zavaros hullámainak lecsillapítását, hogy ezáltal közvetlen kapcsolatba kerüljünk a létezés örökké a szívünkben ragyogó, mélyebb valóságával. E belső gyakorlás és külső ikerestvére – a másokkal szembeni könyörületes viselkedés – nélkül elménk elszalad, végrehajtja előre beprogramozott gondolkodását, képtelen megállni vagy akár csak észrevenni alapvető, énközpontú eltévelyedését. Ezt az állapotot tévesen „tudatosnak” tekintjük, pedig ez valójában mélységesen tudattalan. Mégis vállveregetve kijelentjük, hogy mivel mi gondolkodunk (kényszeresen csevegünk önmagunkban), ezért tudatosak vagyunk, és mivel az állatok erre nem képesek, ők biztosan tudattalanok.

Abbahagyva az állati ételek fogyasztását – amivel gyötrelmet okozunk szomszédainknak – és gyakorolva a meditációt és csendes elmélkedést, ami végül tudatosságunkat előhúzza a rögeszmés gondolkodás tövisei közül, elkezdhetjük megérteni, hogy mi valójában a tudatosság. Látni fogjuk, hogy milyen mértékben meg tudunk nyílni a jelen pillanatra, és a belső tágas csendben, a nyüzsgő elme szakadatlan belső dialógusán túl tudunk tartózkodni, olyan mértékben tudjuk megtapasztalni a tiszta tudatosság ragyogó, örömmel teli nyugalmát. A racionalitáson túli intuitív tudás a minden lényvel való összekötöttség érzéseként születhet meg. Ha már nem csupán egy különálló én érzése körül forgó, kondicionált gondolatok parádéja vagyunk, akkor mélyebben ráérezhetünk a létezés természetére, és elkezdhetünk tudni a lineáris gondolkodás határain kívül. Ezzel jár annak megértése, hogy alapvető természetünk nem gonosz, korlátozott, önző vagy alantas, hanem örök, szabad, tiszta, és a szeretet lényegéből áll. Amikor ebből a tiszta állapotból lecsökkentjük a rezgésünket és újra elkezdjük a verbális gondolkodást, látjuk, hogy a kondicionált

gondolkodással elfoglalt elme soha nem érheti el azt a megértést, ami akkor áramlik be, amikor az elme képes nyugalomban maradni.

Tehát mik vagyunk mi, és mik az állatok? Nézeteink csak gátló kondicionálásunkról tanúskodnak. Szomszédok vagyunk, rejtélyek, és mi mind az univerzumot létrehozó és fenntartó végtelen tudatosság örök fényének megnyilvánulásai vagyunk. Bár az az intuitív tudás, ami ezt feltárná előttünk, többnyire nem elérhető számunkra, mert kultúraként kifelé orientálódunk, és nem használjuk azokat a belső erőforrásokat és fegyelmet, ami elérhetővé tenné ezt a mélyebb bölcsességet. Elménk és tudatosságunk szinte teljesen feltáratlan terület, mert egy állattartó kultúrában nevelkedtünk, ami alapvetően viszolyog a belső önvizsgálattól. Tudományunk szembetűnő módon figyelmen kívül hagyja a tudatosságot, mint megközelíthetetlen, mérhetetlen és kinyithatatlan „fekete dobozt”, és eltérít minket, hogy kizárólag a mérhető jelenségekre összpontosítsunk. Vallásunk ellenzi a meditációt, az imát pedig egy külső, titokzatos és kivetített férfi entitáshoz intézett kérés és esdeklés dualista karikatúrájává redukálja.

Állattartó beállítottságunk és a napi étkezéseink szörnyősége által okozott, csillapítatlan büntudat-komplexusunk miatt szent kapcsolatunkat életünk örökké szerető forrásával az irónia csúcsává torzítottuk: önmagunkat báránnyal hasonlítva pásztorunkhoz könyörgünk irgalomért, de mivel mi magunk nem tanúsítunk irgalmat, mélyen belül félünk, hogy mi sem részesülünk irgalomban, és elkerülhetetlen halálunk rettegésében élünk. Alkudozunk és túlzott magabiztossággal kijelenthetjük, hogy megváltottak minket és bűneink megbocsátást nyernek (nem számít, milyen atrocitásokkal sújtjuk az állatokat és a saját csoportunkon kívüli embereket); vagy talán elutasítjuk az egész hagyományos vallásos dogmát, mint teljesen abszurd halandzsát, és a tudomány sekélyes materializmusára támaszkodunk. Bárhogy legyen is, spirituális ösztönzésünket elkerülhetetlenül elnyomja és eltorzítja az a büntudat, erőszak és redukcionizmus, ami az állatok tartásával és megevésével jár.

Minden tudományos és teológiai elmélkedésünk ellenére keveset tudunk az emberi tudatosságról, hiszen mindenevő kultúraként rosszul érezzük magunkat saját bőrünkben. Elveszítettük a kapcsolatot velünk született készletünkkel, hogy megtanuljunk elég hosszú ideig csendben és nyugodtan maradni, és így nyitottá váljunk a nagyobb fény és emelkedettebb bölcsesség előtt, melyek a fogalmi gondolkodás szűk keretein kívül helyezkednek el. A közvetlen tapasztalást lehetővé tévő belső mozdulatlanságra van szükség ahhoz, hogy belépjünk a jelen pillanat örömébe, békéjébe és csodájába. Ez olyan gyakorlat, ami másoknak és önmagunknak is javára válik. A tiszta éberséghez az kell, hogy abbahagyjuk azokat az értelmetlen tetteket, amiktől elménk zaklatott, és gyakoroljuk a belső csendet.

Rögtönző zongoristaként személyes tapasztalat alapján tanúsíthatom, hogy a gondolkodás leállítja a zenei kreativitás áramlását. A legkreatívabb és legihletettebb zene akkor keletkezik, amikor képes vagyok jobban tudatosnak lenni, a gondolaton túl, a jelen pillanatban, és hagyom, hogy a zene átáramoljon. Most ezt úgy mondják, hogy valaki „a zónában” van, és ezt a „csúcsteljesítmény” követelményének tartják. A kényszeres szóbeli gondolkodás leállítja a zóna áramlását és korlátozza a tudatosságot. Az állatok talán mindig a zónában vannak. Joseph Campbell mondta egyszer, a madarakat nézve, ahogy átsuhannak az ágak hálózatán és soha még a szárnyuk hegyére se pillantanak rá, hogy az állatok talán egy hibákon túli világban

élnék, és olyan módokon teljesen jelen vannak az élethez, amiket elképzelésekkel zsúfolt gondolkodásunk nem tud teljesen felfogni.

Ételeinkben és napi életünkben megélve a környöret igazságát létrehozhatjuk a béke, szeretet és szabadság erőterét, ami kisugárzódhat világunkba és áldhat másokat, csendben és finoman ugyanezt bátorítva bennük. Felfedezhetjük, hogy „gondolkodni” tudunk a szívünkkel, szavak nélkül, és elkezdhetjük értékelní az állatok tudatosságát, és alázatosan kutatni rejtélyeiket. Talán sok mindent tanulhatunk az állatoktól. Nemcsak sok olyan képességgel rendelkeznek, ami a kortárs tudomány számára teljesen megmagyarázhatatlan, hanem zarándoktársaink is ezen a Földön, akik jelenlétükkel hozzájárulnak életünkhöz, és számtalan életbevágó módon gazdagítják élő világunkat. Valójában a szerény földigliszták, méhek és hangyák nélkül – akiket lankadatlanul ölünk és elnyomunk – Földünk élő ökoszisztémái szétesnének és összeomlanának: mindezt semmiképp sem mondhatjuk el önmagunkról!

Kik vagyunk? Mi a valódi szerepünk ezen a Földön? Úgy gondolom, csak akkor kezdhetjük el felfedezni ezekre a válaszokat, ha először komolyan vesszük a vegán parancsolatot, és környöretesen élünk más teremtményekkel szemben. Akkor legalábbis lehetséges lesz a béke egymás közt, továbbá a gyógyulás, szabadság és szeretet rejtélyeinek mélyebb megértése.

## 14. fejezet

### AZ ÁTALAKULÁS ÚTJA

*„Először élj könyörületes életet. Akkor tudni fogod.”*  
– BUDDHA

*„Az életet tisztelve spirituális kapcsolatba kerülünk a világgal.”*  
– ALBERT SCHWEITZER

*„Ezer csapás kell a gonosz ágaira ahhoz az egyhez képest, aki a gyökerekre sújt le.”*  
– HENRY DAVID THOREAU, *Walden*

#### Az utazások ékszerrel kirakott hálózata

Hogyan járulhatunk hozzá legjobban kultúránk felébredéséhez és fejlődéséhez a nagyobb intelligencia, könyörület, béke és beteljesülés felé? Mindegyikünkönél a rejtvény egyedi darabja van, amivel hozzájárulhatunk. Ez a szívünk álmaira, törekvéseire és vágyaira válaszolva alakul ki és fejlődik sajátos életutunk során. Amikor elkezdjük érezni saját egyedi életünk csodáját és potenciálját, ugyanezt érezzük mások iránt. Ez tiszteletként és megértésként jelentkezik irántuk, és készletként, hogy együttműködjünk velük és támogassuk őket. Ez a velünk született értelem alapvető kifejeződése. Mivel megbecsüljük életünket, ezért megbecsüljük mások életét, és természetesen vágyunk olyan életre, ami a javukat szolgálja. Ha életünket utálatos tehernek érezzük, akkor nagyon valószínű, hogy mások életét kevésre tartjuk. Ezt megfordíthatjuk azzal, hogy könyörületesebb étrendre váltunk, és elgondolkodunk életünk – és minden élet – értékességén, és azt megerősítjük. A könyörület ösztönzése erősödni fog, ahogy ápoljuk önmagunkban az érzést, hogy mindennel össze vagyunk kötve. Ahogy egyre szabadabbá és hálásabbá válunk életünkért, természetesen válunk a pozitív változás erejévé a világon.

Utunk egyedi természetének és erejének jobb megértéséhez hasznos lehet, ha megvizsgáljuk életünket, azért, hogy felfedezzük múltunknak azokat az eldugott magvait, amelyek ma élő zöld hajtásokként nyomulnak a tudatosságunkba. Amikor életünk kertjében az apró, fel nem ismert magokat felismerjük és megbecsüljük, akkor azok erős és gyönyörű fává fejlődhetnek. Ezt a fejezetet e folyamat szerény példájaként ajánlom, és bátorítok mindenkit, hogy keresse saját kertjének talajában az eldugott magokat, amelyek már csírázhatnak, hogy szép és hasznos növényekké váljanak. Konkrétan, még jobban felfedezve a veganizmus magvait önmagunkban, gondozhatjuk azokat, és fejleszthetjük megértésünket a világunk gyógyulásához nyújtott egyedi hozzájárulásunkról. Sokakat meg fogunk érinteni, mert útjaink mind össze vannak kötve.

A mahajana buddhizmus Avatamszaka hagyományában a tanításnak van egy központi metaforája, amit az ékszerrel kirakott hálózat tanításának neveznek. Ez



nemcsak tanítás, hanem egy kép, amin meditálni kell, hogy jobban megértsük a létezés igazságát. Az univerzumot egy végtelen hálózathoz hasonlítja, és ennek a hatalmas hálóknak minden csomójánál egy ékszer van. Az univerzum összes dharmája – minden lény, dolog, vagy esemény – egy eme ékszerek közül. Ezért minden lény, dolog vagy esemény össze van kötve minden más lényel, dologgal és eseménnyel a végtelen téren és időn át. Nemcsak erről van szó, hanem ha jól megnézzük bármelyik ékszert ebben az óriási hálózatban, láthatjuk ebben az ékszerben a kozmikus háló összes többi ékszerének tükröződését! Minden egyes dharmá tartalmazza az összes többit, és ha valóban ismerünk egyet, akkor az összeset ismerjük. Az ősi tanítás, mely az ékszerrel kirakott hálózat metaforájából emelkedik ki, és azt fenntartja, a minden jelenség feltételes megjelenésének, kölcsönös egymásbahatolásának, és kölcsönös függésének tanaként ismert. Minden függ minden mástól; soha semmi nincs, ami elkülönült, és minden részecske tartalmazza az egész univerzumot. Mi mind mélyen és alapvetően kapcsolatban állunk egymással!

Láthatjuk, hogy történeteink és útjaink is bensőséges kapcsolatban állnak, és minden egyes út, bár egyedi, csodálatos módon tartalmazza az összes lény összes többi útját. Tanulunk egymástól, bár a legmélyebb szinteken látjuk, hogy végső soron nincsenek mások. Osztozunk ugyanabban az eredetben, és a falak, amiket önmagunk különválasztására építünk, képzeltek. Ahogy fejlődünk és a képzelte falak leomlanak, a könnyörület és szabadság együtt növekedik megértésünkkel az összes élet közös létezéséről. Az összes élet alapvető összekötöttségének eme tanítása nem korlátozódik a buddhizmusra, hanem ezt évszázadokon át sok hagyomány és kultúra tagjai megéreztek. A közös létezés megértésétől elválaszthatatlan univerzális tanítás a figyelmesség – ama képességünk fejlesztése, hogy teljesen jelen legyünk tetteinkben, és lássuk a kapcsolatot tetteink és azok hatásai között. A figyelmesség éberségünk fokozásával szabadságot és megértést hoz. Minél éberebbek és figyelmesebbek vagyunk, annál szabadabbá válunk.

Ami az étkezést illeti, útra kell kelni ahhoz, hogy megértsük a szenvedés tovaryúzó hálózatát, amit étkezéseink napi szent tetteivel létrehozunk, fenntartunk és felerősítünk, és hogy megértsük az összekötöttség hálózatát, amelyben a szabadság, könnyörület és szeretet növekedhet és megvilágíthatja világunkat. A figyelmességgel párosuló utazás egy zarándoklat, mert spirituális célja van: az, hogy fokozza éberségünket és szerető és megértő képességünket. Kultúránk az átalakulás útjának botladozó első lépéseinél tart, amelyben mind részt veszünk, és amelyhez saját útjainkkal mind hozzájárulunk. Ez idővel szükségképpen kibontakozik, de a részek összességén túlmutató egész, amire mutat, az az élő, eleven helyzetünk – mai közös életünk. Ez a mi közös zarándoklatunk, és ehhez létfontosságú a figyelmesség.

## **Az ihlet magvai**

A haszonállatok elterjedt bántalmazását megkérdőjelező út az én esetemben látszólag valószínűtlen módon kezdődött, mert olyan családba és környékre születtem, ahol a növényi alapú étkezés senkit sem érdekel. Következésképp életem első huszonkét évében a legtöbb amerikaihoz hasonlóan nagy mennyiségű állati húst, tojást és tejterméket ettem. Azonban belefutottam az ihlet magjaiba, amelyek eleinte nyugalomban maradtak ugyan, de később erősen elkezdtek csírázni. Bár ezek a

magok egy sajátos út részei, rávilágíthatnak olyan félig rejtett magokra, amelyek a megértés új hajtásait hozhatják el mások számára.

Számomra az egyik mag az volt, hogy Massachusetts állam Concord városában születtem. Ez adott otthont az Egyesült Államok két úgynevezett forradalmának: az 1760-as és 70-es évek politikai forradalmának, és az 1840-es és 50-es évek irodalmi forradalmának. Concordban születve és nevelkedve úgy éreztem, hogy bensőséges kapcsolatban vagyok e két forradalommal és a leszármazottjuk vagyok: ez ösztönzött, hogy megkérdőjelezzem őket, megértsem, mi motiválta őket, és én magam továbbvigyem azokat. Úgy gondolom, hogy ez a két forradalom hozzájárult a kibontakozó vegán forradalomhoz – ez egy alapvető jelentőségű kulturális forradalom, ami a legmélyebb szinteken képes meggyógyítani kultúránkat.

A politikai forradalom a forradalmi háború kitörésével érte el csúcspontját, a concordi Old North Bridge-nél, 1775. április 19-én. A Concordban és a Boston körüli más városokban élő farmerek és falusiak tanúsították a legerősebb ellenállást a brit birodalmi uralommal szemben. Küzdöttek az akkori brit kormány katonai, politikai és jogi támogatását élvező Brit Kelet-indiai Társaság és más brit multinacionális vállalati hatalmak által rájuk erőszakolt igazságtalan gazdasági elnyomás ellen. Ez a 18. századi forradalom végül elvezetett a brit birodalomtól való függetlenséghez, és a hősi amerikai kísérlet – a demokrácia, egyenlőség, kulturális pluralizmus és egyéni szabadság kísérletének – születéséhez, ami továbbra is szerte a világon vonzza és bátorítja az embereket.

Figyelemre méltó, hogy a következő század irodalmi és filozófiai forradalmának szintén Concord volt a központja. Ez az itt élő amerikai transzcendentalisták életéből és írásaiból fakadt: Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Bronson Alcott, Louisa May Alcott, William Ellery Channing, Nathaniel Hawthorne, és még sokan mások, köztük Walt Whitman, akit fellelkesítettek a transzcendentalisták, és útra kelt, hogy meglátogassa őket. E vezető gondolkodókat ma elismerjük a hagyományos értékek mély megkérdőjelezéséért, és az általuk nyújtott művészi, irodalmi és spirituális bátorításért. Emerson filozófiai írásai (mint a „Nature”), szónoki hozzájárulásai (mint a „Harvard Divinity School Address”), és költészete – amelyek úttörő módon első alkalommal hozták el a keleti filozófiai gondolatokat az Egyesült Államokba – élő legendává tették őt, egy mágnessé, ami sok irányból vonzotta az írókat és gondolkodókat. Hatása ma is él és erős, a természet tiszteletére és szeretetére, önvizsgálatra, és minden megnyilvánulás alapvető spirituális természetének megbecsülésére bátorít. Hangsúlyozta, hogy az igazi bölcsesség túllép a materiális tudáson, és hogy a természet világa is az isteni megnyilvánulása. Whitman ezt írta: „Párolódtam, párolódtam. Emerson felforralt.”

Emerson nagy hatást gyakorolt Thoreau-ra (és viszont), aki bizonyos módokon még tanára és mentora befolyását is felülmúlta. Radikális kísérlete, hogy magányosan éljen Concord Walden Pond-jánál és „kiszívja az élet velejét”, ma is bátorítja a spirituális keresőket, és hatásos módon mutatta az utat az önvizsgálódó belső hallgatáshoz a túlzottan kifelé irányuló amerikai kultúrában. Concord filozófusai tisztán látták, hogy a túlságosan a külső hódításra és sikerre koncentráló kultúrájukból hiányzik egy belső alkotóelem. Korábban Thoreau-é volt a keleti filozófia legnagyobb könyvtára az Egyesült Államokban, és Civil Disobedience (Polgári engedetlenség) című könyve mély hatással volt Tolsztoj, Gandhi, King, és számtalan más ember életére. A könyv

ma is az erőszakmentes ellenállás egyik fő forrásdokumentuma, és az egyének hatalmának és felelősségének maradandó kinyilatkoztatása az igazságtalan kormányintézkedések aktív ellenzésében.

Bronson Alcott radikálisan progresszív gondolatait a gyereknevelésről ma újra felfedezik, és végre értékelik. Ő etikai vegetáriánus volt, és egyik fő hajtóereje a Fruitlands létrejöttének – ami egy hihetetlen kísérlet volt a vegetáriánus közösségi életre Concord külterületén. Concord transzcendentalistái voltak az első amerikaiak, akik a taoista, buddhista, dzsaina és védikus írások sok nemes és finom gondolatát felkutatták és beleszőtték a nyugati gondolkodásba. Progresszív hidakat építettek, többek közt a természet tiszteletéről, hangoztatva az emberi természet alapvető jóságát és óriási potenciálját, és kutatva az erőszakmentesség, egyszerűség és belső elmélkedés életmódjait.

A 19. század közepén Emerson körül Concordban összegyűlt progresszív írókra vezethetjük vissza az ételválasztás alapvető megkérdőjelezésének és az állatokkal való könyörületesebb kapcsolat filozófiai alapjainak az amerikai gyökereit. Thoreau ezt írta: „Nem kétlem, hogy az emberi faj fokozatos fejlődése során sorsának része, hogy felhagyjon az állatok megevésével, olyan biztosan, mint ahogy a barbár törzsek felhagytak egymás megevésével, amikor kapcsolatba kerültek a civilizáltabbakkal.” Emerson mondása – „Épp ettél, és bármilyen aprólékosan rejtették el a vágóhidat mérföldek megszépítő messzeségében, van bűnrészesség” – Concord nagyra becsült bölcsének képességét mutatja, hogy meglásson a többség számára láthatatlan összefüggéseket. Louisa May, Bronson Alcott lánya ezt írta, „Növényi étrend és édes alvás. Állati étel és rémálom. Szedd testedet a gyümölcsöskertből; ne a vágóhídról ragadd el. Hús étrend nélkül nem lehetne vérzivataros háború.” Nyilvánvalóvá teszi a kapcsolatot az állatok megevésével együtt járó erőszak, a rémálmok, és az önmagunk ellen forduló emberi erőszak rémálma között.

Talán Concord erdőin és utcáin kóborolva, és a Walden Pond partján sétálva, ahol úszni tanultam, gyerekként megéreztem eme spirituális úttörők nemes és bátor gondolatait. Bár a külső világban látszólag nem sok minden bátorított azoknak a kegyetlen étkezési szokásoknak a megkérdőjelezésére, amelyekbe beleszülettem, talán e nagy elmék gondolatai és érzései átszűrődtek a belső világokon, amelyeket a külső világokkal együtt kutattam. Biztos vagyok benne, hogy mindannyiunknak vannak ilyen, talán alig felismert magélmény emlékei, amelyek most bontakoznak ki a tudatosságban. Tanulunk egymástól, és magokat ültetünk el egymásban. Példák, tettek, szavak, kifejezések, írások és mozdulatok révén megérintjük egymást, néha mélyen. Érzékeny gyermekként óriási áldásban vagy sérülésben lehet részünk.

Utam alakításában szembeötlik néhány további mag. Az egyik, hogy egy nemes és gyengéd német juhászcutyával nőttem fel. Családunk kölyökként kapta Bismarckot, amikor én, a három gyerek közül a legidősebb, nagyjából egyéves voltam. Hűséges barátom volt, amíg tizenéves koromban el nem hunyt. Ez szomorú veszteség volt az egész család számára. Mindig elkísért minket gyakori táborozó és túrázó kiruccanásainkra New Hampshire és Vermont hegyei között. Szüleim nem kedvelték az állatokkal szembeni erőszakot és megölésüket, ezért a vadászat és horgászat sosem volt része a természetbe tett rendszeres kirándulásainknak. Amellett, hogy fiatalkoromtól belém nevelték a természet szerető megbecsülését, apám megtanított zongorázni, és a zene rejtélyes erejének kutatására, hogy az ellazítson, felemeljen, és

kifejezzen mély érzéseket. Félig professzionális zongorista volt, és a zene és harmónia iránti szeretete állandó ihletforrás volt. Mindig emlékezni fogok rá, hogyan tanított minket az öcsémmel fent a hegyekben arra, hogy harmóniában énekeljünk.

Életutam további fontos magja volt, hogy újságíró családba születtem. Nagyjából akkor, amikor születtem, szüleim megvették Concord környékének egy kis hetilapját. Linotype sorszedőgépek, nyomdagépek, hirdetések, heti határidők, és helyi politikusok és kereskedők végtelen parádéjának kavargó világában nőttem fel. Családunk életének középpontjában apám vezércikkeinek és történeteinek áradata, anyám festészete és grafikái, és a kis újság állandó növekedése állt. Az újság, The Beacon, jól ment és terjeszkedett, és apám Concord környékének más városaiban is tudott újságokat venni vagy indítani. Mire középiskolába kerültem, tizenhárom újságból álló hálózatunk volt néhány száz alkalmazottal, a szomszédos Acton város nagy új épületében. Saját szememmel láttam a sajtó legendás hatalmát, ahogyan jöttek a szenátorok, kongresszusi képviselők és helyi politikusok mind apámhoz, támogatásában reménykedve, és ahogyan a kereskedők igényelték a hirdetéseket. Azt is láttam, hogy újságunknak is szüksége volt a kereskedőkre, és buzgón védte őket. Mivel közvetlenül részt vettünk a város gyűlésein, ügyeiben és a helyi politikában, ezért úgy éreztem, bennfentesként látok mindent, ami a településünkön történik.

Egy másik mag volt az életünket átható érzés, hogy igazi amerikaiak vagyunk. Apám végsőkéig hazafias volt, szerette idézni Patrick Henry-t, és kitűzni a zászlót. Anyám rokonai Zarándok Atyákként jöttek át 1620-ban a Mayflower-en, Tuttle őseink pedig puritánként a Planter-en jöttek Angliából, 1630-ban. Minden április 19-én, amikor ezrek gyűltek össze Concordban az Old North Bridge-nél, hogy megünnepeljék és újra eljátsszák „a lövést, amit az egész világ hallott”, a forradalmi háború kezdetét Concordban, apám polgárőrnek öltözött, és végigmasírozta a tíz kilométert Actonból Concordba, végigjárva az eredeti menet útvonalát, és újra eljátszva a történelmi ütközetet. Abban a tudatban felnöve, hogy a Zarándok Atyák és Alapító Atyák leszármazottja vagyok, úgy éreztem, különösen kötődöm az amerikai álomhoz. Szerettem és becsültem azokat az eszményeket, amelyeket az Egyesült Államok állítólag képvisel, és a forradalom gondolatát. A Zarándokok és a Puritánok, Emersonhoz és Thoreau-hoz hasonlóan nagyra becsülték az egyszerűséget, a közösséget, és az életet lényegében spirituális keresésnek tekintették. Amikor ezek a magok elkezdtek csírázni, átalakították világnézetemet, kezdtem az életet jobban zarándoklatnak tekinteni, és kevésbé koncentrálni a gyarapodásra és versengésre, és jobban a zarándoklat céljára. Azt is kezdtem észrevenni, hogy az ilyen nézetet némileg felforgatónak tekintik.

## **Camp Challenge bio tehenészete**

További élesen kirajzolódó magélmény gyerekkoromból, amiért hálás vagyok, hogy segített szívem felébresztésében, az az volt, ahogy tanúja voltam egy tehén megölésének egy idilli farmon Vermontban. Nagyjából tizenkét éves voltam, és egy Camp Challenge nevű nyári táborban vettem részt a Green hegységben. A tábor filozófiája és működése arra irányult, hogy a fiúkat pozitív módon kihívások elé állítsa. Sok emlékem van ezekről a kihívásokról: nehéz vadvízi kenus expedíciók, ötnapos behatolások a meredek hegyek közé, hetekig a szabadban élni, és minden ételünket tábortűznél elkészíteni, mosni a jeges patakban, és még kétnapos magány is a

vadonban, csupán három szál gyufával, egy késsel, egy horoggal és egy horgászszinórral felszerelve.

A tábor kapcsolatban állt egy biofarmmal alattunk a völgyben, ahol néha dolgoztunk: báláztunk vagy gyomláztunk. Egyszer az összes fiú lement oda, és azt mondták, hogy kapjunk el egyet a szabadon kószáló tyúkok közül. Megmutatták nekünk, hogyan tegyük a fejét két szeg közé egy földön lévő deszkán, és hogyan tartsuk egyik kézzel, miközben lecsapjuk a fejét a másik kézben tartott kis baltával. Örültem, hogy azon kevesek közé tartoztam, akik első csapásra levágták, és néztem a fej nélküli csirkét, ahogy a többi szerencsétlen teremtményhez hasonlóan rohángál a baromfiudvarban, vért spriccelve, amíg kimúlt. Mind megtanultuk, hogyan merítsük a hullát forró vízbe, hogyan kopasszuk meg és belezzük ki, és utána sok napig mindannyian csirkét ettünk. Kicsit kellemetlen volt nekem az egész, de jól nevelt mindenevő voltam, és tizenkét éves koromra tudtam, hogy keménynek kell lennem, és bizonyos állatokat azért helyeztek ide, hogy az emberek megegyék őket. Meg kellett őket ennünk, különben nem leszünk egészségesek.

Néhány héttel később újra mindannyian lementünk a farmra. A gyönyörű kék ég alatt lovak, tehenek, bab- és búzaföldek voltak, minket pedig bevittek egy istállóba, ahol egy tehén állt egyedül, a fapadló közepén. Az egyik tejelő tehén volt, és Tom (a tábor és a farm tulajdonos-igazgatója, egy jóképű, Dartmouth-on végzett, a természetben otthonosan mozgó ember, akit mindannyian végtelenül csodáltunk) arról tájékoztatott minket, hogy a tehén nem tud elég tejet adni, és ezért húsnak fogjuk őt felhasználni. Puska volt a kezében, és a tehén fején rámutatott egy adott pontra, amit a golyóval el kell találni ahhoz, hogy ő összeessen. Kérdezte az idősebb fiúkat, hogy szeretne-e valamelyikük próbálkozni a lövéssel. Az egyik fiú feltette a kezét, fogta a puskát, célzott, és közvetlen közletről golyót röpített a tehén fejébe, míg mi álltunk és néztünk. A tehén megrándult, de állt tovább. Tom odaadta a puskát egy másik idősebb fiúnak, aki ki akarta próbálni, és ő is beleröpített egy golyót a tehén fejébe. A tehén újra megrándult a lövéstől, de továbbra is állt ott, pislogva.

Akkor Tom fogta a puskát, célzott és lőtt. Megdöbbsentem, ahogy a tehén azonnal a padlóra zuhant, és ürülék és vizelet ömlött a hátsó feléből közel ahhoz, ahol álltam. Tom azonnal megragadott egy hosszú kést, terpeszben a tehén kinyúlt teste fölé ugrott, és egy nagy erős vágással majdnem teljesen levágta a fejét. Elképedtem, hogy a tehén nyitott nyakából milyen messzire kilövellt a még verő szíve által pumpált vér. Hosszú vörös folyadékívék repültek messzire a levegőben és loccsantak mindenhol körülöttünk, ahogy teste vonaglott a véráztatta padlón. Mind csendben figyeltük, ahogy végül mozdulatai és vérzése megszűntek. Sokunknak le kellett törölnie a lábára és kezére fröccsent vért. Miközben döbbsenten és rémülten álltam attól, aminek épp tanúja voltam, Tom megtörölte a homlokát és higgadtan elmagyarázta, hogy a hús nem lenne jó, ha a tehén szíve nem pumpálja ki a vért a testéből; tocsogós és használhatatlan lenne. A következő kb. egy órát testének kibevezésével töltöttük, kihúzva az összes különböző szervet, azonosítva és feltartva őket. Megfigyeltem, hogyan csapódtak össze a vértócsák a fapadlón nagy vörös kocsonyás csomókká. Tom egyszer odahívott minket, hogy megmutassa nekünk a tehén anatómiájának egy részét, amit a kezében tartott. Úgy tűnik, valami gond volt a petefészkével. Tom megmutatta nekünk a rendellenességet, és mondta, hogy emiatt kellett őt megölni. Végül a nagy ehető részeket egy teherautó platójára raktuk, hogy elvigyük a henteshez; a hónap

hátralévő részében a tehén húsát ettük. Néhány fiú eltett ajándékokat: csecsbimbókat, farkat, szemet, agyat.

Következő nyáron ismét elmentem Camp Challenge-be, és bár élveztem a túrázást, kenuzást és az életet a szabadban, kicsit ideges voltam, amikor néhány hét múlva Tom ismét mondta, hogy mindenki menjen le a bio tehénfarmra. Ismét külön volt választva egy tehén, az istálló előtt állt azon a ragyogó nyári napon. Ez lesz az utolsó napja, és nagyon nyugtalannak tűnt. Tom azt mondta, idén nem akarja az istállóban csinálni; fel fogjuk őt vinni egy lapos, füves területre, pár száz méterre onnan. Kötelet tettünk a nyakára és próbáltuk magunkkal húzni, ahogy mentünk felfelé a kis dombon. Nem akart menni, erősen ellenállt. Minél erősebben húztuk, annál erősebben állt ellen. Meglepődtem az erején. Talán harmincan voltunk srácok, akik húztuk azt a kötelet, és alig tudtuk őt egyáltalán megmozdítani. Tom látta, hogy ez így nem fog menni, ezért fogott egy nehéz láncot, a tehén nyaka köré kötötte, és hozzáerősítette a négykerék meghajtású teherautójának a hátuljához. Mind a platón utaztunk, vagy mellette mentünk, ahogy a teherautó húzta fel a dombon a még mindig erősen ellenálló tehenet. Aztán hihetetlen dolog történt. Közeledtünk a lapos területhez, a tehén még mindig minden erejével ellenállt, a kerekek állandóan forogtak, amikor hirtelen a lánc elpattant, a teherautó meglódult, mi pedig a teherautón mind elestünk! A tehén ott állt az úton, és a fejét oldalra fordítva felnézett ránk. Láttam őt ott állni, némán, mégis olyan egyértelműen kifejezve önmagát, és azt kívántam, bárcsak békén hagynánk őt, és hagynánk élni. Mégis úgy gondoltam, hogy ő a mi ennivalónk – ez az ő egyetlen rendeltetése. Nagy volt a feszültség aközött, hogy látom őt lényként, és aközött, hogy látom őt húsként. Nem sokra emlékszem az azután történetekből, kivéve, hogy valahogy feljuttattuk őt a lapos részre és folytattuk: lelőttük, kivéztettük, kibeletztük, elküldtük a henteshez, és őt ettük a következő hetekben. Azonban most, amikor ezt csináltuk, nem voltam megdöbbenve, mert már láttam korábban. Elveszítettem az érzéseimet.

## **A megértés magjai**

Kilenc további éven át tántoríthatatlanul folytattam az állatok húsának, tejének és tojásának fogyasztását. Egyszerűen nem tudtam, hogy az ember életben tud maradni enélkül, és sosem talákoztam senkivel, aki növényi alapú étrenden élt. Amikor elmentem a Colby főiskolára Maine-ben és hallottam a vegetáriánusságról, valami fellobbant bennem, de örökölt mindenevőségem programozása még túlontúl erős volt ahhoz, hogy megkérdőjelezzem alapvető étkezési szokásaimat.

Aztán még a Colby-n 1974-ben, harmadévesként hallottam a The Farm-ról Tennessee-ben: egy viszonylag újonnan létrejött spirituális közösségről nagyjából nyolcszáz emberrel, főleg San Francisco-ból. Minél többet olvastam a The Farm-ról, annál jobban izgatott, és az egyik, ami a legjobban megfogott, hogy ott mindenki vegetáriánus volt. Valójában egy vegán közösség volt (bár azt a szót a köznyelvben még nem használták), mert nem egészségi okokból, hanem etikai és spirituális okok miatt voltak vegetáriánusok: nem ettek semmiféle állati terméket, még tojást, tejterméket, vagy mézet sem. Bár ekkor még életemben senkivel sem talákoztam, akiről tudtam volna, hogy vegetáriánus, de láttam a The Farm által kiadott könyvekben boldog, egészséges kinézetű és nagyon kreatív embereket, akik azzal a küldetéssel éltek, hogy megmutassanak egy jobban fenntartható és harmonikusabb életmódot.

Szakedolgozatomat a The Farm szervezői viselkedéséről írtam, egy olyan közösség elméletét és gyakorlatát vizsgáltam, ami versengés helyett együttműködésen, magántulajdon helyett megosztáson, és elnyomás helyett könyörületen alapul. Az életmódjukat vizsgáló projekt kinyitotta a szememet és a szívemet. A sikert spirituális értékekben mérték anyagi értékek helyett, és az élet minőségét, az emberiség és minden élet szolgálatát hangsúlyozták a vagyon és javak felhalmozása helyett. Céljukat világosan kijelentették: „Azért vagyunk itt, hogy segítsünk megmenteni a világot!”

Utolsó két Colby-ban töltött évem alatt úgy éreztem, hogy nagy eltolódás zajlik le bennem. Áhítoztam a természettel és spiritualitással való mélyebb kapcsolatra, és elkezdtem kutatni a meditációt, és a keleti és nyugati spirituális hagyományokat is. Egy 19. századi könyv kimagaslott: R. M. Bucke Cosmic Consciousness (Kozmikus tudatosság) című könyve volt. A könyvben, ami mély hatást gyakorolt rám, a szerző ismertette azt a gondolatot, hogy míg a legtöbb ember azzal működik, amit ő én-tudatosságnak nevez – ami az önmagunkkal való elfoglaltság nem kielégítő állapota – bizonyos emberek elérték azt, amit ő kozmikus tudatosságnak hív. Bucke kijelentette, hogy a tudatosságnak ez a magasabb szintje – amit erkölcsi emelkedettség, intellektuális megvilágosodottság, spirituális bölcsesség és a halálfélelem eltűnése jellemez – az emberi evolúció következő állomása. Amikor ezeket a szavakat olvastam, a végzés után rám váró karrier világ sivár és nem kielégítő figyelemelterelésnek tűnt az élet valódi céljáról, aminek a tudatosság magasabb szintjének elérésének kell lennie – az önérdek korlátozott hajszolása helyett, amit magam körül láttam. Amikor öcsémmel ezekről a gondolatokról beszélgettünk, válasza a teljes szívből jövő egyetértés volt. Együtt kidolgoztunk egy cselekvési tervet.

## **Az otthon elhagyása**

1975 nyarának végén, miután végeztem a Colby-n, Ed öcsém és én, húsz és huszonkét évesen elhatároztuk, hogy spirituális zarándokútra indulunk. Kis hátizsákokkal és nagy vágyakkal elhagytuk szüleink Massachusetts-i házáat. Áhítoztam arra, hogy spirituálisan mélyebbre jussak, közvetlenül én magam felfedezzem az igazságot, és teljesebb mértékben megértsem ezt az életet a Földön azáltal, hogy spirituális fegyvellemel tudatosan keresem a menekülést az én-tudatosság börtönéből.

Felfedeztünk egy könyvet Ramana Maharshi (1879–1950), egy dél-indiai bölcs életéről és tanításáról. Ő azt ajánlotta, hogy a spirituális megértés elérésének módjaként folyamatosan meditáljunk a „Ki vagyok én?” kérdésen. Ez a gyakorlás annak megértésén alapul, hogy nem pusztán fizikai test, érzések, gondolatok vagy hiedelmek vagyunk, és lehetséges közvetlenül megtapasztalni azt az igazságot, amik vagyunk – ami meghaladja a kondicionálást, illúziót és fizikai halált. Csak olyan mélyen és hitelesen kell kutatnunk e kérdés után, hogy ki vagy mi vagyunk valójában, amennyire csak lehetséges.

Erre fókuszáltam, miközben nyugat felé utaztunk az országban – azt gondoltuk, hogy talán Kaliforniába. Pár hét alatt eljutottunk Buffaloig, és éreztem a meditáció és önvizsgálat új élményének a hatását. Minél mélyebbre tudtam jutni ebben a vizsgálatban, annál mélyebben éreztem kapcsolatomat a fákkal, madarakkal és emberekkel, akiket láttam, és annál nyitottabbnak éreztem magam közös rokonságunk

íránt. Folyton azt kérdeztem, hogy „Mi ez az 'én' pontosan, ami mindig védelmet és kielégülést akar, és önmagát különállónak látja?”

Buffalóban elhatároztuk, hogy délnek fordulunk, és egyáltalán nem keresünk semmilyen autós fuvart, hanem egyszerűen naponta gyalogolunk húsz, harminc kilométert, egyik kisvárostól a másikig, és magunkat amennyire teljesen csak lehet, az univerzum gondjaira bízjuk. Nem volt pénzünk és általában a városok templomainak padlóján laktunk, de az ennivaló valahogy mindig megjelent előttünk. Egyre jobban meggyőződtem a tanítás igazságáról, hogy keresd először Isten Országát, mert akkor minden más megadatik neked, ahogy gyakorlatilag naponta bontakoztak ki előttünk apró csodák szerencsés véletlenek és találkozások formájában, olyan emberekkel, akik nekünk angyaloknak tündek. Furcsa módon gyakran ők gondolták azt, hogy mi vagyunk angyalok. Úgy tűnt, hogy biztonságunk a teljes kiszolgáltatottságunk, és talán annak a kutatásnak az erőtere, amire koncentráltunk.

Észrevettem, hogy szívem kinyílik mások iránt, és segíteni akarom őket. Néha ez a segítség az elfogadás megtanulása volt, máskor pedig az, hogy nagylelkűek voltunk az időnkkel és energiánkkal, hogy segítsünk és tanácsot nyújtunk azoknak, akik természetesen megbíztak bennünk és a tanácsunkat kérték. Minden nap néhány órát töltöttünk azzal, hogy csendben ültünk, elmélkedve és kutatva ezt a látszólag végtelen és lehetetlen kérdést: „Ki vagyok én?” A kérdés még akkor is lefoglalta az elmémet, amikor órákon át egyfolytában gyalogoltunk. Miért gondolom, hogy én csak ebben a testben vagyok, és nem vagyok annak az embernek vagy kutyának a testében? Hozzám hasonlóan mindegyiknek van önérdeke, és törekszik arra, hogy azt kapja, amit szeret, és elkerülje, amit nem szeret. Észrevettem, hogy lazul az elképzelés régi, erős szorítása, miszerint én alapvetően különálló vagyok, és elkezdtem látni ugyanezt az „ént” másokban. Képes voltam látni az ő szemükkel, megérteni nézőpontjukat, és érezni érzéseiket. Ez kezdett következményekkel járn.

Egyszer egy barátságos ember egy furcsa kis faházhoz irányított minket egy pataknál, ahol azt mondta, hogy eltölthetünk pár csendes napot, ha akarunk. Odamentünk és letelepedtünk, de nem volt ennivaló, ezért elkezdtünk gyűjtögetni. Találtunk sok vadrépat és néhány nádgyökeret, egyikük sem volt étvágygerjesztő, és mivel voltak ott horgászbotok és Camp Challenge-ben megtanultam horgászni, ezért elhatároztam, hogy fogok pár halat.

Szemerakelt az eső, és az első halat, amit fogtam, az esőkabátom zsebébe tettem, biztos voltam benne, hogy nemsokára elpusztul. Amikor fogtam egy második halat, azt a másik zsebbe tettem. Visszamentem a házikóba vacsorát főzni, és igen büszke voltam magamra. A nádgyökér és vadrépa főtt, és mentem, hogy megpucoljam a halat, de döbbenet láttam, hogy még mindegyik él és rángatózva csapkod. Rájöttem, hogy én ölöm meg őket, de még nem voltak halottak. Erre beugrottak a régi sémák, megragadtam az egyiket és erősen odacsaptam a földhöz. Mint egy rémálomból felébredve, alig hittem el, hogy mit csinállok. Mégis úgy gondoltam, hogy nem tudom abbahagyni. A hal még élt! Még kétszer oda kellett csapnom a földhöz, és aztán a másik halat is, mielőtt megpucolhattam és megfőzhettem őket, és megeheztük őket vacsorára.

Éreztem rémületüket és fájdalmukat, és az erőszakot, amit elkövettem e szerencsétlen teremtményekkel szemben, és megfogadtam, hogy soha többé nem horgászok. Az



önvizsgálat hajthatatlanul működött, hogy felszínre hozza kondicionált viselkedésemet és képmutatásomat. A régi programozás, hogy ők „csak halak”, teljesen szétesett, és friss szemekkel láttam, mi történik valójában, hogyan léptem be erőszakosan és csalárd módon a világukba, az ártás szándékával. Itt vagyok egy spirituális zarándoklaton, teljes szívemből próbálom közvetlenül megérteni a létezés mélyebb igazságait, és mégis ezzel ellentétesen cselekszem, először becsapva a halakat egy csalival, elrejtve a kegyetlen kampós horgot, és aztán megölve őket.

Másnap Ed és én gyalogoltunk, és bár még keveset tudtam a vegetáriánusságról, kezdtem úgy gondolni, hogy az jobb – sőt szükséges – életmód lenne. Kis vidéki utakon gyalogolva utunkat délnek irányítottuk, New Yorkon át Pennsylvaniába, aztán Pennsylvanian át West Virginiába. Majdnem minden este megkerestünk egy helyi lelkészt és egy templomban laktunk, és néha még ételt is felajánlottak. Laktunk hajléktalan szállásokon, börtönökben, otthonokban, kommunákban, mezőkön és erdőkben is. Johnny Appleseednek köszönhetően kis hátizsákunk szinte mindig tele volt almával, és néha láttunk elhagyott kerteket érett cukkinival. Azt vettem észre, hogy kezdtem csökkenteni a húsevést, mikor azt kínáltak, bár aggódtam, hogy nem jutok elég fehérjéhez, ha teljesen visszautasítom.

Időnként, ahogy a vidéki utakon gyalogoltunk, a kutyák fenyegetést jelentettek, gondolom azért, mert a területükre behatoló idegeneknek tekintettek minket. Egyik reggel, ahogy egy vidéki ház mellett mentünk el West Virginiában, egy nagy német juhászkutya bukkant fel, ugatás nélkül, és mögöttünk jött. Megremegtem, amikor hirtelen éreztem, hogy az orra hátul hozzáér a lábamhoz. Sok kilométert mentünk, és ő végig velünk maradt, gyönyörű állat, barátságos és energikus. Mindig előttünk szaladt, és oltalmazónkként működött. Megálltunk ebédelni az út felett egy kis dombon, megettünk pár almát, és aztán meditáltunk nagyjából fél órát, ahogy általában szoktuk. A kutya csendben ott ült velünk, éberem a távolba tekintve, és a béke és erő mélységes érzését sugározta. Nagy áhitattal figyeltük ezt a kutyát! Egyértelműen sikeres meditáló volt. Folytattuk a gyaloglást, és egy kanyaron túljutva láttunk egy házat fölöttünk a dombon – és egy nagy kutyát, aki azonnal lerohant a dombon egyenesen felénk, és úgy tűnt, nem tréfál. Németjuhász barátunk abban a pillanatban pár száz méterrel mögöttünk volt, és micsoda izgalom volt látni, ahogy előrohant mögülünk, a dombon át, és feldöntötte a másik, támadó kutyát, mielőtt az eljuthatott volna hozzánk! A másik kutya néhány szigorú morgásban részesült, majd visszafutott a házához, mi hárman pedig együtt továbbhaladtunk, óriási mértékben élvezve egymás társaságát, míg a nagy kutya végül ránk nézett, megfordult, és elporoszkált vissza az otthona felé. Vajon van-e bárki, akit ne hatna meg ennek a lénynek a szelleme – mégis, ha ketrebben tartják, vagy mint Kínában, csak egy darab ennivaló húsnak látják, vagy mint egy prérifarkast vagy farkast, lelőni való nyűgnek látják, akkor megjelenése és személyisége teljesen láthatatlan lenne.

Hosszú gyaloglásunk délre West Virginia dombjain át Kentucky keleti részébe, és aztán Tennessee-be folytatódott. Az emberek azt gondolták, kalandozunk, hogy lássuk a világot, de nekünk ez egy belső utazás volt. Minden nap a meditáció és önvizsgálat állt a középpontban, mindig visszatérve a jelen pillanathoz, és törekedve a kozmikus tudatosság elérésére. Biztos voltam abban, hogy potenciálisan elérhetőek kell, hogy legyenek a tudatosság magasabb szintjei annál, mint amiket megtapasztaltam és az emberekben láttam. Spirituális tanítók és egyes költők világosan és szenvedélyesen beszéltek a létezésükről.

Ahogy teltek a hetek, egyik dologról a másik után mondtunk le. A váltás cipőt és tartalék ruhát apránként mind elajándékoztuk, ami fokozatosan csökkentette hátizsákunk súlyát. Csodálatosan felszabadító érzés volt megszabadulni a fizikailag kisebb tömegű ragaszkodásoktól is, mint a kis címjegyzéktől, barátokkal szerte az országban, akikről azt gondoltam, meglátogathatjuk őket utunk során. Hamar eldobtam New York állam északi részén, és nemsokára túladtunk a 200 dollár vésztartalékon is, ami négy 50 dollárosként lapult a zsákjainkban. A szemüvegemet is levettem és elraktam, ami igazi kihívás volt, mivel erős szemüveget hordtam, a jobbik szemem dioptriája  $-5$  volt! A világ pár hétig homályos volt, de kezdett észrevehetően feltisztulni, ahogy szemeim és elmém kezdték visszanyerni természetes látóképességüket. Kezdtém felismerni, hogy szemüveg- és kontaktlencse-viselő szokásom volt az, ami látásom romlását okozta, és ez egész életre az optometriai cégek vásárlójává tett volna. Bár először kicsit rémisztő volt eltávolítani azokat a mesterséges akadályokat köztem és a világ között, ez egyre inkább felszabadító érzéssé vált, és mostanra több mint 25 éve nem hordok javító szemüveget.

Ahogy az aranyló ős napjai teltek és folytattuk gyaloglásunkat délre, kezdtem magam jobban élőnek érezni, mint bármikor korábban. Mintha páncélrétegek váltak volna le. Hirtelen a tiszta öröm hullámai csaptak át rajtam, és úgy éreztem, mintha a szívem abszolút túlcserélődne a boldogságtól. Olyan öröm volt, aminek kevés köze volt ahhoz, amiről mindig azt gondoltam, hogy boldogsággal jár. Nem volt pénzünk, gyakorlatilag tulajdonunk sem, és fogalmunk sem volt, honnan fog jönni a következő étel vagy szállás – akkor miért törtek fel olyan élénken belülről ezek a megmagyarázhatatlan hullámok? Egy dolog biztos volt: az életünket éltük, és nem azt az életet, amit a média képei, szülők, tanárok, rokonok és a hatalom képviselői diktáltak. Ez talán a létezés alapvető öröme volt, ami spontán feltámad, amikor hűek vagyunk a fejlődés belső szólításához. Úgy tűnt, hogy ez a szabadság és áldás erőterét hozta létre körülöttünk, ami védelmező és szinte tapintható volt.

A megértés kutatása volt minden. Valahogyan tudtuk, hogy semmihez se próbáljunk ragaszkodni. Emlékszem egy vasárnapra egy kisvárosban West Virginiában, amikor arra kértek, hogy mi tartsuk a délelőtti leckét a vasárnapi iskola gyerekeinek, és mi azt mondtuk nekik, hogy rátaláltunk arra az igazságra, amit Jézus tanított nekünk: Keresd először az Isten Országát, és minden más megadatik neked. Azután a templom külön gyűjtésbe kezdett, és 30 dolláros meglepetés ajándékot adott nekünk, ahogy elsétáltunk a következő kisváros felé. Másnap, miután vettünk két 5 dolláros ebédet egy étteremben a 30 dolláros nagy szerzeményből, a maradék 20 dollárt borralalóként odaadtuk a pincérnőnek, és újra gyalogoltunk, üres zsebbel és szabad szívvel. Egyszer, amikor elég régóta nem ettünk, és abszolút semmi nem volt a zsákjainkban, láttam egy műanyag csomagot előttünk az út mellett. Egy friss szendvics volt! Minden falatot olyan lassan és hálásan ettünk, ahogy csak tudtuk. A gyaloglás hosszú hónapjai alatt sosem lettünk komolyan éhesek.

## **A közösség magjai**

Végül valahogyan Kentucky közepén egy kb. tucatnyi ember által újonnan alapított kommunához irányítottak minket. Lelkesen fogadtak minket, és megtudtuk, hogy mind vegetáriánusok, és kapcsolatban állnak a The Farm-mal Tennessee-ben! Megtanultuk,

hogyan kell szóját főzni, és először hallottunk olyasmiről, hogy „tofu”. Házigazdáink elmondták, hogy vegetáriánus cipőt hordanak, és próbálják a legkisebbre csökkenteni az állatoknak okozott szenvedést. Voltak homályos fogalmaim arról, hogy csirkék kicsipkedik egymás szemét az állattartó telepek túlzásúfolt ketreceiben, borjúkat billogoznak és herélnek, és a sertések ordítanak a vágóhidakon, és láttam a marhákkal teli szállító teherautókat, de keveset tudtam a részletekről, vagy arról, hogyan készítsünk növényi alapú ételeket. Nyitott és törődő légkörben beszélgettünk mindezekről. Együtt dolgoztunk és ettünk, és együtt játszottunk és meditáltunk, és kezdett abszurdnak és majdnem barbárnak tűnni még a gondolat is, hogy állatok húsát együk. Megfogadtam magamban, hogy vegetáriánus leszek.

Hamarosan délnek, a The Farm felé tartottunk Tennessee-ben, folytatva zarándokutunkat és gyakorlásunkat. Végül elértük a The Farmot, és ott maradtunk pár hétre. Az élmény végleg megerősítette vegetáriánusságomat, és megérte a több hónapnyi gyaloglást, ami az odajutáshoz kellett. Közel ezer ember élt ott – főleg mint házaspárok gyerekekkel a maguk építette házakban –, és létrehoztak egy közösséget egy nagy darab, gyönyörűen hullámzó földes és erdős területen. A hajuk hosszú volt, állásfoglalásként a természetesség mellett és a háborús gondolkodásmód ellen, ami Vietnámot pusztította. Jogilag kolostorként volt létrehozva, és szigorúan vegán volt, hogy elkerüljék az állatoknak, embereknek és környezetnek okozott kárt. Volt saját iskolája, telefonrendszere, szójatejüzeme, kiadó- és nyomdavállalata, rock együttese, vasárnap reggeli egyházi miséje, és a Plenty, egy virágzó jótékonyági program, ami vegán ételt és egészségügyi szolgáltatásokat nyújtott Közép-Amerikában és Észak-Amerika gettóiban. Stephen Gaskin, a spirituális vezető Suzuki Roshi zen mesternek – a San Francisco-i Zen Központ alapítójának – a tanítványa volt.

Az étel finom volt, a légkör nem hasonlított semmihez, amit valaha tapasztaltam. Az emberek barátságosak, energikusak és értelmesek voltak, és volt a célnak egy erőteljes érzése: dolgozni egy jobb világ létrehozásáért, együtt osztozni és tisztelni egymást és a helyi közösséget. A szójatejüzem tofut, szójatejet, szójaburgert és „Ice Bean”-t gyártott, az első szójatejkrémet. Az iskola pedig csupa vegán ételt kínált a gyerekeknek. A születésüktől vegán gyerekek felnőve magasak, erősek és egészségesek voltak. Kertek, szántóföldek és üvegházak biztosítottak ételt mindenkinek, és az emberek különböző brigádokban dolgoztak: építő, karbantartó, főző, tanító, gazdálkodó. Együtt a The Farm-ot figyelemreméltóan önellátóvá tették. Én a könyvnyomtató épületben dolgoztam, a nyomdagépről szedtem le a The Farm rendkívül népszerű Spiritual Midwifery Guide könyvének példányait. Az ország minden részéből jöttek nők a The Farm spirituális szülőközpontjába, hogy babájukat a The Farm gyakorlott és szeretetteljes bábáinak segítségével szüljék meg. Az abortuszon gondolkodó nőknek azt mondták, hogy ha megszülik a kisbabát a The Farm-on és úgy döntenek, hogy nem tartják meg a gyereket, akkor befogadja őt a Tha Farm egyik házaspárja. Bár sok nő jött úgy, hogy erre a lehetőségre gondolt, soha egyetlen nő sem döntött úgy, hogy nem tartja meg a kisbabát, miután átesett a szülés folyamatán a The Farm törődő bábáival.

Mélyen meghatott az a szerető figyelmisség, amit az emberek egymás iránt mutattak, és a bátorság, amit az egész közösség mutatott, a nagyobb társadalom értékrendjével szinte teljesen ellentétesen működve. Az emberek ott, hozzám hasonlóan, egy elnyomó kultúrában nőttek fel, ami megölte és bántalmazta az állatokat étel, ruházat, szórakozás és kutatás miatt, és ami a versenyt, magántulajdont, fogyasztói

társadalmat, és a nagyvállalatok korlátozott felelősségét hangsúlyozta. Úgy nőttünk fel, hogy a Földet, az állatokat, és még az embereket is a piac által használandó árucikkeknek tekintjük az öncélú profitért. A The Farm a veganizmus élő példája volt, hangsúlyozva a gyengédséget, könyörületet és tiszteletet minden teremtmény iránt, az önkéntes egyszerűséget, a megfelelő technológiát, az erőforrások megosztását, és a boldogság megtalálását erős, egészséges családi és társadalmi kapcsolatokon, egymás segítésén, spirituális fejlődésen és kreatív kifejezésen keresztül, a személyes gyarapodás helyett. Nekem úgy tűnt, hogy ezek az emberek sokkal messzebbre jutottak Jézus tanításának tényleges megélésében, mint a fő áramlathoz tartozó vallások. A megélt eszmény az volt, hogy minden élet szent, és arra tettek kísérletet, hogy tudatosan létrehozzanak egy olyan közösséget és életmódot, ami tükrözi ezt az eszményt, hogy ihletet szolgáltatson másoknak, és a fenntartható életmód modellje legyen. Szükségtelen mondanunk, hogy a pénzügyi, vállalati és kormányzati intézmények mind rendkívül ellenségesek voltak a The Farm-mal szemben. Bár még mindig erős, ma kisebb és valamivel kevésbé radikális, mint csúcspontján volt, az 1970-es években és a 80-as évek elején.

Bár komolyan elgondolkodtunk azon, hogy csatlakozunk a The Farmhoz, végül intuitív irányítást kaptunk, hogy menjünk tovább délre, az alabamai Huntsville-be. Amikor odaértünk, felfedeztük a helyi zen központot, ahol energiánkat a meditációs gyakorlásra fordíthattuk, nagyjából naponta nyolc órát ülve, és segítve a központ fenntartásában. Ez tökéletes helyzet volt számunkra, képesek voltunk meditációs gyakorlásunkra koncentrálni, és kiváló útmutatásban és irányításban részesültünk. A következő néhány évben buddhista meditációs központokban éltem Atlantában és azután San Franciscóban. A vegán étrendemen viszont lazítottam egy kicsit, mivel a legtöbb ember ezekben a központokban evett tojást és tejterméket, és akkoriban nem tudtam az ezekkel az ételekkel járó kegyetlenség mértékéről.

1980-ban, miközben a Kagyu Drodin Kunchab Vajrayana (tibeti buddhista) meditációs központban éltem San Franciscóban, abban a szerencsében volt részem, hogy találkoztam a dalai lámával, és átadtam neki egy ősi tibeti gyakorlószöveg fordítását, amin dolgoztam, és segítettem, hogy a központunk kiadja azt. Aznap korábban a dalai láma végrehajtott velünk egy szertartást, amelyben mindannyian megtettük a Bodhiszattva fogadalmat. Ezt a Vajrayana meditációs gyakorlás alapjának tekintik: ez egy fogadalom a teljes spirituális megvilágosodás elérésére, hogy az élőlények legnagyobb hasznára legyünk. Nehéz ellentmondás volt nekem és sokan másoknak, hogy miközben mi vegetáriánusok voltunk, sok tibeti láma, akiknek a tanítását kerestük, rendszeresen evett húst. Még a dalai láma is, miközben határozottan elítélte a vadászatot és az állatok bántalmazásának minden formáját és vegetáriánusságra buzdított a tibeti emberek és a nyugati buddhista gyakorlók között is, minden másnap állati húst evett, állítólag az orvosok tanácsára. Ennek talán politikai okai is vannak, mert a tibeti hagyomány legmagasabb és leginkább látható vallási tekintélyeként jelentős bátorság kell ahhoz, hogy eltérjen a legtöbb láma szokásától és azt az etikai vegetáriánusságot kövesse, amit az eredeti buddhista tanítások előírnak. Szerencsére 2005 áprilisában jelét adta ennek a figyelemreméltó bátorságnak. Megjelent a hír, hogy „a dalai láma, kijelentve, hogy nemrég vegetáriánus étrendre váltott, felszólítja az embereket, hogy hagyják abba az állatok megölését és elpusztítását.” (1) A dalai láma kiválósága miatt a béke megtestesítőjeként ez mindannyiunk számára jó hír, és vannak lelkesítő jelek, hogy Indiában a fiatal tibetiek szintén ebbe az irányba haladnak. (2)

## SonggwangSa templom

1984-ben második lehetőségem adódott, hogy vegán közösségben éljek. Ez alkalommal ez egy ősi zen kolostor volt Dél-Koreában. Odautaztam és szerzetesként részt vettem a nyári intenzív 3 hónapos elvonuláson. Hajnali 2:40-kor keltünk, hogy elkezdjük a meditációs napot. A csendet és egyszerűséget gyakoroltuk, rizsből, levesből, zöldségből, és alkalmanként tofuból álló vegán ételeket ettünk, és az esti meditáció után, este 9-kor feküdtünk le. Az ételeket csendben fogyasztottuk el. Mindegyikünk négy tálból álló készletet használt: hármat a rizsnek, levesnek és zöldségnek, a negyediket pedig teának. Ezt használtuk a tálak tisztítására és aztán ivásra, hogy egyetlen szem rizs se menjen veszendőbe.

A közösség körülbelül hetven szerzetesből állt. Néhány világi ember segített bizonyos dolgokban. Régiek és mélyek voltak ott a vegán gyökerek. Abban a templomban sok évszázada így éltek az emberek, meditálva és erőszakmentes életmódot folytatva. Nem volt selyem vagy bőr semmilyen ruházatban, és bár a nyári szűnyogszezonban voltam ott, abszolút nem volt opció megölni egy szűnyogot vagy bármilyen más lényt. Egyszerűen szűnyoghálót használtunk a meditációs teremben. A csend és meditáció hónapjai alatt látszólag végtelen órákon át mozdulatlanul ülve mély és örömteli érzés támadt fel belül, a szolidaritás érzése minden élet iránt, és úgy éreztem, érzékenyebbé váltam a helyzetek energiáira.

Amikor négy hónap múlva visszatértem az amerikai élet nyüzsgésébe, úgy éreztem, alapvető változás történt. Kilenc éves vegetáriánus életmódom spontánul és természetesen átalakult veganizmussá: úgy éreztem, hogy ennek gyökerei mintha a szívem közepéig érnének. Addig tévesen úgy gondoltam, hogy a napi vegán étel, ruházat, és egyéb vásárlásaim személyes választások voltak, egyszerűen lehetőségek. Most világosan láttam, hogy nem választás vagy lehetőség kérdése az, hogy az állatokkal nem árucikként bánunk, mert az állatok egyszerűen nem árucikkek. Ugyanolyan elképzelhetetlen lett volna egy állatot megenni, hordani, vagy a bántalmazását igazolni, mint egy embert megenni, hordani, vagy a bántalmazását igazolni. Szavakkal leírhatatlanul gazdagító érzés az a mély megkönnyebbülés és felszabaduló energia, amit szívemben ennek a teljes felismerése és megértése kiváltott.

Közvetlenül a koreai utam előtt egyetemi diplomát szereztem a San Francisco állami egyetemen. Az ekkor létrejött kapcsolatoknak köszönhetően visszatérésem után elkezdhettem humán és filozófia tárgyakat tanítani a San Francisco-i öböl környékének egyik főiskoláján. Hat hónapnyi tanítás után elhatároztam, hogy jelentkezek egy Ph.D. programra a Kaliforniai Egyetem Berkeley posztgraduális képzésén belül. Ehhez végig kellett csinálnom egy alkalmassági tesztet, az úgynevezett Graduate Record Examinationt, és érdekes volt, hogy amikor az eredmények visszajöttek, azok nagyon magasak voltak. A Mensa azt mondta nekem, hogy az eredmény a népesség legfelső 0,25%-ának IQ-jának felel meg. Fiatalabb éveimben mindenevőként, nem meditálva sosem értem el különösen magas eredményt az ilyen teszteken, de ez teljesen érthető. A vegán táplálkozás nemcsak azt teszi lehetővé, hogy a szervezet sokkal tisztábban működjön, hanem ami fontosabb, mentálisan felszabadít minket, hogy meglássunk összefüggéseket. Ez a képesség az intelligencia alapja. A rendszeres meditatív csend lehetővé teszi, hogy elménk ellazuljon és kapcsolatba kerüljön az intuitív képesség kútfőjével, és ez úgy tűnik fokozza összefüggéseket meglátó képességünket is. A vegán

étrend és a belső csend gyakorlása hatékony kombináció! Azt vettem észre például, hogy képes voltam a főiskolán teljes óraszámomban tanítani, és ugyanakkor felvenni a Berkeley-n tantárgyakat teljes óraszámomban, úgy, hogy általában egyszerre 8-10 tantárggyal zsonglőrködtem. Nemcsak az oktatás ment bámulatosan jól, hanem csupa jelest és dicséretes jelest kaptam a több mint hatvan egységet érő tanfolyamokon a doktorimhoz, Az intuíció szerepe az oktatásban című szakdolgozatomat pedig a Legjobb Szakdolgozat Díjára jelölték. Ebben nincs semmi, amire személyesen büszke lehetnék vagy magamnak tulajdoníthatnék, mert ez csak egy az alapelvet bizonyító számtalan emberi példa közül – hogy mindannyiunkban óriási képesség lakozik, amit valóra válthatunk, ha megértjük valódi természetünket, és azzal összhangban élünk. Ennek fő akadálya a versengés és kirekesztés étkezés által megerősített, örökölt mentalitása – emiatt szétszórtak és bénák maradunk, és képtelenek arra, hogy meglássunk értelmes összefüggéseket.

Nagyjából hat évig tanítottam a főiskolán, és rendkívüli módon élveztem azt, majd vonzódást éreztem egy vándorló életmód elkezdéséhez: eredeti zongorazenei koncerteket adtam és előadásokat tartottam az intuíció fejlesztéséről. Bár a főiskola fizetésemelést ajánlott, hogy maradjak, erős hívást éreztem, hogy visszatérjek a szabad útra. Azt vettem észre, hogy a New England-ből tett zarándoklatom óta eltelt években felemelő és örvénylő új zene kezdett átáramlani rajtam a zongorán, és ahogy jobban összpontosítottam a zenére és emberek előtt játszottam, az erősebbé vált és lelkes fogadtatásra talált. Úgy éreztem, hogy a zenén keresztül szívem és belső látásom kinyílt egy ösztönző spirituális energia felé, ami összeköt engem a Földdel, és az állatok, valamint emberi családunk szorult helyzetével is. A belső mozdulatlanság rejtélyéből előtörő zene mindig a felemelő és gyógyító energia és intuitív megértés hordozójának tűnt.

Bár 1975-ben, amikor a The Farm-on növényi alapú étrendre váltottam, tudatosan nem tudtam róla, sok ezer kilométerrel arrébb Svájcban egy Madeleine nevű fiatal festőművész ugyanakkor hasonló változást hajtott végre. Amikor 1990-ben Európában koncerteken játszottam, egy kis svájci faluban szerencsés módon találkoztam Madeleine-nel, és azóta szerető élettársként jelenléte csodálatos áldásában van részem.

## **A közösség ereje**

Mély hatást gyakorolnak ránk azok a közösségek, amelyekben felnövünk, és amiket az otthonunknak nevezünk. Ezt megértve láthatjuk, hogy miért tekintünk az állatokra árucikként, és gyakran nehéznek találjuk, hogy vegán étrendre és életmódra váltsunk. Kultúránkat teljesen telíti és meghatározza a haszonállatok kizsákmányolása.

Bár a kultúrák természetesen hajlamosak reprodukálni önmagukat, képesek a fejlődésre és fejlődnek, vagy talán a külső nyomás kényszeríti őket változásra. Ahogy Eisler leírja a *The Chalice and the Blade* című művében, az állattartó kultúra elterjedése Közép-Ázsiából a Közel-Keletre és a Földközi-tengerre, majd onnan Európába néhány évezredet vett igénybe, és fizikai erővel, a nők elnyomásával és a gyerekek kioktatásával érték el. (3) Jeremy Rifkin *Beyond Beef* című könyvében bemutatja, hogyan jött át a marhatartó kultúra Európából Észak-Amerikába, és hogyan biztosította a fiatal országunkat és gazdaságát hajtó tőkét az európai (főleg brit)

marhahús iránti kereslet és az ezzel járó óriási befektetés az amerikai marhatartásban. Lynn Jacobs *Waste of the West* című könyve leírja a nyugati legelőterületek gyakorlatilag teljes megtizedelését, és az indiánok, bölények, prérikutyák, farkasok, és az összes nem-jószág „nyűgöt jelentő” állat szinte teljes kiirtását. Egészen a mai napig szövetségi és állami ügynökségek – mint az USDA „Wildlife Services” – évente több millió állatot mérgeznek meg, lönek le, szorítanak sarokba az odújában és csapdáznak, köztük prérifarkast, hiúzt, musztángot, prérikutyát, bölényt, hódot, mosómedvét, feketeerigót, borzot és medvét. Ez egy elmondhatatlan szenvedéssel járó tragédia.

Amikor Koreában voltam, rácsodálkoztam a gyönyörű, völgyekben megbúvó és domboldalakra felkapaszkodó teraszos rizsföldekre, amelyek hatékonyan, elegendő rizst termelnek a koreai embereknek, akiket az USA-tól eltérően naponta lehet a rizsföldeken látni, amint a veteményt gondozzák. Azonban USA-beli és európai tőkebefektetéssel a koreai kultúra változóban volt, benyomultak az amerikai élelmiszeripari cégek, USA-beli televíziós programok és hirdetések, keresletet teremtve a nyugati luxus élelmiszerekre, különösen a marhahúsra. Texasi marhatenyésztők utaztak Koreába, megragadva a lehetőséget, hogy megmutassák a befektetőknek, hogyan kell a rizsföldeket átalakítani marhahizlaldákká. Ahelyett, hogy sok embert táplálna rizzsel, most ugyanaz a földterület csak néhány gazdag embert fog ellátni marhahússal, és felnyomja a rizs árát a szegények számára megfizethető határon túl. Eközben létrehozza a szennyvíz és szennyezés környezeti rémálmát, ami a modern mezőgazdasággal mindig együtt jár. Az állattartó kultúra terjedése Koreában erős lökést kapott a keresztény hittérítőktől, akik jelentős tényezővé váltak ott. Ezt talán lassíthatják a buddhista kolostorok, a tanításuk és a könyörület és veganizmus példája, de csak olyan mértékben, amennyire a növekvő nyomás alatt élő lakosság továbbra is tiszteli és fontosnak tartja őket.

Az állattartó kultúra terjedése évszázadok óta tart, és ma is változatlanul folytatódik. Nehéz ellenállni neki vagyona és ama hajlama miatt, hogy pénzügyi nyomást és fizikai erőszakot is használ. Terjedésével együtt jár az elnyomás, egyenlőtlenség, erőszak, verseny és küzdelem terjedése. Ez a kizsákmányolás és ragadozó életmód kultúrája, ami összes tagjában újra megerősíti fő szokását: az árucikké tett állatok tenyésztését és megevezését.

A vegán közösségeknek erőseknek és elkötelezetteknek kell lenniük ahhoz, hogy az állattartó kultúra ellenséges környezetén belül létezzenek. Többségük, mint a The Farm és a SonggwangSa zen templom, lényegében spirituális közösségek. A vegán életmód gyakorlása náluk része a spirituális gyakorlás nagyobb orientációjának. Hangsúlyozzák a könyörületes életmódot, a belső béke és harmónia fejlesztését, és hozzájárulnak az emberiség erkölcsi megújulásához. Azonban ma sok más helyen is találkozhatunk vegán közösséggel, ami könnyebbé és természetesebbé teszi a váltást a vegán életmódra. A nem-nyugati spirituális hagyományok terjedésének köszönhetően a vegetáriánus és vegán közösségek száma gyarapodik. Egyre több a gyógyítóközpont és vallási elvonulás központ is, amelyek a vegetáriánusságot és veganizmust egészségi és spirituális tisztasági okokból is hangsúlyozzák. Vannak ideiglenes közösségek is, mint az állattartó és vegetáriánus konferenciák, valamint helyi vegetáriánus társaságok, amik információt és bátorítást nyújtanak. Létfonosságú valamilyen közösségi támogatás, mert értelmi alapozást, példákat és gyakorlati

útmutatást nyújt – ezek különösen fontosak a kevésbé kegyetlen étrendre és életmódra való váltás kezdetén.

A magvak hozzájuk hasonló termést hoznak. A The Farm és a SonggwangSa templom is olyan kihajtó magok, amiket bölcs és könyörületes emberek legalább 2500 éve elvetettek. Számtalan odaadó ember évszázadokon át gondozta és átültette őket, gyakran nagy nehézséggel szembesülve. Az emberek és állatok jövő nemzedékei is tőlünk függenek, hogy megtegyük, amit tudunk az erőszakmentesség, intelligencia és könyörület magjainak ápolásáért közös kulturális kertünkben – hogy ők egészséges Földet örökölhessenek, és olyan életmódot, ami szabadságon és törődésen alapul. Mindannyian a szabadság erőterei lehetünk, és példánk és szándékunk erejével könnyebbé tesszük a körülöttünk lévőket, hogy ugyanezt tegyék. Az erőter növekedni fog, jótékony forradalomként terjedve kultúránkban.

Míg az itt felvázolt út nyilvánvalóan egyedi, ahogy összes egyéni utazásunk is az, úgy gondolom, hogy az alapmintázat univerzális. Mindannyian állattartó kultúrába születtünk, ami árucikké teszi az állatokat, és mindannyiunkra hat az a kegyetlenség, erőszak, és ragadozó versenyszellem, ami ételeinkkel jár, és amit kultúránk megtestesít. Azt is megtanították nekünk, hogy legyünk húk kultúránkhoz, ne nagyon bíráljuk, különüljünk el attól a monumentális horrortól, amit szükségtelenül fenntartunk, és ne érzékeljük azokat a katasztrófális hatásokat, amiket ez közös és magánéletünk minden szintjére gyakorol. Ugyanaz a bizonyíték áll mindannyiunk előtt és ugyanazt az irgalomra és igazságosságra szóló felhívást halljuk.

Bennünk szunnyadnak a felébredés és könyörület magvai, amelyek lehet, hogy már csíráznak. Az átalakulás és spirituális fejlődés egyedi útjai arra szólítanak fel minket, hogy kétségbe vonjuk, amit mondtak nekünk arról, hogy mi és mások ki és mi vagyunk, felfedezzük és fejlesszük önmagunkban az éleselméjűség és tisztánlátás magvait, és felismerjük azokat az összefüggéseket, amelyek figyelmen kívül hagyását tanították nekünk. Amint ezt megtesszük és útjaink hálózatai átszövik kultúránkat, elültetve és megtermékenyítve magvakat, úgy folytathatjuk a már javában tartó átalakulást és felülmúlhatjuk az erőszak ciklusait generáló régi, elavult paradigmát. Amikor eltávolítjuk a kirekesztést és az elnyomást a tényrunkról, a könyörület magjai végre szabadon virulhatnak. Ez a folyamat elsősorban tőlünk függ, hogy öntözzük a magokat, és teljesen hozzájáruljunk egyedi utunkkal. Függenk egymástól, és amint felszabadítjuk az általunk állatoknak nevezett lényeket, visszanyerjük szabadságunkat. Őket szeretve meg fogjuk tanulni, hogyan szeressük egymást, és legyünk mi magunk teljesen szeretve.



## 15. fejezet

### A FORRADALOM MEGÉLÉSE

*„Célom nem szerény. Úgy látom, hogy ebben az adott pillanatban nem kevesebbre, mint az emberiség átalakítására van szükség.”*

– JILL PURCE

*„Naponta negyvenezer gyermek hal meg a világon táplálékhiány miatt. Mi, akik nyugaton túlesszük magunkat, akik gabonával etetjük az állatokat, hogy húst állítsunk elő, ezeknek a gyerekeknek a húsát esszük.”*

– THICH NHAT HANH (1)

*„Az igazi emberi jóság teljes tisztaságában és szabadságában csak akkor bukkanhat a felszínre, ha nincs hatalma annak, aki felé irányul. Az emberiség igazi erkölcsi tesztje, alapvető tesztje a viselkedése azokkal szemben, akik neki kiszolgáltatottak: az állatokkal szemben. És e tekintetben az emberiség alapvetően megbukott, bukása annyira alapvető, hogy minden más ebből ered.”*

– MILAN KUNDERA, író, *A lét elviselhetetlen könnyűsége*

### A holográf

A hullámok, melyek ama döntésünkből rajzanak ki, hogy állati eredetű ételeket eszünk, hihetetlenül messzire eljutnak és összetettek. Mélyen beépülnek alapvető orientációnkba, hitrendszerünkbe, egymással való kapcsolatainkba és a teremtett rendbe. Az összes lehetséges nézőpontból azt fedezzük fel, hogy kulturálisan ránk erőltetett étkezési szokásaink eltompítanak, elvakítanak és korlátoznak minket. Az állatok rabszolgává tétele és megevése szakadatlanul szennyezi mentális és fizikai környezetünket, megkeményíti szívünket, blokkolja érzéseinket és tudatosságunkat, kapcsolatainkban félelmet, erőszakot és elnyomást szít, tönkretesz értékes bolygónkat, borzalmasan megkínozza és megöli rémületbe hajsolt lények milliárdjait, spirituálisan eltompít és mélyrehatóan elerőtlenít minket, gátolva velünk született intelligenciánkat és lényeges összefüggéseket meglátó képességünket.

Sokoldalú emberi dilemmánk elismerése azzal egyenlő, hogy elismerjük az elnyomás mentalitását, amit étkezéseink megkövetelnek. Félrenézve, ahogy állandóan tesszük, létezésünk és projektjeink ironikussá, önámítóvá, pusztítóvá és öngyilkossá válnak. Ha azonban étkezési szokásainkat annak látjuk, amik, és válaszolunk lelkünk felszólítására, hogy értsük meg tetteink következményeit, akkor nyitottá válunk a könnyörületre, intelligenciára, szabadságra, és arra, hogy az összes élet összekötöttségének igazsága szerint éljünk. Ebben kimondatlanul ott van egy óriási pozitív forradalom, egy spirituális átalakulás, ami kultúránkat potenciálisan egy kvantum evolúciós ugrásra sarkallhatja: a fogyasztás, elnyomás és önmagunkkal való elfoglaltság helyett a kreativitás, megszabadulás, befogadás és együttműködés ápolása felé. Készek vagyunk-e egy ilyen spirituális forradalomra? Ha elutasítjuk, a

viszály, stressz és pusztulás szinte biztosan erősödni fog növekvő népességünk és kizsákmányoló technológiánk miatt. Mikor áll készen egy hernyó az átalakulásra? A legnyilvánvalóbb jel telhetetlen étvágyának elmúlása, mert egy belső ösztön figyelmét más irányokba fordítja.

A minket szólító spirituális és kulturális forradalomnak az ételünkkel kell kezdődnie. Az étel az elsődleges kapcsolatunk a Földdel és rejtélyeivel, valamint kultúránkkal. Ez a gazdaság alapja és életünk központi belső spirituális metaforája. Nem lehet túlhangsúlyozni a kollektív spirituális átalakulás nagyságát, ami akkor fog bekövetkezni, amikor az erőszakos elnyomás ételéről átváltunk a gyengédség és könnyörület ételére. A veganizmus kulcsa az, hogy azt megélik. Senki se lehet csupán elméletben vegetáriánus! Sok vallásos tanítástól eltérően, melyek főleg elméletiek és belsők, a veganizmus szilárdan gyakorlati. A veganizmus motivációja a könnyörület. Egyáltalán nem a személyes tisztaságról, egyéni egészségről vagy megváltásról szól, kivéve, amennyiben ezek másokat áldanak. Ez egy konkrét, látható életmód, ami a törődésből és összekötöttségből ered, és azokat megerősíti.

Még akkor is, ha oly mértékig eltompultunk, hogy nem törődünk az állatok szenvedésével, és csak a többi emberrel tudunk törődni, hamar észrevesszük, hogy az állati ételek fogyasztása miatt okozott emberi gyötrelmet azt kívánja tőlünk, hogy növényi alapú étrendet válasszunk. Az emberi éhezés, az állatok megöléséhez és bezárásához szükséges érzelmi lepusztulás, a víz, föld, kőolaj és más létfontosságú erőforrások szennyezése és pazarlása, és az állati élelmiszergyártó komplexum alapját alkotó igazságtalanság és erőszak mind arról győz meg minket, hogy hagyjunk fel kulturálisan szerzett étkezési szokásainkkal. Ahogy meglátunk összefüggéseket és nyitottá válunk a visszajelzésre, egyre nyilvánvalóbb lesz, hogy az egyik legnagyobb ajándék, amit adhatunk a világnak, az emberek családjának, a jövő nemzedékeknek, az állatoknak, önmagunknak és szeretteinknek, az az, hogy vegánná válunk és életünket annak szenteljük, hogy másokat ennek megtételére ösztönözzünk.

Ez azt kívánja, hogy megkérdőjelezzük a kultúránk alapját adó feltevéseket és állásfoglalásokat, és megszabaduljunk tőlük nemcsak elméletben, hanem a gyakorlatban is. Az otthon elhagyásának eme belső tettéhez sokféle módon spirituális áttörésre van szükség. A döntő lépés az, hogy abbahagyjuk az elfordulást és elkülönülést attól a szenvedéstől, amit ételválasztásainkkal másokra rákényszerítünk. Hajlandóságunk, hogy nézzünk, lássunk, reagáljunk, újra kapcsolatot teremtsünk minden szomszédunkkal és megélik ezt az összekötöttséget, arra bátorít minket, hogy természetesen olyan ételt, szórakozást, ruházatot és termékeket válasszunk, amelyek minimális szükségtelen szenvedést okoznak kiszolgáltatott lényeknek. Így téve jobban odafigyelünk azokra a hullámokra, melyeket tetteink okoznak a világon. Spirituális átalakulásunk mélyül, és érzékenységünk növekedésével vágyunk arra, hogy jobban áldjunk másokat, és a némák hangjává váljunk. Ha egyszer vegánná válunk, mindig azok leszünk, mert motivációnk nem személyes és öncélú, hanem alapja a másokkal való törődés és tagadhatatlan összekötöttségünk más élőlényekkel.

Ez a késztetés, hogy irgalmat tanúsítsunk és védjük a kiszolgáltatottakat, mélyen gyökerezik bennünk, és bár állattartó kultúránk ezt elnyomja, óriási bizonyíték van rá, hogy gyakorlatilag mindannyiunkban vágyik a megnyilvánulásra. Közösen dollármilliókat adományozunk például arra, hogy csak egyetlen állatot segítsünk, ha ismerjük az állat történetét, és kapcsolatba kerülve ezzel az állattal felébred az

intelligenciánk és könyörületünk. Minél inkább kapcsolatba kerülünk, annál jobban megértjük és annál jobban szeretjük, és ez a szeretet nemcsak arra sarkall minket, hogy elhagyjuk az otthont, kérdőre vonva kultúránk elnyomó és kirekesztő hozzáállását, hanem arra is, hogy hazatérjünk, a kiszolgáltatottak nevében szólva.

A szeretet ellentéte nem a gyűlölet, hanem a közömbösség. Amikor felemeljük a fátylat és látjuk az étkezési szokásaink által okozott szenvedést, amikor kapcsolatba kerülünk a védtelen lények valóságával, akik ételválasztásaink miatt oly borzalmasan szenvednek, közömbösségünk feloldódik, és feltámad annak ellentéte – a könyörület –, arra sarkallva minket, hogy a szenvedők nevében cselekedjünk. Alapvető veszély, hogy elhagyhatjuk otthonunkat, de nem térünk vissza; azaz ráébredhetünk az élőlények árucikké tételével együtt járó kártékonyagra, de ezt a ráébredést nem adjuk kultúránk tudtára azzal, hogy felszólalunk eme lények érdekében. Ha megértésünknek nem adunk hangot számunkra értelmes módokon, az bennünk ragadhat, megsavanyodhat, cinizmussá, dühhé, kétségbeeséssé, betegséggé válhat. Ez nem szolgál minket vagy bárki mást.

Mind egyedi képességekkel rendelkezünk, amit bevethetünk emberi evolúciónk e pontján, az előttünk álló legsürgetőbb feladatnál: öröklött uralkodó mentalitásunk átalakításánál, felszabadítva azokat, akiket táplálék miatt rabszolgasorba döntöttünk. A lényeges elemek a vegán életmód elfogadása, önmagunk képzése, spirituális képességünk fejlesztése és a kapcsolatteremtés, hogy segítsünk mások tanításában. A spirituális forradalomnak mindannyiunkra szüksége van, bármi legyen is a vallásos hitünk, nemzetiségünk, osztályunk, vagy más jellemzőnk. Mindegyikünkönél ott van a kirakós egy darabja, hogy azzal hozzájáruljon, és általános sikerünk attól függ, hogy felfedezzük-e mindannyian képességeinket és szenvedélyünket, és kitartóan hozzájárulunk-e ezekkel.

## **Áldozatok, elkövetők és szemlélők**

Amint vegánná válunk és kezdünk sokkal könnyebben élni a Földön, talán azt is elkezdjük észrevenni, mennyire erőteljesen hatnak ránk embertársaink túlnyomó többségének mindenevő étkezési szokásai. Mindenevőként az a szabadságunk, hogy megegyünk szinte bármilyen nem-emberi lényt, akit csak szeretnénk, mások szabadságát sokféle módon korlátozza. Például találunk az állattartás által szennyezett folyókat és tavakat, amelyeket több nem élvezhetünk és úszhatunk bennük. Felfedezzük, hogy levegőnket és talajvizünket szükségtelenül szennyezik az állatokat bántalmazó ágazatok. El kell viselnünk a látványt, hogy barátainkra vadászok és horgászok vadásznak és kínozzák őket, vagy a hirdetőtáblákat a sült állati hús undorító látványával. Pénzünket elveszi a kormány, hogy támogassa az állattartó és tehenészeti telepeket és hizlaldákat; a ragadozókat gyérítő tevékenységeket, amelyek szükségtelenül még több barátunkat ölnek meg; és pusztítják az erdőket, amiket élvezhetnénk, hogy az állatállomány takarmányának óriási, sivár monokultúrás földjeit biztosítsák. Az általunk megvett termékek és szolgáltatások ára a szükségesnél magasabb, mert azokban benne kell, hogy legyen nemcsak az az adó, amivel a kormány az állati ételeket támogatja, és mesterségesen olcsóbbá teszi őket annál, amibe kerülniük kellene, hanem az óriási egészségügyi biztosítási költségek is, amit a cégek állnak mindenevő dolgozóikért, és továbbadnak minden ügyfelüknek a magasabb árakban. A szívbetegség, rák, vesebetegség, elhízás, stb. miatt a

mindenevők számára szükséges drága egészségügyi szolgáltatások az egészségbiztosítás díjait az alacsonyabb jövedelműek közt sokak számára megfizethetlenné teszik. Az USA háborús gépezetét is rákényszerítik mindannyiunkra; nemcsak segítenünk kell a finanszírozásában, hanem azt is látnunk kell, ahogy az tönkreteszti elszegényedett emberek életét, hogy biztosítsa azt az olcsó olajat, amire az oly sok gabonát és energiát elpocsékoló állati ételekhez szükség van. Amikor vegánként érzékennyé válunk az élelmiszerrendszer erőszakos voltára, azt is látjuk, hogy ennek az élelmiszerrendszernek az áldozatai is mindenevők.

Sok mód van arra, hogy a probléma részei helyett a megoldás részei legyünk. Amikor állati ételeket veszünk vagy eszünk, mi magunk a kultúránk által elkövetett szükségtelen és borzalmas erőszak képviselőivé válunk. (Ha bármi kétségünk van efelől, megnézhetünk néhány videót a könyv forrásgyűjteményéből, és épp csak a csúcst látthatjuk a horror jéghegyének, ami oly hatalmas és rettenetes, hogy az embert letaglózza.)

A nyilvánosan elkövetett erőszakos bűntettekben három szereplő van: az elkövető, az áldozat, és a szemlélő vagy tanú. Jól ismert, hogy az elkövetők abban bíznak, hogy a tanúk csendben maradnak és elfordítják a fejüket, hogy ők sikeresen folytathassák ártalmas tevékenységüket. Az áldozatok pedig abban bíznak, hogy a tanúk megszólalnak, bekapcsolódnak és tesznek valamit, hogy megfékezzék vagy eltántorítsák az elkövetőket ártalmas tetteiktől. Az állati ételek fogyasztását tekintve sok elkövető és áldozat van, és csak néhány tanú. Az elkövetők mindig bátorítják egymást, a tanúkra gyanakvással és ellenségesen tekintenek, az áldozatok hangját pedig nem lehet hallani.

Alaposan megnézve látjuk, hogy az elkövetők maguk erőszak áldozatai – ezért váltak elkövetővé –, és az általuk elkövetett erőszak nemcsak az állatoknak árt, hanem önmaguknak és a tanúknak is. Mindhárman összefonódnak egy fájdalmas ölelésben, és a tanúk azok, akiknek valódi hatalma van. Vagy elfordulnak és félrenéznek, és így hallgatólagosan beleegyeznek a dologba, vagy tanúskodva a tudatosság és éberség egy harmadik dimenzióját hozzák az erőszak ciklusába, amelybe az áldozatok és elkövetők reménytelenül belegabalyodtak. A szemlélő az erőszakmentesség példáját mutatja, és az áldozatok nevében szólal meg, akiknek nincs hangjuk (és egy finomabb szinten az elkövetők nevében is, akik szintén saját tetteik áldozatai). Az elkövetők azzal vádolhatják a tanúkat, hogy ítélkeznek felettük és rossz érzést vagy bűntudatot keltenek bennük, de a tanúk csupán az elkövetők lelkiismereteként cselekednek és arra kérik őket, hogy legyenek tudatosabbak és vessenek véget az erőszaknak, mindenkinek az érdekében. A bűntudat és szégyen, amit az elkövetők éreznek erőszakos tetteik miatt, saját természetes kedves és törődő érzésükből ered, amit elfojtanak és megsértenek. Viselkedésük a tanúk felé felháborodott is lehet: „Ha te vegetáriánus akarsz lenni, remek, de ne mondd meg nekünk, hogy mi mit tegyünk.” Bár első pillantásra ez ésszerűnek tűnik, hamar rájövünk, hogy ez csak a kultúránkkal együtt járó szétkapcsolás és előítélet miatt van így. Az elkövetők nem mernék ezt mondani: „Ha te nem akarod megverni és leszúrni a kiskutyádat, az remek, de ne mondd meg nekem, hogy ne verjem és szúrjam le az enyémet.” Mind elismerjük, hogy nem vagyunk feljogosítva arra, hogy úgy bánjunk másokkal – különösen a védtelennel –, ahogy csak kedvünk tartja, és ha felelősek vagyunk a bántalmazásért, az embereknek abszolút jogukban áll annak abbahagyására kérni minket.

Elkövetőként ezért hatalmas kihívás számunkra az az igazságmező, amit figyelmes és értelmesen érvelő szemlélők hoznak létre. Végül reagálhatunk a kihívásra, megvizsgálhatjuk hozzáállásunkat, és felismerve, hogy viselkedésünk erkölcsileg védhetetlen, abba hagyhatjuk azt és csatlakozhatunk a szemlélőkhöz. Szemlélőként is óriási kihívás, hogy a helyzetre kreatívan reagáljunk, szeretettel, megértéssel és ügyesen, és törekedjünk arra, hogy a könyörület, tisztesség és becsület értékrendjével minél teljesebb összhangban éljünk. Minél inkább összhangban élünk saját értékrendünkkel, annál erősebb lesz az az igazságmező, amit kisugárzunk, és annál inkább lesz a súlya szavainknak, viselkedésünknek és tetteinknek az elkövetők előtt. Egyikünk sem teljesen ártatlan, mert bizonyos fokig mindannyian mind a három szerepben voltunk és vagyunk. Nem vegánként kihívás számunkra spirituális és erkölcsi szétkapcsoltságunk, hogy lassítsunk le, álljunk meg, figyeljünk, létesítsünk újra kapcsolatot, fogadjuk el kitagadott árnyékunkat, és kezdjük el a gyógyulás folyamatát. Vegánként következetlenségeink és a megtorlástól való félelmünk az elé a kihívás elé állítanak minket, hogy odafigyeljünk és elmélyítsük gyógyító és ébredő folyamatunkat azáltal, hogy erőfeszítést teszünk gondolataink, szavaink és tetteink összehangolására a közös létezésről való megértésünkkel, és hogy egyre teljesebben megtestesítsük a békét és a bátor szeretetet. A tudatosság fejlesztése létfontosságú a boldogság, béke és szabadság megvalósításához.

Mi a helyzet az áldozatokkal, az állatokkal? Kik ezek a lények, akik oly védtelenek és képtelenek a visszavágásra, és akiket annyira sújt az én kielégítéséért, profitért kifejllesztett szívtelen, gépesített rendszer?

## **Kapcsolatunk az állatokkal**

Bár olyan kultúrába születtünk, ami hangsúlyozza különbözőségünket a többi állattól, tényleges tapasztalatunk mást mutat. Az állatokat elfogyasztva csak akkor érezzük jól magunkat, ha kizárjuk őket azokból a kategóriákból, amiket önmagunk meghatározására használunk, de különbségeink az állatoktól sokkal kisebbek, mint aminek az elfogadására étkezési szokásaink kényszerítenek minket. Például akik társállatokkal élnek, azok minden kétely nélkül tudják, hogy az állatok különálló személyiséggel, ízlésvilággal, érzelmekkel és ösztönökkel rendelkeznek, éreznek, és kerülik a pszichológiai és fizikai fájdalmat. Óriási mennyiségű, szóbeszéd útján terjedő bizonyíték van arra, hogy az állatok altruista módon viselkednek saját fajuk tagjai felé, és fajukon kívülálló, más állatok felé is. Ezen túl klinikai bizonyíték is van, például azok az általában kegyetlen kísérletek, melyekben majmoknak táplálékot adtak, ha azok más majmokat fájdalmas sokkban részesítettek. A kutatók azt találták, hogy a majmok inkább éheztek, mint hogy sokkoljanak más majmokat, különösen, ha őket magukat sokkolták korábban. A kutatókat meglepte (és talán kissé megszégyenítette?) a majmok altruizmusa. Bár ez a valódi természetünk, vajon mi emberek lennénk-e ilyen nemesek?

Az empátia képességén kívül az állatok rendelkeznek a pszichológiai szenvedés képességével is, és gyakran mutatnak sztereotipikus viselkedést, amikor kegyetlen bánásmódunkkal mentális betegségbe kényszerítjük őket. A táplálék, szörme, kutatás és szórakoztatás miatt tartott állatok rendkívüli bezártsága olyan mély sebet ejt érzelmi és fizikai egészségükön, hogy ugyanazt a viselkedést ismétlik folyamatosan – a szabadban ilyet soha nem tesznek. Csimpánzok és sertések órákon át ketrecük

vasrúdjaiba verik a fejüket, elefántok állandóan himbálják a fejüket és felemelik a lábukat, a szőrmefarmok zsúfolt ketreceibe bezárt rókák pedig mániákusan köröznek és szájalmasan himbálóznak – megőrülnek attól, hogy lehetetlen valóra váltaniuk természetes rendeltetésüket. Ezekhez az állatokhoz hasonlóan mi emberek is sztereotipikus viselkedést ismételhünk, amikor megtébolyodunk és elveszítjük kapcsolatunkat azzal a céllal, amelynek beteljesítésére megszülettünk.

Sokatmondó látnunk azt, hogy az állatokat jobban megismerve, a bizonyítékok alatt hogyan omlik össze az összes tulajdonság, amiről kijelentettük, hogy ezek miatt vagyunk egyediek, mint az eszközhasználat, művészet, „emelkedettebb” érzelmek átélése, humorérzék, nyelvhasználat, és így tovább. Persze vannak egyedi tulajdonságaink és képességeink. Minden fajnak vannak egyedi tulajdonságai és képességei. Az állatok megevése tudat alatt annyira idegessé tesz minket, hogy neurotikusan túlhangsúlyozzuk egyediségünket és különállóságunkat. Ez lehetővé teszi, hogy kirekesszük őket törődésünk köréből.

Túl azon, hogy közös otthonon osztozunk ezen a gyönyörű bolygón a világűrben, a halandóság sebezhetőségében is osztozunk az állatokkal – és mindabban, ami ezzel jár. Nehéz megmondani, hogy az összes derekas erőfeszítésünk ellenére emberként életünk valójában javult-e az évszázadok és évezredek során. Bár olyan kényelemben és lehetőségekben van részünk, amiről elődeink nem is álmodtak, a stressz, a betegségek és frusztrációk is a mieink, amiket ők el sem tudtak volna képzelni. Az állatok számára azonban a helyzet egyértelműen rosszabbodott, különösen az utóbbi emberi nemzedékek alatt. Ahogy az élelmiszergyártó ágazatok csordáikat és nyájaikat behozták beltéri koncentrációs táborokba, kialakult az állattartás szélsőséges, állattartó telepként ismert formája. Az állattartó telep egy új, extrém formája most bukkan fel a genetikai módosítások révén: az állatokkal genetikai szinten babrálnak, és így azok elveszítik biológiai teljességüket és azonosságukat. Emellett zajlik a vadon élő állatok élőhelyének példa nélkül álló pusztítása és populációik megtizedelése vadhús, gyógyszer, kutatás, szórakoztatás, és egyéb emberi célokból. Tehát az állatok eleinte emberi beavatkozás nélkül éltek, majd időnként vadásztak rájuk, majd tenyésztették őket, majd bebörtönözték őket, majd végül vagy kipusztulásra kényszerítik őket, vagy genetikailag módosítják és bezárják őket, mint pusztán emberi használatra való, szabadalmaztatható vagyontárgyakat.

Úgy tűnik, kultúraként még mindig annyira tudatlanok vagyunk, hogy csak akkor tartózkodunk erőszak elkövetésétől, ha büntetéstől vagy megtorlástól tartunk – és mivel az állatok egyikre sem képesek, egyáltalán nincs védelmük velünk szemben. Az új szélsőségek, amiknek az állatok büntudat vagy tudatosság nélkül ki vannak téve, elvárják tőlünk, hogy hozzáállásunk radikálisabban lelkiismeretes legyen – olyan, ami erőszakos mentalitásunk gyökereivel foglalkozik. Míg kultúránk fő áramlatai számára szélsőségesnek tűnhet egy vegán forradalom hirdetése, ami teljesen elutasítja az állatok árucikké tételét, csak egy ilyen látszólag szélsőséges hozzáállás lehet ellenszere a most az állatokra kényszerített szélsőséges bántalmazásnak. A veganizmus valójában nem szélsőséges velünk született természetünk szempontjából, ami szeretetre, kreativitásra és spirituális fejlődésre vágyik.

A mennyek és poklok a saját művünk. Olyan kultúrában élünk, ami közönyösen kizsákmányolja az állatokat, és bátorítja a kiszolgáltatottak elnyomását az erősek, a férfiak, a vagyonosak, a kiváltságosak által. Ez a kultúra természetesen alkotott olyan

politikai, gazdasági, jogi, vallási, oktatási és egyéb intézményi kereteket, amelyek megvédik a hatalmon lévőköt tetteik következményeitől, és törvényesítik a rendszer fenntartásához szükséges erőszakot és egyenlőtlenségeket. Ez a századok során kiforrott tudományos és vallási intézményrendszert alakított ki, ami redukcionizmusával és materializmusával sokféle módon tagadja a következmények folytonosságát. Ennek egyik megnyilvánulása annak a gondolatnak az elutasítása, hogy mi tudatosságként megtapasztalhatunk több dimenziót és élettartamot, és különösen annak a gondolatnak az elutasítása, hogy az emberi tudatosság újraszülethet az állatok tudatosságaként. E gondolatokat állattartó kultúránk nyilvánvaló okokból bőszen gátolja, bár sok olyan kultúra tartja ezeket logikusnak és igaznak, amelyek nem bántalmazták az állatokat olyan dühödten és szisztematikusan, mint ahogy azt a miénk teszi az elmúlt 8-10 évezredben. Ismert, hogy az elkövetők és áldozatok újra és újra, ismét szerepeket cserélnek, számtalan finom és nyilvánvaló módon. Az erőszak körforgása nagyobb dimenziókat szelhet át, mint ahogy azt állattartó kultúránk szeretné elismerni, és sok bölcs hagyomány megerősíti, hogy ez így van. Amíg nem látunk a legmagasabb szintről, jobban tesszük, ha megfogadjuk minden korszak összes megvilágosodott spirituális tanítójának tanácsát: egymás iránt legyetek jóságosak.

## **A józan észről el, és ahhoz vissza vezető utak**

Tévesek és elavultak annak a kultúrának az alapvető feltevései, amelybe születtünk. Ha azokat nem vonjuk kétségbe és változtatjuk meg, még mélyebb kulturális örületbe fognak kergetni minket, mint ahogy ezt teszik az állatokkal, akiket könyörtelenül elnyomunk. Tetteink és nézeteink örülségének felismerése a gyógyulás és felébredés első és nélkülözhetetlen lépése. A jelek nyilvánvalóak: tömegpusztító fegyverek gyártása és használata, miközben embermilliók halnak éhen, élő Földünk oly barbár megtámadása, hogy csupán 25 év alatt több faj pusztult ki, mint az ezt megelőző 65 millió évben összesen, és a szervezetek genetikai piszkálása, meggondolatlanul figyelmen kívül hagyva azokat a következményeket, amit ezek a mesterséges teremtmények fognak okozni bolygónk élő közösségeinek finom, egymásba fonódó szálaiban.

A befolyásos pénzügyi és média hatalmak, amelyek megakadályozzák, hogy ebből bármit meglássunk, tovább folytatják az állattartó kultúrának és elavult, elnyomó feltevéseinek a terjesztését az egész világon. Erre egy példa az állatok bántalmazásából hasznot húzó multinacionális cégek: vannak köztük gigantikus kiskereskedő cégek és óriási állattartó konglomerátumok is, amelyek szakadatlanul igyekeznek kiterjeszteni nagyüzemi állattartó és vágóhídi létesítményeiket a kevésbé iparosodott kultúrára. Ezek az általában fejenként sokkal kevesebb állati terméket fogyasztó, kevésbé gazdag társadalmak óriási növekedési lehetőséggel kecsegtető piacokat jelentenek. A vegyipari, peszticidgyártó és gyógyszeripari vállalatok mind hasznot húznak ebből, és bátorítják a terjeszkedést. Jótékony szervezetek, mint az állattartást a fejlődő országokban bemutató Heifer Project, gyakran közvetlenül hozzájárulnak ugyanahhoz az embertelen mentalitáshoz, ami azt tanítja az embereknek, hogy az állatokat csupán a Heifer Project szerinti „négy M-nek” lássák: hús, tej, trágya és pénz (angolul meat, milk, manure, money). A Heifer Project egyszerűen a kegyetlenség vasöklének egy másik frontja: az állattartó kultúra elnyomó és bántalmazó rendszerét ott tanítja, ahol csak lehet, és eközben megkeményíti az ott

élő gyermekek szívét. A Világbankhoz és Nemzetközi Valutaalaphoz (IMF) hasonlóan az USA kormányának külföldi segélyprogramjai országunk nagy hatalmú állattartó ágazatának képviselőiként szolgálnak: külföldi terjesztésre megveszik termékeiket és olyan kölcsönöket és programokat ötlnek ki, amelyek az elszegényedett országokat a kőolaj alapú, iparszerű mezőgazdaság amerikai modelljének elfogadására kényszerítik (ami nyereséget termel az USA bank- és olajipari vállalatainak, és piacot biztosít az USA hús-, tejtermék-, tojás-, vegyi, gyógyszeripari és egészségügyi iparágainak). Az USA gabonaexportjának kétharmada az állatállomány takarmányozására megy el, az éhezõ emberek etetése helyett. (2)

Számos felemelő és nemes mozgalom, szervezet és törekvés létezik a béke, társadalmi igazságosság, egyenlőség, környezetvédelem támogatására, és a hátrányos helyzetű, kiszolgáltatott, és az élet peremére szorult emberek szenvedésének enyhítésére. Sajnos szinte az összes ilyen törekvés kudarcot vall abban, hogy nem foglalkozik a problémáink mögött lévő okkal, a haszonállatok elnyomásával. Azonban ahogy az emberek többet megtudnak az állati ételek fogyasztásának következményeiről, egyre több, kreatív tevékenységgel az információt terjesztő egyént és csoportot látunk, akik segítenek megszüntetni az éhezés, kegyetlenség, szennyezés és kizsákmányolás alapvető okát.

Például a Food Not Bombs önkénteseket és ételadományokat szervez, hogy a hátrányos helyzetű éhezõket bio vegán étellel táplálja Amerika, Európa és Ausztrália több mint 175 nagyvárosában. Megközelítésében szándékosan decentralizált és hálózatszerű, az önálló helyi egységek szervezik saját könyörületes tevékenységüket. (3)

Ching Hainak, a híres vietnámi spirituális tanítónak több százezer tanítványa van. Követői szerte a világ sok városában vegán éttermeket hoztak létre, és a világ minden részén vegán étellel, ruházattal, hajlékkal és segéllyel segítik a katasztrófák áldozatait, elítélteket, gyerekeket, és az idõseket. (4) Mozgalma tovább terjed, annak ellenére, hogy a tanítványoktól azt kéri, hogy naponta két és fél órát meditáljanak, fogadják meg, hogy nem esznek húst és tojást, tartózkodnak az alkoholtól és drogoktól, és nem dolgoznak olyan munkahelyen, ami az állatok vagy emberek kizsákmányolását támogatja. Ez a spirituális megközelítés hatékonyságát mutatja, hiszen õ a közvetlen oka annak, hogy kevesebb mint 20 év alatt emberek százezrei veganizmusra váltottak. Ragaszkodása, hogy tanítványai csökkentsék az ételeikben lévő kegyetlenséget, paradox módon ahelyett, hogy akadályozná mozgalmát, inkább elősegíti azt. A spirituális fejlődésre komolyan vágyók szemmel láthatóan képesek elfogadni alapvető változást életükben, sőt még üdvözölhetik is a lehetőséget.

Ez a könyörületesség, igazságosság és egyenlőség vegán forradalmának csupán két lelkesítő példája, ami egyre erősebb gyökeret ereszt kultúránkban és a világon. Kétségtelenül épül egy pozitív hajtóerő, az elnyomás és erőszakos uralom fennálló hatalma ellenére, ami ezt szeretné elnyomni. Mint egy születés vagy átalakulás, egy új gondolkodásmód küzd, hogy rajtunk keresztül feltámadjon és helyettesítse az elavult állattartó gondolkodásmódot, és a folyamatban lévő változások sokkal nagyobbak és jelentősebbek lehetnek, mint amilyenek tünnek. A tömegmédiá figyelmen kívül hagyja és lekicsinyli ezeket, de ami kis változásnak tűnhet, hirtelen gyorsan elterjedhet, amikor eléri a kritikus tömeget. Létfontosságú, hogy mind hozzájáruljunk ahhoz a pozitív forradalomhoz, amelyre jövõnk szólít minket.



## A további kutatások és beszélgetések jelentősége

Ételválasztásaink jelentőségének alaposabb és nyitottabb kutatása és megvitatása növelné kulturális tájékozottságunkat az állati ételek fogyasztásának negatív egészségi, gazdasági, környezeti, pszichológiai és társadalmi következményeiről, és mindenki számára rávilágítana a természetes növényi alapú táplálkozás többszörös előnyére. A további kutatás és nyilvános megvitatás lehetőségei gyakorlatilag végtelenek, hogy elmélyítsük megértésünket az állatok árucikké tételének és megevésének szokásáról, és megvizsgáljunk pozitívabb alternatívákat. Ezek közé tartozhat további kutatás a növényi alapú étrend egyéni egészségi előnyeiről; arról, mit jelentene nagyobb léptékben a növényi étrendre váltás a levegő és vízminőség, az éhezők számára elérhető több élelem, a kőolaj, antibiotikumok, gyógyszerek, vegyszerek, erőforrások iránti lecsökkent igény tekintetében; továbbá több millió hektárnyi föld felszabadításáról, ami jelenleg az állatállomány legeltetését vagy takarmányuk termesztését szolgálja. Kutatás és megvitatás tárgya lehetne az ökoszisztémák gyógyulásának és az élővilág megújulásának óriási potenciálja, valamint e változások gazdasági, társadalmi, politikai, orvosi, pszichológiai és spirituális dimenziói.

Már kutatják és publikációk taglalják azt a pszichológiai kapcsolatot, ami az állatok bántalmazása és megölése, és ugyanennek emberi lényekkel szembeni elkövetése között van. Ezt biztosan bővíteni lehetne, feltárva a kapcsolatot az állati ételek fogyasztása és az elhízás, tinédzser terhesség, családstruktúrák összeomlása, betegség, stressz, érzelmi eltompulás, idegesség, öngyilkosság, és egyebek között. Egy különösen szembeötlő következtetés, amit tovább kellene kutatni, az az élveboncolás mögött lévő feltételezés, hogy egészségesebbé válhatunk azáltal, hogy tönkretesszük más élőlények egészségét. Jöllétünk minden lény jóllétéhez kötődik; nem arathatunk egészséget magunkban, ha betegség és halál magját vetjük el másokban. Nemcsak arroganciát, hanem feltűnő korlátoltságot is mutatunk azzal, hogy egészségünk javítását hangoztatva ketrecbe zárunk, kízzunk és megfertőzünk állatokat. Tetteink eredményét már láthatjuk, ahogy új betegségek keletkeznek és régiek terjednek, gyakran érzéketlenné válva egyre pusztítóbb gyógyszereinkkel szemben. További példa lenne ilyen kutatásra az állati ételek fogyasztása, és az ártalmas szerek, mint az alkohol, narkotikumok és gyógyszerek egyre terjedő használata és a velük való visszaélések közti kapcsolat vizsgálata. 1915-ben, az antialkoholista mozgalom idején, ami végül az alkoholtilalom időszakához vezetett, Charles Fillmore ezt írta,

Elhangzott a kijelentés, és nem hallottuk, hogy megcáfolták volna, hogy soha nem létezett részeges vegetáriánus. Itt van tehát a gyógymód az alkoholizmusra, ami sokkal hatékonyabb, mint az összes gyógyszeres kezelés, amit az emberek használnak. Bárki kipróbálhatja önmagán azt, hogy a húsevés abbahagyása megszünteti az erős italok - mint a sör, whisky, bor, tea és kávé – utáni sóvárgást is. Hagyd abba a húsevést akár csak egy hónapra, és eltűnik az a természetellenes szomjúság, ami a hús étrenddel együtt jár. Van ennek fiziológiai oka. A hús mindig a romlás bizonyos fázisában van, és a rothadás fokozódik, amikor bejut a gyomorba. A szaftos hús, ami miatt a hús szerelmesei megnyalják a szájuk szélét, tele van sós ureával, ami a gyomorban folyadékot kíván. A fiziológusok azt mondják, hogy ez a szaft a húsban az állat vizelete, ami megrekedt a vesékhez vezető útján. Ezt az ételt elfogyasztva az ember nemcsak a lebomló állati hús szennyvízcsatornájává változtatja a szervezetét, hanem bevisz egy izgatószer is a gyomrába, ami azonnal hűsítő oldószer igényel.

A rothadó hús állandó lázával a gyomorban, ami hűsítő kortyokat kíván, kész csoda, hogy bárki megússza részegség nélkül. Iktasd ki a húsevést, és az emberek hamarosan egyetlen törvény elfogadása nélkül józanná válnak. Aki a Természet által készített ételeket fogyasztja, az nem fog vágyakozni erős ital, még tea vagy kávé után se. Tehát az iszákosságra a biztos gyógymód az, hogy abba hagyjuk a hús és az összes állati termék fogyasztását. Ez a vajra és tojásra is vonatkozik. A gabonafélék, zöldségek, diófélék és olajok mindent tartalmaznak, amire a test fenntartásához szükség van. (5)

Az állati ételek fogyasztása és az erős italok utáni vágy közti, Fillmore által leírt fiziológiai kapcsolaton túl van néhány további lehetséges összefüggés, amit nyíltabban lehetne vizsgálni és megvitatni a kábítószer- és alkoholfüggés borzalmas hatásai elleni küzdelmünk során. Vannak a korábban említett, eléggé nyilvánvaló pszichológiai összefüggések. Állattartó kultúránk alaptermészete, hogy rosszul bánik gyermekeivel, kényszeríti őket, hogy elkülönüljenek attól, akit megesznek, és eltávolodjanak az empátia természetes érzéseitől. Ez a rossz bánásmód, a vele járó megkeményedéssel és szétkapcsoltsággal biztosan jelentős tényező a szerfüggőségben és más betegségekben is. Az állati ételekben található gyógyszerek, hormonok, mesterséges színezékek, tartósítószeres és mérgező vegyületek hozzájárulhatnak az alkohol- és drogfüggőséghez. Az állati ételek tele vannak a fájdalom, szenvedés, reménytelenség és kétségbeesés rezgéseivel is – ezek a rezgések az ezeket elfogyasztó érzékeny embereket szerfüggőségbe és rabságba taszíthatják. És mivel mindenképp azt aratjuk le, amit elvetünk másokban, elkerülhetetlenül azt fogjuk látni, hogy megfontolatlan állati „kutatói” kísérleteink következményeit magunkban aratjuk le, ami több emberi függőség. Végül van a makrobiotikus nézőpont is, ami szerint az állati ételek testre gyakorolt energetikai hatásukban szélsőséges yang természetűek, összehúzzák az energiamezőt. A test ezután természetesen és elkerülhetetlenül fog sóvárogni olyan ételek és anyagok után, melyek szélsőségesen yin és kitágító természetűek. Ezek a szélsőségesen yin ételek az alkohol, fehér cukor, a legtöbb drog, dohány és kávé. A gabonák, pillangósok és zöldségek általában sem túl yin, sem túl yang természetűek, hanem jobban kiegyensúlyozottak, és ezért kevés sóvárgást váltanak ki. A szélsőséges ételek fogyasztása arra kényszeríti a testet, hogy folyamatosan pörögjön a két pólus között, és váltakozva sóvárogjon összehúzó ételek után, mint a hús, sajt, tojás és só, majd pedig kitágító ételek után, mint az édességek, kávé, alkohol, drogok, dohány, orrvérzésig.

Hogyan lehet felhívni a figyelmet ezekre az összefüggésekre nyilvános fórumokon? Például talán a népszerű tizenkét lépéses programokat lehetne hatékonyabbá tenni, felismerve az állati ételek fogyasztásának alattomos hatását, ahogy az mentális, érzelmi és fizikai vágyat gerjeszt az alkohol és más ártalmas anyagok fogyasztására. Az Anonim Alkoholisták (AA), Névtelen Drogfüggők, Kényszeres Túlevők, és hasonló programok mind azon az örök elven alapulnak, hogy más, hasonló törekvésű emberekre támaszkodva létrehoznak állandó támogatói csoportokat, „önmagunknál nagyobb Erőre támaszkodva, hogy helyreállítsa bennünk a józan gondolkodást.” A tizenkét lépéses programok azért hatékonyak, mert lényegében spirituális megközelítést választanak, arra bátorítják az embereket, hogy mentálisan és spirituálisan magasabb szintre emelkedjenek annál, mint ahol a problémájukat létrehozták. Bátorítják az önvizsgálatot, alázatosan elismerik a másokkal szemben a múltban elkövetett tettek káros hatását és korrigálják azokat, javítják a tudatos kapcsolatot a magasabb Erővel, és nem az én akaratára támaszkodnak, hanem a magasabb Erő akaratának beteljesítésére vágyakoznak.

Sajnos az állatok nincsenek benne a korábbi tettek által megkárosítottak erkölcsi leltárjában, és az állatok megevését és használatát nem kérdőjelezzük meg. Ez talán segít megmagyarázni, hogy miért tanítják az embereknek az AA csoportokban, hogy ők mindig alkoholisták lesznek, és soha nem ihatnak egy kis alkoholt sem, mert a mögöttes kényszer az állatokat tovább fogyasztva megmarad. A test és elme még mindig természetesen sóvárog az alkohol, drogok, édességek, szélsőséges yin után, és szabadulna attól a horrortól, amit minden étkezéskor elfogyaszt. A tetteinkkel megkárosított, fontos lények körébe az állatokat bevonva eljuthatunk az embereket sújtó, pusztító függőségünk gyökeréhez. Ez nem azt jelenti, hogy a függő viselkedés minden mintázata feltétlenül el fog tűnni a végén életvitel elfogadásával, de ez egy erős kezdés; belső gyomlálás, odafigyelés, és a belső csend, türelem, nagylelkűség és hála gyakorlása szintén a spirituális egészség fontos dimenziói.

Ha csökkentjük a haszonállatok kizsákmányolásának szintjét, azt fogjuk látni, hogy a fizikai és mentális betegségek, konfliktusok, környezeti és társadalmi pusztulás szintje ugyanúgy csökkenni fog. Ahelyett, hogy feldúlnánk a Föld testét és megtizedelnénk és börtönbe vetnénk teremtményeit, csatlakozhatunk a Földhöz, lehetünk egy szépséget teremtő erő és terjeszthetünk szeretetet, könyörületet, örömet, békét és ünnepet. Amikor nyugodtan szemléljük a természetet, az élő szépség abszolút elnyomhatatlan ünneplését látjuk. Az állatok a természetben egyszerre ünneplők és kifürkészhetetlenek. Végtelenül rejtélyes módokon játszanak, énekelnek, futnak, szökellnek, ugranak, hívnak, táncolnak, úsznak, együtt időznek és viszonyulnak egymáshoz.

Az állatok felszabadításával mi emberek újra csatlakozhatunk az ünnepléshez, és hozzájárulhatunk szeretetünkkel és kreativitásunkkal. Természetes érzékenységünk visszaszerzésével eltűnhet a versengés és mások kizsákmányolása. Földünk természetesen meg fog gyógyulni, amikor abbahagyjuk a halak és a tengeri élővilág gyilkolását, és a víz ilyen fenntarthatatlan szennyezését és pazarlását. Az erdők és az élővilág vissza fognak térni, mert növényi alapú étrenden sokkal kevesebb termőföldre lesz szükségünk, hogy mindenkit tápláljunk, és az egész Föld fel fog szabadulni a kibírhatatlan nyomás alól, amit a mindenevő emberek kifejtenek. Fel fogunk szabadulni a bénultságból, ami megakadályozza, hogy kreatívan foglalkozzunk a fosszilis üzemanyagok fenyegető kimerülésével és más kihívásokkal.

Tudatosságunk eme változása az első forradalmat fogja beharangozni, mióta tízezer évvel ezelőtt, a juh és kecske háziasításával elkezdődött az állattartó forradalom. Az a forradalom kiűzött minket a kertből a különállóság egzisztenciális érzésével, és elősegítette a versengést és a szétkapcsolt redukcionizmus és anyagi szintű technológia fejlesztését. Az evolúciós fejlődés most nyilvánvalóan más irányba halad, integráció, együttműködés, könyörület és befogadókészség felé, felfedezve alapvető egységünket minden léttel. Ahogy kutatunk, megvitatjuk és elmélyítjük megértésünket az elme-test kapcsolatáról, az ember-állat kapcsolatáról, és kapcsolatunkról az összes nagyobb egésszel, amelyekbe beágyazódunk, úgy spirituális rendeltetésünk meg fog nyilvánulni.

## Kiváltság és rabszolgaság

A kulturálisan előírt ételünkkel szertartásosan belénk nevelt üzenet alapvetően a kiváltság üzenete. Emberként az állatoknál felsőbbrendűnek tekintjük magunkat, akiket rabszolgává teendő és használat és élvezet céljából megöleendő tárgyaknak tekintünk, és ezzel az állattartó mentalitással, az állatok feletti különleges és kiváltságos pozíciókkal elkerülhetetlenül létrehozunk más kiváltságos kategóriákat. A vagyon, nem és rassz meghatározzák kiváltságunk mértékét az emberi hierarchiában, gazdag fehér férfiakkal az egyik végén, és elszegényedett, nem-fehér nőkkel és gyerekekkel a másikon. Azonban még a szegény embereknek is van némi kiváltságuk az állatokkal összevetve, és ez a mindent átható, világos, garantáltnak tekintett, hierarchikus, tekintélyelvű társadalmi struktúra az, ami az állatok rabszolgává tételének és megölésének az elkerülhetetlen következménye.

A gazdag elit összes társadalmi intézményünkön át gyakorolja kiváltságát és hatalmát, és az ételt használja módszerként az ellenőrzés fenntartására. Mivel ételünk minősége közvetlen kapcsolatban áll mentális és fiziológiai egészségünkkel és életünk minőségével, ezért ételünk minőségének gyengítése betegebbé, gyengébbé, szétszórtabbá, erőszakosabbá, feszültebbé, kábultabbá, zavarodottabbá és erőtlenebbé tehet minket. Talán ez a valódi cél az erőszakos törekvések mögött, hogy felhígítsák a bio élelmiszerek szabványait, és erősen mérgező élelmiszereket vezessenek be besugárzással, genetikai módosítással, és mesterséges ételszínezékek, ártalmas ízfokozók (mint az MSG), vegyi tartósítószer, ismert karcinogének (mint az aszpartám), és veszélyes, genetikailag módosított hormonok, mint az rBGH és karcinogén növekedési hormonok hozzáadásával. Ez az állati alapú ételek támogatásán felül van, amelyek a mérgek legszélesebb skáláját a legnagyobb mértékben koncentrálik be, és eredendően zavart keltők és gyengítő hatásúak. Az élelmiszer ellenőrzésével, a „műkaják” (junk food) és állati eredetű élelmiszerek terjesztésével a legkiváltságosabbak teljes népességünket összezavarhatják és megbetegíthetik, különösen a leginkább kiszolgáltatottakat és tájékozatlanokat. Jól dokumentált összefüggések léteznek például az élelmiszerellátás leromlása, és bizonyos újonnan bevezetett betegségek között, mint a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavar. (6)

Tovább kell kutatnunk és meg kell vitatnunk ezeket az összefüggéseket, és szigorúan meg kell vizsgálnunk a kiváltságokkal való saját visszaéléseinket is. Kultúráként rendszeresen kudarcot vallunk abban, hogy meglássuk az összefüggéseket kiváltságos státuszunk és a másokra közvetlenül rákényszerített szenvedés között. Ezek a mások lehetnek halak, csirkék, sertések, vagy rabszolgák a csokoládéültetvényeken. Az állatok elnyomását visszautasítva meglátjuk a lényeges összefüggéseket, kinyitjuk a megértés belső kapuit, és lebontjuk a kiváltságokkal való visszaélést életünkben. Az igazságosság, egyenlőség, veganizmus, szabadság, spirituális fejlődés és univerzális könyörület kibogozhatatlanul összefüggenek.

Amíg elnyomunk másokat, el leszünk nyomva. Még a legtöbb kiváltsággal a piramis csúcsán lévő gazdag fehér férfiak is ironikus módon rabszolgaságban vannak. A félelem és elnyomás magjait elvetve nem arathatnak belső békét, örömet, szeretetet és boldogságot. A leggazdagabb családok között burjánzó gyötrelmek, drogfüggőség, öngyilkosság és elmebaj a nyilvánvaló és elkerülhetetlen igazságot demonstrálja, hogy mind kapcsolatban állunk egymással, és a spirituális egészség, boldogságunk forrása

azt kívánja, hogy napi életünkben átéljük ezt az igazságot. Ahogy áldunk másokat, mi vagyunk áldottak, és dolgok helyett lényeket látva saját lényünk szabadul fel és gazdagodik.

## **Az állatok megevésének utolsó napjai**

Van-e megfelelő időpont nekünk emberi családként arra, hogy megtegyük a váltást a könnyörületes vegán életmódra? Ez oktatás és a kritikus tömeg elérésének kérdése. Mindegyikünknek lényeges eljátszandó szerepe van ebben a legeslegnagyobb feladatban. A domináns kultúra ellenállása érthetően erős és láthatólag végtelenül sokféle módon nyilvánul meg. Túl a rabszolgává tett állatok megevésének mindenütt jelenlévő gyakorlatán, a teljes média- és kulturális támogatáson, ami egy ilyen egyetemes szokásból nyilvánvalóan ered, és kultúránk vallási és tudományos intézményeinek engedelmesen összetákoltt indoklásain, vannak megjósolható kísérletek arra, hogy kormányzati és jogi eszközöket használjanak az állati élelmiszer komplexum védelmére, bármilyen kérdőre vonással szemben. A befolyásos hús, tejtermék és tojás érdekcsoportok követelésére az USA sok állama már elfogadott „élelmiszer becsmélési” törvényeket, amelyek ténylegesen megtiltják és büntetik az élelmiszerek nyilvános kritizálását! A legerősebb állattartással rendelkező államok olyan törvényeket is igyekeznek elfogadtatni, amelyek büntetté nyilvánítanak az ágazat és a tulajdonosok engedélye nélkül a farmokon, tehenészeteken, állattartó telepeken, halászati létesítményeken és vágóhidakon belül készített fotókat és videókat. Nyilván sok rejtegetnivaló van, és a tény, hogy állítólag nyitott társadalomban élünk, komoly fenyegetés azon erők számára, amelyek folytatnák mindenevő életmódunkat és elfojtanának minden megvitátást, megkérdőjelezést és megértést ennek következményeiről. Olyan törvényt is elfogadtatnak, ami illegálissá teszi, hogy emberek nyilvánosan élelmiszerről beszéljenek, kivéve, ha ők okleveles dietetikusok! Columbusban például az Ohio-i Dietetikusok Tanácsának állami felügyelője nemrég értesített egy oktatót, hogy nem vetítheti le nyilvánosan a Diet for a New America című videót, mert „ezt a diétetika gyakorlásaként lehetne értelmezni, hiszen a film megtekintésének hatására esetleg az emberek megváltoztathatják életmódjukat.” (7)

Az ilyen erőszakos módszerek mellett felbukkannak finomabb megközelítések. Az Országos Táplálkozási Rendellenesség Szövetség (NEDA) most számon tart egy újfajta táplálkozási rendellenességet, amit „orthorexia nervosa” néven említ:

Orthorexia Nervosa. Bár klinikailag nem tekintik táplálkozási rendellenességnek, egyes egészségügyi szakemberek arra a meggyőződésre jutottak, hogy a megfelelő étel fogyasztásának patológiás komplexusa és a „helyes étkezés” megszállottsága végső soron kezelést igénylő állapotnak tekinthető. (8)

A mentális egészségügy szakértői nyilván pszichológiailag egészségesnek és normálisnak fognak tekinteni bárkit, aki kételyek nélkül eszi a kegyetlen és mérgező standard amerikai étrend (SAD) gyorséttermi burgerjeit és hot dogjait, míg azokra, akik ezt elutasítják, úgy tekinthetnek, mint akiknek „patológiás komplexusuk van a megfelelő étel fogyasztásáról”, „a helyes étkezés megszállottjai”, és netán bizonyos „kezelésre” kötelezhetők. Nehéz túlbecsülni, hogy mennyire felforgató hatású a növényi alapú étrendre váltás az elnyomás és kirekesztés fennálló mentalitására nézve, és hogy kultúránk meddig hajlandó elmenni, hogy akadályozza és elfojtsa meghatározó szertartásának nyílt megvitátását és megkérdőjelezését!

Bár könnyű elbátortalanodni az óriási kulturális tehetetlenség láttán, ami az állati ételek további fogyasztásának szokását hajtja, hasznos a felismerés, hogy ez magában hordozza saját pusztulásának magvait. Abban a tempóban, ahogy bolygónk ökoszisztémáit és erőforrásait – és saját értelmünket és intelligenciánkat – pusztítja, ez nem maradhat fenn sokáig. Könnyen lehet, hogy ezek bizonyulnak az utolsó napoknak, amikor az ember megeszi az állatokat.

## **Az élet filmje a Földön**

Ahhoz, hogy a mindenevés kulturális kábulatából felébredjünk, csak arra kell emlékeznünk, kik vagyunk. Sem a lelki, sem a testi alkatunk nincs meg a zsákmányszerzéshez és gyilkoláshoz, de a napi ételeink miatt kulturálisan belénk nevelt mentalitásnak köszönhetően úgy táplálkozunk, mint a ragadozók. Érzéketlenné, kirekesztővé és anyagiassá válunk, és elfelejtjük, hogy mi lényegében térben és időben megjelenő tudatosság vagyunk. Tudatosságként mi örökkévalók, szabadok és jószágosak vagyunk. Össze vagyunk kötve a tudatosság minden más megnyilvánulásával, és egy mély szinten mind egyesültek vagyunk, mert osztozunk ugyanabban a származásban. Ez a származás a végtelen intelligencia és tudatosság, ami érzékelhető valóságként szétterjed és megnyilvánul. Az általunk bántalmazott állatok felszabadításához magunkat kell kiszabadítanunk az alapvető különállóság illúziójából, kívül tanítva és segítve egymást, belül pedig felfedezve igazi természetünket.

Átvitt értelemben mind az élet filmjének szereplői vagyunk a Földön, és miközben úgy tűnik, hogy mi vagyunk a vásznon megjelenő képek, mélyebb szinten közös örökségen osztozunk – mi vagyunk mind az összes fény is, ami a filmet lehetővé teszi. Ez a fény tudatosság, és ez az alaptermészetünk, ami egy végtelen és felfoghatatlan forrásból árad. Ha megpillantjuk ezt az alaptermészetet, amiben minden lényel osztozunk, az nemcsak vágyunkat erősíti, hogy enyhítsünk az ő szenvedésükön, hanem képességünket is fokozza, hogy ezt hatékonyan tegyük. Mélyen gyógyító hatású, ha az áldozatokat és elkövetőket nem csupán ezekben a szerepekben látjuk, hanem spirituális tökéletességükben és teljességükben is. Látjuk, hogy nincsenek ellenségek – nincsenek lényegüket tekintve gonosz emberek, vagy teljesen reménytelenek, vagy pusztító helyzetek. Inkább lehetőségek vannak, hogy fejlődjünk, tanuljunk, szolgáljunk és együtt dolgozzunk a tudatosság emeléséért, és könyörületet és megértést hozunk a fájdalmas és igazságtalan helyzetekbe, melyeket önmagunk körül láthatunk kibontakozni. Felismerve, hogy mind alapvető kapcsolatban állunk, a legnagyobb áldás, amit másoknak adhatunk, állatoknak és embereknek egyaránt, az az, hogy látjuk szépségüket, ártatlanságukat, egyenességüket, és azt szólítjuk meg bennük.

A világ, amit látunk, gondolataink és látásmódunk terméke. Alaposan megnézve az állati eredetű ételt a tányérunkon, óriási szenvedést, bántalmazó kezeket és megkeményedett szíveket látunk. Még alaposabban megnézve látjuk, hogy ezeket a kezeket és szíveket magukat is bántalmazták és megsértették, de vágnak arra, hogy vigaszt és szeretetet kapjanak és nyújtsanak. Látva azt, hogy a bántalmazókat mindig őket magukat bántalmazták, igyekszünk kevésbé ítélni és inkább megérteni, és védeni a kiszolgáltatottakat a bántalmazástól. Sebeinket gyógyítva és az állati ételek fogyasztását abbahagyva képesek leszünk jobban hozzájárulni kultúránk

gyógyulásához. Látjuk, hogy kevésbé kell az ítélkezés és büntetés kezeinek lennünk – hiszen a szándékosan okozott fájdalmat elkerülhetetlenül megkapjuk újra az idő teljességében – hanem inkább az irgalom, segítség és gyógyítás kezeinek kell lennünk.

Ahogy felismerjük összekötöttségünket minden élőlényel, célunk természetesen az lesz, hogy segítsünk és áldjunk másokat, és ez olyan szerep, amit kiégés vagy düh nélkül tudunk folytatni. A borzalmas szenvedés, amit látunk, biztosan zavarhat és felháboríthat minket, de ez a felháborodottság inkább könnyörületté és kreativitássá változik a düh, kétségbeesés és bosszúvágy helyett. Nem könnyű felülemelkedni a dühön és kétségbeesésen, és még nyitva tartani a szívünket a kegyetlenség, közöny és szenvedés óceánja iránt ezen a Földön. Ez a bölcsesség és könnyörület gyakorlását igényli – a belső csendes nyitottságot, ami összeköt minket lényünk örök igazságával, és mások szolgálatának és segítségének külső tettét is, ami értelmet ad életünknek. A béke, kedvesség, öröm és egység belső erőterének létrehozásával hozzájárulunk a könnyörület bolygósintű erőterének épüléséhez, ami ezt a tudatosságot tükrözi. (9)

Állhatatos kitartással a lét igazsága mellett, tudva, hogy a könnyörület ellenállhatatlan, és rajtunk és sok más emberen keresztül körülveszi a Földet, és ezt a tudást naponta megélve és másokkal megosztva létrehozuk a kedvesség erőterét és elvetjük a kulturális átalakulás magjait. Nincsenek ellenségek, mert mind kapcsolatban állunk. Az állatok és emberek közti spirituális kapcsolat annak megértéséből nő ki, hogy mi mind az örök jószágos tudatosság kifejeződése vagyunk, és ahogy elismerjük ezt a kapcsolatot és ezzel harmóniában élünk, úgy életünk a könnyörület és gyógyulás imájává válik. Lényeges a pozitív megközelítés, mert az mozgósítja spirituális erőforrásainkat, lelkesedést generál, és több örömet és szeretetet hoz világunkba.

Ugyanúgy, ahogy a hullámok az óceán megnyilvánulásai és attól elválaszthatatlanok, mi vagyunk a fény is, ami a filmet lehetővé teszi, és a képek is a fény által megvilágított vásznon – mindegyikünk egyedi és hangjával, szenvedélyével, szellemével járul hozzá a kibontakozó történethez. Ezt megértve élhetünk úgy, hogy a szükséges és helyes sürgősség érzésével segítsünk és áldjunk másokat, és egyben a tágasság érzésével is, ami nem vádol másokat és nem küzd velük. A szemrehányás és küzdelem csak ellenállást gerjeszt, és megerősíti a különállóság illúzióját. Emberi spirituális fejlődésünk egy felhívás, hogy szabadítsuk fel magunkat és az állatokat, akiket rabságban tartunk. Ez az ok és okozat egységének felismerésén alapul: bármilyen magot vetünk el tudatosságunkban, azt fogjuk learatni életünkben. Az ősi tanítás ma is igaz: „A gyűlöletet nem gyűlölet, hanem szeretet oltja ki. Ez az örök törvény.” (10) Végül, ahogy Mahatma Gandhi hangsúlyozta, nekünk kell annak a változásnak lennünk, amit látni akarunk a világban.

## **A jávorszarvas üzenete**

1991 egyik augusztusi éjszakáján, magasan az Olympic hegységben Washington nyugati részén egy látszólag végtelen és meredek szerpentin ösvényen kapaszkodtam felfelé, próbáltam visszajutni az ösvény elején leparkolt kis teherautóhoz. Túl messzire mentem, hogy eljussak egy magashegyi tóhoz, és most a meredek terepen sok kilométert megtéve visszafelé étel és víz nélkül fizikailag úgy kimerültem, mint még életemben soha. Minden lépés óriási erőfeszítésbe került, és a gyenge holdfényben

erőért és energiáért imádkoztam, hogy folytassam a fárasztó mászást vissza fel a hegygerinc tetejéig. Szinte teljesen kimerülten arra gondoltam, lehet, hogy a hideg, csupasz lejtőn kell éjszakáznom, amikor éreztem, hogy van valaki mellettem. A kísérteties fényben vánszorogva, minden lépésnél összes erőmmel vonszolva a lábaimat jobbra néztem, és csak négy-öt méterre egy fenséges jávorszarvast láttam, ahogy lassan mellettem ment. Abban a kissé szürreális mentális állapotban, amiben már voltam a kimerültségtől és attól, hogy egyedül voltam a hegyen a holdfényben, ez valahogy nem volt meglepő. Néhány percig együtt folytattuk, és csupán az, hogy ez az erős állat olyan közel ment mellettem, óriási lökést adott nekem. Menet közben mentálisan megköszöntem neki, hogy törődik velem és segít nekem, és a rokonság mély érzését éltem át, a kifejezés szokásos koncepcióján túl. Alapvető tényként éreztem abszolút rokonságunkat. Míg ő mellettem volt, természetesen éreztem, hogy energiám fokozódik, és hamarosan képes voltam gyorsabban és magabiztosabban haladni. Kis idő múlva a jávorszarvas megszorította lépteit, elhaladt keresztben előttem és eltűnt az éjszakában. Újabb tíz percen belül felértem a hegygerincre, és le tudtam ereszkedni a parkolóba.

Bár borzalmasan szomjas és éhes voltam, és kis teherautóm tele volt élelmiszerrel és innivalóval, vártam és csendben köszönetet mondtam a jávorszarvasnak és az univerzum jóságos misztériumának. Szívem megtelt hálával a szeretet és könyörület elsőprő erejű jelenléte miatt, amiről éreztem, hogy a jávorszarvason keresztül rám ragyog. Láttam, hogy nem kell gondolatokkal vagy szavakkal köszönetet mondanom a jávorszarvasnak, testvéremnek, mert ő megértette kapcsolatunkat. Bármilyen köszönet, amit adhatnék neki, az csak a tetteim révén lenne lehetséges, ahogy védem őt és összes testvéremet ezen a Földön, szent kifejeződéseit annak a végtelen szeretetnek, ami azon az estén rám mosolygott a szarvas, a csillagok, a hold, és az éjszakai hegyi levegő által.

A szarvas megtanított, hogy minden nap szakítsak időt arra, hogy hálás legyek, érezzem kapcsolatomat a nagy Rejtéllyel, és kinyissam az öröm és béke belső forrásait. A kegyetlenség, bántalmazás és közöny legerősebb ellenszerei nem a düh és szomorúság, hanem a szeretet, béke, öröm és a nyíltszívű, kreatív lelkesedés az emberi élet eme értékes ajándékáért. Ahogy Thich Nhat Hanh bölcs mondása szerint belső béke nélkül nem járulhatunk hozzá a békemozgalomhoz, ugyanúgy belső szabadság nélkül nem járulhatunk hozzá az állatok felszabadításához, ami az értelmes emberi szabadság lényeges előfeltétele.

Úgy látom, élményem a szarvassal egy a sok áldás közül, amit a vegán lét magával hoz. A veganizmus a béke, rokonság és közösség mély érzését ébreszti fel a természetben, és a harmóniát az összes étellel. Elősegíti a belső gazdagság érzését, ami az évek múltával gazdagodik és mélyül, és a gyengédség és cél érzését. A vegánvá válás nem annyira az értelmünkkel hozott döntés, hanem inkább belső érésünk természetes következménye. Bár feltétlenül hasznos értelmünkkel felfogni az állati ételek fogyasztásával járó negatív következmények óriási mandaláját, azt vesszük észre, hogy intuíciónk vesz rá a veganizmusra. Intuitív szívünk kinyílvá megnyílik másokkal való kapcsolatunk megértésére, és arra, hogy belefoglalja őket törődésünk szférájába.

Kultúránkban, amit annyira átjár az elnyomás és kirekesztés mentalitása, a veganizmus spirituális áttörést igényel. Ezt az áttörést semmiképp sem erőltethetik



mások, de feltétlenül bátoríthatják. Az érési folyamathoz mind hozzájárul, ha a függöny mögött látjuk az állati ételekkel együtt járó borzalmas szenvedést, kérdéseket teszünk fel, elgondolkodunk a spirituális tanításokon, fejlesztjük az intuíció magasabb szintű tudását, és megfigyeljük más vegánok példáját. Ha egyszer tisztán látjuk a veganizmus mögött álló univerzális törvényt vagy alapelvet, spirituális átalakulást élhetünk át, ami a szabadság és boldogság nagyobb lehetőségeit rejt magában. Amint látunk és megértünk, a némák hangjaivá válunk, egy hanggá a gyógyulás és felébredés nagyszerű akkordjában, ami közös tudatosságunkban bontakozik ki.

## **Elavult kizárólagosságtól mindannyiunkig**

Örökölt étkezési hagyományaink az erőszak és tagadás mentalitását igénylik, ami csendben magán- és közösségi életünk minden aspektusára kisugárzódik, átítatja intézményeinket, és azokat a válságokat, dilemmákat, egyenlőtlenségeket és gyötrelmeket generálja, amelyeket hiábavalóan próbálunk megérteni és hatékonyan kezelni. Egy új táplálkozási mód, ami nem kiváltságon, árucikké tételen és kizsákmányoláson alapul, nemcsak lehetséges, hanem nélkülözhetetlen és elkerülhetetlen is. Velünk született intelligenciánk kívánja azt.

Dennis Kucinich vegán kongresszusi képviselő mondta egy 2002-es beszédben,

Láttam hihetetlen akadályokat leküzdő embercsoportokat, amint ráeszméltek, hogy az énen túlmutató ügyben vesznek részt, és érzékelték az egységből fakadó feltartóztathatatlan mozgalmat.

Az erőszak nem elkerülhetetlen. A háború nem elkerülhetetlen. Az erőszakmentesség és béke elkerülhetetlen. A béke ajándékvá változtathatjuk ezt a világot, ami meg fogja erősíteni az univerzális szellem jelenlétét életünkben. Elküldhetjük az ajándékot a jövőbe, ami védeni fogja gyermekeinket a félelemtől, ártalomtól, pusztulástól. (11)

Ahogy szívünk megnyílik a mélyebb megértés felé, könyörületünk köre természetesen kiterjed, és spontánul elkezd tartalmazni egyre több „más” – nemcsak saját törzsünket, felekezeteinket, nemzetünket vagy rasszunkat, hanem minden emberi lényt, és nemcsak embereket, hanem más emlősöket, madarakat, halakat, erdőket, és az élő, lüktető teremtés egész, gyönyörűen átszőtt kárpitját. Minden lényt. Mindannyiunkat.

Amikor ezután vonzódunk a növényi alapú étkezés felé, az egyáltalán nem korlátozás számunkra; inkább belső látásunk harmonikus beteljesülése. Először azt gondoljuk, ez egy opció, amit választhatunk, de idővel rájövünk, hogy ez egyáltalán nem opció, hanem annak az igazságnak a kifejeződése, amik vagyunk. Ez nem erkölcs, amit kívülről kell felügyelnünk, hanem spontánul kifejeződő, saját ragyogó szeretetünk, mind önmagunk, mind a világ számára. A gondoskodás ezen a Földön születik, és rajtunk keresztül, általunk él, és ez nem olyasmi, amit magunknak tulajdoníthatunk. Egyáltalán nem lehetünk rá büszkék. A tartózkodás az állatok megevezésétől és használatától annak a látásmódnak a természetes következménye, ami már nincs láncra verve a szűk látókörű önérdék sötét és merev börtönében. Kívülről ez „veganizmusnak” tűnhet, és hívhatják annak, de ez egyszerűen tudatosság, és összekötöttségünk érzésének kifejeződése. Természetesen megnyilvánul befogadókészségként és törődésként. Ez nem nagy ügy, mert ez eredeti természetünk

normális működése, ami szomszédainkra tekintve ezen a Földön tévedhetetlenül lényeket lát tárgyak helyett.

Legmélyebb bocsánatkérésünkkel tartozunk az állatoknak. Védtelenül és visszavágásra képtelenül óriási gyötrelmeket szenvedtek el uralmunk alatt, amit legtöbben soha nem láttunk, és nem ismertünk el. Most jobban tudva jobban cselekedhetünk, és jobban cselekedve jobban élhetünk, és az állatoknak, gyermekeinknek és önmagunknak valódi okot adhatunk a reményre és ünneplésre.



# JEGYZETEK

## 1. fejezet: Az étel ereje

1. Csak hogy párat említsünk: Weber, Durkheim, Veblen, Mumford, Riesman, Fromm, Wirth, Marcuse, és Bellah a szociológia és társadalomelmélet terén, James, Freud, Adler, Reich, Jung, Maslow, Skinner, Sheldon, Rogers, és Allport a pszichológiában, Heidegger, Husserl, Sartre, Whitehead, Camus, Buber, Wittgenstein, Popper, Kuhn, Polanyi, Gebser, és Jaspers a filozófiában, Bateson, Churchman, Varela, Mitroff, Fuller, és Prigogine a rendszerelméletben, és még sokan mások.
2. E kortárs radikális hírességek közé tartozik Noam Chomsky, Mary Daly, Helen Caldicott, Daniel Berrigan, David Icke, Michael Parenti, Howard Zinn, E.F. Schumacher, Theodore Roszak, Jim Hightower, és Adrienne Rich. Csak páran azok közül, akik napjainkban a holisztikus egészségről, spiritualitásról és békéről írnak: Matthew Fox, John Shelby Spong, Ken Wilber, Jean Houston, Gary Zukav, Andrew Harvey, Eckhart Tolle, Deepak Chopra, Pema Chödrön, Andrew Cohen, Ram Dass, Joan Borysenko, Wayne Dyer, Stanislav Grof, George Leonard, Neale Donald Walsh, Larry Dossey, Caroline Myss, Dan Millman, David Hawkins, Marianne Williamson, Robert Johnson, Sam Keen, James Twyman, és Peter Russell.

## 2. fejezet: Kultúránk gyökerei

1. Jim Mason, *An Unnatural Order: Why We Are Destroying the Planet and Each Other* (New York: Continuum, 1993), 143. o.
2. uo., 138. o.
3. uo., 142–143. o.
4. Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, Tenth Edition (Springfield, MA: Merriam-Webster, 1996), 308. o.
5. Cynthia Eller, *The Myth of Matriarchal Prehistory: Why an Invented Past Won't Give Women a Future* (Boston: Beacon Press, 2000), 41. o.
6. Riane Eisler, *The Chalice and the Blade: Our History, Our Future* (New York: HarperCollins, 1987), 44. o.
7. Riane Eisler, *Sacred Pleasure: Sex, Myth, and the Politics of the Body* (New York: HarperCollins, 1995), 92. o.
8. uo., 95–96. o.
9. uo., 96. o.
10. Mason, 140. o.
11. uo.
12. uo., 146. o.
13. Cappeller szanszkrit-angol szótár: f. gavyaa. vágy tehenekre, csata heve; lásd még Monier Williams: goSu + gam=>, ütközetre készülni [teheneket hódítani] RV. ii, 25, 4; v, 45, 9; viii, 71, 5; a szerző levelezéséből Claude Setzer, Ph.D.-vel.
14. Mason, 137. o.
15. Leonardo da Vinci, Notes, idézet innen: Andrea Wiebers és David Wiebers, *Souls Like Ourselves* (Rochester, MN: Sojourn Press, 2000), 62. o.
16. Joanne Stepaniak, *Being Vegan* (Los Angeles: Lowell House, 2000), 3. o.

## 3. fejezet: Az intelligencia természete

1. Lásd például John Bradshaw, *Bradshaw on: The Family* (Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1988, 1996).
2. Charles Fillmore, "Vegetarianism," *Unity Magazine*, June 1915.
3. Charles Fillmore, "The Vegetarian," *Unity Magazine*, May 1920.
4. Charles Fillmore, "The Unity Vegetarian Inn" (Unity Village, MO).
5. Keith Akers, *The Lost Religion of Jesus* (New York: Lantern Books, 2000), 157. o.
6. Gregory Bateson, *Mind and Nature* (New York: Bantam, 1979), p. 12.
7. Az állatok intelligenciájának megmagyarázatlan dimenzióiról lásd: Rupert Sheldrake, *Dogs That Know When Their Owners Are Coming Home and Other Unexplained Powers of Animals* (New York: Three Rivers Press, 1999); Rupert Sheldrake, *Seven Experiments That Would Change the World* (New York: Inner Traditions, 2002); továbbá Jean Houston, *Mystical Dogs: Animals as Guides to Our Inner Life* (Makawao, HI: Inner Ocean Publishing, 2002). Ez csak néhány a témával foglalkozó könyvek közül.

8. Dan Kindlon és Michael Thompson, *Raising Cain: Protecting the Emotional Life of Boys* (New York: Ballantine, 1999), 174. o.
9. Rainforest Alliance Newsletter, September 2001, 1. o.
10. Greg Critser, *Fat Land* (New York: Houghton Mifflin, 2003), 171. o.
11. Ronald Goodman, *Circumcision: The Hidden Trauma* (Boston: Vanguard Publications, 1997).
12. Paul M. Fleiss, "Protect Your Uncircumcised Son: Expert Medical Advice for Parents," *Mothering*, November–December 2000, 44. o.
13. John Robbins, *The Food Revolution: How Your Diet Can Save Your Life and the World* (Berkeley: Conari Press, 2001), 48. o.
14. John Robbins, *Diet for a New America* (Walpole, NH: StillPoint, 1987), 330. o.
15. Például az USA-ban az egyik legmagasabb az állati termékek egy főre jutó fogyasztása a Földön, és itt a legmagasabb a bebörtönzöttek aránya is. Míg a világ népességének csak négy százalékát adja, az USA-ban él a Föld börtönlakóinak huszonöt százaléka. Ugyanabban az országban raboskodik a legtöbb állat, ahol a legtöbb ember.
16. Amnesty International, *Torture Worldwide: An Affront to Human Dignity* (New York: Amnesty International, 2000), 2. o. Lásd még [www.amnestyusa.org](http://www.amnestyusa.org).
17. uo. 112-113. o.
18. Jim Mason, "Inside a Turkey Breeding Factory: Of Rape and Pillage," *Farm Sanctuary News*, Fall 1997, 5–7. o.
19. U.S. Bureau of Justice Statistics, *Criminal Victimization, 2003* (Washington DC: September 2004). Lásd R.A.I.N.N. (Rape, Abuse, & Incest National Network), [www.rainn.org/statistics.html](http://www.rainn.org/statistics.html). 2003-ban a nemi erőszaknak és szexuális támadásnak 198500 áldozata volt (nagyjából két percenként egy), a befejezett nemi erőszaknak pedig 87500 áldozata (hat percenként egy).
20. Michael Greger, "SARS: Another Deadly Virus from the Meat Industry," *VegNews* May–June, 2003, p. 10.

#### 4. fejezet: Ételválasztásaink öröklése

1. Joseph Mercola és Rachael Droege, "Why Junk Food Is so Tempting, and How to Beat Your Temptation," Mercola-com e-newsletter, Issue 516, March 17, 2004.
2. Neal Barnard, *Turn Off the Fat Genes* (New York: Three Rivers Press, 2001), 108. o.
3. Neal Barnard, "Breaking the Food Seduction," in *Good Medicine from the Physicians Committee for Responsible Medicine*, Summer 2003, 10–12. o.
4. Russell Blaylock, M.D. szerint például a gyorsétterem láncok nagy mennyiségű MSG-t (nátrium-glutamátot), egy mérgező és addiktív mesterséges ízfokozót adnak a húskéikhez. Lásd Russell Blaylock, *Excitotoxins: The Taste that Kills* (Santa Fe, NM: Health Press).
5. Lásd például Carol Simontacchi, *The CrazyMakers: How the Food Industry is Destroying our Brains and Harming Our Children* (New York: Putnam, 2000), 99. oldal: „Az MSG és más ízfokozók az ételnek a természetesnél jobb, „jónál is jobb” ízt adnak, eltompítva az igazi ételek természetes ízeinek ízérzékelését. Ezzel szemben az igazi ételek ízetlennek tűnnek, ami a gyerekeket arra készíti, hogy a természetes ételeket állandó jelleggel ne szeressék.”

#### 5. fejezet: Az emberi fiziológia intelligenciája

1. John McDougall, "Vegan Diet Damages Baby's Brain—Sensationalism!" *VegNews* March–April 2003, 10. o.
2. E. A. Hooton, *Man's Poor Relations* (Garden City, NY: Doubleday, 1940), 412. o.
3. A húsevő állatoknak több mint háromszor annyi magnézium-foszfát van a fogukban, mint nekünk, hogy keményebbé tegye őket: „Az emberi fog általában 1,5% magnézium-foszfátot tartalmaz, míg a húsevők fogában közel 5% a magnézium-foszfát.” Vasu Murti, *They Shall Not Hurt or Destroy: Animal Rights and Vegetarianism in the Western Religious Traditions* (Cleveland: Vegetarian Advocates Press, 2003), 122. o.
4. A húsevők emésztőrendszerének hossza a testük hosszának háromszorosa, míg a gyümölcssevőknek tekintett főemlősök emésztőrendszerének hossza testhosszuknak tizenkétszerese. A növényevők, mint például a kérődzők emésztőrendszere nagyjából a testhosszuknak harmincszorosa. Lásd uo., 121–122. o.
5. Robert O. Young és Shelley R. Young, *The pH Miracle* (New York: Warner, 2002).
6. John McDougall, "Need Potassium? Take Vegetables, Not Pills," *McDougall Newsletter*, April 2004.
7. Riane Eisler, *Sacred Pleasure: Sex, Myth, and the Politics of the Body* (New York: HarperCollins, 1995), 38. o.

8. National Academy of Sciences Institute of Medicine Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients) (2002), idézve itt: Michael Greger, *Carbophobia* (New York: Lantern, 2005, p. 83). Dr. Greger így folytatja, „A transz zsírokat elítélő jelentésükben nem is tudnak a fogyasztásra elfogadható napi felső határértéket megadni, mert 'a transz zsírsav fogyasztás bármilyen fokozatos növelése növeli a szívkoszorúér betegség kockázatát.'”
9. Neil Barnard írja a *Turn off the Fat Genes* (New York: Harmony, 2001, 132. o.) című könyvében: „Félretették a régi nézetet, miszerint a különböző növényi ételeket gondosan kombinálni, vagy 'komplementálni' kell a megfelelő fehérje felvételhez. Az USA kormánya és az Amerikai Dietetikai Társaság is azt vallja, hogy amíg az étrended a növényi ételek normális változatosságát tartalmazza, könnyen fogsz elég fehérjéhez jutni, bármilyen speciális kombinálás nélkül is.”
10. V. Messina és K. Burke, “Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets,” *Journal of the American Dietetic Association*, 97, 1997, pp. 1317–1321.
11. Colin Campbell, interjú, 1994, idézet itt: Andrea Wiebers és David Wiebers, *Souls Like Ourselves* (Rochester, MN: Sojourn Press, 2000), 51. o.
12. John Robbins, *Diet For A New America*, 172–173. o.
13. uo., 177. o.
14. Andrew Weil, *Spontaneous Healing* (New York: Random House, 1995), 145–147. o.
15. Andrew Weil, *Eight Weeks to Optimum Health* (New York: Random House, 1997), 70. o.
16. Young és Young, *The pH Miracle*, 23. o.
17. Greg Lawson, “The Broccoli Link,” *Animal Rights Online newsletter*, June 5, 2003; lásd továbbá <http://biology.berkeley.edu/crl/index.shtml>.
18. R. Mazess, “Bone Mineral Content of North Alaskan Eskimos,” *Journal of Clinical Nutrition*, 27:916, 1974.
19. John McDougall, *McDougall's Medicine* (Piscataway, NJ: New Century Publishers, 1985), 67. o.
20. Jó áttekintés található az állati ételek fogyasztása és a betegségek közti kapcsolatról itt: John Robbins, *The Food Revolution*, Part 1, 11–150. o.
21. “A Diet Rich in Profit,” *Adbusters Journal*, November–December 2002.
1. 22. További részletekért lásd: Felicia Drury Klimont, *The Acid Alkaline Balance Diet* (New York: Contemporary Books, 2002).
22. J. T. Dwyer, L. G. Miller, N. L. Arduino, et al. “Mental Age and I.Q. of Predominately Vegetarian Children.” *Journal of the American Dietetic Association*, 76, 1980, 142–147. o. Ebben a vizsgálatban a pediátriai fejlettségtesztek azt mutatták, hogy a vegetáriánus gyerekek agyának fejlődése normális. Valójában a gyerekek mentális kora több mint egy évvel a kronológiai koruk előtt járt, és az IQ-juk átlaga jóval az átlag felett volt (átlagos értéke 116 volt).
23. Plutarch, “On Eating Flesh,” *Moralia*, William Watson Goodwin, ed. (London: S. Low, Son, and Marston, 1870), Vol. 5, Tract 1.
24. Greg Critser, *Fat Land* (New York: Houghton Mifflin, 2003), 170. o.
25. “A Diet Rich in Profit,” *Adbusters Journal*, November–December 2002.
26. Neal Barnard, *Turn off the Fat Genes*, 134. o.
27. U.S. Department of Agriculture, “A Comparison of Low-Carbohydrate vs. High-Carbohydrate Diets,” idézet innen: Eve Hightower, “Pasta Preferred,” *E Magazine*, January–February 2003, 42. o.
28. Andrew Weil, *Spontaneous Healing* (New York: Random House, 1995), 145–147. o.
29. Sheldon Rampton and John Stauber, *Mad Cow U.S.A: Could the Nightmare Happen Here?* (Monroe, ME: Common Courage Press, 1997), 39–51, 210–218. o.
30. Nicholas Fox, *Spoiled: The Dangerous Truth About a Food Chain Gone Haywire* (New York: Basic Books, 1997), 178–179. o.
31. *45 Days: The Life and Death of a Broiler Chicken*, Compassion Over Killing, Washington, DC, DVD, 2004.
32. “Factsheet—January 2000,” National Cattlemen's Beef Association.
33. Gail Eisnitz, *Slaughterhouse: The Shocking Story of Greed, Neglect, and Inhumane Treatment Inside the U.S. Meat Industry* (Amherst, NY: Prometheus Books, 1997), 219. o.
34. uo., 175. o.
35. uo., 177. o.
36. Julie Vorman, “US Groups Seek Food Safety Warning Label on Meat,” *Reuters News Service*, January 13, 2000.

37. "Microbiologists Battle E. Coli," Meat Industry Insights, October 26, 1999.
38. Eisnitz, 174–175. o
39. uo., 173. o.
40. uo., 183. o.
41. uo., 167. o.
42. uo., 168. o.
43. uo., 287. o.
44. John McDougall, "Diet and Diabetes: The Meat of the Matter," EarthSave Magazine, November 2002, 4. o.
45. uo., 22. o.
46. Dean Ornish, Eat More, Weigh Less, (New York: HarperCollins, 1993).
47. Különböző egészségügyi és gyógyászati esetekben a placebo hatás tanulságos és elgondolkodtató bemutatásáért lásd: Andrew Weil, Health and Healing, 199–274 o. Továbbá Lolette Kuby, Faith and the Placebo Effect (Novato, CA: Origin Press, 2001).
48. Jeffrey Hildner, "Destination: Healing," The Christian Science Journal, November 2003, 6–7. o.
49. "Subway: The New King of Fast Food," Organic Consumers Association, July 2004. Lásd [www.organicconsumers.org/corp/subway071504.cfm](http://www.organicconsumers.org/corp/subway071504.cfm).
50. Weil, Eight Weeks to Optimum Health, 104. o.
51. Brenda Davis and Vesanto Melina, Becoming Vegan (Summertown, TN: Book Publishing Company, 2000).
52. World Health Organization Technical Report Series 916. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases (Geneva, 2003).
53. European Journal of Clinical Nutrition, 57, August 2003, 947. o. Továbbá USDA, Food and Nutrient Intakes by Individuals in the United States, by Region, 1994–1996. Idézet innen: Michael Greger, "Latest in Human Nutrition," Dr. Michael Greger's Monthly Newsletter, September 2003. ([www.drgreger.org/september2003.html](http://www.drgreger.org/september2003.html)).
54. Howard Lyman a Mad Cowboy (New York: Scribner, 1998, p. 126) című könyvében rámutat, hogy nemcsak óriási mennyiségű, peszticiddel teli gabona kell az általunk fogyasztott állati ételek előállításához, hanem ezen túl „...bármennyire is lazák a kormányzati korlátozások az emberi fogyasztásra szánt termények peszticid használatáról, ezek nem vonatkoznak az állatoknak szánt terményekre. A levegőbe permetezett és földre hulló agrokémiai mérgek oroszlánrésze a hústermelést szolgálja.”
55. Howard Lyman, a Mad Cowboy szerzője időnként ezt a metaforát említi nyilvános előadásaiban.

## **6. fejezet: A tenger élőlényeinek vadászata és tenyésztése**

1. Farley Mowat, Sea of Slaughter (New York: Atlantic Monthly Press, 1984), 404. o.
2. Minority Staff of the U.S. Senate Committee on Agriculture, Nutrition, and Forestry, "Animal Waste Pollution in America: An Emerging National Problem," December 1997.
3. Michael Satchel, "The Cell from Hell," U.S. News and World Report, July 28, 1997, 26–28. o.
4. Tim Beardsley, "Death in the Deep: 'Dead Zone' in the Gulf of Mexico Challenges Regulators," Scientific American, November 1997, 17–18. o.
5. Lewis Regenstein, How to Survive in America the Poisoned (New York: Acropolis, 1982), 103. o.
6. K. Noren, "Levels of organochloride contaminants in human milk in relation to the dietary habits of the mothers," Acta Paediatrica Scandinavica, 72(6), November 1983, 811–816. o.
7. Michael Klaper, Vegan Nutrition: Pure and Simple (Paia, HI: Gentle World, 1998), 26–27. o. A könyvnek ezt a bekezdését Dr. Klaper kissé módosította és frissítette a szerzővel folytatott levelezésében, 2004 februárjában.
8. Brenda Davis and Vesanto Melina, Becoming Vegan (Summertown, TN: Book Publishing Company, 2000), 60–76. o.
9. Office of Pollution Prevention and Toxics, EPA, "Management of Polychlorinated Biphenyls in the United States" (Washington, DC: Government Printing Office, 1997).
10. A világ halászatának áttekintéséért lásd: [www.fao.org/docrep/005/y7300e/y7300e00.htm](http://www.fao.org/docrep/005/y7300e/y7300e00.htm).
11. Christie Aschwanden, "Is Salmon Good for You?" Alternative Medicine, June 2005, 71. o. Lásd továbbá: [www.fishinghurts.com](http://www.fishinghurts.com).
12. A canthaxanthant, a Hoffman-LaRoche gyógyszeripari óriás által forgalmazott rózsaszínű lazac pigmentet kapcsolatba hozták retinakárosodással, bár használata még megengedett a kereskedelmi aquakultúrás iparágban. A tojáságazatban a tyúkoknak is adják, hogy a tojásuk

sárgája sárgább legyen. Lásd "Fish Farms Become Feedlots of the Sea," Los Angeles Times, December 9, 2002.

13. "Fishy Business" New Internationalist, July 2000, 11. o.
14. Ann P. McGinn, "Blue Revolution—The Promises and Pitfalls of Fish Farming," WorldWatch, March/April 1988, 10. o.
15. Cornelia Dean, "Fish Farms Tied in Study to Imperiling Wild Salmon," New York Times, March 30, 2005; lásd még "The Fish Business," Animal Aid (U.K.) at [www.animalaid.org.uk](http://www.animalaid.org.uk).
16. Mowat, 167. o.
17. S. Holt, "The Food Resources of the Ocean," Scientific American, 22, 1969, 178–94. o.
18. Lásd [www.fishinghurts.com/HealthConcerns.asp](http://www.fishinghurts.com/HealthConcerns.asp).
19. "America's Fish: Fair or Foul?" Consumer Reports, February 2001.
20. Lásd [www.fishinghurts.com/EnvironmentalConcerns.asp](http://www.fishinghurts.com/EnvironmentalConcerns.asp).
21. Lásd [www.environmentaldefense.org/seafood/oceansinperil.cfm](http://www.environmentaldefense.org/seafood/oceansinperil.cfm).
22. Paul Watson, "Consider the Fishes," VegNews, March–April 2003, 27. o.
23. uo.
24. Paul Watson, Sea Shepherd Log 58, 2002, 20. o.
25. uo.
26. uo., 10. o.
27. uo.
28. Rod Fujita, Heal the Ocean: Solutions for Saving Our Seas (Gabriola Island, BC: New Society Publishers, 2003), 125. o.
29. Barry Kent MacKay, "Catch and Release," Animal Issues, Spring 2003, 20. o.
30. Richard H. Schwartz, "Troubled Waters: The Case Against Eating Fish," Vegetarian Voice, Spring 2004, 7. o.
31. uo., 22–23. o.
32. Joan Dunayer, Animal Equality (Derwood, MD: Ryce Publishing, 2001), 69. o.
33. Barry Kent MacKay, 20. o.
34. BBC News, "Scientists Highlight Fish 'Intelligence,'" reprinted in Animal Rights Online, September 7, 2003. Lásd [http://news.bbc.co.uk/1/hi/england/west\\_york-shire/3189941.stm](http://news.bbc.co.uk/1/hi/england/west_york-shire/3189941.stm).
35. uo.
36. Idézet innen: Dawn Carr, "They Die Slowly . . ." PETA's Animal Times, Summer 2003, 9. o.
37. Paul Watson és Joseph Connelly, "The VN Interview: Captain Paul Watson," VegNews, March–April 2003, 25. o.

## **7. fejezet: A nőiesség elnyomása**

1. Karen Davis, Prisoned Chickens, Poisoned Eggs: An Inside Look at the Modern Poultry Industry (Summertown, TN: Book Publishing, 1996), 50. o.
2. Mary Baker Eddy, Science and Health with Key to the Scriptures (Boston: The First Church of Christ, Scientist, 1903), 449. o.
3. Thomas Lynn Rodgers – aki negyven éven át volt tehenész farmer – felvett és leírt interjúja 1997-ben Salt Lake City-ben.
4. Jim Mason and Peter Singer, Animal Factories (New York: Harmony Books, 1990), 92. o.
5. Lásd [www.organicconsumers.org/monlink.html](http://www.organicconsumers.org/monlink.html).
6. Rodgers interjú.
7. Mason és Singer, Animal Factories, 129. o.
8. Rodgers interjú.
9. uo.
10. Frank Oski, Don't Drink Your Milk: Frightening Medical Facts About the World's Most Overrated Nutrient (Brushtown, NY: Teach Services, 1983), 15–45. o.
11. Practical Techniques for Dairy Farmers, 3<sup>rd</sup> Edition, University of Minnesota, 2000. Lásd <http://www.ansci.umn.edu/practical-techniques/book.htm>.
12. uo.
13. Shirley Roenfeldt, "Stop BLV," Dairy Herd Management, December 1998.
14. Journal of Infectious Diseases 161 (1990): 467–472. Idézet innen: Michael Greger, "Latest Meat and Dairy Infection Risks: Have Millions of Americans Been Infected with a Cow Cancer Virus?" Dr. Michael Greger's Monthly Newsletter, January 2004.
15. Rodgers, i. m.
16. Mason és Singer, Animal Factories, 14. o.
17. Jeramia Trotter, "Hogwashed," Waterkeeper Magazine, Summer 2004, 23. o. Trotter a cikkben hozzáteszi, „Az több mint 11 millió kg antibiotikum, amit nem a betegségek elleni



küzdelemre használnak, szemben azzal a nem egészen másfél millió kg-mal, amit az emberek vesznek be.”

18. J. M. Tanner, “Trend Towards Earlier Menarche in London, Oslo, Copenhagen, the Netherlands, and Hungary,” *Nature*, 243 (1973), pp. 75–76. Idézet innen: Kerrie Saunders, *The Vegan Diet as Chronic Disease Prevention* (New York: Lantern Books, 2003), 137. o. Saunders ezt írja: „Az Egészségügyi Világszervezet sok éve, világszerte gyűjt adatokat a serdülőkorról. 1840-ben a serdülőkor átlagos kezdőpontja nőknél 17 év volt. Ma ez 12,5 év. A serdülőkor kezdete csökken Angliában, Norvégiában, Dániában és Finnországon is – további olyan országokban, amelyek a 'nyugati' étrenden élnek.”
19. Kagawa, Y., “Impact of Westernization on the Nutrition of Japanese: Changes in Physique, Cancer, Longevity, and Centenarians,” *Preventive Medicine*, 7 (1978), 205–217. o. Idézet innen: Saunders, *The Vegan Diet as Chronic Disease Prevention*, 137. o.
20. Saunders, *The Vegan Diet as Chronic Disease Prevention*, 137. o.
21. Vicki Griffin, Diane Griffin, és Virgil Hulse, *Mooove Over Milk*, foreword by Attwood and Campbell (Hot Springs, NC: Let's Eat!, 1997), vii. o.
22. További információért a kórokozók alacsony számáról a gabonafélékben, zöldségekben, gyümölcsökben, pillangósokban és diófélékben, lásd: [www.lifesave.org](http://www.lifesave.org).
23. Oski, *Don't Drink Your Milk*, 54. o. Az USA Közegészségügyi Hivatala 20000 baktériumot engedélyez a pasztőrözött tejben milliliterenként, ami poharanként 4800000 baktériumot jelent.
24. “Milk: Why is the Quality so Low?” *Consumer Reports*, January 1974, 70. o.
25. Oski, *Don't Drink Your Milk*, 64–65. o.
26. *uo.*, 17–59. o.
27. T. Colin Campbell, “New York Times: Reality Check Needed,” [www.vegsources.com/articles/campbell\\_nyt\\_brody2.htm](http://www.vegsources.com/articles/campbell_nyt_brody2.htm), November 28, 2000.
28. Idézet innen: Griffin, Griffin, and Hulse, *Mooove Over Milk*, 102. o.
29. Davis, *Prisoned Chickens, Poisoned Eggs*, 54. o.
30. *uo.*, 56–64. o.
31. USDA NASS, *Agricultural Statistics 2001*.
32. Page Smith és Charles Daniel, *The Chicken Book: Being an Inquiry into the Rise and Fall, Use and Abuse, Triumph and Tragedy of Gallus Domesticus* (Boston: Little, Brown, 1975), 180. o., idézet innen: Davis, *Prisoned Chickens, Poisoned Eggs*, 39. o.
33. C. David Coats, *Old McDonald's Factory Farm: The Myth of the Traditional Farm and the Shocking Truth about Animal Suffering in Today's Agribusiness* (New York: Continuum, 1989), 93–94. o., idézet innen: Davis, *Prisoned Chickens, Poisoned Eggs*, 39–40. o.
34. További információért a „szabadtartás” módszereiről, lásd: [www.upc-online.org/freerange.html](http://www.upc-online.org/freerange.html).

## 8. fejezet: Az étel metafizikája

1. Ken Wilber, *A Brief History of Everything* (Boston: Shambhala, 1966), 4. o.
2. D. Olwens, et al. “Circulating Testosterone Levels and Aggression in Adolescent Males: A Causal Analysis,” *Psychosomatic Medicine*, 50, 1988, 261–272. o.
3. Neal Barnard, *Eat Right, Live Longer* (New York: Crown Books, 1993).
4. *uo.*
5. Jianghong Liu, et al., “Early Nutrition and Antisocial Behavior,” *American Journal of Psychiatry*, November 2004. Lásd [www.newstarget.com/006194.html](http://www.newstarget.com/006194.html), továbbá [www.usc.edu/uscnews/stories/10773.html](http://www.usc.edu/uscnews/stories/10773.html).
6. A Heisenberg határozatlansági elv az 1920-as éveknek azon a felismerésén alapul, hogy a fény a megfigyelő választásától és akaratától függően vagy helyhez nem köthető, folyamatos hullámként, vagy különálló részecskéként jelenik meg. A kis részecskék megfigyelésében van egy eleve meglévő bizonytalanság, mert lehetetlen ugyanakkor, és nagy pontossággal meghatározni egy részecskének (pl. egy elektronnak vagy fotonnak) mind a pozícióját, mind az impulzusát. Magának a megfigyelésnek és mérésnek az aktusa szükségképpen megváltoztatja a részecskehullám természetét. A megfigyelő hatás a kutatóknak azon a felismerésén alapul (nemcsak a „kemény” tudományokban, mint a fizika, hanem az antropológiában és egyéb társadalomtudományokban is), hogy a megfigyelés aktusa szükségképpen hatással van bármire, amit megfigyelnek. A tárgy/alany látszólagos elkülönülése egyre inkább megtévesztőnek tűnik. További információért ezekről a gondolatokról lásd többek közt: Fritjof Capra, *The Tao of Physics and The Turning Point*; Gary Zukav, *The Dancing Wu Li Masters*; Ishtak Bentov, *Stalking the Wild Pendulum*; Fred Alan

Wolf, Mind Into Matter; Amit Goswami, The Self-Aware Universe: How Consciousness Creates the Material World.

7. Idézet innen: Gregg Braden, "Living in the Mind of God," Horizons Magazine, February 2003, 9. o.
8. Andrew Weil, Health and Healing (New York: Houghton Mifflin, 1998), 199–254. o.
9. See J. Alan Boone, Kinship With All Life (New York: HarperCollins, 1954), valamint Rupert Sheldrake korábban említett könyvei.
10. Thich Nhat Hanh, Peace Is Every Step (New York: Bantam, 1991), 24. o.
11. Thich Nhat Hanh, Anger (New York: Penguin Putnam, 2001), 15–16. o.
12. Charles Fillmore, "As to Meat Eating," Unity Magazine, October 1903.
13. Charles Fillmore, "Flesh-Eating Metaphysically Considered," Unity Magazine, May 1910.
14. Wendy Melillo, "Doctor's Group Blasts Milk Ads," Adweek, May 7, 2001, 8. o.
15. "Reverence," Albert Schweitzer Fellowship Quarterly, Fall 1997, 7. o.
16. Shabkar, Food of Bodhisattvas, translated by the Padmakara Translation Group (Boston: Shambhala, 2004), 60. o.
17. Lobsang Lhalungpa, tr., The Life of Milarepa (New York: Penguin, 1977), 154. o.
18. Idézet innen: Andrew Linzey, Animal Theology (Urbana and Chicago: University of Illinois Press, 1995), 56. o.
19. J. R. Hyland, God's Covenant with Animals: A Biblical Basis for the Humane Treatment of All Creatures (New York: Lantern, 2000), xii. o.
20. Misri, idézet innen: Ellen Kei Hua, ed., Meditations of the Masters, citáció Andrea Wiebers and David Wiebers, Souls Like Ourselves (Rochester, MN: Sojourn Press, 2000), 42. o.
21. Albert Einstein, 1950-ben írott levél, idézet innen: H. Eves, Mathematical Circles Adieu, 1977.
22. Michael Dilbeck, et al., "Consciousness as Field: The Transcendental Meditation and TM-Siddhi Program and Changes in Social Indicators." The Journal of Mind and Behavior, Winter 1987.
23. Lásd Larry Dossey, Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine (New York: Harper, 1994); valamint Reinventing Medicine (New York: HarperCollins, 1999).

## **9. fejezet: Redukcionista tudomány és vallás**

1. Vandana Shiva interjú, megtalálható itt: A Cow at My Table, produced by Jennifer Abbott, VHS, 1998.
2. További információért lásd: [www.soaw.org](http://www.soaw.org).
3. Henryk Skolimowski, "Life, Entropy, and Education," The American Theosophist, October 1986, 306. o.
4. Carolyn Merchant, The Death of Nature (New York: Harper & Row, 1980).
5. Lásd például: Rauni Kilde, M.D., "Microchip Implants, Mind Control & Cybernetics," Spekula, 3<sup>rd</sup> Quarter 1999. Lásd <http://www.mindcontrolforums.com-/implants-kilde.htm>. A microchip beültetésekén kívül az USA kormánya fejleszti az impulzusrendszerű energialevédelmet (Pulsed Energy Projectile (PEP)) ami „kínzó fájdalmat okoz akár két kilométer távolságból.” Lásd David Hambling, "Maximum Pain Is Aim of New U.S. Weapon," New Scientist, March 5, 2005. Ezeket az eszközöket kiterjedten tesztelik állatokon.
6. David Streitfeld, "First Humans to Receive ID Chips," Los Angeles Times, May 9, 2002, A-1. o. Lásd továbbá Will Weissert, "Chip Implanted in Mexico Judicial Workers," Associated Press, July 14, 2004.
7. uo.
8. "Swine Producer Protein Sources LLP Implements Digital Angel's PigSMART System for Improved Herd Management and Data Collection," PR Newswire, June 8, 2004.
9. Például, Lynn McTaggart, The Field: The Quest for the Secret Force of the Universe (New York: HarperCollins, 2002), 227. o.
10. A holisztikus orientációjú tudósok munkájának friss dokumentációját lásd például itt: McTaggart, The Field.
11. Steven Rosen, Diet for Transcendence (Badger, CA: Torchlight, 1997), 23. o.
12. J. R. Hyland, God's Covenant with Animals: A Biblical Basis for the Humane Treatment of All Creatures (New York: Lantern Books, 2000).
13. Matthew Fox, Original Blessing (New York: Tarcher/Putnam, 1983/2000).
14. Joseph Campbell, The Masks of God, Volume 1 (New York: Penguin, 1978), 77. o.
15. uo., 129. o.

## **10. fejezet: A munka dilemmája**

1. Matthew Fox, *The Reinvention of Work* (New York: Harper, 1994), 128. o.
2. Ralph Waldo Emerson, "Fate," *The Conduct of Life*, 1860.
3. Laura Moretti, "Another Death in the Family," *The Animals' Voice: Of Animal Rights and Its Defenders*, [www.animalsvoice.com/PAGES/home.html](http://www.animalsvoice.com/PAGES/home.html).
4. Gail Eisnitz, *Slaughterhouse: The Shocking Story of Greed, Neglect, and Inhumane Treatment Inside the U.S. Meat Industry* (Amherst, NY: Prometheus Books, 1997), 271. o.
5. John Byrnes, *Hog Farm Management*, September 1976.
6. People for the Ethical Treatment of Animals, *North Carolina Pig Farm Investigation*, narrated by James Cromwell, VHS, 2002.
7. Eisnitz, *Slaughterhouse*, 75. o.
8. *A Cow at My Table*, produced by Jennifer Abbott, VHS, 1998.
9. Joby Warrick, "Modern Meat: A Brutal Harvest. They Die Piece by Piece" *Washington Post*, April 11, 2001.
10. Lance Gomba, a Cornell Egyetem ipar- és munkaügyi professzora, a Human Rights Watch's beszámolójának fő kutatója: *Blood Sweat, and Fear: Workers' Rights in U.S. Meat and Poultry Plants*, January 2005. Lásd továbbá: Steven Greenhouse, "Human Rights Watch Report Condemns U.S. Meat Packing Industry For Violating Basic Human And Worker Rights," *New York Times*, January 25, 2005. Gomba szerint, „A veszélyes körülmények olcsóbbak a vállalatoknak – a kormány pedig szinte semmit se tesz.”
11. Eisnitz, *Slaughterhouse*, 172, 174, 271, 274. o.
12. *uo.*, 273. o.
13. Bár az iparág és a kormány se vezet statisztikát a nem megfelelően elkábított állatok százalékos arányáról, mielőtt levágják, kivéreztetik és vagy megnyúzzák, vagy leforrázzák őket, és mivel nem akarják, hogy bárki más tudjon erről, ezért főleg maguknak a dolgozóknak a vallomásaira kell támaszkodnunk, mint amilyenek például Eisnitz *Slaughterhouse* című könyvében találhatók. A [farmedanimal.net](http://farmedanimal.net) szerint egy németországi vizsgálat azt találta, hogy a csirkék egyharmada nem eléggé elkábított, egyharmada megfelelően elkábított, és egyharmada túlzottan elkábított.
14. People for the Ethical Treatment of Animals, *Victims of Indulgence*, VHS.
15. Donald McNeil, "KFC Supplier Accused of Animal Cruelty," *New York Times*, July 20, 2004.
16. Eisnitz, *Slaughterhouse*, 92–93. o.
17. *uo.*, 87. o.
18. Fox, 95. o.

## 11. fejezet: Nyerészkedés a pusztulásból

1. The Fertilizer Institute, U.S. Fertilizer Statistics, <http://www.tfi.org/Statistics/USfertuse2.asp>.
2. Albert Gore, *Introduction to Rachel Carson, Silent Spring* (Boston: Houghton Mifflin, 1962, 1994), xix, o., idézet innen: Howard Lyman, *Mad Cowboy* (New York: Scribner, 1998), 72. o.
3. Lee Hitchcox, *Long Life Now* (Berkeley: Celestial Hearts, 1996), 59. o.
4. Ron Eisenberg és Virgil Williams, "Cost of a Meat-based Diet—for Your Body and for the Planet," *The Argus: 4-Bay Area Living*, June 2, 2000.
5. Robin Hur és David Fields, "Are High-Fat Diets Killing Our Forests?" *Vegetarian Times*, February 1984; idézet innen: John Robbins, *Diet for a New America*, 360–361. o. Hur és Fields becslése 100 millió hektár, ami 1 millió négyzetkilométer kiirtott erdőt jelent, és egy hektárt 12 másodpercenként. Becslésüket konzervatívan 21 másodpercenként egy hektárra csökkentve jutunk el a szövegben lévő számokhoz.
6. *uo.*
7. Mario Giampietro és David Pimentel, *Food, Land, Population and the U.S. Economy*, Executive Summary, Carrying Capacity Network, November 1994.
8. Eisenberg és Williams, "Cost of a Meat-based Diet."
9. Giampietro és Pimentel, *Food, Land, Population and the U.S. Economy*.
10. William Lagrone, "The Great Plains," in *Another Revolution in US Farming?*, Scherz, et al., USDA, ESCS, *Agricultural Economic Report No. 441*, December 1979, idézet innen: John Robbins, *Diet for a New America* (Walpole, NH: StillPoint, 1987), 370. o.
11. John Robbins, *The Food Revolution*, 237. o.
12. Idézet ugyanonnan, 237. o.
13. *uo.*, 266. o.
14. További információért a megnövekedett élelmiszertermelés és a népesség növekedése közti kapcsolatáról, lásd: Daniel Quinn, "Population: A Systems Approach." Center for Biotechnology

- Policy and Ethics, Texas A&M University, reprinted in Quinn, *The Story of B* (New York: Bantam, 1996).
15. Mario Giampietro and David Pimentel, "Land, Energy and Water: The Constraints Governing Ideal U.S. Population Size," *Focus*, Spring 1991.
  16. Worldwatch Institute, *Vital Signs 1999* (Washington, DC: 1999), 114. o "Napjainkban közel 1000 fő mezőgazdasági kártevő – köztük kb. 550 rovar és atkafaj, 230 növénybetegség és 220 gyom – rezisztens a peszticidekre. Ez olyan fejlemény, amiről alig lehetett hallani a század közepén."
  17. Giampietro and Pimentel, *Food, Land, Population and the U.S. Economy*.
  18. *uo.*
  19. Richard Heinberg, *The Party's Over: Oil, War and the Fate of Industrial Societies* (Gabriola Island, BC: New Society Publishers, 2003).
  20. Colin J. Campbell, *Peak Oil*, Presentation at the Technical University of Clausthal, Germany, December 2000. Lásd <http://energycrisis.org/de/lecture.html> 7. oldal
  21. *uo.*, 2. o.
  22. *Adbusters Journal*, November–December 2002.
  23. "Animal Waste Pollution in America: An Emerging National Problem," report of the Minority Staff of the U.S. Senate Committee on Agriculture, Nutrition, and Forestry, December 1997, 1. o.
  24. John Robbins, *Diet for a New America*, 373. o.
  25. "Scientists Fear Antibiotics Fed to Animals Pollute Streams," *Iowa Farmer Today Online*, March 29, 2001.
  26. Elliot Diringer, "In Central Valley, Defiant Dairies Foul the Water," *San Francisco Chronicle*, July 7, 1997, A1. o.
  27. A The Sierra Club 2002-es "Rap Sheet on Animal Factories" jelentése szerint, amit közel három éven át, az állami és szövetségi felügyeleti szervek feljegyzéseinek áttekintésével állítottak össze: "Több millió líternyi folyékony trágya és vizelet szivárgott a környezetbe beomlott, szivárgó vagy túlcsonduló tárolótavakból, és jutott."
  28. "U.S. Sets New Farm-Animal Pollution Curbs," *New York Times*, December 16, 2002.
  29. "Concentrating on Clean Water: The Challenge of Concentrated Animal Feeding Operations," *Iowa Policy Project*, April 2005. Lásd még "Report Says Factory Farms Cost Taxpayers," *WOI-TV / Associated Press*, April 6, 2005.
  30. "Smogburgers Would Be Out Under Air-Quality Plan," *San Jose Mercury News*, September 6, 1994, 3B. o.
  31. C. Spedding, "The Effect of Dietary Changes on Agriculture," in B. Lewis and G. Assmann, eds., *The Social and Economic Contexts of Coronary Prevention* (London: Current Medical Literature, 1990), idézet innen: John Robbins, *The Food Revolution: How Your Diet Can Save Your Life and the World* (Berkeley: Conari Press, 2001), 294. o.
  32. "Diverse Diets, with Meat and Milk, Endanger World Food Supply," *Hearst News Service*, March 8, 1997.
  33. Robbins, *Diet for a New America*, 277. o.
  34. Vasu Murti, *They Shall Not Hurt or Destroy: Animal Rights and Vegetarianism in the Western Religious Traditions* (Cleveland: Vegetarian Advocates Press, 2003), 127. o.
  35. Marion Nestle, *Food Politics* (Berkeley: University of California Press, 2002), 3. o.
  36. Egy történelmi elemzés arról, hogyan váltak a nagyvállalatok fokozatosan azokká a nagy hatalmú jogi és gazdasági „személyekké”, amelyeknek ma látjuk őket: David Korten, *When Corporations Rule the World* (West Hartford, CT: Kumarian Press, 1995).
  37. "Top Ten Drugs of 2001," *Pharmacy Times*, April 2002; 68(4), 10–15. o.
  38. Mickey Z., "Pills a Go-Go," *VegNews*, March–April 2003, 12. o.

## 12. fejezet: Válasz néhány ellenvetésre

1. Peter Kropotkin, *Mutual Aid: A Factor in Evolution* (New York: Penguin, 1939).
2. Jim Mason, *An Unnatural Order: Why We Are Destroying the Planet and Each Other* (New York: Continuum, 1993), 72. o. Lásd továbbá: Donna Hart és Robert W. Sussman, *Man the Hunted: Primates, Predators, and Human Evolution* (New York: Perseus, 2005), 10. o.
3. Hart és Sussman, 244. o. Eme antropológusok szerint a korai emberek, mint az *Australopithecus* (2,5–7 millió évvel ezelőtt) „főleg gyümölcsön, zöld növényeken, fűveken, magokon, gyökereken, rizómákon és gumókon éltek. Étrendjük nagyon kis részét alkotta állati fehérje; főleg államalkotó rovarok (hangyák és terheszek), és alkalmanként kis gerincesek, melyeket kedvező alkalmakon kaptak el.”

4. Mason, 70. o. Az őskori leletek M. Teaford és P. Ungar által végrehajtott elemzése alapján, "A korai emberszabásúak fogazata nem alkalmazkodott előre a húshoz – egyszerűen nem voltak éles, egymással kölcsönösen konkáv vágó éleik, amik szükségesek az ilyen ételek benntartásához és felaprításához." ("Diet and the Evolution of the Earliest Hominids," *Proceedings of the National Academy of Science* 97 (25): 13, 511. o)
5. uo., 81. o.
6. Hart és Sussman, 190. o.
7. Plutarkosz, "On Eating Flesh," *Moralia*, William Watson Goodwin, ed. (London: S. Low, Son, and Marston, 1870), Volume 5, Tract 1.
8. Peter D'Adamo, *Eat Right for Your Type* (New York: Putnam, 1996).
9. Egy interjú a témában: Steven Rosen, *Diet for Transcendence: Vegetarianism and the World Religions* (Badger, CA: Torchlight, 1997).
10. Keith Akers, *The Lost Religion of Jesus* (New York: Lantern Books, 2000), 117. o.
11. Lásd: Máté 15:11 - 15:20 a teljes idevágó bekezdésért.
12. Máté 15:19.
13. Gary Zukav, *Seat of the Soul* (New York: Simon and Schuster, 1989), 276. o.
14. uo., 278. o.
15. További információ arról, hogyan bántak a fekete rabszolgákkal úgy, mint az állatállománnyal a szállítás rendkívüli bezártságának, a család szétrombolásának, billogozásnak, csonkításnak és elnyomásnak a bevett szokásai szerint: Marjorie Spiegel, *The Dreaded Comparison: Human and Animal Slavery* (New York: Mirror Books, 1999) További információ arról, hogyan fosztottuk meg emberi mivoltától azokat, akiket szisztematikusan bántalmazni akartunk (például rabszolgákat és ellenségeket), embernél kevesebbnek – állatnak – látva őket: Sam Keen, *Faces of the Enemy: Reflections of the Hostile Imagination* (San Francisco: Harper & Row, 1986), és ugyanilyen című PBS dokumentumfilmje. Keen például egyebek mellett bemutatja, hogy a náci propagandafilmek hogyan tettek egyenlőségjelet a zsidó emberek és a patkányok közé, és az USA 2. világháborús propagandafilmek és poszterek hogyan ábrázolták a japánokat bogarak hordáinak.
16. Georgio Cerquetti, *The Vegetarian Revolution* (Badger, CA: Torchlight, 1997), 31. o.
17. uo., 30. o.
18. Howard Lyman, *Mad Cowboy* (New York: Scribner, 1998), 125. o.
19. Alapos és részletes beszámolóért a marhatartás katasztrofális hatásáról az USA nyugati részére nézve, lásd Lynn Jacobs, *Waste of the West*. Lásd továbbá Howard Lyman, "Bovine Planet," in *Mad Cowboy*, 121–153. o.

### 13. fejezet: Fejlődj vagy szűnj meg

1. Helen Caldicott, *The New Nuclear Danger* (New York: The New Press, 2002), 1. o.
2. A Mezőgazdasági Minisztérium statisztikája (eszerint 2002-ben az USA-ban több mint 10 milliárd emlőst és madarat mészároltak le) és az USA 2004. évi, 400 milliárd dolláros katonai költségvetése alapján.
3. The World Game Institute, in "What the World Wants." Idézet innen: Helen Caldicott, *The New Nuclear Danger*. Lásd [www.worldgame.org](http://www.worldgame.org); továbbá [www.idea-log.us/2004/02/ever\\_hear\\_of\\_th.html](http://www.idea-log.us/2004/02/ever_hear_of_th.html).
4. Az évente lemészárolt tízmilliárd szárazföldi állat nagyjából 300, másodpercenként megölt állatot jelent az USA-ban. Egy mód ennek az elvont számnak az érzékelésére, hogy elképzeljük, hogy egy futballpálya oldalvonala mentén állatok állnak egymás mellett, és átlagosan mindegyik 30 centiméternyi helyet foglal el. Megállás nélkül, másodpercenként újra megtelik és eltűnik a háromszáz állattal teli kilencven méter hosszú vonal.
5. Katsuki Sekida, *Zen Training* (New York: Weatherhill, 1975), 62. o.
6. Steven Rosen, *Diet for Transcendence* (Badger, CA: Torchlight, 1997), 59–76. o. Lásd továbbá Vasu Murti, *They Shall Not Hurt or Destroy: Animal Rights and Vegetarianism in the Western Religious Traditions* (Cleveland: Vegetarian Advocates Press, 2003), 101–106. o.
7. Norm Phelps, *The Dominion of Love* (New York: Lantern Books, 2002), 33. o.
8. Peter Walker, "Makah Whaling Also a Political Issue," *Whales Alive!*, Cetacean Society International, October 4, 1999; lásd <http://csiwhalesalive.org/csi99409.html>.
9. Dan Kindlon and Michael Thompson, *The Emotional Life of Boys* (New York: Ballantine, 1999), 250. o.
10. uo., 87. o.
11. Matthew Scully, *Dominion: The Power of Man, the Suffering of Animals, and the Call to Mercy* (New York: St. Martin's Press, 2002), 199–226. o.

12. Idézet innen: Beverly-Collene Galyean, *MindSight: Learning Through Imagery* (Long Beach: Center for Integrative Learning, 1983), 5. o.

#### **14. fejezet: Az átalakulás útja**

1. "Dalai Lama Campaigns to End Wildlife Trade," *Environmental News Service*, April 8, 2005.
2. Bár a legtöbb tibeti láma eszik húst, erős hagyománya van a tibeti buddhizmusban a hústól való tartózkodásnak, és az állatok felé mutatott nagy kedvességnek és tiszteletnek is. Tibet hideg, barátságtalan klímája egy további tényező. További részletekért lásd: Shabkar, *Food of Bodhisattvas*, translated by Padmakara Translation Group (Boston: Shambhala, 2004); és Norm Phelps, *The Great Compassion: Buddhism and Animal Rights* (New York: Lantern Books, 2004). A Dalai Láma mellett vannak további neves, kortárs buddhista spirituális vezetők, akik kiemelten tanítják és megszemélyesítik az állatok iránti könyörületet, különösen Thich Nhat Hanh, Bhiksuni Cheng Yen, S. N. Goenka, A. T. Ariyaratne, a néjai Roshi Philip Kapleau és Hsuan Hua Tripitika Mester.
3. Eisler, *The Chalice and the Blade: Our History, Our Future* (New York: HarperCollins, 1987), 42–103. o.

#### **15. fejezet: A forradalom megélése**

1. Thich Nhat Hanh, *Creating True Peace* (New York: Simon & Schuster, 2003), 77. o.
2. Jeremy Rifkin, "The World's Problems on a Plate: Meat Production Is Making the Rich Ill and the Poor Hungry," *The Guardian*, May 17, 2002.
3. További információért lásd: [www.foodnotbombs.org](http://www.foodnotbombs.org) .
4. További információért lásd: [www.godsdirectcontact.org](http://www.godsdirectcontact.org) . Ching Hai azt mondja, „Ha mindenki meditálna, és gyilkolástól mentes, egészséges étrenden élne, a világ már régóta békés állapotban lenne. Nem kell lemondanod a tulajdonodról; csak mondd le a hús alapú étrendről. Ez elég lenne a világ megmentéséhez.”
5. Charles Fillmore, "The Twins: Eating and Drinking," *Unity Magazine*, June 1915.
6. Lásd Carol Simontacchi, *The CrazyMakers: How the Food Industry Is Destroying Our Brains and Harming Our Children*. New York: Putnam, 2000.
7. A teljes történetért és interjúért lásd: Dr. Pam Popper of the "Wellness Forum," [http://www.madcowboy.com/02\\_MCIview02.000.html](http://www.madcowboy.com/02_MCIview02.000.html).
8. Mary Spicuzza, "Eating on the Edge," *The Seattle Times*, September 3, 2003. Lásd továbbá <http://www.nationaleatingdisorders.org>.
9. Sokféle mód van a szerető kedvesség és könyörület eme belső erőterének fejlesztésére. Hasznos forrás ehhez Judy Carman könyve: *Peace to All Beings* (New York: Lantern Books, 2003), ami imákat, meditációkat és történeteket tartalmaz, melyek segítenek, hogy az olvasó elmélyítse spirituális kapcsolatát az állatokkal. További forrás a *Four Viharas Guided Meditation CD* e könyv szerzőjétől. Ez egy 2500 éves gyakorlatot tanít, ami segít újra kapcsolatot teremtenünk belső spirituális hajlékunkkal, melyre a szerető kedvesség, könyörület, öröm és lelki egyensúly jellemző. Harmadik forrás az *AnimalSongs CD*, szintén a szerzőtől, ami eredeti zongorazenét tartalmaz, az állatok hangjaival elegyítve, különös tekintettel azokra a fajokra, amelyeket ételként használunk. További információért lásd a könyv *Források* fejezetét.
10. Thomas Byrom, tr., *The Dhammapada*, attributed to Gautama Buddha (New York: Bantam, 1976).
11. Dennis Kucinich, "Spirit and Stardust," address given at the Dubrovnik Conference on the Alchemy of Peacebuilding, June 4–11, 2002.