

Żywienie „wolne od zabijania”

Władimir Antonow

Przekład Irina Lewandowska

© Władimir Antonow, 2019.

Etyczny aspekt żywienia

Właściwe pod względem etycznym odżywianie (co jest również ważne dla zdrowia) to dieta "wolna od zabijania", tzn. z wyłączeniem mięsa i produktów rybnych (ale z utrzymaniem wystarczającej ilości białka w diecie dzięki produktom mlecznym, grzybom, orzechom, soi, itd.).

W Biblii Bóg wyjaśnił ludziom zasady żywienia przez proroka: „Oto wam daję wszelką roślinę przynoszącą ziarno po całej ziemi i wszelkie drzewo, którego owoc ma w sobie nasienie: dla was będą one pokarmem” (Rdz 1,29) Potem dodał przez innego proroka: „....daje wam wszystko; tylko ciała z jego duszą, z krwią, nie jedzcie” (Rdz 9,1-4).

O czym było mówiono w tych fragmentach? Właśnie o żywności „wolnej od zabijania”: jedzcie wszystkie jadalne rośliny, używajcie mleka, jaj, ale nie zabijajcie na pokarm tych zwierząt, w których ciałach widzicie krew.

Jednak Żydzi, którzy otrzymali to przykazanie, zaczęli wypuszczać do ziemi krew zabijanych przez nich zwierząt i jeść ich mięso — bez krwi. Udawali, że rozumieli, że duszą zwierzęcia jakoby była jego krew. Ten sam sposób przechytrzyć Boga, później zaczęli używać "chrześcijaństwo". I sprzeciw wobec tego Jezusa Chrystusa — oni po prostu nie uwzględnili w Nowym Testamencie.

Ale przecież prawdziwe chrześcijaństwo to Nauka o Miłości. Czy to możliwe, że zadawanie cierpienia innym istotom w celu zaspokojenia swoich zmysłowych namiętności może być zgodne z mianem chrześcijanina?

Najważniejsze w problemie prawidłowego odżywiania jest przestrzeganie podstawowej zasady etycznej nie wyrządzania krzywdy. Tylko ci ludzie, którzy rozwinęli współczucie dla bólu innych, będą mogli poczynić postępy na drodze duchowej. Bo wiem tylko tych, którzy ucieleśniają zasadę Miłości, Bóg dopuści do Swojego Królestwa.

Bóg jest Miłością. (Tak oświadczył On przez Jezusa Chrystusa i swoich uczniów-apostołów i powtarzał przez współczesnego Mesjasza Satja Sai). Dlatego, aby zbliżyć się do Niego, trzeba przeistaczać siebie w Miłość. Pierwszym zaś krokiem na drodze do opanowania Miłości jest jej aspekt, zwany współczuciem.

Zgodnie z tą zasadą, ludzie nie powinni w żaden sposób, nawet pośrednio, przyczyniać się do cierpienia istot, intensywnie doświadczających ból, nie powinni spożywać ciał zwierząt, w tym także ryb. (Jak również nabywać wyroby z ciał martwych zwierząt, na przykład z naturalnego futra).

Tego sposobu życia nauczał już w starożytnych Chinach Boski Nauczyciel Huang Di. Tego samego uczył Gautama Budda, a potem Jezus Chrystus. (Jezus kilkakrotnie robił wyjątki tylko w kontaktach z rybakami i rzeszami plebejuszy, karmiąc ich ciałami ryb). W obecnych czasach Bóg nauczał tego samego poprzez Babadźiego i Satja Sai.

Ta opinia Boga wydaje się zaprzeczać Jego własnym słowom w Koranie. Ale pojmijmy, że w latach kształtowania się islamu wśród niemal nieprzerwanych działań wojennych, sytuacja była z pewnością nie ta, aby wprowadzać w środowisku hodowców bydła, mieszkańców pustyni, nowego dla nich sposobu żywienia. Wtedy Bóg, który kierował działaniami proroka Mahometa, miał inne zadanie — ustanowić w tym regionie Ziemi monoteistyczną wiarę. I dopiero wtedy, kiedy islam ugruntował się i się ustalił, u muzułmanów pojawiła się możliwość pomyśleć o etycznym aspekcie odżywiania się.

O zasadach żywienia

Jak można przeczytać w literaturze naukowej dotyczącej fizjologii odżywiania, w ciałach zwierząt nie ma ani jednego potrzebnego człowiekowi składnika pokarmu, który nie znalazłby się również w pokarmach roślinnych plus w mleku i produktach z niego, a także jaj. W szczególności w mleku i jajach są wszystkie niezbędne człowiekowi tzw. "niezbędne" aminokwasy — najważniejsze składniki białek. Okazuje się zatem, że spożywanie mięsa i ryb nie jest wcale koniecznością, lecz bardzo wyraźnym przejawem wady łakomstwa, chęcią zaspokojenia swoich zachcianek smakowych kosztem bólu i śmierci innych.

Musimy wiedzieć, że:

Zazwyczaj pożądane jest, aby mieć w diecie wszystkie pięć grup składników odżywczych: białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy, mikroelementy.

Białka, tłuszcze i węglowodany są zawarte jednocześnie w niemal każdym produkcie naturalnym: mleku, każdym ziarnie, dowolnym warzywie itp. — ale w różnych proporcjach. Zgodnie z tym, produkty spożywcze przyjęto dzielić na "białkowe", "węglowodanowe" i "tłuszcze".

Produkty "białkowe" obejmują mleko i produkty fermentacji mlekowej, ser biały, ser żółty, jajka, orzechy, grzyby, soję, groch, fasolę, bób. Białka mogą być różne, co zależy od tego lub innego zestawu aminokwasów, z których one są złożone. Aminokwasy są również podzielone na "wymienne" (to znaczy te, które są potrzebne ludzkiemu organizmowi, ale są też wytwarzane wewnątrz niego) i "niezbędne" (które są również potrzebne, ale w organizmie człowieka przeważnie nie są produkowane i dlatego muszą być dostarczane z pokarmem).

Najbardziej cenne pod względem dostarczania organizmowi białka są zatem te produkty, które zawierają kompletne zestawy właśnie "niezbędnych" aminokwasów. A to jest mleko i jajka. Wykorzystanie mleka lub jaj gwarantuje dobrą jakość odżywiania, jeśli chodzi o pełnowartościowe białko. Jeżeli nie ma produktów mlecznych ani jaj, to należy starać się urozmaicać inne rodzaje żywności, szczególnie te, które należą do grupy „białkowej”.

Tłuszcze mogą być pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego. Wśród tych ostatnich — zarówno masło, jak i tłuszcze, wydobywane z trupów zwierząt. Pożyteczne są tak oleje roślinne, jak i masło. W tym

pierwsze zawierają witaminę E i rozpuszczają złoży cholesterolu, jeśli już się pojawiły. A masło jest bogate w witaminy A i D.

Żywność węglowodanowa — to wszystkie warzywa, owoce, jagody, zboża, kaszy, zielenina, konfitury, miód. Przy tym ciała roślin i ziarna są bogate w błonnik, który jest ważny dla normalnego funkcjonowania jelit oraz witaminy, zwłaszcza C i grupy B, a cukry dają m.in. szybko „użytkowaną” przez organizm energię.

Obecnie jest powszechnie znana informacja o tym, że bardzo potrzebne organizmowi witaminy z grupy B zawarte są w chlebie. Jednak warto wiedzieć, że w chlebie z mąki najwyższej klasy ich prawie nie pozostaje, jak też białek. Znacznie pożyteczniejsze są odmiany pieczywa z mąki razowej lub z dodatkiem otrębów.

To samo dotyczy ryżu. O wiele bardziej pożyteczny jest ryż niepolerowany, ponieważ właśnie on zawiera wiele witamin z grupy B, a także białko.

Wpływ żywienia na zdrowie człowieka

Jeśli ignorować etykę odżywiania, to na taką ewentualność Bóg przewiduje mechanizmy rozwoju chorób.

Tak więc w naczyniach, skórze, tkance chrzęstnej stopniowo osadzają się sole kwasu moczowego, które w największej ilości dostarczają właśnie potrawy mięsne i rybne. Ta choroba nazywa się dna moczanowa. Jej objawy — to osłabienie pamięci, bóle głowy, zaburzenia snu i funkcji seksualne, bóle mięśni i stawów. A potrzeba pozbycia się stanu dyskomfortu mózgu prowadzi do palenia i alkoholizmu.

Trzeba również wziąć pod uwagę aspekt energetyczny takiego odżywiania: przecież czakry i meridia-
ny są zapychane energiami trupów, a to prowadzi do
naruszenia zasilania bioenergią wielu narządów,
sprzyja powstawaniu raka. Te same energie wpływają
na narządy trawienne, powstają ostre i przewlekłe
stany zapalne, wrzody. Poza tym energie te prowadzą
do rozwoju agresywnych tendencji. Energia świado-
mości takich ludzi ordynarniejsze, nie są oni w stanie
wysubtelnić świadomości.

Najlepszym potwierdzeniem poprawności diety
„wolnej od zabijania” jest szybka i wyraźna poprawa
samopoczucia, uzdrowienie z chorób u tych osób,
które na nią przechodzą. Przy tym wydajność (we
wszystkich jej przejawach) wzrasta.

Otóż etycznie poprawne podejście do „czys-
tych” produktów odżywiania — roślin, mleka i pro-
duktów z niego, jaj — polega na tym, aby traktować
ich uważnie, z szacunkiem, gdyż nie powinny one gi-
nąć na próżno.