

*Creando un
mundo
hermoso*

Michael Lanfield

Prefacio por Judy Carman, MA
Traducción al español por Aurora Ananda

Publicado por:
Estamos interconectados

Creando un mundo hermoso

Copyright © 2017, 2020 Michael Lanfield

Versión reescrita, ampliada y actualizada del libro *Cómo crear una vida vegana perfecta*. 2.5 Edición, julio 2021.

Este libro o cualquier parte del mismo puede ser reproducido, copiado y distribuido en cualquier medio sin previo permiso del editor con fines exclusivamente educativo bajo las siguientes condiciones: 1. La información no debe ser cambiada o alterada, 2. La siguiente información debe acompañar a todas las copias: *Creación de un mundo hermoso* - Michael Lanfield. Publicado por: We Are Interconnected. weareinterconnected.com, 3. La reproducción no debe hacerse con fines de lucro. Póngase en contacto con el editor si desea utilizar cualquier parte del libro para usos comerciales. La mayoría de las imágenes son gentilmente proporcionadas por Pixabay.com a menos que se indique lo contrario. Todas las demás fotos respetan el derecho de propiedad de sus dueños/fotógrafos .

Si deseas recibir las últimas noticias y actualizaciones, regístrate para recibir los boletines virtuales en:

newsletter.weareinterconnected.com

Aviso de trato justo: Este libro puede contener material con derechos de autor que constituye un uso de trato justo. No obstante, cumpliremos de inmediato con cualquier propietario de derechos de autor que quiera que su contenido sea eliminado o modificado.

Gracias a mi querida amiga Christina Petro por corregir mi libro.
youtube.com/user/ecOphelia

Traducción al español por Aurora Ananda.

Publicado por:

Estamos interconectados

weareinterconnected.com



Este libro está dedicado a todos los veganos, frugívoros, frugívoros del Edén, liquitarianos, respiracionistas, activistas por la paz y los derechos de los animales, ambientalistas, sanadores espirituales y a todo aquel leyendo ahora mismo éste libro.

CONTENIDO

Prefacio – Estos son tiempos urgentes, desesperados - Por Judy Carman.....	5
Introducción - Metamorfosis: De Homo sapiens a Homo Ahimsa.....	8
Capítulo Uno - Amar, es amar profundamente.....	11
Capítulo Dos - Veganismo es amor.....	22
Capítulo Tres - Más allá del veganismo: Frugivorismo del Edén.....	34
Capítulo Cuarto - Sembrando semillas de amor.....	49
Capítulo Cinco - Ganándose la vida.....	67
Capítulo Seis - Reduciendo más el daño.....	83
Capítulo Siete - Ser totalmente autosustentable.....	93
Capítulo Ocho - Acerca de traer hijos al mundo.....	100
Capítulo Nueve - Viviendo en el sistema y cultura actual.....	107
Conclusión - ¿Podemos realmente crear un mundo hermoso?.....	117
Referencias.....	125

ESTOS SON TIEMPOS URGENTES Y DESESPERADOS

Por: Judy Carman, MA

Estamos viviendo tiempos urgentes y desesperados. La tala y quema de selvas tropicales, sexta causa de extinción acelerada de vida silvestre a manos del hombre, contaminación con plásticos y zonas muertas en los océanos, químicos tóxicos en el agua y aire, y millones de animales inocentes siendo torturados y sacrificados todos los días, es suficiente para hacernos llorar a todos de angustia. El Homo Sapiens ha causado toda ésta miseria y destrucción. Ningún otro animal ha hecho ésto. Este mundo que una vez fué tan hermoso y abundante está a merced de nuestro implacable “progreso”.

Pero éste es un libro sobre la esperanza. Y no es el momento de rendirse. La violencia y destrucción que está sucediendo ahora sobre animales, personas y Naturaleza es toda la evidencia que necesitamos para motivarnos a comenzar a vivir en un mundo nuevo de manera no violenta, amorosa y sanadora. No podemos esperar más para elevarnos a un nivel superior de conciencia y convertirnos en Homo Ahimsa, (el nombre que le asigno) a la nueva criatura vegana en la que podemos convertirnos.

Creando un mundo hermoso nos dá una imagen exactamente sobre éso: sobre el cómo podemos crear ese mundo hermoso y cómo sería ese mundo cuando un número suficiente de nosotros trabajemos juntos con fé para crearlo. Los seres humanos hemos llevado nuestro hogar planetario al borde. No

sólo los animales salvajes están enfrentando la extinción debido a nuestras acciones imprudentes e irreflexivas, también nuestra propia especie se dirige rápidamente hacia allí. Sin un equilibrio del ecosistema, no podremos sobrevivir. El fitoplancton que estamos matando produce aproximadamente el cincuenta por ciento del oxígeno de la Tierra. Los bosques que estamos quemando proporcionan la mayor parte del resto. Los gobiernos, las megacorporaciones y nuestro consumismo, en una búsqueda interminable, de obtener más poder, dinero y cosas materiales, nos ponen en un camino directo hacia la aniquilación.

Pero hay una manera de cambiar todo ésto, y poner fin a la violencia y destrucción y crear el hermoso paraíso vegano que Michael nos señala. El espíritu de amor que vive en todos nuestros corazones está clamando para que vivamos como seres que actúan con amabilidad, compasión, misericordia y absoluta no violencia hacia todos los terrícolas y la Naturaleza. Al vivir con los más altos niveles de conciencia posibles, amándonos a nosotros mismos, a todos los demás, y viendo en forma verdadera, la sacralidad e interconexión en toda vida, nos convierte en criaturas en armonía con todos. Ya no destruiremos sus hogares, matar a sus familias, mercantilizarlos, comerlos o tratarlos como un medio para nuestro beneficio, porque compartiremos todos, los mismos objetivos. Viviremos todos en prosperidad, libertad y alegría.

El libro de Michael nos ayuda a comprender como hacer éste mundo nuevo y amoroso, de manera que podamos visualizarlo y tomar medidas para crearlo físicamente. Esto es muy importante, ya que, actualmente estamos viviendo un mundo de desintegración, pero aún poderoso y destructivo, en el que la forma de ver el mundo por la parte dominante, aún ciega a mucha gente. Nos necesitamos unos a otros para afirmar que podemos dejar que el sistema se apague por completo. Los

gobiernos, la economía, la educación y otras instituciones, así como funcionan ahora, no tienen lugar en el mundo hermoso del Homo Ahimsa.

Sigue leyendo para descubrir la visión que Michael comparte con ustedes, y sepan que cada uno de ustedes tiene un don especial para aportar a ésta emocionante y maravillosa transformación global de la humanidad. Nuestra era de la violencia está llegando a su fin, y juntos estaremos entrando en la tan anhelada era del amor.

Judy McCoy Carman, M.A., autora de *Paz para todos los seres: Sopa de verduras para las almas de pollo* (*Peace to all Beings: Veggie Soup for the Chicken's Soul*) y *Homo Ahimsa: el libro sobre quiénes somos realmente y cómo vamos a salvar al mundo* (*Homo Ahimsa: Who We Really Are And How We're Going to Save The World*).

METAMORFOSIS: DE HOMO SAPIENS A HOMO AHIMSA



Al igual que las orugas que se transforman en mariposas, los humanos están evolucionando del Homo sapiens al “Homo Ahimsa” seres espirituales altamente conscientes. Somos como orugas, cambiando nuestro viejo estado de vida destructiva a una vida nueva de amor, formando alas y volviéndonos más sabios, más inteligentes, compasivos y amorosos.

Al momento de escribir ésto, todavía tengo heridas internas y luchas en mi vida que aún necesito sanar. Por lo tanto, de ninguna manera tengo todas las respuestas, ni me considero un gurú o maestro de cualquier tipo. Aunque siento que tengo décadas de sabiduría, comprensión y experiencia, que me gustaría compartir con ustedes. Y creo que la mayoría de

ustedes leyendo ésto, también tienen muchas heridas internas para sanar y aspectos para mejorar. Por eso, quizás empezaste a leer éste libro; para buscar respuestas a los problemas urgentes de la vida de hoy.

Es, por lo tanto, una lectura beneficiosa para cualquiera, independientemente de sus preferencias dietéticas, creencias o estilo de vida. Éste libro dá a las personas las herramientas necesarias para evitar el agotamiento y poder vivir en armonía con toda vida. El único criterio que uno debe tener, es un corazón y una mente abierta a los mensaje e ideas aquí contenidos y absorberlos en forma imparcial y amorosa. También tenemos que darnos cuenta de que sin un cambio personal, no pueden ocurrir transformaciones espirituales o físicas. Esto significa que individualmente debemos tener un cambio de corazón para obtener un despertar espiritual.

Escribí el libro “Cómo crear la vida vegana perfecta” en 2017 debido a la urgencia que enfrentamos en el mundo, y por lo tanto, siento que es crucial que sea reescrito, actualizado, expandido y retitulado.

Aunque en sentido general, *Creando un mundo hermoso* continúa en el camino del veganismo derivando de lo ético, lo espiritual, y de emociones de amor, vá más allá y dá una mirada más profunda a todas las áreas de nuestras vidas donde podemos reducir o eliminar aún más el daño. Abarca la ética del “frugívorismo del Edén”, un término acuñado por el autor Mango Wodzak. Mango dice: “[Es] veganismo++”, Es un gane/gane para todos.¹

Además también podría existir la posibilidad de que ganemos ingresos de nuestros pasatiempos y pasiones mientras nos convertimos en minimalistas y verdaderos defensores ambientalistas y animalistas. Te alegrará saber que los cambios y mejoras que hagas en tu vida diaria harán de éste mundo un

lugar mejor para todos. Este libro puede hacer eso, y mucho más!

Al igual que las orugas, como seres humanos, tenemos que evolucionar hacia una especie humana más amorosa. Ya no podemos seguir matando y destruyendo todo lo que nos rodea. Los viejos mitos de nuestra cultura de pastoreo se están disolviendo y ya no nos sirven más. Por lo tanto, tenemos que evolucionar y despertar, tanto individualmente y como especie, de lo contrario, nos disolveremos.

Intrínsecamente, Homo Ahimsa es lo que debemos ser: amorosos afectuosos, amables y compasivos. Nuestro derecho de nacimiento es vivir libremente en amor y en comunidad, trabajando en armonía unos con otros creando un mundo hermoso.

AMAR, ES AMAR PROFUNDAMENTE



En los años que he vivido en la tierra, he aprendido y desaprendido mucho. Dos de las lecciones más importantes en la vida son amar incondicionalmente y ser positivos en cada momento de nuestras vidas. Además, tenemos que darnos cuenta de que la paciencia también es muy importante, ya que las cosas tardan un tiempo en manifestarse. Estas son cosas en las que estoy trabajando cada día.

El primer día que el bebé humano nace del útero de su madre, es puro amor. Creo que la razón por la que comenzamos a llorar es porque cuando la mayoría de los bebés nacen en un hospital tradicional, los médicos cortan el cordón umbilical que les proporciona nutrientes de la madre que aún alimenta y

además brinda oxígeno, así como cuando los médicos y otros profesionales de la salud nos alejan de nuestra madre, nos abofetean, nos inyectan tantas vacunas, y tal vez incluso nos circuncidan sin nuestro consentimiento o sin analgésicos. Luego eventualmente comenzamos a sonreír, estamos felices y alegres. Sonreímos y nos reímos a menudo. Nosotros no pensamos en la vanidad o el ego y no tenemos un juicio sobre nosotros mismos o los demás.

Las otras razones por las que pienso que la mayoría de los bebés lloran son porque separan a las madres, haciéndolos dormir solos en una cuna, también cuando la madre retira a su bebé aún éste mamando o todavía hambriento. Los bebés deben estar piel con piel con su madre, el ser abrazado es muy importante y debe continuar mientras el niño tenga necesidades. Y cuando los bebés son amamantados, deben succionar todo lo que requieran. Sin embargo, hay casos raros de madres que no pueden amamantar a sus bebés o incluso estar cerca de sus hijos si tienen una enfermedad contagiosa. Estas son circunstancias inusuales, que creo pueden resolverse mediante el implemento de principios y cambios en el estilo de vida descritos en éste libro.

Después de varios años, algunos de nosotros comenzamos a juzgarnos a nosotros mismos y a los demás, con dureza. Algunos de nosotros somos intimidados en la escuela. Nos dicen que no somos buenos, hermosos o lo suficientemente inteligente. A medida que pasa el tiempo, se nos enseña y programa a través del seguimiento de la cultura, presión de grupo y estandares de belleza, y a través de publicidad y revistas, nos imponen lo qué es belleza. A las chicas desde jóvenes se les enseña a usar maquillaje, aretes y ropa ajustada y reveladora. En la forma de vestir, nos dejamos influenciar por nuestras madres, hermanas y las modelos de belleza. A muchos de nosotros, especialmente cuando se trata

de niñas y mujeres jóvenes, se nos lava el cerebro para que creamos que no somos lo suficientemente hermosos o hermosas a menos que cumplamos con éstos estándares de belleza. La cirugía estética es muy popular, incluso es una obsesión para muchas personas. Abdominoplastia, estiramientos faciales, botox, cirugía de mamas, agrandamiento del pene y el afeitado del vello púbico y axilar de nuestro cuerpo, son sólo algunas cosas que las personas se mandan a hacer o se hacen a sí mismas.

Las personas también realizan modificaciones corporales en forma de piercings y tatuajes. Nos alienamos, pensando que es necesario usar maquillaje, arreglarse las uñas, teñirse el cabello, ponerse extensiones de cabello y pestañas, usar sostenes, hombreras, ropa interior, gafas de sol o lentes de contactos, sombreros, ropa de marca, etc. Estas son cosas populares con las que las personas se alienan, todo debido a la vanidad, ya que es una expresión de miedo.¹

No nos gusta ser diferentes. Tenemos miedo de que podamos ser juzgados duramente si no nos alienamos de alguna manera. Muchas personas, especialmente las niñas y mujeres jóvenes tienen baja autoestima y ansiedad. No tienen confianza en su propia piel sino en toda la basura mencionada, incapaces de vivir seguras de su propia belleza natural. Tienen que poner todo tipo de maquillaje químico ácido y lociones en su piel, que a menudo pueden hacer que se vean hermosas, pero esto es sólo temporal, cubriendo su verdadera belleza exterior e interior. Todas éstas lociones, pociones y brebajes químicos no son naturales ni saludables. Además, éstos productos no sólo nos dañan, también destruyen a todos y todo lo que los nos rodea. Estos productos a menudo se prueban en animales y contienen ingredientes de origen animal, los cuales no contribuyen a mejorar verdaderamente nuestra piel o nuestra salud en general . Causan violencia extrema a los animales no humanos y a la

Naturaleza que nos rodea. En cambio, deberíamos cuidarnos a nosotros mismos comiendo alimentos saludables a base de plantas y haciendo ejercicio, y por supuesto, teniendo pensamientos positivos y amorosos.



También nos alienamos de otras maneras, a través de religiones organizadas, instituciones educativas, y a través de la pornografía y la prostitución, tendemos a ver a las mujeres e incluso a los hombres como objetos sexuales. Nos avergonzamos de la desnudez del cuerpo humano, vistiéndonos a donde quiera que vayamos, hasta en la playa. Incluso nos avergonzamos de ver a una mujer amamantar a su bebé en público, y algunas mismas mujeres se sienten incómodas amamantando a sus propios bebés en público. Sin embargo, todavía cosificamos a las mujeres a través de clubes de striptease, prostitución, y pornografía. Estos comportamientos se normalizan en nuestra sociedad. Nosotros no vemos el cuerpo humano como una hermosa manifestación espiritual de amor, pero en cambio, como trozos de carne. Esto se debe a que

también vemos a otros animales como simples trozos de carne, algo que podemos comprar y vender por libra.

La sociedad dicta cómo debemos lucir, y si sentimos que no estamos alienados, no somos lo suficientemente bonitos o somos demasiado gordos, experimentamos problemas de ansiedad y baja autoestima. Si no comenzamos a amarnos a nosotros mismos ahora, ¿cómo comenzaremos a amar a los demás? Podemos comenzar a sentir que quizás nuestra pareja, familia o padres no nos aman o no nos aman lo suficiente.

Si queremos vivir en un mundo pacífico y amoroso, debemos comenzar amando incondicionalmente al ser hermoso y único que somos. Posteriormente, comenzamos a amar a todos profundamente y a todo lo que nos rodea sin juzgar, criticar, culpar, avergonzar o tomar acciones violentas. En cambio, tenemos compasión y empatía por todos los que viven. Todos somos hermosos en nuestra manera. Todos somos individuos únicos, cada uno con algo positivo que ofrecer a los demás y al mundo.

¿Qué significa realmente amar incondicionalmente?

"Si no nos amamos a nosotros mismos, [no] amaremos a los demás. Cuando alguien te dice que ames a los demás primero y que ames a los demás más que a ti mismo; Es imposible. Si no podemos amarnos a nosotros mismos, no podemos amar a nadie más. Por lo tanto, debemos reunir nuestro gran poder para saber de qué manera somos buenos, qué habilidades especiales tenemos, qué sabiduría, qué tipo de talento tenemos y cuán grande es nuestro amor. Cuando podemos reconocer nuestras virtudes, podemos aprender a amar a los demás."²

Maestra Suprema Ching Hai

Primero, significa que no tenemos juicios sobre el ser único y hermoso que somos, y que confiamos en nuestra propia piel y

cuerpo, sin importar lo que piensen las personas o la sociedad o cómo nos juzguen. Si no nos amamos a nosotros mismos, ¿cómo podemos comenzar a amar profundamente a los demás? Intentaremos encontrar el amor o la felicidad en otro lugar, pero nunca lo encontraremos. Esto se debe a que primero tenemos que encontrarlo dentro de nosotros mismos.



Yo también era acomplejado de mi apariencia cuando era más joven. Pero no fué hasta mi adolescencia cuando me volví juzgador sobre mi aspecto físico y lo que otras personas opinaran de mí. Esto duró muchos años a lo largo de mi adolescencia. Recuerdo, siempre parecía que las chicas hablaban a mis espaldas sobre lo ridículo que me veía, actuaba y hablaba.

Se reían y se reían de mí. Esto continuó en mi mente por muchos años. No sabía si las chicas realmente se reían de mí o si era solo mi imaginación. Finalmente llegué al punto donde me volvía loco, y ya no podía manejar éstas voces. Comencé a tener mi autoestima bastante bajo. En la escuela no tenía

muchos amigos; sentía que algunos niños se burlaban de mí, llamándome con todo tipo de sobrenombres.

Después de muchos años de ser ridiculizado por mis compañeros de la escuela y tener baja autoestima con respecto a cómo me veía, actuaba o lo que decía, llegué a un punto donde no podía soportar nada de eso. Todo ésto me estaba enfermando mentalmente. Finalmente, me dije a mí mismo, nada de ésto me beneficia, así que dejó de preocuparme lo que alguien pensara de mí, y gradualmente las voces comenzaron a desaparecer. Años después, incluso comencé a sentirme orgulloso y más confiado en mí mismo. Sin embargo, todavía estaba tan acostumbrado a usar champús, geles para el cabello y vestirme a la moda para obtener la aprobación de otras personas. Era una persona muy materialista y todavía de alguna manera, me importaba lo que otros opinaran sobre mi apariencia. También me encantaba comprar ropa, comida chatarra, música, CDs, y artefactos electrónicos; Siempre estaba haciendo cola en la tienda comprando algo. Yo solía gastar todo el dinero que ganaba, producto de un trabajo a medio tiempo.

El momento decisivo para mí fué años después, cuando solía escuchar un programa radial nocturno. El programa una vez presentó a un hombre que garantizaba que cualquier chico podría preguntarle a una chica hermosa para salir en una cita o por sexo sin ser rechazado si seguías el protocolo que el recomendaba. Dijo muchas cosas, pero los dos primeros consejos que él dió fueron: tienes que amarte a tí mismo y tener una gran confianza en tí mismo. A las mujeres les gustan los hombres que tienen confianza en sí mismos. El mencionó que tenía numerosos espejos en su casa para poder admirarse a menudo y recomendó autodecirmos cosas como “Te amo” durante todo el día.

Fué entonces cuando comencé a amarme a mí mismo y a tener confianza en mí mismo. Años más tarde, dejé de usar

productos químicos para el cabello, desodorantes y perfumes y simplemente me encantó mi belleza natural. Esto ocurrió en la etapa ya casi a finales de mi adolescencia. Luego, en la década de mis veintes también comencé a cuestionar la cultura en la que fuí criado. Ví muchos documentales y luego eventualmente comencé a crear foros en línea, sitios web y peticiones destinadas a proteger el medio ambiente y la vida silvestre.

La espiritualidad se convirtió en una parte importante de mi vida, que incluía diariamente meditación, atención plena, contemplación silenciosa y frecuentemente estar rodeado de la Naturaleza. Esto dió como resultado que quisiera dejarme crecer el pelo. Leí de varias fuentes, que el cabello largo actuaba como antena y permitía una conexión con el ser espiritual interior, el alma. Por lo tanto, no lo corté por muchos años, permitiendo que se tornara más grueso y saludable.

Si queremos que los demás nos amen, primero debemos amarnos a nosotros mismos. Somos espíritus viviendo en nuestros cuerpos y, por lo tanto, si queremos vivir en paz con nosotros mismos, los demás y el medio ambiente, debemos apreciar el ser espiritual único que somos. Porque si no nos amamos, nunca estaremos contentos y felices en nuestras vidas, y siempre enfrentaremos ansiedad y complejos; incluso podemos desear lastimarnos con cuchillas o el suicidio. No hay nada positivo en odiarnos o lastimarnos a nosotros mismos.

Estoy agradecido de haber experimentado los cambios que hice, ya que me enseñaron a apreciar al individuo único que soy y amo mi físico en su belleza natural. Todos somos diferentes y hermosos en nuestra manera, tanto por dentro como por fuera. Todos nacimos por una razón, cada uno con nuestros propios impulsos y propósitos y por eso, no debemos alterar nuestro precioso cuerpo o templos de ninguna manera.

Si hay alguien leyendo ésto, teniendo aún problemas para amarse a sí mismo, aunque al principio pueda parecer difícil

creerlo, debes saber que eres amado. Siempre hay alguien por ahí que puede encontrarnos atractivos y enamorarse de nosotros, pero siempre debemos comenzar amándonos a nosotros mismos primero. Una vez que aprendemos a amarnos a nosotros mismos, otras personas comenzarán a amarnos también.



Las revistas ilustran cómo las modelos deben verse físicamente y lo que deben usar. Muchas chicas jóvenes y mujeres adultas siguen modelos, pero no todas se ajustan a los estándares de la industria. La industria del modelaje, en general, destruye el autoestima de una niña. Las mujeres entonces piensan que la belleza es lo que la sociedad les dicta. Si no nos parecemos a las modelos, luego, intentamos todo tipo de maquillaje y cirugías para tratar de cumplir con los estándares de belleza de la sociedad. La industria del modelaje nos dice qué ponernos en nuestros cuerpos. Individualmente, nos hiere terriblemente; y al final, nos perjudica a todos.

No sólo estamos llamados a amarnos a nosotros mismos y a otros seres humanos, pero también a animales no humanos y a la Naturaleza, ya que comparten éste mundo increíble con nosotros. También son hermosos y merecen vivir en el mundo, con nosotros, no para nosotros. Sin el medio ambiente y sin los animales no humanos de los que tanto dependemos para nuestra supervivencia y balance, no estaríamos vivos hoy. Los insectos juegan un papel vital en el ecosistema. Árboles, tierra, agua, pájaros, y todas las demás formas de vida son partes esenciales del medio ambiente. Ninguno es inútil o es plaga.



Cuando se trata de animales no humanos, los humanos los ven como propiedad y comida. También los utilizan para entretenimiento, testeo, ropa, mascotas y de otras maneras. Todos los animales sufren tremadamente. Usamos y robamos todo lo que debería ser de ellos: su leche, huevos, miel y sus bebés. El vínculo más sagrado es entre la madre y su bebé. No importa lo que pensemos o lo que nos digan, ésto sucede en todas partes, incluso en operaciones orgánicas o de pequeña

escala. Cuando consumimos lácteos o huevos, los animales son finalmente sacrificados una vez su producción declina. Esta puede ser después de unos días, semanas, meses o como en las vacas lecheras, generalmente entre tres y cinco años. Naturalmente, se sabe que las vacas madres viven al menos veinte años.

Los animales no humanos no están aquí para nosotros; ellos están aquí con nosotros. Nosotros no tenemos ningún derecho a quitarles la vida, quemar y destruir sus hogares, separar o acabar con sus familias o tomar algo de ellos. Si quieres aprender más sobre ésto en detalle, recomiendo leer mis otros libros, *Volver al mar apacible: por el amor que vive en todos*, (*Return to the Gentle Sea: For the Love That Lives in Everyone*) *El amor perdido* (*The Lost Love*) y *La Interconexión de la vida* (*The Interconnectedness of Life*).

Algunas personas afirman que a veces es necesario causar violencia para vivir en un mundo pacífico. Esto es completamente falso. Si la violencia creara paz, ya estaríamos viviendo en el Jardín del Edén. Estas personas están alucinando. Nuestros pensamientos y acciones conducen al mismo resultado. Si nosotros somos amables y pacífico, obtendremos lo mismo a cambio. Si somos violentos los unos contra los otros eventualmente regresará a nosotros como karma negativo. Y por lo tanto, la única forma de crear un mundo pacífico es ser amorosos con toda la vida. Vamos a comenzar a *Crear un mundo hermoso* y formar comunidades de amor, trabajando en armonía unos con otros.

VEGANISMO ES AMOR



Donald Watson acuñó el término “vegano” en The Vegan News, en Noviembre de 1944, y también fué uno de los miembros fundadores de The Vegan Society (La Sociedad Vegana en Inglaterra). Incluso en ése momento, entendió que había gran crueldad y problemas de salud relacionados con el consumo de productos animales, específicamente con los lácteos. En el primer número de The Vegan News de Noviembre de 1944, Donald Watson explicó,

“La crueldad cuestionable asociada con la producción de lácteos ha dejado en claro que el lacto-vegetarianismo no es más que una casa a mitad de camino entre comer carne y una dieta civilizada y verdaderamente humana, y nosotros, por lo tanto, durante nuestra vida aquí en la tierra deberíamos tratar de evolucionar lo suficiente como para hacer el viaje completo.”¹

No es de común conocimiento, pero un amigo contactó al Dr. Will Tuttle quien le estaba leyendo *La dieta de la paz mundial* a Donald Watson, que en ese momento, tenía noventa años, le dijo a las personas a su alrededor que éste libro *La dieta de la paz mundial* contenía lo que él estaba tratando de transmitir cuando acuñó por primera vez el término vegano. Cuando The Vegan Society se convirtió en una organización benéfica registrada en Inglaterra en 1979, el veganismo se refinó aún más a través del Memorándum y Estatutos.

“El veganismo denota una filosofía y una forma de vida que busca excluir, en la medida de lo posible y factible, todas las formas de explotación y crueldad hacia animales por comida, ropa o cualquier otro propósito; y por extensión, promueve el desarrollo y uso de alternativas libres de animales en beneficio de humanos, animales, y el medio ambiente. En términos dietéticos, denota la práctica de dispensación de todos los productos derivados total o parcialmente de animales.”²

The Vegan Society

Por lo tanto, debemos reconocer que la motivación principal para el veganismo: es una preocupación ética por los animales. Aunque el veganismo también beneficia nuestra salud y el medio ambiente, sin embargo, si comemos de ésta manera

únicamente para mejorar nuestra salud o perder peso, no somos veganos, sino que sólo llevamos una dieta a base de plantas. Debemos darnos cuenta de que el veganismo es una manifestación ético—espiritual de amor por todas las formas de la vida.

Los animales no humanos no pueden hablar nuestro idioma, por lo que debemos abogar por ellos en su nombre. Necesitamos dejar de verlos como propiedad, comida, entretenimiento, pruebas, ropa, mascotas o cualquier ingrediente o producto. No son alimentos, juguetes, objetos destinados a ser montados o cualquier otra actividad que les cause daño.

Una vez que comprendemos la violencia extrema y el impacto negativo de la agricultura animal y el uso de animales, debemos asegurarnos de dejar de apoyar éstas industrias al volvernos veganos. Entonces, cuando entendemos que el veganismo es amor, necesitamos amar a todos, a todos incondicionalmente.

Todos y todo estamos *interconectado* entre sí: cualquier cosa que hagamos a animales no humanos tiene un impacto negativo sustancial en el medio ambiente. El pastoreo de ganado y cultivo de alimentos específicos para alimentar a los animales de granja son la causa principal que hay detrás de la deforestación, desertificación, pérdida de la capa superficial del suelo, zonas oceánicas muertas por verter los desechos provenientes de las granjas de animales, agotamiento de petróleo y agua, desestabilización climática, destrucción y otros impactos negativos al medio ambiente.

Muchas personas se mueren de hambre en varias regiones del mundo porque gran parte del suministro de alimentos del mundo se destina a la alimentación de animales de granja. Se suelen alimentar con granos, legumbres (principalmente soja transgénica), pescado y otros alimentos, cuando debería tener

sentido común alimentar a los humanos a base de plantas. Esto no tiene sentido. ¿Estamos los humanos pensando en las repercusiones de nuestras acciones y cómo afectan a todos o simplemente pensando en nuestro gusto? No es de extrañar que haya hambre mundial y muchos problemas ambientales que enfrentamos hoy. Aunque la ganadería y la caza en el traspatio son mejores, no son la solución. Necesitamos parar toda domesticación, uso y estado de propiedad de los animales no humanos en su totalidad. Dejar de robarles, dejar de matarlos, dejar de usarlos y dejar de montarlos. Incluso si conseguimos que alguien haga el trabajo sucio por nosotros, no está bien. Cuando comenzamos a amar a todos, no hacemos nada que los perjudique.



Desde niños, amamos a los animales. Pero a medida que pasa el tiempo, la mayoría de nosotros somos alimentados con alimentos animales, y subconscientemente a través de nuestra cultura, varias instituciones y personas bien intencionadas; nos enseñan que somos superiores a otros animales y estamos en la

parte superior de la cadena alimenticia. ¿Qué cadena alimenticia exactamente? ¿esa cadena imaginaria que los humanos creamos en la que estamos arriba, supuestamente como especies superiores?. No elegimos libremente comer alimentos de origen animal. Lo hicimos porque nos obligaban nuestros padres y demás familiares, y seguimos a la multitud desde la infancia, por consiguiente, no queremos ser diferentes y aceptamos ésa forma en la que nuestros padres, demás familiares, amigos y sociedad en general comen.

Yo también era igual a todos los demás. En mi vida comí alimentos animales desde la infancia hasta los veintiséis años de mi vida. También fuí a zoológicos y safaris de animales, acuarios, vestía ropa de animales, usaba productos testeados en animales y tenía mascotas propias. Pero siempre pensé que amaba a los animales. No fué hasta que ví una foto mía de cuando era niño en un circo, sentado junto a un oso con su hocico atado a un bozal, me hizo pensar de manera diferente. Me pregunté a mí mismo, “¿Cómo demonios podrían los humanos hacerle cosas tan horribles a los animales?” Pero allí estaba al mismo tiempo apoyando éste cruel entretenimiento y también comiendo a otros animales sintientes y sus secreciones. Estaba tan desconectado.

En algún momento de la primavera / verano de 2009, estaba meditando, mirando desde la ventana, contemplando el pasar de las nubes, cuando mi conciencia me enfrentó:

“Si profeso amar a los animales y la Tierra,
¿cómo podría estar consumiendo alimentos de
origen animal?”

¡Boom, me golpeó como una tonelada de ladrillos! ¡Guauu! En ese momento, estaba asustado porque no sabía qué estaba pasando o dónde estaba la voz procedente. Esto pareció haber durado sólo unos segundos, sintiendo mi cuerpo hormiguear, se me puso la piel de gallina, y mi cabello estaba erizado en la parte de atrás de mi cuello. Sentí que me quitaban un peso de encima de los hombros. ¡Qué experiencia tan increíble! Ya no quería participar en cualquier cosa que dañara o usara a los animales no humanos. Me ví yo mismo en otras criaturas y luego entendí que si las lastimaba o si alguien lo hiciera en mi nombre, estaría lastimando a una parte de mí mismo.

A partir de ese momento, me juré nunca consumir ningún producto animal, finalmente entendiendo de qué se trataba la vida y el porqué experimenté esto. Me sentí renacer, viviendo una nueva vida.

Algún tiempo después, volví a la foto mía sentada al lado del oso en el circo. Me hice una pregunta. Pero ésta vez, fué una pregunta diferente.

“¿Cómo podría haber apoyado algo tan cruel y asqueroso?”

Comencé a llorar, y ya no podía permanecer en silencio. Porque los animales no pueden hablar nuestro lenguaje humano, podía ser yo quien abogue por ellos; necesitamos contar sus historias.

Instintivamente, supe que tenía que contárselo a otros sobre mi despertar espiritual e historias de los animales, y como toda vida es sagrada y preciosa. Después de un poco más de investigación y a través de la meditación, yo finalmente entendí

que era vegano. Inmediatamente comencé a compartir el veganismo y mi experiencia de despertar espiritual. Aunque el veganismo se trata de eliminar cualquier cosa de nuestras vidas que provenga de animales, en realidad se trata sólo de amor, amor por los inocentes, amor por los vulnerables, amor por todos, amor hacia todos y cada uno de nosotros! Finalmente, después de algunos años, dejé de consumir miel y productos de abejas por completo, había conectado más profundamente con las abejas e insectos y doné toda la ropa de animales que tenía, porque ya no la estaba usando, lo mismo que otros productos que provenían de otros seres sintientes. Todo lo que ahora poseo es de origen vegetal o sintético, muchos incluso, son artículos provenientes de tiendas de segunda mano o de comercio justo.

Como todos estamos interconectados entre sí, el amor debe incluir cada ser vivo y entidad, ya que dentro está contenido la fuerza universal, “fuente” o “Dios”. No estamos separados, y lo que sea que hagamos para alguien más, finalmente vuelve a nosotros. Es la verdad inevitable y la sabiduría espiritual contenida en todos nosotros.

Recuerdo un encuentro que tuve con un cerdo, que todavía vive en mi memoria, eso ocurrió en Toronto, Canadá, en 2012. Estaba voluntariando con Toronto Pig Save (parte del Movimiento Save, ahora llamado Animal Save Movement),³ en una intersección de pie en el bulevar, cuando ví un camión lleno de cerdos frente a mí. Incluso aunque el camión se detuvo en el semáforo por unos pocos momentos, me pareció un momento mucho más largo.

El camión se detuvo en el carril del tráfico izquierdo en frente de mí, ví muchos cerdos apretujados, unos contra otros, algunos incluso parcialmente parados uno sobre el otro. Con mi cámara, estaba tomando algunas fotos cuando mis ojos vieron a uno de los cerdos. Tenía muchos rasguños sangrientos, marcas

y contusiones en su cuerpo. Yo bajé la cámara y fui a mirar más cerca, caminando lentamente hacia el camión. Nos miramos y conectamos, mirándonos a los ojos, profundamente en nuestras almas. Parecía como si estuviera tratando de decirme algo. El luego me dijo:



“Por qué nos están haciendo esto?”

Avergonzado, bajé la cabeza, las lágrimas comenzaron a caer por mis mejillas. Le respondí: “No sé”.

Me aparté del camión mientras éste se alejaba lentamente, haciendo su camino al matadero, sin dejar de mirar a éste animal aterrorizado.

Este fué un momento profundo, triste pero conmovedor para mí, uno que se quedó en mi memoria para siempre. Al igual que mi amigo el cerdo, hoy me hago una pregunta similar,

“¿Por qué hacemos cosas tan
horribles a seres inocentes?”

Avergonzado, todavía pienso en ésa conexión que tuve con él y algunas veces lloro por éso. Sé que no importa lo que pase en mi vida, incluso si termino viviendo en las calles, tengo que contar a otras personas sobre las experiencias que he tenido y continuar hablando por los inocentes y vulnerables.

Lo siento mucho y espero que todos los animales no humanos que he herido en el pasado, puedan perdonarme. Yo, como todos los demás, estaba dormido y era inconsciente de la extrema violencia que les causé a todos ellos.



Lo terrible es que la mayoría de nosotros hacemos ésto a diario y nunca pensamos al respecto, apoyando una industria de violencia extrema, que los hace nacer para separarlos de sus madres y quitándoles sus secreciones, viéndolos nada más que

como propiedad, matando y devorando sus cuerpos. Sin embargo, seguimos justificando nuestras acciones como si no causara daño alguno y además reírse, burlarse y ridiculizar a las personas que están tratando de vivir la vida en forma más compasiva y amorosa y cuando se les comparte el mensaje.

Muchos se sienten orgullosos de su libre estilo de vida y creyendo que están haciendo bien al comer el cadáver putrefacto y las secreciones de los animales. No pueden hacer la conexión con los animales que consumen y las extremas repercusiones y violencia que afectan todo el universo y nuestra conciencia colectiva.



No hay palabras para describir lo que experimenté ese día. Mi corazón dolía y las lágrimas salían de un dolor inimaginable. Una vez que sabemos y conectamos con los animales que usamos y consumimos, nuestras vidas nunca serán la misma. Una vez que comprendemos la gravedad y la urgencia de este problema y el impacto negativo que tiene en toda la red de la vida y la conciencia colectiva, no podemos permanecer en silencio ni por un momento. Una vez que sabemos, nunca lo podremos ignorar más y sentimos la necesidad de abogar por los animales y la tierra en cada oportunidad que tengamos. Tenemos que compartir el veganismo de manera no violenta y amorosa con otros. El veganismo es amor, y el amor es lo que

necesita reinar y manifestarse en cada uno de nosotros y en todo el mundo.

A veces como veganos, aunque creemos que estamos perdiendo la batalla, tenemos que mantenernos positivos y amorosos y seguir caminando, plantar semillas de amor en otros. Y aunque parezca una batalla continua cuando se trata de nuestra familia inmediata y amigos cercanos, viviendo en un mundo caótico y violento, tenemos que esforzarnos y mantenernos positivos, amorosos, y recordando que estamos haciendo ésto por el mayor bien para los animales, y en definitiva para todos.

Como humanidad, no tenemos mucho tiempo. Cada uno de nosotros tiene que despertar a una vida vegana compasiva y amorosa con todos los seres que habitan en la Tierra. Todos estamos llenos de excusas, mas sin embargo, siento esperanza y positividad, que como seres humanos, podemos salir del lío en el que estamos y comenzar a sanar las heridas en nuestros corazones y almas. Individualmente, nunca elegimos consumir alimentos de origen animal, pero podemos tomar una decisión consciente de salir de casa y despertar nuestra sabiduría natural y compasión por los que residen en la Tierra con nosotros.

“La gente es herida mientras crece en nuestra sociedad. Nuestra sociedad nos hiere terriblemente desde muy temprana edad, a través de comentarios abusivos e intimidación, y obligándonos a comer la carne y las secreciones de animales maltratados. Todo ésto es un peso pesado para los niños. Nosotros no nos damos cuenta pero en la misma manera que traemos hijos al mundo, en la misma forma, tratamos el nacimiento de los animales “no es tu hijo, es mi hijo y yo me ocuparé de eso como quiero”. Viéndolo así, hay mucha violencia en el proceso de nacimiento. y después en la crianza, por consiguiente, entonces comenzamos a dar a los bebés, alimentos de origen animal. Esto es un atentado masivo a la sabiduría natural, inteligencia y sensibilidad de las personas. Así que no es de extrañar por qué [los humanos] no pueden cambiar realmente. No debemos agregarles ira y juicio porque ya están sufriendo también. Y siempre tener en cuenta de que todos hemos sido heridos.”¹

Will Tuttle, PhD, autor de *La dieta de la paz mundial*

MÁS ALLÁ DEL VEGANISMO: FRUGIVORISMO DEL EDÉN



Ser vegano es sólo el primer paso en nuestro camino. ¿Por qué deberíamos ir más allá, acaso no es suficientemente con ser vegano? Es un gran comienzo, pero necesitamos evolucionar más y esforzarnos por causar poco o ningún daño en todos los aspectos de nuestra vida.

Vegano(ismo) profundo, es un término acuñado por Will Tuttle, PhD, autor de *La Dieta de la paz mundial*.¹ que lo discutiré en detalle a continuación, más sin embargo, lo he ampliado y modificado para incluir más etapas. Para reiterar, el veganismo se trata de ética y el conocimiento innatamente inherente que reside en todo ser consciente sobre el bien y el mal. Es sobre amor. No es basado en intérpretaciones que hace la cultura y

las religiones sobre la ética, las cuales, claman la subjetividad de la misma. El veganismo es sobre bondad y amor por todos los animales no humanos. Esto es importante porque cada paso más allá del veganismo es un extensión de la ética del veganismo. También nótese que una dieta basada en plantas y una vida vegana son dos cosas muy diferentes, no son lo mismo en absoluto. El veganismo se basa puramente en la ética para con otros seres: es sobre amor incondicional para todos, mientras que una dieta a base de plantas se refiere sólo a la dieta. Una dieta basada en plantas puede todavía incluir una pequeña porción de alimentos o ingredientes de origen animal y no se aborda otras formas en que explotamos animales no humanos como ropa, testeо o entretenimiento.

1. **VEGANISMO SUPERFICIAL:** Cuando las personas adoptan el veganismo, tal vez lo hacen porque vieron un video de salud o de un matadero o granja de animales. Esta es la etapa inicial. Un veganismo superficial. No significa que éstas personas sean superficiales o estúpidas ¡No! Todavía están tratando de resolver las cosas, sobre qué comer, y cómo preparar comidas, eventualmente también comprendiendo que el veganismo es sobre ética, compasión por otros animales. Aprenden a discutir sobre veganismo con sus familiares y amigos. A veces en ésta etapa, las personas retroceden por la presión social, comiendo nuevamente algunos alimentos de origen animal, especialmente si lo hicieron principalmente por razones de salud, para perder peso o porque no obtuvieron apoyo moral.
2. **VEGANO ENOJADO O VEGANO EN EL CLOSET:** La segunda fase es la del vegano enojado o vegano en el closet. Una vez que entendemos el sentido

general de la ética del veganismo, podríamos terminar enojándonos con los demás. “¡¿Por qué la gente no lo entiende?! Les muestro a todos la realidad, ¡y aún así, todavía quieren comer animales muertos!” La frustración o estrés, tratando de hacer que las personas se vuelvan veganas, especialmente nuestra familia, es lo que causa enojo en algunos veganos. Ellos gritan, y hasta se marchan maldiciendo, como alma que se lleva el diablo. Algunos incluso rompen lazos con algunos de sus familiares o sus amigos cercanos. Esto no sólo disuade a las personas de escuchar nuestro mensaje sino que también evita que se vuelvan veganos más tarde en algún momento de sus vidas. Debido a nuestro enfoque enojado y negativo, es probable que muchas personas no prueben el veganismo y tengan un concepto o connotación negativa sobre los veganos. Aunque como veganos, entendemos la urgencia del porqué es tan esencial para las personas volverse veganas, estar enojado y juzgar no es productivo ni beneficioso para nadie. A veces, las personas en ésta etapa nunca superan su ira y permanecen enojados durante muchos años o incluso décadas sin darse cuenta. Necesitan lidiar con su ira a través de la meditación silenciosa y positiva y una comunicación empática. Sólo cuando somos amorosos, amables, cariñosos, sin prejuicios, y sin violencia en la forma de abordar el tema, la gente estará más interesada en escucharnos y más propensos a intentar el veganismo. Si criticamos, avergonzamos y juzgamos a las personas, ¿qué tanta probabilidad hay que ellos hagan el cambio?. El polo opuesto del vegano enojado es el vegano encerrado en el closet. Algunas personas llegan a ésta etapa y nunca progresan o van más lejos en su camino. Una vez que saben todo lo negativo de la agricultura animal y se

vuelven veganos, duele mucho y no se quiere hablar de eso con nadie. Si alguien nos pregunta sobre nuestro estilo de vida o dieta, simplemente desviamos la pregunta del tema, se calla o se abandona el lugar por completo. Tal vez decimos que no somos veganos, sino vegetarianos o que sólo llevamos una dieta a base de plantas. A veces, ésta etapa puede generar mucha tristeza dentro de nosotros y tal vez conduzca a la depresión. Las personas en ésta etapa a veces son influenciadas por los demás para volver a comer alimentos de origen animal.

3. **VEGANISMO PROFUNDO:** La siguiente etapa es el veganismo profundo. Aquí es donde uno comprende todas las implicaciones negativas de la agricultura animal y por qué no debemos usar y ver a los animales como propiedad. Sabemos todos los beneficios de la vida vegana. No se enjuicia, no avergonzamos, culpamos, criticamos o realizamos acciones violentas, sólo se comparte el veganismo contando nuestra historia de cómo y por qué nos hicimos veganos con expresiones desde el “yo”. Nos damos cuenta de que necesitamos compartir el veganismo de la manera más amorosa posible y sin prejuicios. Continuamos aprendiendo e investigando todos los aspectos de nuestro nuevo camino en la vida. En éste período, los veganos profundos también intentan comer principalmente alimentos vegetales integrales. Y no sólo éso, se cuestiona otros cuentos que la sociedad nos ha dicho y se empieza a no apoyar la violencia e historias perpetuadas por las grandes corporaciones y el gobierno.



4. ALIMENTACIÓN INTEGRAL A BASE DE PLANTAS:

PLANTAS: La siguiente etapa es la que enfatiza en comer alimentos integrales cien por ciento a base de plantas, principalmente frutas y verduras crudas. Eliminamos los alimentos procesados, los aceites vegetales de cualquier tipo y la sal, ya que no promueven la salud ni elevan nuestra conciencia ni los niveles de energía vibratoria. Los aceites y la sal no son alimentos integrales, sin importar lo que diga en la botella o paquete o cualquier afirmación de expertos en salud. Deterioran el cuerpo provocando la formación de radicales libres, lo que lleva a un envejecimiento más rápido. Tampoco podemos comer éstos alimentos por sí solos, y por lo tanto, no son alimentos para nosotros. Ningún otro animal en la Naturaleza consume éste tipo de alimentos, ni cocinan lo que comen. Estos alimentos tienen que ser procesados para poder comerlos. Y la mayoría de las veces, cuando consumimos cualquier aceite vegetal,

muchos ya se han vuelto rancios. La sal excita nuestras papilas gustativas; por lo tanto, en realidad no probamos la comida, si no la sal y los condimentos que agregamos a la comida. Los alimentos vegetales cocidos también son extremadamente malos para el cuerpo humano, ya que son ácidos y nos deshidratan, ya que la mayor parte o toda el agua se elimina en el proceso de cocción. Es por eso que generalmente necesitamos beber agua o jugos con nuestras comidas cocinadas y más durante todo el día.

5. **VEGANO CRUDO:** El siguiente paso en nuestro camino vegano, es cuando consumimos todos los alimentos veganos crudos, nada que se caliente de ninguna manera. Principalmente se comen frutas, se incluyen algunas verduras, como las hojas verdes tiernas. Otros alimentos crudiveganos como germinados, nueces y semillas en estado crudo también pueden ser consumidas.
6. **FRUGIVORISMO DEL EDÉN:** Esta próxima etapa es lo que Mango Wodzak, autor de varios libros incluyendo, *Destination Eden*, *The Eden Fruitarian Guidebook* y *2020 Vision*, hace referencia al Frutarianismo del Edén.² Es una extensión de la ética del veganismo reduciendo aún más el daño, especialmente cuando se trata de plantas. Reconoce que la fruta es el único alimento humano verdaderamente armonioso disponible para nosotros. Es nuestro alimento biológico destinado a comer en el Jardín del Edén, y el único que se puede cultivar y cosechar que causa muy poco o nada de daño. Sólo se comen frutas maduras crudas, nada cocido o calentado, y sin verduras, nueces o semillas. Una fruta es cualquier carne comestible alrededor de la semilla de una planta. Por lo tanto,

pepinos, tomates, ahuyamas y calabacines también son clasificados como frutas. Uno también se abre al estar descalzos y conectar nuestros pies a la tierra.



Puede haber etapas veganas adicionales más allá de éstas seis, y también otras formas de reducir aún más el daño en nuestras vidas, por consiguiente, también las abordaré en éste libro. Algunas personas en sus procesos veganos, a veces pasan por alto algunas etapas en su totalidad o pueden volver a etapas más bajas en ciertos momentos de sus vidas. Las personas no siempre son veganas profundas, e incluso los frugívoros del Edén ocasionalmente también se enojan con la gente. Incluso yo no soy perfecto. Pero nosotros comprendemos que necesitamos mejorar continuamente. Sin embargo, es recomendable que las personas que han estado bajo la dieta de origen animal durante décadas, hagan la transición lentamente, paso a paso en el camino, hasta llegar al frugívoro del Edén. De nuevo, ésto es similar a los niveles del vegano profundo del

Dr. Will Turtle o la escalera de alimentos éticos de Mango Wodzak.^{1,3}

La fruta o los árboles frutales, en comparación con cualquier otro alimento, si se cultiva con amor y con nuestras propias manos, causa poco o ningún daño a la Tierra y a los animales que deambulan libremente y son más sostenibles para el medio ambiente. Proporcionan hogares para pájaros y otros animales y ayudan a prevenir la erosión del suelo, Adicionalmente, cuando usamos nuestras heces (excremento humano) y orina como abono, combinado con técnicas de permacultura, no hay necesidad de usar fertilizantes químicos, pesticidas o animales domésticados en el terreno.



Mientras cultivamos y cosechamos la fruta con tierno cuidado, nosotros minimizamos el daño, esmerándonos por vivir en armonía con toda la vida. Caminamos descalzos, conectándonos con las energías de la Madre Naturaleza, reduciendo aún más nuestro impacto en la Tierra.

Cuando se come fruta, las semillas las comemos o las tiramos a la Naturaleza, se agrégan a un pequeño jardín o a un contenedor de abono/compost. Esta, a su vez, no mata la planta, por el contrario, permite que la semilla se reproduzca, haciéndola fuente de alimento viable perfecto y probablemente la única verdadera comida inofensiva encontrada en cualquier parte de la Tierra.

Desde una perspectiva de salud, la fruta es el alimento perfecto para el cuerpo humano. Como nuestro cuerpo es principalmente alcalino, siendo, aproximadamente 3/4 de agua, y utiliza azúcares simples como combustible, la fruta es ideal para ello. La fruta madura fresca contiene al menos setenta o setenta y cinco por ciento de agua, y azúcares simples que nutre cada célula y tejido y además es alcalina, por lo que nunca crea acidez o enfermedad en el cuerpo. Son fácilmente digeribles y contienen todos los nutrientes necesarios en las proporciones correctas. Sin embargo, todos los demás alimentos, como los de origen animal y comida vegana cocida, son ácidos y demasiado difíciles de digerir para nuestros cuerpos. Incluso los alimentos veganos crudos deshidratados y las nueces disponibles comercialmente disminuyen la energía y la salud.

Cuando implementamos el nivel cinco o seis del veganismo crudo o frugívorismo del Edén en nuestras vidas, podemos tener antojos de alimentos veganos cocidos. Pero como nos estamos convirtiendo en individuos más saludables y elevando nuestro nivel de veganismo a un estándar más alto de ética con respecto a animales sintientes y plantas, es posible que ya no queramos comer alimentos cocidos, porque sabemos los efectos perjudiciales de ello en nuestro ser físico, espiritual y emocional. Sin embargo, todavía podemos desear alimentos cocidos, por lo tanto, necesitamos saber cómo lidiar con éstos antojos. Hay muchas razones por las cuales las personas tienen ansiedad por alimentos cocidos. Muchos gurús aconsejan que

sólo coman más calorías y estarán bien. Pero ésa no siempre es la solución. Aquí les presento algunos tips y sugerencias sobre cómo podemos evitar comer alimentos cocidos.



1. El frugivorismo del Edén es una extensión de la ética del veganismo. Como frugívoros del Edén, entendemos que cultivar y comer frutas causa muy poco, o no daño alguno a las plantas. La fruta vuelve a crecer cuando plantamos o tiramos las semillas a la Naturaleza. Esto no cesa la vida de la planta y además continúa la multiplicación y crecimiento de nuevas plantas. Mantengamos éste principio moral en el fondo de nuestras mentes cuando anhelemos alimentos cocinados.
2. El apoyo moral es esencial, especialmente de parte de nuestros amigos y familiares. Es maravilloso estar en una comunidad de ideas afines con aspiraciones crudiveganas y frugívoros del Edén.

3. Es beneficioso vivir en los trópicos y cultivar nuestra propia fruta. Teniendo una gran cantidad de fruta alrededor nos ayuda a mantenernos motivados.
4. No tengamos alimentos ácidificantes, cocidos, comida chatarra o bebidas artificiales en la casa.
5. Si es posible, deshágamonos de nuestra estufa o llevarla lejos de la cocina.
6. Cuando salgamos, llevemos suficientes frutas o compremos algo de fruta en la tienda para evitar los alimentos veganos cocidos.
7. Si alguien nos ofrece alimentos cocidos, hay que evitarlo como la peste. Sólo decir gracias y expresar que sólo comemos alimentos crudivegano o sólo frutas.
8. Si se come comida vegana cocida, no hay que odiarnos ni desanimarnos, pero recordar la razón principal por la que estamos comiendo todo crudo o sólo frutas. Comer tanta comida cruda y frutas maduras como se deseé.

Mientras más tiempo tengamos comiendo alimentos crudos, especialmente fruta fresca madura, menos nuestro organismo anhelará los alimentos cocidos. Con el tiempo, cuando somos veganos, queremos dejar de comer alimentos cocidos hasta alcanzar el nivel cinco de veganismo crudo.

Además de abrazar el frugivorismo del Edén, la meditación, las oraciones, y la gratitud también son muy importantes para incluir en la vida diaria. Aquietar la mente y frenar el estilo de vida agitado cotidiano es vital. Corremos de la casa al trabajo, a

citas y reuniones. Siempre hay mucho ruido a nuestro alrededor. Necesitamos tiempo para la relajación, el silencio y la meditación.



Nuestra cultura y el estilo de vida en la ciudad son caóticamente abrumadores. Incluso tener unos momentos de silencio cada día para nosotros mismos se vuelve crítico.

Disfrutar de nuestro tiempo de ocio al aire libre en la Naturaleza también es terapéutico. Vivir alejados de las ciudades y pueblos y vivir mejor en la Naturaleza! Esto con el fin de evitar el agotamiento y crear un espacio tranquilo para poder descansar y relajarnos de todo el estrés cotidiano y el ruido de nuestras vidas ocupadas. Por supuesto, tenemos que tomar tiempo personal para recuperarnos y así evitar el agotamiento. La meditación tranquila, el silencio, el tiempo a solas y actividades que disfrutemos, crean positivismo, amor, y alegría dentro de nuestras mentes y corazones, y así luego visualizar un estado positivo del futuro.

Volviendo a las etapas del veganismo, esmerándonos por lograr al menos el nivel cuatro, comiendo todos los alimentos vegetales integrales, es nuestro objetivo, en realidad el nivel cinco o seis, consistente en comer todo crudivegano o frugivorismo del Edén, es preferible. Nunca nos detengámos, sigámos caminando más alto y avanzando cada vez más. Algunas personas afirman que se sienten mejor comiendo ocasionalmente vegetales al vapor o almidones y eso les ayuda a mantenerse mayoritariamente crudiveganos. Sin embargo, lo que he aprendido a través de los años es que una vez conscientemente entendemos la ética y las razones que soportan el crudiveganismo y el frugivorismo del Edén perdemos el deseo por la comida procesada o cocida.



Entre tanto, es importante tener en cuenta que cuando aspiramos a vivir el frugivorismo del Edén, en algunos casos puede llevar años o tal vez incluso una década o dos para limpiar completamente nuestros cuerpos de las impurezas y toxinas de años o décadas resultado, de ingerir alimentos ácidos

no saludables y tomar medicamentos. Necesitamos, por lo tanto, darnos cuenta que cuando finalmente tenemos una dieta de sólo frutas frescas maduras y crudas, nuestro cuerpos pueden limpiar y desintoxicarse aún más. También es posible que necesitemos más horas de sueño y ayunar (abstención de líquidos y sólidos) para ayudar a la transición del cuerpo a una forma más sencilla de comer. Como resultado, podemos sentirnos letárgicos y enfermos de resfriados y gripe o experimentar otras anormalidades de salud. Esto es sólo la sanación del cuerpo y la liberación de todas las toxinas acumuladas a través de muchos años de alimentación no saludable, medicamentos y vacunas. Si uno come principalmente fruta cruda y tiene una comida vegana cocida ocasional, especialmente si son alimentos veganos procesados con aceites y sal, nuestro cuerpo estará en una etapa permanente de limpieza y crisis de salud, cada vez que comamos no saludable. Si aspiramos a vivir el frugivorismo del Edén y también a ser una persona más saludable en general, debemos esmerarnos por comer 100% frutas sin grasas. Por supuesto, consumir alimentos veganos integrales bajos en grasa, aunque es una mejor solución, no es la respuesta. Incluso una comida vegana cocida obstaculiza nuestro cuerpo para sanar totalmente y operar con todo su potencial. Sin embargo, en nuestro mundo moderno imperfecto, puede que no sea práctico comer sólo frutas, y es por eso, que la solución ideal es vivir en el trópico en una comunidad de personas con igual mentalidad de comer como nosotros y crecer el propio alimento. Según Robert Morse, ND, la única dieta probada para curar casi cualquier enfermedad y dolencia es una de cien por ciento fruta cruda, especialmente una que es baja en grasa (menos de diez por ciento de nuestras calorías totales). De nuevo, sin embargo, en ciertos climas o cuando uno está haciendo la transición al frugivorismo del Edén, se puede necesitar consumir algunas hojas verdes y tal vez muchos vegetales, especias y jugos de

frutas recién exprimidos o comenzar consumiendo principalmente jugos verdes crudos frescos y luego incorporar más fruta en la dieta hasta que se consuma cien por ciento frutas crudas maduras.

Vivir una vida espiritual se trata de elevar nuestra conciencia y niveles de energías sútiles, cultivar nuestra intuición y amar a todos incondicionalmente. Todos estamos heridos. No necesitamos más violencia en el mundo. Comencemos con esa pequeña cosa llamada *amor*.

SEMBRANDO SEMILLAS DE AMOR



Recuerde, nunca podemos cambiar a nadie, sólo podemos cambiar o más bien, despertar el amor dentro de nosotros mismos.

Como defensores veganos, estamos llamados a promover una vida vegana amorosa con los demás. Lo que compartiré contigo es justo como yo lo he ido haciendo de la manera más efectiva posible, y lo que mejor me ha funcionado desde que me hice vegano en el 2009.

Frecuentemente me preguntan, “¿Cuál es la forma más efectiva de promover el veganismo a los demás?” Esta es una pregunta difícil de abordar, ya que llenaría varios volúmenes de

libros. Sin embargo, trataré de explicar cómo hacerlo en éste capítulo.

Cuando hablo con la gente, nunca dejo nada por fuera. Le digo a todos la verdad así les guste o no. Pero claro, como ya he explicado, lo describo de una manera amorosa, no violenta. Como dije anteriormente, todos a veces nos enojamos o molestamos con algunas personas. Me culpo también. No soy un santo. Todo lo que debemos hacer es plantar semillas de amor en las personas, con la esperanza de que hagan su propio despertar de amor innato y compasión por todos los seres.

Sin embargo, algo dentro de cada uno de nosotros puede provocar ira y hacernos gritar o juzgar a la persona. Sólo tenemos que esmerarnos por hacer lo mejor.

Sabemos que los animales no humanos están sufriendo y muriendo, y los bosques y océanos están siendo totalmente devastados. No podemos comprender cuánta destrucción causan los humanos a gran escala. Es astronómico y alucinante.



Como veganos profundos, sabemos ésto y, por eso, estamos obligados a contarles a otros sobre la devastación que está sucediendo en todo el mundo, y cómo cada uno de nosotros puede ser la fuerza para la sanación, en lugar de estar negativamente participando en la destrucción. De nuevo, enojándose, criticando, avergonzando, culpando y gritando a los demás es contraproducente. La mayoría de las veces, aleja a las personas del veganismo.

A menudo uso la frase “pre-vegano” para llamar a los no veganos, ya que en cualquier momento, las personas pueden volverse veganas. Aunque la mayoría de las personas aún no sean veganas, las imagino comiendo una hamburguesa vegana o frutas. Cuanto más visualicemos a otros comiendo y viviendo veganos, más personas se volverán veganas.

No sólo es esencial educar a los pre-veganos (no veganos), sino también a otros veganos sobre por qué es vital ser defensores veganos y trabajar juntos para crear el mayor movimiento de justicia social en la historia humana. Nosotros también necesitamos unirnos solidariamente con otros grupos de justicia social para crear un mundo de amor.

El primer paso es darse cuenta de qué se trata el veganismo. Es esencialmente sobre el *amor*. Amor por todos nosotros. Todos en el mundo estamos gravemente heridos. Tenemos problemas laborales, maritales, familiares, financieros y de salud, tomando todas las emociones negativas de los animales que se consumen. Consumimos sus miedos, terror, soledad, tristeza, depresión, y enfermedades, y por ende, experimentamos mucho de éso en nosotros. No es de extrañar el porqué la mayoría de los humanos sufre severamente y realmente no puede tener un cambio. Y es por ésta razón que necesitamos tener empatía por otros seres humanos ya que como todos, estamos mental y espiritualmente profundamente heridos. Es por éso que al hablar con la gente, no importa lo

que estén diciendo externamente, están terriblemente llenos de heridas y dolor en el interior.

Es desalentador ver a muchos veganos enojados y criticando dentro del movimiento. Y como tal, la gente vé a los veganos como extremistas, críticos y fanáticos. Esto le dá a los veganos pacíficos una mala fama. Esto no es una defensa efectiva, y dispersa a las personas de nosotros.

Cuando tuve mi despertar espiritual, me sentí interconectado con todos, y por lo tanto, me ví en otras criaturas. Y por ésto, si hago daño de alguna manera, directa o indirectamente, al pagarle a alguien para que haga el trabajo sucio, en última instancia, estaría lastimando una parte de mí mismo.

Necesitamos vernos en todos las personas con que hablamos con empatía y amor y entender que ellos también están sufriendo tremadamente. El objetivo es plantar asertivamente semillas de amor dentro de ellos y tener la esperanza de que intentarán el veganismo. El ser asertivo, no significa que seamos agresivos; simplemente no esconder la verdad a las personas. No quedarse callado, siendo pasivos, mientras miles de millones de seres inocentes son utilizados, abusados y asesinados, y el medio ambiente está siendo destruído.

Hay muchas tácticas y abordajes diferentes para compartir el veganismo, uno no mejor que el otro. Sólo depende de lo que funcione mejor para diferentes personas en una situación dada. No importa cual sea la táctica no violenta que usemos, si es una charla en la que hablamos, proyectando un documental, participando en una manifestación o marcha, es en realidad nuestra forma amorosa de hablar lo que verdaderamente cuenta.

Cuando hablar a los demás se refiere, ya sea individualmente o en una charla pública, tiendo a comenzar y

terminar principalmente diciéndoles sobre la ética y el amor por los animales. Sin embargo, a menudo agrego algunos problemas de salud y medioambientales también. No muy frecuentemente doy números y estadísticas, ya que no son tan interesante, ni la gente recuerda las cifras. La gente ama las historias. Entonces, mejor, la mayoría de la veces, les cuento sobre mi conexión con los animales y la Naturaleza y cómo me volví vegano usando la mayor parte del tiempo, “yo” en la oración. Pero también hay momentos en que hablo desde la humanidad “nosotros”, o si les hago una pregunta, puedo usar “tú”. Pero nunca digo, “debes hacer ésto...” o, “Tú eres una mala persona por estar comiendo de esa manera”. Si alguien vegetariano dice que come huevos de corral, comienzo respondiendo: “Oye, ése es un gran comienzo, pero no debemos parar allí, ya que los vegetarianos todavía consumen lácteos y/o huevos, y todavía hay muchos daño involucrado con esos alimentos”. A veces, no todas las conversaciones pueden terminar siendo un éxito, pero si le hablamos a las personas, positiva y amorosamente desde nuestros corazones, encuentro que hay una tasa muy alta de interacciones positivas y es muy probable que muchas personas intenten el veganismo. Esto es especialmente cierto si les proporcionamos un folleto con recursos de algún tipo, como documentales, estudios y algún otro enlace para que puedan investigar el veganismo más tarde. Si no les damos ningun folleto informativo pueden olvidarse de la conversación y volver a comer alimentos de origen animal.

Cuando le hablamos a la gente, algunas técnicas funcionan mejor que otras. Hay que tener presente que no importa lo que digamos, algunas personas no resonarán con nuestro mensaje o con el tipo de personas que somos y es entendible. La idea principal es que la mayoría de nuestras conversaciones terminen positivamente, cuando interectúamos con la gente en una conversación personal o en una charla

pública, lo primero que debemos tener en cuenta es que ése tipo de personas son las personas que normalmente consumen animales y han sido programadas por la sociedad. Entonces no hay que molestarlos con ellos o con la programación. Por consiguiente, como resultado, la mayoría de nuestras conversaciones deberían terminar siendo positivas. Cuanto más positivos y amorosos somos para las personas, más nuestro mensaje resonará con ellos, y por ende, más probable que quieran intentar el veganismo.

Cuando comenzamos una interacción individual con alguien o hablamos públicamente delante de un grupo de estudiantes de escuela o una sala de conferencias, primero hay que darse cuenta que éstas personas probablemente serán las personas normales que comen productos animales y son programados por la sociedad. Así que no podemos enojarnos con ellos o con el programa. Por lo tanto, necesitamos enfocar nuestra energía y pensamientos en el amor para esas personas. No olvides que el amor lo cura todo. Dependiendo del escenario, cada conversación o charla tendrá un enfoque ligeramente diferente.

Entonces, ¿cómo funciona realmente el proceso? En orden para entender esto, aquí hay algunos ejemplos de interacciones que usualmente suelo tener con la gente común.

Ejemplo 1 - En una demostración al aire libre “Pague por ver”.

Pagar a la gente para ver imágenes encubiertas de matanza/granja de animales.

Michael (yo) - Hola. Entonces, ¿cómo te pareció el video?

Espéctador: - Fue difícil de ver. No sabía que cosas así le pasaran a los animales.

Michael - Sí Es difícil de ver. Pero si nos preocupamos por los animales, nosotros debería asegurarnos de que no los veamos como propiedad y asegurarnos de no comer nada que provenga de ellos ni usarlos como vestimenta, entretenimiento, testeos o cualquier otra cosa. Recuerdo volverme vegano en 2009, y fué la mejor decisión de mi vida. Todo veganismo significa amor; amor por toda la vida.

Espéctador - Entonces, ¿cómo te sientes siendo vegano?



Michael - En cuanto a la salud, ¡me siento genial! Pero inicialmente, me volví vegano por los animales no humanos. No quería usarlos, explotarlos o hacerle a otros lo que no me gustaría que me hicieran a mí, así que juré no usar nada de ellos nunca más. Desde entonces, he sido muy feliz y ahora abogo por animales y el veganismo cada vez que tengo la oportunidad.

Espéctador - ¡Oh, guau!

Michael - Si desea obtener más información, aquí hay una tarjeta con recursos e información.

Espéctador - Gracias.

Michael - De nada, disfruta el resto de tu día.

Como acabas de leer, no juzgué a la persona, sino que sólo conté mi historia de porqué no quería usar nada que viniera de animales no humanos, y cómo he sido muy feliz como vegano y defensor de los animales/veganos.

Ejemplo 2 - Comentario en mi video.

Joe - Después de ver éste video, me siento muy triste por los animales. Pero a mí me encanta comer carne.

Michael - Hola Joe, gracias por tener la mente abierta, viendo el video. Solía amar el sabor de carne, lácteos, huevos y miel. Pero después de que tuve mi despertar espiritual en 2009, ya no quería dañar a los animales no humanos o hacer que alguien lo hiciera en mi nombre. Así que juré nunca más comprar nada de animales. Individualmente, si nos preocupamos por los animales y nos sentimos tristes por lo que acabamos de ver en el video, eso significa que cuando compramos alimentos de origen animal, estamos pagando por éstas cosas horribles que se les hacen. Hay carne, lácteos, y alternativas de huevo que uno puede comprar en la tienda de comestibles que saben muy similar al producto animal real que no usa ni mata animales. Si desea obtener más información, te sugiero escuchar mis

audiolibros gratuitos “El amor perdido” y “Volver al mar apacible: por el amor que vive en todos”.¹

Primero le agradecí a Joe por ser de mente abierta y ver mis videos. Luego expliqué brevemente cómo me gustaba comer también productos animales, pero que me hice vegano no porque no me gustara éste tipo de alimentos a base de animales, sino debido a que tenía una comprensión espiritual de que no quería usar o dañar a los animales de ninguna manera. También le dije que hay carne y lácteos alternativas disponibles para comprar. Al final, si quería aprender más, podía escuchar mis audiolibros gratuitos. En general, esto fué una interacción muy positiva. La mayoría de los comentarios y respuestas en mis videos pueden comenzar de manera similar.

Ejemplo 3 - Comentario en mis videos.

exaluber3473 - No sabía que cosas así pasaban en las granjas. Voy a ser vegano y nunca volver hacia atrás. Gracias por éste gran video.

Michael - Gracias exaluber3473 por pasar y probar el veganismo. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, no dude en ponerse en contacto conmigo: info en weareinterconnected (dot) com

exaluber3473 - ¡Claro que sí!

Nuevamente, esta fué una interacción muy positiva de alguien que quería probar el veganismo. Le agradecí y dije si tenían alguna pregunta o necesitaba ayuda para contactarme.

Ejemplo 4 - Interacción con un voluntario no vegano / pre-vegano.

Voluntario - Entonces, ¿cuándo te volviste vegano?

Michael - Me volví vegano en 2009 cuando tuve un despertar espiritual. yo estaba meditando y mirando las nubes rodando, cuando una voz me llamó. Me hizo una pregunta: "Si profeso amar a los animales y la Tierra, ¿Qué estoy haciendo comiendo productos animales? Al principio me asusté porque yo no sabía de quién o de dónde venía la voz. Unos instantes más tarde, me golpeó, ¡boom! Tenía la sensación de que me quitaban un peso de encima de los hombros, y el pelo en la parte posterior de mi cuello estaba erizado. Era increíble. Ya no quería participar en nada que perjudicara a los animales no humanos así que juré no comerlos ni usarlos para nada. Yo me ví en otras criaturas, así que si los lastimaba o conseguía que alguien lo hiciera por mí, estaría lastimando una parte de mí mismo. Un poco más tarde después, meditando e investigando, descubrí que era vegano, ahora entiendo por qué es crucial que comparta el veganismo con tanta gente como me sea posible.

El voluntario me hizo una pregunta y yo sólo le conté mi historia y por qué es muy importante compartir el veganismo con otras personas.

Ejemplo 5 - Sesión de preguntas y respuestas después de la proyección del documental Terrícolas.

Espéctador - Entiendo que las granjas industriales son lugares malvados, como se vé en el documental, pero ¿Qué pasa con las operaciones orgánicas de patio trasero? ¿No están bien?

Michael - Gracias por la pregunta. Todos los animales no humanos eventualmente terminan sacrificados mucho antes que acabe su vida de forma natural. No debemos olvidar que cada vez que consumimos carne, lácteos, huevos o miel, robamos la comida de los animales. Es de ellos, no de nosotros. Los humanos no tenemos derecho, a usar, robar y eventualmente matar a otros seres sintientes. A todos los animales los hacen sufrir y tienen muertes horribles, no importa lo que digan o cuán idílico los animales puedan parecer libres. Los animales no humanos no son libres; Incluso en operaciones orgánicas de patio trasero a pequeña escala, los agricultores albergan animales en pequeñas áreas cercadas. No son realmente libres. Robamos lo que sale de ellos, y luego los matamos para devorar sus cuerpos. ¿Cómo es ésto amoroso y compasivo? ¿Quiénes somos? diciendo quién vivirá y quién morirá, y qué podemos tomar de ellos. Robamos a sus bebés, sepáramos a sus familias, les quitamos sus secreciones, sus vidas y propósitos. Si realmente nos importan los animales no humanos, tenemos que detener toda domesticación y violencia que infligimos sobre ellos. Gracias por su pregunta; Espero haber contestado a tu inquietud.

Otra interacción positiva que hizo que la audiencia pensara en las actividades orgánicas de patio trasero con animales y cómo sigue siendo extremadamente violento para ellos.

Ejemplo 6 - Preguntas y respuestas después de una de mis charlas/conferencias.

Asistente: - Entiendo su punto de vista sobre la ética de convertirse vegano, pero ¿no está bien comer productos animales con moderación?

Michael - ¿Qué queremos decir exactamente con moderación? ¿Significa que violamos, robamos y matamos con moderación? Porque éso es lo que le hacemos a los no humanos animales cada vez que comemos alimentos animales con moderación. Les robamos con moderación, los violamos con moderación y los matamos con moderación. Comer productos animales con moderación no tiene absolutamente ningún sentido. Si reformulamos la oración, por consiguiente,

“Me gusta robar con moderación”.

“Me gusta violar con moderación”.

“Me gusta matar con moderación”.



reconsideraremos nuestra postura sobre el consumo de alimentos de origen animal con moderación. Gracias por la pregunta.

Simplemente expuse los hechos sobre el consumo de productos animales con moderación, cambiando las oraciones. Creo que hizo pensar a la persona y al público sobre la pregunta que hizo. Y hace que comer productos animales “en moderación” parezca completamente ridículo.

Ejemplo 7 - Preguntas y respuestas después de una de mis charlas/conferencias.

Asistente/ audiencia - Después de oírte hablar, sigo sintiendo que los humanos son superiores a los animales. Los humanos construyen rascacielos, conducen automóviles y obtienen titulaciones de grados universitarios. Somos más inteligentes y capaces que los animales.

Michael - La inteligencia es la capacidad de hacer conexiones. Y porque nosotros no somos capaces de hacer las conexiones vitales cuando se trata de nuestras elecciones de alimentos y la forma en que llega a nuestros platos, los humanos, por lo tanto, no pueden considerarse inteligentes. Los animales no humanos no necesitan construir rascacielos, conducir automóviles u obtener títulos universitarios. Aunque muchos animales construyen casas y nidos, nadan bajo el agua, hacen madrigueras y vuelan. No podemos hacer muchas de éstas cosas sin el uso de la tecnología. Creemos que los humanos son superiores a otros animales, sólo porque nuestra cultura nos enseñó ésto desde niños. Nunca llegamos a éste tipo de conclusiones por nosotros mismos. Gracias por el cuestionamiento.

Ejemplo 8 - Amigo conversando conmigo.

Michael - Después de ver muchos documentales y videos y comprender los efectos negativos de la agricultura animal, ¿por qué sigues y todavía no eres vegano?

Amigo - He reducido mucho mi consumo de carne y, a menudo, compro productos orgánicos. No lo sé; Supongo que tal vez estoy transicionando lentamente en mi camino.

Michael - Ese es un gran comienzo, pero todos sabemos que los animales no humanos están sufriendo, y la Tierra está siendo devastada, y no tenemos tiempo para pequeños pasos.

Amigo - Sí, pero también el suelo se ha agotado con todos los químicos, y las frutas y verduras no son tan nutritivas como lo fueron antes. Los GMO y el glifosato son grandes problemas.

Michael - Sí, seguro, es mejor comer productos orgánicos, ya que no son rociado, pero todavía no es una excusa para robar, violar y matar animales.

Amigo - ¿Qué hay de las proteínas?

Michael - [Riéndose histéricamente]

A veces nunca llegaremos a nuestros amigos, aunque ellos puedan estar muy abierto al veganismo. Harán muchas excusas de por qué aún no son veganos y continúan comiendo productos animales.

Ejemplo 9 - Tratar con miembros de la familia.

Familiar - Nunca seré completamente vegano, no importa lo que digas.

Michael - ¿Entonces está bien violar, matar y robar a otros?

Familiar - La mayoría de las veces como vegano.

Michael: Esto todavía significa que a veces violamos, robamos y matamos.

Familiar - Esa es tu opinión.

Michael - [Riéndose histéricamente]. Esta no es mi opinión. Los animales y la Tierra están muriendo, por lo tanto, todos debemos dejar de comer productos animales y ser veganos.

Familiar - Lo que sea, compro orgánico.

Michael - Sí, robo orgánico, violación orgánica, masacre orgánica.

Familiar - Deja de sermonear tu veganismo. No hablas de nada más, puro veganismo. Eres de mente estrecha. Deberías hablar de otras cosas.

Michael - Los animales no humanos están muriendo y el medio ambiente está siendo completamente devastado; No hay tiempo para hacer otras cosas.

Familiar - Deja de gritar.

Michael - No estoy gritando.

Familia - ¿Te gustaría ir a casa? [Gritos]

Porque sólo estoy diciendo realidades, a veces las personas, especialmente nuestros familiares más cercanos, no quieren escuchar nada sobre veganismo. No importa lo que digamos, siempre piensan que estamos predicando y juzgándolos.

Como acabas de leer en los siguientes ejemplos, éstas fueron algunas formas para comunicar y abordar las preguntas o inquietudes de otras personas efectivamente. Hubo algunas situaciones en las que podría haber mejorado. ¿Qué respuestas habrías dado a éstas preguntas?

Los familiares y amigos suelen ser los más difíciles para hablar sobre el veganismo, especialmente la familia, ya que piensan que lo saben todo sobre nosotros. Tan pronto como te vuelves vegano, todos son médicos, “¿Dónde obtienes tu proteína? ¿Qué pasa con la B12 o calcio?” Como si ellos supieran sobre éstas cosas.



También es una buena idea enseñar a las personas que son de mente abierta y tienen voluntad de aprender, no a las personas que no lo son. Es por éso que la mayoría de las veces, es peor cuando se trata de la familia, para evitar hablarles sobre veganismo o incluso temas delicados como el medio ambiente o los problemas de justicia social. Ellos son los que probablemente no quieran escuchar sobre veganismo, especialmente viendo de otro miembro de su familia. Me he dado cuenta que las personas menores de treinta años suelen ser las de mente más abierta y están ansiosos por aprender, especialmente aquellos que están en la universidad.

Cuando estamos conversando sobre el veganismo, podemos comenzar por definirles qué es el veganismo o dirigir la discusión del veganismo hacia otros temas, como el clima o la comida. Puede que estemos participando en un evento ambiental, y quizás seamos la única persona introduciendo y promoviendo el veganismo.

No importa si nuestra voz tiembla o somos tímidos, tenemos que salir de nuestra zona de comfort y pensar en los pobres animales indefensos que están a nuestra merced. No beneficia a nadie quedarse callado. Necesitamos hablar y enseñar a otros cuando tengamos una oportunidad. El amor es lo que más sana, y por lo tanto, ésto es lo que necesitamos predicar. El amor lo cura todo.

Cuando solemos vivir realmente la vida, sabemos que nada es más importante que compartir historias sobre la verdad y el amor. El amor nunca miente, ni puede herir. Es infinito e incondicional. Por eso es la emoción y fuerza más importantes en el universo.

A medida que volvemos a las conversaciones que tenemos con las personas, no importa lo que nos digan, incluso si no es el campo de la verdad, déjenlos dar su opinión de lo que piensan que es la verdad. Esto suele ocurrir cuando la gente

discute sobre salud y nutrición. Pero recuerda siempre traer la conversación sobre la violencia que infligimos a los animales y el sufrimiento que estamos causando a ellos y a la Tierra, y cómo el veganismo profundo y el frugívorismo del Edén pueden curar todos los problemas que enfrenta la humanidad.

Una vez que realmente encarnamos una vida espiritual vegana profunda, como Walt Whitman afirma en éste dicho parafraseado,

“No convencemos con discusiones,
sino con nuestra presencia.”²²

GANÁNDOSE LA VIDA



Otra pregunta que a menudo me hacen es: “¿Cómo se puede ganar dinero, mientras se promueve el veganismo? o ¿Qué tipo de trabajo vegano puedo conseguir?” No pienses de ésta nueva aventura como un trabajo típico de nueve a cinco. Tienes que pensar totalmente fuera de la caja. Algunas personas sienten que algunos veganos están usando a otros cuando piden dinero o donaciones de alimentos, tal vez sienten que se está engañando al sistema si se recibe asistencia del gobierno o también suelen decirle a los veganos activistas que obtengan un trabajo, en lugar de promover el veganismo a tiempo completo. Eso está bien; la gente puede pensar y decir lo que quiera.

No tenemos suficiente tiempo. La Madre Naturaleza se está quemando rápidamente, y los pobres animales indefensos

están llorando, rogándonos que dejemos de abusarlos y matarlos. Como veganos, no debemos permanecer en silencio. Nosotros necesitamos hacer lo más que podamos cada vez que tengamos el chance. Por éso no hay tiempo para estar trabajando en empleos inútiles que no hacen nada para ayudar a promover el veganismo.

“Pero, ¿qué pasa con mis cuentas por pagar?!!! ¿Alguien tiene que pagarlas?” O “Tengo niños. Necesito mi trabajo.” Escucho mucho ésto de parte de los veganos enojados, activistas por los derechos de los animales. Las personas están deprimidas trabajando en empleos que no ayudan a los animales y/o medio ambiente. Y apesar de que pueden promover el veganismo de vez en cuando, sienten como si no estuvieran ayudando mucho. Se sienten muy tristes, frustrados o deprimidos por ésto, algunos lamentablemente continúan trabajando en su empleos aburridos, pagando facturas y comprando basura que no necesitan, y pensar que ésto es todo lo que hay en la vida.

Muchos veganos no se dan cuenta de la urgencia de la situación que está tomando lugar en la tierra. Piensan que los humanos todavía tenemos tiempo. Realmente no tenemos tiempo. Necesitamos hablar sobre ésta situación al mayor número de personas, tanto como nos sea posible.

No puedo exagerar la importancia y el alcance de la tragedia que está sucediendo en nuestro mundo hoy. Sólo imagina, trillones, si no, decenas, tal vez incluso cientos de trillones de animales son asesinados cada año. Y al menos un acre de bosque es talado por segundo en todo el mundo porque la gente quiere tener animales como comida. Esta es la razón por la que no tenemos tiempo. Y ésto es sólo una fracción de los problemas que estamos padeciendo hoy en el mundo. ¿Qué pasa con el hambre en el mundo, la crisis en la salud humana, el agotamiento del agua y la escasez? Por eso no tenemos tiempo.

¡No más excusas! Y no más trabajo en empleos inútiles, desperdiциando nuestro valioso tiempo, apartándonos de las cosas realmente importantes en éste mundo. Tampoco es útil o productivo sentarnos a jugar con video juegos o ver violencia en la televisión , através de películas.

Recuerdo éste trabajo que tuve en mis primeros días como vegano. Yo estaba ganando dinero decente, pero estaba ensamblando productos químicos en un fábrica. A menudo era muy exigente físicamente para mi cuerpo y espíritu—algo que ya no quería apoyar o hacer. Estaba trabajando con productos químicos que estaban envenenando el medio ambiente, la vida silvestre y dañando a los trabajadores, incluyéndome. Pero al igual que otras personas, también tenía excusas, “¿Cómo voy a pagar todas mis facturas, el alquiler y la comida?”

No fué hasta que me puse realmente enfermo que me dí cuenta que los trabajos no significaban nada para mí y que debía ser escritor y defensor a tiempo completo. Trabajaba la semana laboral estándar de cuarenta horas, me alistaba, comía y me transportaba hacia y desde el trabajo. El resto del tiempo, estaba escribiendo uno de mis libros y trabajando en mis videos. Literalmente dormía entre cero y cinco horas cada día, casi no lo suficiente para lo que mi cuerpo necesitaba. Cada día estaba más cansado y mi energía más agotada. Esto fué muy perjudicial para mi organismo y salud en general. Finalmente, después de muchos meses así, mi cuerpo no pudo soportarlo más, apesar que no suelo ser una persona enferma, aparte del ocasional resfriado o gripe. En ése tiempo, duraba días o semanas trabajando en mi computadora escribiendo constantemente, con apenas suficiente horas de sueño, si lo había, probablemente como máximo, treinta minutos o una hora cada día. Mis ojos comenzaron a lagrimear y a formar carnosidades de sangre. Finalmente, después de un tiempo de estar yendo al trabajo, me veía como un zombie, con una costra en mis ojos

de color rojo como el fuego, ardiendo terriblemente. A veces ni siquiera podía cerrar mis ojos, y cuando lo intentaba, era insopportablemente doloroso. Sabía que tenía que ayudar a los animales y compartir el veganismo con otros, y es por eso fué que trabajé tantas horas en mis libros.

Un día tuve la visión de que ese empleo no estaba beneficiando a los animales ni a mí, así que finalmente renuncié! Me tomé una semana para recuperarme, sin siquiera mirar a la pantalla de mi computadora o teléfono en absoluto.

Durante éste tiempo, medité, descansé, dormí y me dije que el dinero no valía la pena y que mi salud, los animales y la Tierra me necesitaba más que cualquier trabajo inútil. No importa lo que me pudiese pasar incluso si me llegara a tocar dormir en las calles de la ciudad, siempre continuaría promocionando el veganismo de cualquier manera posible. Y sí, a veces pedí a la gente donaciones, comida, lugares para alojarme y apoyo del gobierno. Con el poco dinero que estaba ganando a través de mis libros y videos en línea, apenas me era suficiente para sobrevivir. Pero eso no me impidió continuar.

Probablemente no creas lo que hice en ese período.

Cada vez que me mudaba, poco a poco, vendía y donaba mis pertenencias. De hecho llegué a tener alrededor de una o dos mochilas pequeñas. Eso es toda la propiedad que poseo(poseía) en el mundo. También dormí en parques, calles de la ciudad, restaurantes, baños, hice inmersiones en contenedores de basura buscando comida y obtuve algo de comida y dinero, gracias a la ayuda de amigos, bancos de alimentos y páginas de recaudación de fondos. Básicamente hice todo lo que pude para poder sobrevivir. También comencé a ser voluntario a través de Workaway,¹ y eventualmente dejé Canadá en 2017 para ser voluntario en una granja en Belice. Tuve que

hacer algunas cosas locas para sobrevivir. Hice todo ésto, y amo mi vida aún más que nunca. Soy más feliz desde que me hice vegano que en los primeros veintiséis años de mi vida.

Estoy muy agradecido y bendecido de ser minimalista, no-conformista, anarquista y straight edge (sin drogas, tabaco o alcohol). Y por supuesto, viviendo el veganismo para toda la vida.

Volviendo a mi amigo, el cerdo, presencié su terror y sufrimiento en el camión ese día; mi vida nunca será la misma. El me enseñó que yo necesito hacer todo lo posible para compartir el veganismo con los demás, inspirando a través de mi propia historia y los animales mismos. A cerdos, gallinas, ovejas, cabras, pavos, vacas (ganado), peces y demás animales se les debe permitir el vivir libremente sin el dominio o interferencia humana.



Sé que necesito una forma de ganar dinero. Pero siento que el universo sigue dándome abundancia cada vez que hago bien, cuanto más bien hago más recibo de vuelta. Si los veganos

nos mantenemos unidos y nos ayudamos mutuamente, podemos crear el mundo en el que realmente queremos vivir, en poco tiempo.

Pero, ¿hay alguna manera de ganar dinero promocionando el veganismo? Con ingenio y habilidades comerciales, prácticamente cualquier persona puede hacer dinero para vivir sin trabajar en trabajos regulares.

Una cosa para reconocer, que una vez que hacemos todas las conexiones descritas en éste libro, tenemos que encontrar una manera de ganar dinero para pagar las pequeñas facturas que podamos tener. Finalmente, con el tiempo, a medida que nos volvemos minimalistas y más autosustentables, nos es posible no depender del dinero o tal vez sólo un poco para pagar por el internet y el sistema de transporte público si lo usamos. Podemos llegar a ser totalmente autosuficientes con nuestra comida, agua y electricidad y un lugar fijo para dormir a menos que viajemos compartiendo el veganismo con las demás personas y, por lo tanto, muchos amablemente nos brindan ayuda para cubrir todo o la mayoría de nuestras necesidades, ya que muchos veganos desean apoyar a los veganos activistas.

Una vez que determinamos en qué somos buenos o qué actividad nos gusta hacer para promover el veganismo, quizás podamos encontrar una manera de ganar dinero desde el veganismo. Puede tomar años obtener los suficientes ingresos para prosperar, pero al tiempo necesitaremos menos si nos volvemos minimalistas y autosuficientes.

Hay formas potencialmente ilimitadas de compartir el veganismo con los demás haciendo lo que amamos mientras ganamos dinero. El dinero no es malo. La forma en que lo ganamos y gastamos es la clave. No hay problema con ganar dinero, ya que se puede utilizar o invertir para llevar el veganismo a los medios masivos.

Si te gustan los negocios y eres bueno en marketing y promoción de un producto o servicio, hay literalmente formas ilimitadas de obtener ingresos en éste campo. Crea algunos productos, como quesos veganos, tal vez una tienda en línea o una tienda vegana física, una cadena de supermercados, una tienda saludable, un restaurante o cadena de restaurantes de comida rápida vegana. Un pequeño consejo, ofrece algo totalmente único. Tal vez abrir un restaurante o tienda vegana las 24 horas, o tener recursos orgánicos y cultivar tus propios ingredientes/materiales, con respecto a la comida vegana (hablaremos sobre esto más adelante en éste libro) usar una cooperativa o servicio de entregas a domicilio, etc. Si tienes los fondos y recursos iniciales, puedes crear una tecnología vegana que sea ecológica y ofrezca más que la competencia y sea más barato de fabricar. Tal vez usted es un gran artista. Crear obras de arte veganas para vender o escribir y publicar un libro de cuentos para niños. Tal vez deseas crear una compañía de publicación de libros, lanzando contenido con temas de derechos de los animales. O tal vez comience su propia marca de ropa con mensajes veganos, asegurándose, por supuesto, de que ninguna de su ropa contenga materiales de origen animal, pesticidas y sea libre de esclavización industrial. Si usted es un músico, escriba canciones veganas y lánzelas al público. Usted puede también promover el veganismo monetizando tu contenido en internet con compañías que pagan por ello. Como veganos activistas, podemos crear un negocio a través de Airbnb¹ por ejemplo que ayudará a financiar a nuestros veganos defensores. Estas son sólo algunas de las formas en que se puede aumentar nuestros ingresos.

Sin embargo, muchas personas son sólo activistas repartiendo folletos o sosteniendo carteles en manifestaciones y protestas. Puedes ser una de éstas personas y preguntarte: “Entonces, ¿qué es lo que puedo hacer para ganar dinero?”

Estos activistas parecen frustrados porque no saben cómo pueden ganar dinero promoviendo el veganismo. Muchos de ellos van a sus trabajos aburridos día tras día sabiendo que millones de animales son torturados, maltratados y asesinados. Se sienten molestos porque tienen que trabajar en un trabajo que no hace nada para ayudar a los animales y al mundo. Entonces que podemos hacer en éste caso?



Si los activistas están realmente preocupados por el sufrimiento y destrucción a su alrededor, encontrarán una manera de promover el veganismo mientras ganan dinero con ello usando su intuición e ingenio.

Esto puede ser difícil al principio, ya que todavía vivimos en una sociedad capitalista. Aunque comenzando, es posible que aún necesitemos trabajar en un empleo a tiempo parcial o recibir asistencia del gobierno. Con el tiempo, debemos esforzarnos por ganar nuestros ingresos, producto de la defensa vegana, y depender menos de empleos o subsidios del gobierno. Finalmente, al vivir en la Naturaleza y convertirnos en seres

completamente autosuficientes, por seguro, disminuye nuestra dependencia del dinero.

Tenemos que dejar de poner excusas y comenzar a encontrar formas de ganar dinero como defensores veganos. Necesitamos ser creativos y venir con grandes ideas. Envíe su idea(s) a amigos o familiares, y tal vez incluso a una audiencia pública pequeña para ver lo que piensan de ella. Pero una cosa es clara, cualquier empresa en la que decidamos participar ayudará a promover el veganismo y nuestra relación con los animales no humanos, tenemos que aprender a comercializar, promocionar y hacer que la gente compre nuestro servicio o producto(s). Si no, no tendremos éxito ni obtendremos un ingreso decente. Aprender de los emprendedores expertos, sobre qué funciona y qué no. Si usted aún se siente atascado, contacte a alguien con experiencia y pague para que lo ayude. Pero seguro, tenemos que tener algún conocimiento de marketing y ventas; de lo contrario, no ganaremos dinero promoviendo el veganismo. Sería genial tomar cursos para aprender sobre emprendimiento empresarial y marketing.

La inversión en criptomonedas también puede ser una buena forma de hacer dinero. Aprende de las personas que ya tienen algo de experiencia invirtiendo en criptomonedas y colocan la mayor parte de su dinero en ello. Hasta ésta reciente edición, yo también estoy jugando el juego de las criptomonedas y estoy ganando a lo grande, tu también puedes!

También es posible que necesitemos reducir gastos innecesarios y reducir las cuentas por pagar para poder avanzar, incluso si eso significa que tengamos que hacer algunos sacrificios, como caminar o andar en bicicleta a donde quiera que vayamos, en lugar de conducir auto propio o tomar el autobús. También puede ser que necesitemos convivir con compañeros para ahorrar en alquiler o eliminar ciertos gastos.

Aquí hay algunos consejos sobre cómo podemos reducir nuestros gastos.



- En lugar de pagar el alquiler de un apartamento grande que no necesitamos, podemos reducir el tamaño y compartir el lugar con otros veganos.
- Si viajamos, podemos dormir a través de couchsurfing, quedarnos con amigos o ser voluntario con uno de los cientos de miles de hosts en Workaway.¹ He conocido incluso personas que arman sus carpas o combis viajeras.
- Deshácernos de nuestro paquete de telefonía celular y usar aplicaciones gratuitas para llamar/chatear o realizar videollamadas con amigos y familiares. Si necesitamos absolutamente nuestro plan de telefonía móvil, podemos

intentar reducir nuestra factura mensual elegiendo una empresa con el paquete menos costoso.



- Podemos vender nuestro vehículo y comenzar a caminar, andar en bicicleta o usar el transporte público. Tener un vehículo puede ser algo conveniente, pero nos ahorrará mucho dinero. Además andar en bicicleta ayuda al medio ambiente, mejora nuestra salud y crea más independencia.
- Si pagamos agua, calefacción y electricidad en el hogar, podemos tomar duchas más cortas y no en la bañera. Nunca dejemos el agua correr por mucho tiempo y apaguemos las luces al salir. Además Utilizar bombillas energéticamente eficientes. Usar agua fría para lavar la

ropa. Se puede tratar de ser más autosuficiente reciclando la lluvia y aprovechando la electricidad del viento, la luz solar u otro medio de energía alternativa. Si vivimos en climas más fríos, podemos bajar nuestra calefacción a diecinueve o veinte grados centígrados. Esto debería ser suficiente. Si aún sentimos frío, las capas adicionales de ropa deben ser adecuadas. También, bajar la temperatura de calentamiento de agua pondrá más dinero en nuestros bolsillos.

- Comenzar un huerto vegano de frutas y verduras. Incluso si son unas pocas plantas cultivadas en contenedores o macetas, es un excelente comienzo. Puede costar algo de dinero para comenzar uno, pero vale la pena y puede ahorrarnos dinero al largo plazo.
- Encontrar ofertas en supermercados, mercados locales de agricultores o cooperativas de alimentos. Preguntar si tienen alimentos ligeramente magullado para regalar o con descuento. Comprar por cantidad o por bultos también es otra opción. Intentar también los bancos de alimentos. Les decimos que somos veganos y que sólo consumimos artículos y productos veganos. Algunos bancos de alimentos permiten que las personas elijan artículos específicos y son operados por entidades sin ánimo de lucro. Para algunas personas, el buceo en contenedores de basura (dumpster diving) también es una idea. Es una excelente manera de reducir algunos gastos de compras mientras crecemos nuestros propios alimentos y nos volvemos más autosustentables.
- Las personas que no usan internet con frecuencia, en lugar de pagar por él en casa, pueden usar el Wi-Fi de una

cafetería, biblioteca pública o centro comunitario, en vez de pagar por ello. Bibliotecas públicas y centros comunitarios muy a menudo brindan al público acceso gratuito a internet inalámbrico (Wi-Fi).

- En lugar de comprar ropa nueva, compremos de segunda mano. No sólo nos ahorrará una tonelada de dinero, sino, que también se enviará menos basura a los rellenos sanitarios.
- Intente ser autosuficiente elaborando sus propios artículos de baño como jabones, champús, desodorantes, etc en lugar de comprarlos. No sólo es más barato, sino que también es más saludable para nosotros y nos volvemos más autosuficiente y menos dependiente del sistema. Por ejemplo, use vinagre o bicarbonato de sodio con agua (enjuagar sólo con agua) para limpiar mostradores o platos, en lugar de usar blanqueadores y otras sustancias químicas que destruyen nuestra salud y el ambiente. Hornee su pan vegano y postres, en lugar de comprarlos en los supermercados. Es mucho más saludable y nos ahorra dinero también. Como se mencionó, con el tiempo, viviremos como frugívoros del Edén, no necesitaremos más ninguna de éas cosas.
- No compremos basura que no necesitamos. Conviértete en minimalista y evita todos los elementos que no sean necesarios. Entre menos cosas materiales poseamos, menos estrés y preocupación tendrémos, y más dinero nosotros ahorraremos. Regalar las cosas que ya no necesitamos. Vender algunos artículos y donar el resto.

- Desenchufar todos los dispositivos eléctricos no utilizados o ponerlos a todos en modo temporizador.
- Deshacerse de la televisión por cable y otros servicios de suscripción mensual, eso no es absolutamente necesario.
- Eliminar otras cosas en nuestras vidas, como el alcohol, fumar, las drogas, y alimentos muy procesados, que no sólo no son saludables; si no que también aumentan nuestros gastos.

Cada persona tiene su propia idea sobre el estandar de vida. Algunas personas pueden sentirse cómodas con US \$100.000 al año, mientras que una familia de cinco miembros, puede contentarse con US \$25.000. Algunos viven vidas frugales, mientras que otros viven extravagantemente. ¿Por lo tanto, quién debe decir cuánto debería ganar la gente y qué tipo de estilo de vida viven?

Como se describe en mi libro *El amor perdido*, en un mundo solidario, no habría sistema monetario. Como hay un cambio mundial en la conciencia hacia un mundo de amor, el dinero y las posesiones materiales se volverían menos importante para nosotros. Desafortunadamente, en la actualidad, para veganos y frugívoros que viven en un mundo no vegano, tenemos que ganar dinero para sobrevivir. Las criptomonedas es una buena alternativa al sistema fiduciario monetario actual. Aprender e invertir en buenas monedas y fichas. A medida que eventualmente nos volvemos más autosuficientes y menos materialistas, nosotros deberíamos asegurarnos de que vayamos eliminando el dinero por completo, y en su lugar, aprendamos a compartir unos con otros. Regalar la mayoría o todas nuestras posesiones, y asegurarnos de no acumular más cosas que realmente no necesitamos, ya que destruye nuestro precioso

medio ambiente. En cambio, deberíamos compartir como familia, reparar y reciclar productos siempre que sea posible y practicable. De ésta manera, todos tienen el uso de artículos que pueden ocasionalmente necesitar. Si fabricamos productos que sean ecológicos y de calidad con alta duración.



Luego veremos que no necesitamos muchas posesiones materiales, sólo la ropa que podamos llevar en nuestras espaldas y algunos otros elementos esenciales para vivir y compartir el veganismo con las personas. Luego veremos que el minimalismo es la forma de vivir. Vivir con menos en realidad nos libera. Y porque vivimos con menos, encontramos que no necesitamos ganar tanto dinero como solíamos ganar, por lo tanto trabajaríamos menos horas. Y luego la semana laboral de cuarenta horas no nos atrae nunca más, sin importar cuánto dinero o salario se pueda ganar de los trabajos.

Cuanto más nos volvemos libres, viviendo en la Naturaleza, más nos volvemos seres felices y relajados. Comenzamos a sentir empatía y a sentir compasión por todo el

mundo. Es un deseo de aliviar el sufrimiento de los demás, incluyendo el de nosotros mismos.

Una vez que comprendemos la urgencia de la situación y vemos el panorama general, ya no desearemos trabajar en empleos sin sentido o desperdiciar nuestro tiempo con actividades frívolas que no hacen nada para elevar nuestra conciencia o promover el veganismo.

Ahora vé por ello; sé creativo y comienza a planificar tu aventura, y pronto te autoproclamarás ave libre que comparte su pasión y propósito con los demás.

REDUCIENDO MÁS EL DAÑO



¿Realmente necesitamos continuar comprando artículos materiales que dañen el medio ambiente, donde para ello se talan bosques nativos antiguos? Los humanos continuamos tirando basura, usando como vertederos, las vías fluviales, envenenando así, el medio ambiente y dañando y matando a muchos animales humanos y no humanos. Muchos productos, incluidos artículos de tocador, cuidado personal, y artículos de limpieza, por ejemplo: pasta de dientes, cremas para la piel, champús y acondicionadores, jabones, lacas y geles para el cabello, planchas para el cabello, rizadores y secadores de cabello, cremas y máquinas de afeitar, perfumes y colonias, máquinas para cortar el cabello, desodorantes, blanqueadores y

otros productos químicos de limpieza, no sólo afecta severamente nuestra propia salud, sino también destruye el ambiente, animales, y perjudica a los trabajadores. Al llegar al nivel del frugivorismo del Edén, incluso los productos naturales y orgánicos serán poco atractivos para nosotros. Nos volvemos más sensibles y alérgicos a los productos químicos perfumados y a menudo reaccionamos contos, estornudos, vértigo o fuertes dolores de cabeza, cuando entramos en contacto con ellos. Nuestros cuerpos son alcalinos y cualquier producto o ingrediente químico es ácido. Entonces nuestro organismo no quiere soportarlo.

Tengo experiencia directa, comprando y usando la mayoría de la basura antes mencionada, y también tuve un empleo de ensamblar productos químicos ácidos como jabones, pasta de dientes y champús, que al final perjudica a todos. Estos productos contienen ingredientes tóxicos e ingredientes que provienen de los animales y son testeados en ellos. Muchos de éstos químicos ácido-venenosos son introducidos en los ojos de los animales o se los administran oralmente, quemándoles la cara, ojos y órganos internos. Los encierran en pequeñas jaulas para toda la vida, conduciéndolos a la locura. Muchos de ellos corren como locos en círculos o ritmo de ida y vuelta por el confinamiento. Animales como perros, gatos, conejos, ratones, ratas, monos son finalmente asesinados y arrojados a la basura o son usados como comida para mascota. Los animales de compañía al ser canibales, la industria de comida comercial para mascotas le agrega a dichos alimentos perros y gatos descartados. Ni siquiera es obligatorio para éstos fabricantes etiquetar los ingredientes en el paquete. Ellos disfrazan el ingrediente como pollo o carne de res.

Muchos sistemas de agua municipales contienen cloro, flúor, metales pesados y otras sustancias tóxicas, que afectan nuestro sistema inmunológico y a veces incluso causan

enfermedades graves a las personas. Es una gran idea de comprar filtros de ducha y sistemas de filtración para beber, pero si puede, mejor báñese en ríos naturales, manantiales o lagos.

Como se explicó anteriormente, es más saludable comer alimentos vegetales integrales, especialmente fruta cruda madura, ya que comer de ésta manera es más amable con nosotros mismos, la Madre Tierra, y no le hace daño a nadie. Cuando abrazamos el frugívorismo del Edén no necesitamos usar ninguno de éstos productos químicos y sentiremos la necesidad de ducharse o bañarse menos, ya que la piel elimina poca o ninguna toxina. Como sustitutos naturales, podemos usar cáscaras de mango o naranja recién exprimida, limón, jugo de lima o de pepino en el cabello y cuerpo, y se siente genial y muy refrescante. Si es necesario, sustituya por el bicarbonato de sodio con limón debajo de las axilas en lugar de usar desodorantes nocivos.

Podemos limpiar naturalmente con bicarbonato de sodio y agua o simplemente vinagre. El bicarbonato de sodio se puede usar como una pasta de dientes natural o para lavar nuestra ropa. Una gota de aceite esencial con bicarbonato de sodio o simplemente vinagre en nuestra ropa es suficiente, dejando que nuestra ropa luego se seque al sol para que huela fresca. También podemos usar bicarbonato de sodio con agua o simplemente vinagre para lavar los platos, alfombras, tapetes, y limpiar mesas y pisos.

Cuando comenzamos a comer y a estar más saludables, tendemos a no desear consumir o estar cerca del alcohol, cigarrillos, cigarros vapeadores. Nosotros incluso podemos llegar a oponernos a fogatas, barbacoas, productos farmacéuticos, drogas sintéticas o incluso hierbas naturales como la marihuana o cualquier otra cosa que dañe nuestro precioso cuerpo, templo y mente. Somos más propensos a usar

cosas como cigarrillos o alcohol cuando comemos alimentos altamente procesados en grasa como los que vienen de los animales.



Cuando comemos alimentos integrales saludables, perdemos cualquier deseo por bebidas gaseosas u otras bebidas azúcaradas artificiales y el café. Incluso la marihuana, aunque no lo considero una droga, sino una planta, también resulta poco atractiva para nosotros. Los hongos y otras plantas espirituales de carácter psicodélico se vuelven también desagradables para nosotros. El diente de león tampoco es mala hierba, sino alimentos comestibles. Pero por el contrario, la hierba en nuestro jardín es sólo hierba y los humanos no podemos comerla ni digerirla. No somos vacas con cinco estómagos, con la capacidad de masticar hierba durante la mayor parte del día.

Se están llevando a cabo debates en internet sobre si los veganos deberían apoyar comprando hamburguesas, salchichas y pizzas a base de plantas a las cadenas de restaurantes de comida rápida no veganas. Mi opinión sobre ésto es que éstas

opciones basadas en plantas, como la masa, los preparados, la masa de pizza y cualquier otra cosa que contenga la comida, puede no ser completamente vegano, incluso si el restaurante o empleados así lo afirmen. Los alimentos a base de plantas, como se describió anteriormente, no son lo mismo que vegano, ya que aún puede incluir ingredientes de origen animal. Recuerda, la comida es etiquetada a base de plantas, pero ¿qué más contiene? Es por eso que no suelo usar en éste caso el término vegano. La masa de pan o pizza puede contener grasa animal u otros ingredientes ocultos, y algunos de los ingredientes de la hamburguesa pueden ser testeados en animales también. Lo más probable es que las opciones basadas en plantas sean preparadas en los mismos mostradores, máquinas o equipos que los alimentos con animales, entonces puede haber contaminación cruzada. Si alguien es alérgico a los lácteos o nueces o cualquier otra cosa, mala suerte! Estos restaurantes preparan muchos alimentos en la misma área, a menudo, incluso justo al lado de los alimentos veganos, a pesar de alguien haber ordenando comida vegana o de origen vegetal. Incluso diciéndoles a los empleados que son alérgicos a los lácteos, los huevos y la carne, no garantiza que sus alimentos no entren en contacto con productos animales.

Una vez, un amigo mío comió por error con restos de nueces que estaban en el plato que ordenó en un restaurante y tuvo que ir al hospital. Los empleados también pueden confundir nuestro pedido y por error nos pueden dar una hamburguesa con carne animal en vez de la hamburguesa a base de plantas. Realmente no sabemos lo que está pasando en la cocina, y es por eso que siempre es bueno apoyar completamente a los restaurantes cien por ciento veganos y/o crudiveganos para estar seguros de que ningún producto animal entra en contacto con nuestra comida.

Además, cuando compramos en éstas empresas no veganas, pagamos para apoyar a dichas empresas a ofrecer productos de origen animal en sus restaurantes, por lo tanto, soportamos la agricultura animal. Entonces nuestro dinero no siempre va directamente a financiar las opciones de alimentos que compramos. Estas alternativas a base de plantas pueden ser excelentes para las personas que aún no son veganas (pre-veganos) o aquellos en transición al veganismo, pero no para veganos ni tampoco son realmente saludables. Debemos comer lo más cercano posible al frugívorismo del Edén.



He tenido personas discutiendo conmigo diciendo: “Pero vas a supermercados que venden productos animales?” Actualmente, no hay muchas tiendas, mercados o supermercados veganos, por ende, si el supermercado o tienda de la esquina es la única opción para nosotros, entonces ahí es donde compramos nuestra comida. Sin embargo, si tenemos

restaurantes y tiendas veganas para elegir, ve allí incluso si es un poco más caro. Para reiterar, deberíamos tomarnos en serio ser completamente veganos sostenibles que luchan por el frugívorismo del Edén, viviendo en lugares de climas más cálidos y cultivar tanta fruta como podamos.

Los veganos a largo plazo también deberían esforzarse por dejar de lado, alimentos veganos de transición como carnes análogas o simuladas, quesos y leches a base de plantas.

Estos son buenos sólo para la transición de los primeros años de nuestro viaje vegano. ¿Por qué comemos carnes veganas que se ven y saben como las carnes reales de animales? Estos productos tampoco son muy saludables.

¡La forma en que se produce nuestra comida dá miedo! Frutas y verduras son casi siempre rociado con estiércol animal, y tal vez incluso harina de sangre, harina de huesos, harina de plumas y cualquier otra cosa que provenga de animales. La mayor parte de los desechos de origen animal proviene de la industria a gran escala, donde muchos agentes patógenos que producen enfermedades corren desenfrenadamente. Los excrementos de éstos animales no se tratan adecuadamente, se usan como abono mezclado con el compost o se rocían frescos directamente sobre los cultivos. Por lo tanto, todavía están relativamente frescos cuando están dispersos en campos, contaminando el suelo y plantas. Estas plantas, especialmente las hojas verdes, puede contener e-coli, salmonella o campylobacter. Como resultado, millones de personas se enferman cada año; algunos incluso mueren por ingerir comida rociada con excrementos de animales contaminados. Esto también se aplica a los productos orgánicos. Si se compostan y curan adecuadamente, estos patógenos y enfermedades pueden ser completamente destruidos e inofensivos, y en realidad son beneficiosos para las plantas y el suelo. Por lo tanto, técnicamente, las plantas que se cultivan comercialmente e

incluso disponible en los mercados locales de agricultores no son veganos. Recomiendo a las personas que comiencen a cultivar tanta comida como se pueda, para evitar éste problema, y también, para que podamos esforzarnos por ser completamente autosuficientes sostenible y no depender del sistema. Es aún peor cuando se trata de criar animales. La mayoría de los animales son alimentados con los mismos cultivos rociados que los humanos consumen, que contienen productos químicos tóxicos, excrementos de animales no curados, peces venenosos y otros insumos, lo que hace que los productos animales sean vertedero de desechos tóxicos para nuestros cuerpos humanos.



Algunos fabricantes de aceite de coco esclavizan monos para cosechar cocos. Por lo tanto, si compramos y usamos aceite de coco, debemos comprar de compañías que no

esclavicecen a los animales.¹ Del mismo modo, deberíamos ser cauteloso al comprar productos que contienen aceite de palma. La mayoría de la producción de aceite de palma no es sostenible. Incluso ya se afirma que no existe actualmente un aceite de palma ético y honestamente sostenible en el mercado. Se aran o se queman muchos acres de bosques y como resultado, muchos animales huyen de sus hogares e inevitablemente mueren o son asesinados deliberadamente por grandes corporaciones petroleras. Nosotros debemos tener cuidado al comprar alimentos o cualquier producto, ya que pueden contener ingredientes animales sin que lo sepamos. Hay cientos, tal vez incluso miles de ingredientes animales en panes, galletas, bebidas y muchos otros alimentos envasados.² Muchos de éstos ingredientes no están escritos o etiquetados adecuadamente en los paquetes.



Como veganos, es bueno no apoyar prácticas de explotación laboral (trabajo esclavo humano) siempre que nos

sea posible. Por consiguiente, cuando compremos cosas como café (si todavía lo bebemos), plátanos y chocolate/cacao, lo obtengamos del comercio justo, directamente de los agricultores o lo cultivemos nosotros mismos. Esto también aplica al comprar ropa. Compremos artículos de comercio justo o de segunda mano en tiendas de segunda mano, y cuando se trate de comprar computadoras, teléfonos, tabletas u otros artefactos como refrigeradores, debemos adquirirlos usados siempre que nos sea posible. Podemos tratar de arreglar lo que tenemos si todavía es utilizable y reparable, incluso si cuesta un poco más repararlo que comprar uno nuevo o usado.

Debemos esmerarnos por causar el menor daño, no sólo que nuestras compras no incluyan ingredientes de origen animal, sino también que dichos productos no dañen a los humanos (esclavitud laboral), el medio ambiente y nuestros cuerpos. Tenemos que apoyar a los restaurantes y negocios veganos siempre que podamos y vivir de acuerdo con nuestros valores.

SER TOTALMENTE AUTOSUSTENTABLE



Es más fácil ir al supermercado, tienda de salud o mercado de agricultores locales para comprar alimentos que tomarse el tiempo de cultivar nuestros propios alimentos adecuadamente. Puede tomarle años a los áboles frutales crecer y comenzar a dar sus frutos. Tampoco es fácil alcanzar la cosecha de los áboles grandes. Crear un gran huerto, cuidar un gran jardín y cultivar alimentos requiere de mucho trabajo y algo de capital, especialmente durante los primeros años, dependiendo de dónde vivamos en el mundo y cómo cultivemos. Pero si nos tomamos seriamente el consumo de alimentos frescos de calidad y el ser totalmente autosustentable necesitamos comenzar a producir todo o la mayoría de nuestros

propios alimentos. Por consiguiente, debemos estar motivados y determinados a alejarnos del sistema actual y vivir en la Naturaleza. No hay otra forma. Debemos mudarnos a climas cálidos, parar las excusas, dejar de ser perezosos y comenzar a crear ése mundo hermoso lleno de huertos y jardines.



Todos tenemos la oportunidad de vivir de manera sustentable. No sólo podemos cultivar nuestra propia comida cuando vivimos en los trópicos, sino también que podemos obtener todo el sol que requerimos durante todo el año, por lo tanto, obtenemos todos los nutrientes que nuestro organismo necesita, como la vitamina D y biofotones. Cuando ponemos el combustible adecuado en nuestros cuerpos, especialmente alimentos de origen vegetal crudos integrales, el sol puede hacer su trabajo para proporcionarnos todos los beneficios para nuestra piel y sistema inmunológico. Combinado con caminar descalzos en la tierra, El sol podría proporcionar B12 y otros nutrientes una vez que nuestros cuerpos están en óptimas condiciones. El sol mismo no puede darnos cáncer u otras

enfermedades a menos que ingeramos alimentos ácidos o apliquemos productos químicos como protectores solares y otras lociones en nuestras pieles.

Una vez que llevamos una dieta rica en nutrientes que la Madre Naturaleza nos brinda en sus proporciones adecuadas, y nos exponemos lo suficientemente al sol cada día, exponiendo nuestros brazos, cara y piernas, aún mejor si estamos totalmente desnudos, nuestros cuerpos podrán sanar y prevenir enfermedades graves.

Existe la teoría de que cuando usamos gafas de sol, nuestros cuerpos sienten que es de noche afuera y las funciones fisiológicas protectoras que deberían dar lugar en nuestros cuerpos cuando la luz solar entra por los ojos deja de ser activo. Esto podría conducir al desarrollo de cánceres en el cuerpo. Una cosa es clara, las gafas y los lentes de contacto no son naturales, y al usarlas, podemos tener algunos problemas de salud al largo plazo. Hay muchas personas que conozco y he leído testimonios de como mejoraron su visión eliminando el uso de gafas por semanas o meses hasta poder ver perfectamente. El sol tampoco nos dá cataratas como algunas personas creen. Esto es sólo el cuerpo en estado ácido y la propaganda de la industria y grandes negocios para vendernos protectores solares, gafas de sol y lentes de contacto, las cuales son algunas de las causas de nuestros problemas oculares. Consumir grasas de animales y/o alimentos a base de plantas cocidos y procesados es altamente acidificante lo que agota la energía. Los alimentos con muchos aceites vegetales y sal también son muy problemáticos y es una de las principales causas de problemas oculares y otros problemas de salud degenerativos.

Si estamos interesados en ser totalmente autosustentables y hacer crecer nuestra propia comida, podemos hacer ésto comprando un terreno y creando nuestra propia comunidad o

uniéndonos a una ya existente. Si estás interesado puedes aprender sobre Peaceful Village, una comunidad intencional crudivegana en: peaceful-village.com.

Cuando se curan adecuadamente las heces humanas veganas y la orina y luego se agregan como abono a las plantas en forma de compost, combinandolas con hojas, ramitas, heno, recortes de hierba, para ser adicionado al suelo donde se cultivarán las plantas, ésto produce algunas de las plantas más saludables y alimentos de la mejor calidad. Las astillas de madera y el carbón activado son también buenos para agregar al suelo. Es mejor volver a agregar minerales y nutrientes en el suelo sin ninguna entrada de animales en absoluto. Esto ayudará a prevenir infestación de insectos y ayuda a las plantas a crecer más grandes y fuertes. El agua es uno de los factores más cruciales para las plantas, especialmente en las primeras etapas de crecimiento. La permacultura vegana es la manera ideal para plantar y crecer nuestros cultivos. Sólo recuerde, si no llueve durante un período prolongado, riegue el jardín. El agua es una de las cosas más cruciales para las plantas, especialmente en las primeras etapas de crecimiento. La permacultura vegana es la forma ideal de plantar y cultivar nuestros alimentos. Este método implica ningún uso o explotación de animales no humanos, y sabemos con certeza cómo se produce nuestra comida, especialmente si la estamos plantando nosotros mismos. Las plantas silvestres también nos proporcionan alimentos ricos en minerales.

En cualquier momento, “el sistema”, puede colapsar, y los gobiernos o el banco central puede congelar nuestra cuenta bancaria. Por lo tanto, es de sabios saber cómo cultivar nuestra propia comida y ser independiente en la obtención de agua limpia, pura y energía verde ecológicamente eficiente.

Existen muchos sistemas y tecnologías alternativas para producir energía limpia ilimitada, comida y agua, ciertamente,

algunas que ni siquiera he oído hablar. Earthships (ideado por Michael Reynolds)¹ es un sistema popular así como Green Power House, un sistema inventado por Michael Smith. Usted puede aprender más sobre Green Power House en el documental The Need to Grow.² La jardinería vertical y la hidroponía son otros métodos para cultivar alimentos.



Volviéndonos independientes y autosuficientes en cada parte de nuestras vidas, nosotros nos liberaremos como aves de vuelo alto. Con el conocimiento correcto, práctica y ciertas habilidades, podemos ser autosuficientes en cualquier lugar donde vivamos. Convertiéndonos en minimalistas, mantendremos nuestros gastos al mínimo, cerca a cero, y así arrojaremos menos o ninguna basura a los vertederos. Como somos minimalistas y autosustentables, no tenemos que ganar mucho dinero para vivir en éste mundo. Podemos trabajar muy poco, si es que lo hacemos. Gran parte de nuestro tiempo se puede dedicar al voluntariado, la jardinería o hacer otras cosas que realmente disfrutemos. Los ingresos que ganemos pueden

provenir de compañías virtuales, y ésto puede ser suficiente para que podamos vivir cómodamente. Incluso, puede que ni siquiera lo consideremos un trabajo, si es nuestra pasión y propósito. Siendo autosuficientes, confiamos sólo en nuestra propia intuición y/o comunidad de apoyo para prosperar.

Como veganos, cuando comprendemos la urgencia de la situación a que todos nos enfrentamos en la Tierra, necesitamos ayudarnos mutuamente y compartir la verdad plasmada en *La interconexión de la vida* con tantas personas como podamos. Lo sabemos, así que por ende, actúamos. Somos inteligentes porque somos capaces de hacer conexiones vitales y nos damos cuenta de que es nuestro deber moral, ético y spiritual llevar el mensaje a otros seres y contarles la grave situación y la urgencia que los humanos deben enfrentar. No se trata únicamente de nuestra propia vida, egoísmo y ego, sino también, sobre los otros seres inocentes con los que compartimos ésta hermosa Tierra. Cuando somos testigos del sufrimiento de alguien, tenemos compasión y nos acercamos lo máximo posible para ayudar a aliviar su sufrimiento.

Ser autosostenible no sólo significa cultivar nuestra propia comida, crear nuestra fuente de agua pura y/o generar energía limpia. Estamos obligados a compartir nuestros conocimientos con los demás. Una vez somos efectivamente autosuficientes, compartiremos nuestro exceso de comida y ayudaremos a otros en su transición al veganismo y frugívorismo del Edén. Una vez que sabemos, tenemos que ayudar. Es similar a un niño que aprende a andar en bicicleta o plantar un jardín. Personas con experiencia deberían enseñar. Cuando tenemos suficiente experiencia, guíamos a aquellos con ganas de aprender.

La autosustentabilidad y la interconexión con toda vida, se convierte en la creación de un círculo de vida infinito en donde todos ganan. Si se hace con amor, como se explica en

éste libro, nadie resulta herido. Pienso que la vida se trata de nuestros propósitos individuales y colectivos, que es amarse y ayudarse mutuamente, minimizando nuestro daño a la Tierra y al mundo. Si no, ¿para qué estamos aquí? ¿Para destruir, matar, abusar, usar, robar, violar, torturar y continuar siendo violentos y egoísta? De ningún modo.

ACERCA DE TRAER HIJOS AL MUNDO



En mis veintes, comencé a ver muchos documentales, que me inspiraron a querer hacer algo para ayudar a los niños y al medio ambiente. Muchos de éstos niños en los documentales no tenían padres o familias, o sus padres no tenían suficiente comida para ellos o no recibían atención médica. La mayoría no vivía con el debido saneamiento. Algunos estaban muriendo de hambre, muriendo lentamente. Estaban viviendo en extrema pobreza, y algunos padres y familias ganaban sólo unos pocos dólares al mes. Al ver luchar a éstas familias, y más tarde cuando tuve mi despertar espiritual y comprender cuál era mi propósito, yo finalmente sentí que no quería tener hijos tan temprano. Y si un día decidía querer tener hijos, podría adoptar. Entendí que la misión importante de mi vida era: compartir el veganismo con tanta gente como fuera posible.

Después de entender el porqué Durianrider y John Sakars llegaron a la vasectomía, eventualmente decidí hacerme una también, después de postergar la decisión por años. Se sintió bien finalmente hacerlo.

Sin embargo, después de varios años de meditación y aprendiendo de mi compañera del camino del alma, Aurora, comprendí que si nosotros los humanos vivimos de forma verdadera y auténtica acorde a las leyes naturales, nosotros traeríamos hijos al mundo sin preocupación al hecho de traerlos. Por qué deberíamos preocuparnos por algo tan completamente natural, que todos los animales hacen?

Pero porque la gran mayoría de las personas viven en ciudades y trabajan por dinero en empleos que realmente no disfrutan para pagar por comida y agua que deberían estar tomando gratis de la Naturaleza, se crea un sistema tóxico que nos aparta de nuestro verdadero propósito. No somos autosustentables y dependemos de gobiernos y supermercados de grandes superficies para nuestras necesidades de agua y energía. Además, súmeme que muchos de nosotros no ganamos lo suficiente, aún con ambos padres sacrificándose, aveces trabajando en dos, tres o hasta cuatro trabajos. Todo éso con el estrés de la vida urbana, siendo bombardeados por la sociedad y corporaciones a través de agresivos anuncios publicitarios todo para comprar tonterías materiales, como resultado, nos alejamos de nuestro verdadero propósito, en vez de vivir autosustentable, fluyendo y disfrutando la vida. Creemos todas las mentiras del gobierno sobre la sobre población humana, mientras reproducimos billones de animales para usarlos y asesinarlos en innumerables maneras.

El nacimiento de un bebé es un regalo hermoso y natural que reafirma la vida. Todos los animales procrean. Es algo que cada ser es llamado a hacer. Por otro lado, el parto en un hospital es muy violento. A las madres se les enseña a dar a luz

sobre sus espaldas; al menos ésto es lo que se supone que se debe hacer. Los bebés son circuncidados y suministrados con todo tipo de vacunas que violentamente daña su inocencia y salud. Por lo que leí y por experiencia directa de amigas y otros conocidos, ponerse de pie o en cuclillas es la forma más natural y menos dolorosa de dar a luz. Igualmente, si los padres comen crudivegano, con toneladas de frutas maduras frescas, el parto es más fácil y mucho menos doloroso.

He explicado en mi libro, *Nuestro camino hacia la libertad: Cómo podemos vivir una vida más libre y tranquila* sobre los horrores de registrar el nacimiento de su bebé con el gobierno. Especialmente en los Estados Unidos, el gobierno puede llevarse lejos a su hijo en cualquier momento. Se les puede aplicar peligrosas vacunas, y los médicos a menudo realizan circuncisiones en bebés varones sin anestesia.

Los veganos a menudo piensan que si enseñan bien a sus hijos, ésto hará que permanezcan veganos a medida que crecen y se convierten en adolescentes y adultos. Esto no es necesariamente así. A veces debido a la presión de grupo o influencias de la familia y la sociedad, es posible que tarde o temprano terminen comiendo alimentos de origen animal.

Por consiguiente, si tenemos hijos, podemos enseñarles desde el hogar y evitar la *enseñanza* a través de el sistema educativo tradicional. No estudiar es genial, porque podemos enseñar a los hijos sobre la Naturaleza y la importancia de proteger el medio ambiente y las razones por las que no debemos usar o matar a los animales no humanos. Pueden aprender los beneficios de vivir de la fruta y la filosofía del frugívorismo del Edén, cómo cultivar sus propios alimentos y ser autosustentables , junto con lectura-escritura y aritmética.

A medida que los padres enseñan a sus hijos, también aprenderán algo de ellos. Todos aprenden unos de otros. No hay juicio, respuestas equivocadas, exámenes o tareas extras.

Todos aprenden de las experiencias y la observación entre sí. En nuestra cultura actual, la descolarización de nuestros hijos es considerada extrema, peligrosa e ilegal. La gente incluso puede reportar ésto a las autoridades. Podemos ser encarcelados y hasta nuestros hijos pueden ser arrebatados, sólo por vivir en forma no violenta y no conforme. Ninguna escuela era la forma en que los humanos solían aprender antes de que existiesen instituciones y estructuras gubernamentales.

Aléjese del materialismo y de sus cosas materiales. Los niños no necesitan juguetes de plástico y cosas que finalmente terminan en los vertederos, sino más bien necesitan experimentar la vida a plenitud en la Naturaleza y plantando el jardín con sus manos en el suelo. Necesitan aprender sobre el compostaje de restos de comida y abono de heces humanas, y sobre la vida de los animales no humanos. Necesitan aprender sobre las telas de la vida y experimentar plenamente ésta hermosa tierra. Ellos no necesitan convertirse en zombies y robots, sentados durante muchas horas en pupitres, mirando una pizarra, mientras los profesores les dicen cómo pensar y qué respuestas dar, con ventanas y cortinas a menudo cerradas, y luces artificiales encendidas todo el tiempo. Esto a menudo es así en el sistema escolar institucionalizado.

Algunas escuelas alternativas y progresistas de educación pública se enfocan en enseñar un poco más sobre habilidades manuales como la jardinería y uno que otro profesor hace lo más que puede por sus estudiantes, desafortunadamente, aún siguen siendo parte de la programación social y cultural. A los profesores se les ordena cómo y qué deben enseñar. Ellos también son parte del sistema que no permite que ellos mismos y sus alumnos crezcan y aprendan de las experiencias y la observación entre unos y otros. Y es por ésto, que no sigo la corriente del sistema educativo institucionalizado, que se trata

de adoctrinamiento, esclavización y deja a los niños sin espacio para verdaderamente evolucionar y aprender.

Nunca me enseñaron nada realmente útil en la escuela, aparte de lectura esencial, escritura y aritmética, y la práctica de trabajo manual que hice en una escuela técnica en mis últimos años de adolescencia. No más que eso. Los niños escolares son forzados a hacer cosas que no quieren hacer. Me recuerdo diseccionar a un roedor y usualmente comiendo en los recreos o descansos, comida chatarra y recibir muchas vacunas obligatorias.

Debido al sistema educativo, algunos adolescentes comienzan a fumar, experimentando drogas ilegales, robar o entrar en depresión. Algunos incluso llegan al suicidio. Más adelante en la vida, cuando nos graduamos, nos dirigimos del colegio o universidad a conseguir un empleo que nos esclaviza y nos lleva a vivir bajo el endeudamiento.

Estamos adoctrinados a través de anuncios, películas y el internet que nos dice que necesitamos autos elegantes, aparatos electrónicos, casas grandes y más dinero para tener éxito y salir adelante en la vida. Algunos adolescentes y adultos hacen cosas terribles sólo para ganar dinero fácil y rápido con el fin de poder obtener todas las cosas materiales que, al final, no los hacen realmente felices.

Los niños son como esponjas. Absorben su cultura y lo que les enseñan las personas a su alrededor. Se les dice qué comer y siguen a casi cualquier persona, pero nunca se les enseña a cuestionar lo que hay dentro de la normalidad de la cultura. Si cuestionan, los maestros los castigan o regañan en plena clase, pueden ser enviados al pasillo o la oficina del director o incluso diagnosticados con hiperactividad y ser recetados con tratamientos farmacéuticos. Todo ésto simplemente porque tal vez querían hacer algo divertido afuera como jugar con otros niños, construir algo, aprender a cultivar

alimentos u observar animales en la Naturaleza, en lugar de simplemente estar sentados en un escritorio todo el día mirando el tablero.



Este es el sistema y la cultura en la que crecimos (principalmente en Occidente, pero probablemente ya ahora es así en todas partes). Como veganos, necesitamos aprender a ser autosuficientes y obtener ingresos de tal forma que podamos estar de lleno con nuestros hijos, compartiendo todo en una comunidad de personas amorosas con ideas afines. Si nos quedamos enrredados en la cultura violenta actual y continuamos así mismo criando a otros, tal vez comenzaremos a pensar que ésta es la forma normal de vivir. O tal vez empezamos cuestionando todo y nos ponemos en marcha en nuestro proceso al frugívorismo del Edén.

Los niños son gravemente heridos, creciendo en éste mundo. Literalmente todo en la sociedad nos enferma a nosotros y a nuestros hijos. Como resultado, el precioso paisaje de nuestras mentes y corazones y el medio ambiente del que dependemos mucho para sobrevivir es destruído. Como veganos y frugívoros del Edén, necesitamos alejarnos de la

sociedad paso a paso y crear comunidades alternativas, construyendo ése mundo en el que realmente nos gustaría vivir. Dejemos de seguir a la multitud y hagamos lo que realmente nos hace felices y alegres. Enseñemos bien a nuestros hijos y ayudémos para que puedan convertirse en la mejor versión de sí mismos para las futuras generaciones.

VIVIENDO EN EL SISTEMA Y CULTURA ACTUAL



Como *veganos profundos* y *frugívoros del Edén* ¿cómo podemos hacerle frente al mundo y a ésta cultura violenta en la que vivimos? Eso es el capitalismo. Es violencia contra otros seres, el medio ambiente y nosotros mismos. Pero no sólo a nosotros como seres humanos, sino también a nosotros como individuos, reprimiendo nuestros corazones que anhelan amor, amor para nosotros, todos los seres y todas las formas de vida.

Cuando nos volvemos veganos y nos dirigimos al frugívoroísmo del Edén y abogamos por los animales y el medio ambiente ¿cómo lidiamos con todas las cosas en nuestra sociedad, como el dinero, las posesiones materiales, el alquiler y

las visas de migración, etc que no deseamos seguir apoyando, pero desafortunadamente aún hay que tener que lidiar? ¿Cómo eludimos el sistema y muchas de las leyes penales de la humanidad? Como veganos, todos deseamos vivir en un mundo utópico amoroso donde todos y todo es gratuito y nos ayudamos mutuamente a cultivar alimentos o proporcionar refugio y casas pequeñas para que alguien duerma.

El alquiler y los precios de los alimentos siguen aumentando. Refugios del gobierno, las cárceles y los bancos de alimentos están repletos de personas. Los bancos de alimentos a menudo proporcionan a las personas muy poco o nada de productos orgánicos/veganos frescos. Muchos de los alimentos envasados no son aptos para veganos o aptos para las personas conscientes de su salud. La mayoría de las cárceles aún no proporcionan frutas frescas o comida vegana. Algunas personas no pueden pagar sus facturas o tienen un lugar decente para dormir. La gente ni siquiera puede abrir una carpa en un parque público o playa, dormir en su automóvil o camioneta al costado de la carretera, buscar alientos en contenedores de basura o repartir comida gratis en la calles, ya que vá en contra de la ley. Los gobiernos no quieren que las personas coman o duerman gratis. Quieren que las personas sean esclavizadas mientras trabajan largas jornadas por salarios mínimos. ¿Puedes creer que incluso algunos veganos (o más bien aquellos que piensan que son veganos) están en contra de las personas que optan por dormir y comer gratuitamente? Le dicen a otros veganos no conformes que vayan a conseguir empleo y dejar de esparrcir información sobre veganismo. ¡Qué absurdo!

Los gobiernos crean muchas leyes injustas que nos mantienen atrapados, y resignados a las leyes sociales. Ningún animal en la Naturaleza crea fronteras con tontos guardias de policía usando disfraces de payaso con estúpidas políticas de

visas inútiles y leyes de migración. Los animales no humanos van y vienen a su antojo.

Porque como veganos que aún no vivimos en el mundo del Edén, ése mundo en el que desesperadamente queremos vivir, ¿cómo podemos hacer frente a la sociedad actual en la que vivimos? Esto es algo que todavía luchó conmigo mismo y no tengo todas las respuestas. Aunque, por supuesto, hay algunas cosas buenas sobre los gobiernos y leyes humanas. Ayudan a proteger y apoyar a muchas personas. Pero en su mayor parte, los gobiernos y las leyes eventualmente deberían eliminarse y vivir todos con valores innatos de amor y compasión. Pero yo no pienso que podríamos cambiar el sistema y la cultura actual a un paraíso utópico, ni siquiera deberíamos intentarlo. En cambio, lo que necesitamos es enfocar nuestra atención en crear comunidades y un mundo completamente nuevo basado en valores veganos en los que a todos nos gustaría vivir.

Ser vegano o frugívoro del Edén en el sistema actual es difícil, especialmente cuando nuestros padres, familiares y amigos se burlan, nos ridiculizan y justifican el uso y la explotación de animales no humanos como si no fuese la gran cosa.

Si somos no-conformistas y anarquistas, entonces nuestra familia y los padres pueden decirnos que obtengamos empleos regulares y nos establezcamos, y que compremos una casa y comencemos una familia. Fué difícil encajar con mi familia en mis primeros días veganos por decidir vivir así. Ahora ellos saben la clase de persona que soy y no tratan de cambiarme. Vivo desde el ejemplo y ahora me respetan mucho más. Tenemos una mejor relación, especialmente con mi madre pero aún no entienden del todo, mi forma de vida.

También puede ser difícil para los más jóvenes ser veganos o activistas, ya que lo más probable es que todavía vivan con sus padres y éstos les compren la comida .

Desafortunadamente, no hay mucho que puedan hacer. Con esperanza, le dicen a sus padres por qué viven o quieren vivir como veganos y compren la comida que desean. Si es posible trabajar y obtener algunos ingresos, pueden comprar al menos una parte o la mayor parte de su propia comida. Pero como se mencionó, es una buena idea esforzarse por ser independientes y autosustentables lo antes posible en nuestras vidas. Comienza a buscar un terreno en un jardín comunitario y aprende cómo cultivar alimentos, cómo construir casas pequeñas y tal vez incluso comenzar a compartir ideas de defensa vegana con personas de ideas afines en la escuela o barrio.

Puede ser difícil lidiar con la familia y vivir con ellos puede causar estrés en nuestras vidas, pero siempre hagamos lo mejor que podamos en las situaciones que la vida familiar nos presenta. Pueden haber circunstancias difíciles para nosotros, y seguro que alguna veces queremos gritar o enojarnos con nuestra familia, pero debemos mantener la calma. No sólo es crucial que eduquemos a otros, sino también a otros veganos que luchan con problemas personales y familiares. Es nuestro deber como veganos éticos y espirituales estar ahí para ayudar a guiarlos en el camino.

También es un desafío vivir en un mundo de inmenso sufrimiento y violencia, donde se desatan guerras, abundan los mataderos y el medio ambiente está siendo completamente devastado. Parece que a nadie le importa. Como veganos compasivos, no entendemos por qué tanta gente acepta la violencia. Los humanos parecieran amar la violencia. Está en todas partes, en la televisión, en las películas, noticias y nuestra comida. Y no sólo éso, la violencia es apoyada por sistemas educativos, gobiernos, la asistencia sanitaria, industrias farmacéuticas, militares y policiales e instituciones religiosas.



En ésta sociedad, es un desafío para los veganos y los frugívoros del Edén encajar, ya que están expuestos a anuncios, restaurantes, y tiendas no veganas. Los animales convertidos en productos abundan en todas partes. Los veganos son ridiculizados y burlados todos los días de sus vidas. Incluso su propia familia y amigos cercanos ven su estilo de vida como extraño y extremo. Ya como veganos profundos y frugívoros del Eden, no se desea participar en celebraciones en días festivos o incluso salir a restaurantes no veganos con la familia, ya que apoya una cultura de crueldad.

En su mayor parte, las instituciones educativas y religiosas refuerzan y normalizan el consumo de alimentos de origen animal y el ver a los animales como propiedad. La programación de la televisión, las películas y los videojuegos suelen ser violentos y a menudo son crueles con los animales. Viviendo en un mundo así, especialmente para nuevos veganos, es crucialmente doloroso. A veces sentimos como si no pertenecieramos a éste mundo, y somos considerados marginados. A menudo, éstos veganos novatos son tentados u

obligados a comer alimentos de origen animal por sus familiares, amigos y todos en nuestra sociedad.



Esto puede parecer demasiado para las personas cuya identidad, cultura, familias y todos sus amigos comen de la misma manera. Por consiguiente, es la razón por la que muchas personas no se vuelven o se mantienen veganos. Todos a su alrededor comen animales como comida y los usan en diferentes formas como ropa, entretenimiento y testeо. A dondequiera que se vaya, los restaurantes están sirviendo los cuerpos muertos y secreciones de animales. Hay publicidad en televisión, periódicos y vallas en las calles, promocionando animales muertos como comida y productos. Adicionalmente, la mayoría de dichos productos en los supermercados contienen algunos ingredientes ocultos de animales. Todos los días, los humanos son bombardeados por corporaciones que se benefician de la crueldad animal y

sus muertes. No sólo éso, comer alimentos de origen animal estimula nuestra adicción a comprar productos basuras inútiles que en realidad no necesitamos. ¿Cuántos televisores, autos, computadoras y aparatos electrónicos necesitamos? ¿Por qué somos tan adictos a comprar toneladas de basura que al final no nos hacen verdaderamente felices y luego terminan en el vertedero o en el océano?

Entonces, ¿qué hacen los veganos y los frugívoros del Edén en ésta sociedad enferma de la que todos somos parte? Como defensores del amor, todos necesitamos reunirnos y utilizar colectivamente nuestros talentos e ideas para crear cambios masivos, despertar universalmente, y crear el movimiento más grande de pacificadores y sanadores que el mundo haya visto jamás. Los veganos necesitan hacerse cargo de cada calle, rincón del mundo, inundar las librerías con sus escritos, subir trillones de videos en internet y crear incontables documentales. Más comunidades autosustentables veganas necesitan ser creadas. El veganismo necesita ser escuchado. Necesita ser popularizado como corriente principal. Y ya se está convirtiendo.

A pesar de que vivimos en una sociedad obsoleta que ya no nos sirve, siento que hay esperanza para la humanidad. Pero nos lleva a cada uno de nosotros a contribuir a ese mundo en el que a todos nos gustaría vivir. Se necesita ingenio, talentos, habilidades individuales, dinero, tiempo y esfuerzo, y, lo más importante, positivismo y esperanza.

Soy muy positivo y tengo esperanza en el futuro. La gente puede cambiar y despertar. Juntos, veganos y frugívoros del Edén por igual pueden colaborar e idear formas únicas e innovadoras para promover el veganismo y crear comunidades veganas y frugívoras en la Naturaleza. Incluso con nuestras diferencias individuales en nuestras tácticas y enfoques, a todos nos gustaría vivir en un mundo en el que todos sean libres y nadie sea usado en contra de su voluntad. Un mundo como éste es posible si nos unimos a crear y construir ése mundo en el que todos queremos vivir. Dejemos de luchar contra el sistema viejo, obsoleto y corrupto y mejor construir uno totalmente nuevo y único de comunidades de amor. Pero, ¿realmente cómo lo hacemos?

En mi libro *El amor perdido* (*The Lost Love*), propuse que hay otra forma de vivir. Escribí un breve capítulo de como podría hacerse ése mundo vegano amoroso. No tengo todas las respuestas, y realmente no sé cómo éste paraíso que parece utópico podría convertirse en realidad, pero como veganos, veganos profundos, crudiveganos y frugívoros del Edén y todos los demás en general, tenemos que contribuir creándolo, o al menos, haciendo la transición a ése tipo de mundo.

Para reiterar, como veganos, no sólo es importante compartir el veganismo con la gente, sino también comenzar a crear un esquema detallado de una nueva cultura y ése nuevo mundo en el que nos gustaría vivir. Un libro con información detallada e instrucciones sobre cómo hacer ésto, probablemente llene muchos volúmenes y tenga que ser actualizado constantemente. Hay algunas

personas por ahí que ya están haciendo éso. Proponiendo y comenzando a escribir e implementando físicamente diversas ideas en sus comunidades y ciudades. Así como lo estamos haciendo, por ejemplo, en los foros virtuales de World Vegan Community, forum.peaceful-village.com.

Porque el capitalismo, que viene de “capita” que significa “cabeza”, refiriéndose a cabeza de ganado, ovejas, cabras, etc, es basado en el pastoreo y esclavización de animales. Cuantas más personas se vuelvan veganas y frugívoras, todo en nuestra sociedad cambiaría para bien. La forma de dinero será completamente reinventada, y los trabajos ya no serán lugares de pavor sólo para ganar dinero, pero en cambio, serán actividades voluntarias donde todos están orgullosos de participar para ponerse al servicio. A medida que las personas compran menos cosas materiales, ya no necesitan trabajar o se trabaja menos. No más competencia, ni guerras, ni mataderos, ni armas de destrucción masiva. No habrá muchos autos en la carretera o aviones en el cielo, pero en cambio, trenes ecológicos de velocidad e incluso dispositivos de teletransportación que tomarán minutos o como máximo, horas para llegar y salir de nuestro destino. La mayoría de las personas se conectarán más con la Naturaleza, el aire libre, los unos a los otros, en vez de estar mirando la pantalla de nuestros computadores y celulares.

Entonces, ¿cómo creamos realmente el mundo utópico y hacemos frente a ésto en la sociedad actual en la que vivimos? No estoy exactamente seguro, pero cada uno de nosotros lo hará encontrando su propia forma única de contribuir de alguna manera para lograr ése mundo. Pero una cosa si es segura; cada vez que tengamos una oportunidad, necesitamos compartir el

veganismo y el frugívorismo del Edén con tantas personas como sea posible, como sólo tenemos una casa que debemos cuidar. No tenemos mucho tiempo que perder en actividades frívolas que no contribuyen para mejorar éste mundo y a todos los que viven aquí.



Aunque no sé del todo como éste mundo utópico realmente será, siento que si continuamos promoviendo y compartiendo el veganismo y el frugívorismo con los demás, alguna personas usarán su ingenio e intuición para aportar de forma increíble y única para darle forma a nuestro mundo paradisiaco terrenal. Cada uno de nosotros debemos hacer nuestra parte para hablar en contra del genocidio y no quedarse callado. La Madre Naturaleza está con nosotros y los animales son la raíz para ese día en que todos podamos vivir en paz y armonía los unos con los otros.

¿PODEMOS REALMENTE CREAR UN MUNDO HERMOSO?



Como seres éticos y espirituales, transformandonos del *Homo sapiens* al *Homo Ahimsa*, estamos llamados a evolucionar a *frugívoros del Edén*, alcanzando niveles superiores comiendo sólo fruta fresca cruda (sin cocinar), madura, cultivada por nuestras propias manos. Estoy muy agradecido con Mango Wodzak, quien ha escrito extensamente sobre el veganismo y frugívorismo del Edén y también con Judy Carman, quien acuñó el término *Homo Ahimsa* y en sus dos libros sobre éste tema, me ha inspirado y motivado a continuar en éste camino.

Si están leyendo éste libro y somos serios sobre hacer cambios en nuestras vidas para alinearnos con nuestros valores de amabilidad y compasión por los demás y la Tierra, tenemos que esforzarnos por hacer crecer nuestro propio alimento y vivir en comunidades con personas de ideas afines que realmente desean hacer una diferencia en el mundo. Estamos más allá de las excusas, y ahora lo único que hay que hacer es elevarse aún más en nuestra evolución y conciencia colectiva, dedicando nuestras vidas a hacer de éste mundo terrenal un paraíso celestial. El frugívorismo del Edén vá más allá de la reducción del daño, y así que estamos llamados a adoptar ésta forma de vida y compartir las ideas contenidas en éste libro. Tanto el veganismo como el frugívorismo del Edén es sobre amor por los animales, la Tierra y todos nosotros. Es la decisión más sabia que podemos tomar.

Mientras comenzamos a meditar y a avanzar en nuestro camino hacia el frugívorismo del Edén, el minimalismo, la inconformidad y la autosostenibilidad, ya no nos vemos como sujetos egoísta y materialistas separados para nuestra propia gratificación, sino que entendemos y nos sentimos interconectado con toda la vida. A pesar de que cada uno de nosotros es diferente, estamos todos entrelazados y relacionados como Unidad.

También estamos llamados a volvemos rectos y no usar ni promover el fumar/vapear, beber alcohol o drogas de cualquier tipo, como sabemos ésas cosas no son beneficiosas para nuestra salud y crecimiento espiritual.

Como veganos y eventualmente como frugívoros del Edén, comenzamos a enseñar a otros y a plantar semillas amorosas dentro de ellos. Todo lo que podemos hacer es plantar semillas y dejarlos ir, o si tenemos la oportunidad, podemos apoyarlos desde nuestras mejores habilidades. Pero, ¿qué pasos son necesarios para lograr éste nivel de frugívoros

del Edén y lograr ése paraíso terrenal en el que todos queremos vivir desesperadamente? Según mi experiencia, todo lo que podemos hacer individualmente es promover y vivir una vida de frugívoros y trabajar en la construcción de comunidades de amor. Puede haber momentos en los que caigamos a etapas veganas más bajas, pero como he mencionado, nunca volveremos a comer alimentos animales o cualquier cosa que dañe a las criaturas con las que compartimos éste mundo, tal como lo entendemos cuán destructivos son éstos alimentos de menor vibración para todos nosotros. Cómo podríamos otra vez dañar a un animal inocente, robarles y matarles para devorar su cuerpos o conseguir que alguien lo haga en nuestro nombre? Cuando sabemos, ya no queremos participar nunca más.

Cada vez que dañamos directa o indirectamente a alguien, una parte de nosotros internamente también es dañada profundamente. Muchas veces, las personas que no saben cómo se produce su comida, no sienten remordimiento ni experimentan directamente el dolor que le han causado a otro ser. Pero el dolor tiene lugar en lo profundo a nivel subconsciente dentro de ellos cuando dañan a alguien. Nos hiere a todos terriblemente.

Al igual que si nos dañamos a nosotros mismos de alguna manera, y no tenemos amor incondicional por el hermoso ser espiritual que somos, como resultado, podemos hacer todo tipo de cosas antinaturales y horribles para con nosotros mismos. Muchas personas disfrazan su verdadera belleza natural con maquillaje facial, uñas pintadas, extensiones de pestañas y perforaciones en el cuerpo, tatuajes, agrandamiento de senos y pene y otras modificaciones corporales, de nuevo, que de alguna manera daña el templo espiritual único y hermoso en el que vivimos, eventualmente dañándonos a todos. No sabemos si sólo estamos tomando prestado éste cuerpo en el que vivimos, ni las repercusiones ambientales negativas del reciclaje de

nuestro cuerpo no natural de vuelta a la Tierra, por lo que tenemos que tomar especial cuidado de no dañarnos de ninguna manera a través de nuestros hábitos alimenticios y elecciones diarias.

Saliendo de casa y alejándonos lentamente de nuestra cultura, subiremos de nivel y esforzándonos por ser autosustentables, nos va liberando. Nos permite el tiempo para encontrar y disfrutar de las cosas que más nos importan en nuestras vidas. Nadie sabe realmente si hay una vida futura (aunque creo que la hay), y por lo tanto, tenemos que vivir cada momento de nuestras vidas al máximo como si fuera nuestro último día en la Tierra.

Me veo como una oruga, comenzando a transformarme en un majestuosa, hermosa mariposa colorida. Los humanos estamos en ésta etapa de transformación en nuestra existencia, como ángeles listos para obtener sus alas. Tengo fe y veo un futuro positivo para la humanidad. Y eso sí, como humanos, podemos cambiar y evolucionar para mejorar y vivir en armonía con toda la vida. Mucha gente está haciendo exactamente eso. Están haciendo su camino hacia el frugívoro del Edén y convirtiéndose en defensores del amor, enseñando e inspirando a otros para que avancen en sus viajes y procesos.

Este es un viaje de amor. En algún momento, nuestros caminos se cruzarán y unirán, y conoceremos a algunas personas interesantes de varias etnias y estilos de vida. Aprendiendo y creciendo todos, reuniendo así las herramientas necesarias para vivir en armonía unos con otros. Brindaremos nuestros dones únicos y talentos para ayudar a dar forma al mundo en que vivimos hoy, mañana y por el resto de nuestras vidas.

Cada uno de nosotros puede ser ése cambio que queremos ver en el mundo. Un paso y una persona a la vez es todo lo que se necesita. A medida que más personas hagan

cambios positivos en sus vidas, pronto veremos un progreso masivo y la transformación a que dará lugar. La gente de hecho está despertando su compasión y sabiduría natural. Ya menos gente siente que no necesita usar o matar animales, ya que toda la vida es sagrada para nosotros. Se está viviendo con menos miedo de los demás, ya que nosotros no provocamos violencia y se vé la bondad en los demás. No hay robo, odio o celos. A medida que nuestras vidas están llenas de amor, nos volvemos más felices.



Los animales no humanos y la Madre Tierra cuentan con nosotros para ser los guardianes y servidores que se supone que somos. Con el tiempo, viviremos en paz y armonía con todos en el paraíso terrenal del Edén. En nuestros corazones, sabemos que es nuestro más profundo deseo.



Gracias por tomarte el tiempo de leer *Creando un mundo hermoso*. Por favor comparte con otros éste importante libro y las ideas aquí contenidas. Si te es posible, adquiere multiples copias para familiares, amigos y cualquier otra persona que creas que se beneficiaría de ésto. Agradecería recibir tus preciados comentarios en [Amazon](#). Si quieres obtener más información, te sugiero también leer mis otros libros enumerados a continuación.

Michael Lanfield – Website oficial

<https://weareinterconnected.com>

Comunidad intencional crudivegana Peaceful Village :

<https://peaceful-village.com>

Michael Lanfield – Boletín informativo oficial:

<https://newsletter.weareinterconnected.com>

Foro Comunidad Mundial Vegana:

<https://forum.peaceful-village.com>

Canal de YouTube de Michael Lanfield

youtube.com/MichaelLanfieldRawVeganFruitarian?sub_confirmation=1

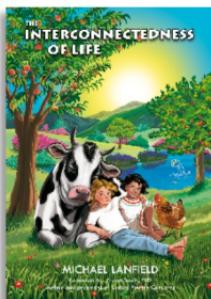
Canal de BitChute de Michael Lanfield

bitchute.com/channel/michaellanfield/

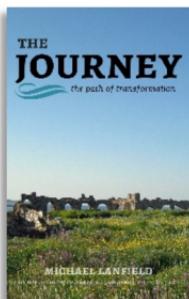
Perfil en Facebook de Michael Lanfield

facebook.com/michaellanfieldvegan/

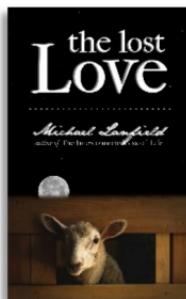
Otros libros del autor.



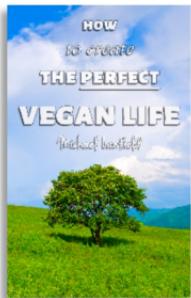
*The
Interconnectedness
of Life*
(2015)



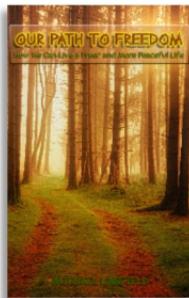
The Journey
(2016)



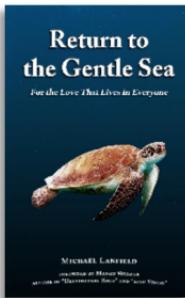
The Lost Love
(2016)



*How to Create the
Perfect Vegan Life*
(2017)



*Our Path to
Freedom: How
We Can Live a
Freer and More
Peaceful World*
(2018)



*Return to the
Gentle Sea: For
the Love That
Lives in
Everyone*
(2019)

REFERENCIAS

Introducción - Metamorfosis: De Homo Sapiens a Homo Ahimsa.

1. Mango Wodzak, <http://fruitnut.net>

Capítulo Uno - Amar, es amar profundamente.

1. Louise Hay, *101 Power Thoughts*, <https://www.hayhouse.com/101-power-thoughts>
2. Supreme Master Ching Hai, <http://quoteaddicts.com/860339>

Capítulo Dos - Veganismo es Amor.

1. The Vegan News – November 1944, ThoseCrazyVegans.net, History of Veganism, <https://www.thosecrazyvegans.net/history-of-veganism>
2. The Vegan Society, Vegan Society Articles of Association, <http://bit.ly/veganarticleassociation> - pg. 2
3. Animal Save Movement, <http://animalsavemovement.org>

Capítulo Tres - Más allá del veganismo: frugivorismo del Edén.

1. Will Tuttle, Why Are You So Judgemental?
<https://youtu.be/IU31m229sNc>
2. Mango Wodzak, <http://fruitnut.net>
3. Mango Wodzak, *The Eden Fruitarian Guidebook*, Section One, Defining Eden Fruitarianism, The Ethical Food Tower

Capítulo Cuatro - Sembrando semillas de amor.

1. Michael Lanfield - *The Lost Love*, (audiobook), ([audiobook](http://www.weareinterconnected.com/the-lost-love/)), www.weareinterconnected.com/the-lost-love/
Michael Lanfield - *Return to the Gentle Sea: For the Love That Lives in Everyone*. www.weareinterconnected.com/return-to-the-gentle-sea/
2. Walt Whitman,
<http://poetryfoundation.org/poemsandpoets/poems/detail/48859#poem>

Capítulo Cinco: Ganándose la vida.

1. Airbnb, www.airbnb.com

Capítulo Seis - Reduciendo más el daño.

1. <http://allamericanvegan.com/2015/02/19/did-an-abused-monkey-pick-your-coconut>
<https://vivaglammagazine.com/ethical-companies-dont-use-coconuts-harvested-enslaved-monkeys>
2. Animal Ingredient and Product List, ThoseCrazyVegans.net – Those Crazy Vegans, <https://www.thosecrazyvegans.net/animal-ingredients>

Capítulo Siete - Ser completamente autosustentable.

1. Earthships, Michael Reynolds, <https://www.earthshipglobal.com>
2. The Need to Grow,
<https://www.earthconsciouslife.org/theneedtogrow>