

Мейірімді теңізге қайта оралу

Барлық адамдардың жүрегіндегі махаббат үшін



Майкл Лэндфил
Манго Водзактың алғысөзі, автор



Мейірімді теңізге қайта оралу:

Барлық адамдардың жүрегіндегі махаббат үшін

Авторлық құқық © 2019 Майкл Лэндфил

1.03 нұсқасы

Кітапті қазақ тіліне аударған ©: Рахметов Олжас Муратович

e-mail: olzhas.rahmetov@mail.ru

facebook: <https://www.facebook.com/olzhas85>

Бұл кітап немесе оның кез-келген бөлігі баспагердің алдын-ала рұқсатынсыз тек жеке немесе білім беру мақсатында (коммерциялық емес) шығарылуы мүмкін. Кітапты пайда табу үшін пайдаланғыңыз келсе, баспагерге хабарласыңыз. Суреттер құрметпен Pixabay.com сайтымен ұсынылған.

Менен соңғы жаңалықтар мен жаңартуларды алғыңыз келсе, <https://newsletter.weareinterconnected.com> сайт арқылы менің электронды поштамның таратылымына жазылыңыз:

Әділ келісім туралы ескерту: Бұл кітапта әділетті пайдалануды құрайтын кейбір авторлық құқықпен қорғалған материалдар болуы мүмкін. Осыған қарамастан, біз олардың мазмұнын өшіруді немесе өзгертуді қалайтын кез-келген авторлық құқық иесінің талаптарын бірден орындаймыз. Дәйексөздер авторлардың меншігі болып табылады.

Жарияланған:

Біз Өзара Байланыстымыз www.weareinterconnected.com

МАЗМҰНЫ

Манго Водзактың алғысөзі	4
Кіріспе ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚТЫ ДӘЛ ҚАЗІР	
ТОҚТАТУЫМЫЗ ҚАЖЕТ!	6
1 бөлім МАХАББАТПЕН ӨМІР СҮРУ	12
2 бөлім ҚҰДАЙДЫҢ ЖАРАТЫЛЫСЫ	17
3 бөлім ТАБИҒАТТА БІРГЕ ӨМІР СҮРУ	24
4 бөлім АДАМ ҚҰҚЫҒЫ ТУРАЛЫ НЕ АЙТУҒА	
БОЛАДЫ?	31
5 бөлім АХИМСА СҮТХАНАСЫ	42
6 бөлім ТАУЫҚ ЖҰМЫРТҚАСЫ ТУРАЛЫ НЕ	
АЙТУҒА БОЛАДЫ?	46
7 бөлім БАЛЫҚ - ЖАНУАР ЕМЕС, ҚАРҒЫС	
АТСЫН!	52
8 бөлім ҮЙ ЖАНУАРЛАРЫ МЕН ҚОРЫҚТАР	60
9 бөлім БІРАҚ БҮЛ ТЕК ЖӘНДІКТЕР!	72
10 бөлім НӘЗІК БАҚ	79
Қорытынды МЕЙІРІМДІ ТЕҢІЗГЕ ҚАЙТА ОРАЛУ	89
АВТОРДЫҢ БАСҚА КІТАПТАРЫ	101
АВТОР ТУРАЛЫ	102

Манго Водзактың алғысөзі

Осыдан бірнеше онжылдық бұрын, вегетарианизм әлемді дауылмен алып, тарих әлі жазбаған әлеуметтік әділеттілік үшін ең жылдам дамып келе жатқан қозғалысқа айналуы мүмкін деп ешкім елестете алмады. Біз жаңа дәуірге қадам басқан сияқтымыз, мұнда адамдар адамгершілікке жатпайтын қылықтарын түсініп, олардан бас тартуға тырысады, өйткені біз, ақыл-есі бар тіршілік иелері болғанымен, ауылшаруашылық жануарларына жиі қатыгездік танытамыз.

Осыған ұқсас кітаптар біздің зорлық-зомбылығымыздың астындағы жануарлардың жағдайы туралы ақпаратты таратуға көмектеседі, өйткені біздің көпшілігіміз жануарлардың қиналуына сирек, тіпті ешқашан көңіл бөлмейді. Майкл кейбір ұлттық дәстүрлердің, мәдениеттің және жалпы адамзаттың тұрақты әдеттерінің біздің адамгершілікке кейде қарсы келетінін көрсетуге уақытты кетірмейді. Ол тек, жануарлардан алынатын өнімдерді әлдекім сатып алғанда, іс жүзінде, жануарлардың қысқа өмірін тауарға айналдырылғанын көруге мәжбүр болған кез-келген адамға үлкен күйзеліс пен ыңғайсыздық әкелетінін ғана көрсеткісі келеді.

Майкл екеуміз және күн сайын санымыз арттыра келе жатқан пікірлестеріміз, жануарлардан пайда табу

және сою үшін қорғансыз тіршілік иелерді өсірудің жабайы практиканы тоқтататын кез келді деп ойлаймыз. Біздің әрқайсымыз оянып, барлық жануарлардың жеке, өзіндік мәні бар өмірін, өмір сүруге құқығы бар екенін мойындауға адамдардың уақыты келді; оларды ешқайсымыз елемеуге немесе жоққа шығаруға құқығымыз жоқ.

Мен барлық оқырмандарды осы кітапта айтылған хабарламалар мен шындықтарға назар аударуға және адамдардың сана сезімін оятып, соған лайық әрекеттерді жасауға шақырамын. Біз мұны жасамайынша, біздің болмысымыздың себептері мен шынайы мүмкіндіктеріміз бәрімізден жасырын қалады. Сондықтан оқыңыз, кейінге қалдырмаңыз, шындықты тануға ашық болыңыз және болашағыңызды мейірімділікке бағыттаңыз.

Манго Водзак, «Эдемдегі Жеміс жсеу» атты тақырыбы бойынша бірнеше кітаптардың авторы – www.fruitnut.net



Кіріспе

ЗОРЛЫҚ ЗОМБЫЛЫҚТЫ ДӘЛ ҚАЗІР ТОҚТАТУЫМЫЗ ҚАЖЕТ!

Бұл болашақ және біз бәріміз *Мейірімді теңізге қайта ораламыз. Мейірімді теңіз* дегеніміз – ол біздің ішкі даналық пен барлық тіршілік иелеріне деген сүйіспеншілігіміз арқылы өмір сүру қабілетіміз. Адамдар бір-бірімен бейбіт өмір сүреді. Ешкім басқа біреуді меншік немесе пайданбалы зат ретінде көрмейді. Адамдар, басқа жануарлар және табиғат бәріміз үшін қасиетті. Біз ешкімді қолданбаймыз немесе өлтірмейміз, біреуден ұрламаймыз. Біз бір-бірімізбен бөлісіп, жақсы көріп, шағын, біртұтас қауымдастықтарда өмір сүреміз. Біз басқа адамның қайғы-қасіреті мен өлімін көргенде, біз оған жанашырлық танытып, көмектесуге тырысамыз.

Менің *"Өмірдің өзара байланысы"*, *"Жоғалған махаббат"* және *"Біздің еркіндікке апаратын жолымыз: біз қалай еркін және бейбіт өмір сүре аламыз"* атты кітаптарымды оқыған адамдар, біз әр түрлі зорлық-зомбылықты неге ақтай алмайтынымызды түсінеді. Біз білетін зорлық-зомбылықтың жалғыз түрі – ол тек өзімізді қорғау үшін. Алайда, біз басқа тіршілік иесіне, түріне қарамастан, зорлық-зомбылық жасағанда, ол біздің тарапымыздан ақылды да, парасатты да емес,

басқа болмысқа жанашырлы да емес. Қандай діндерді немесе киелі жазбаларды еске алсақ та, біздің мәдениетіміз бізге не үйретсе де, біз дамып, өз ішімізде шындықты іздеуіміз керек және зорлық-зомбылық ешқашан жақсы нәрсе емес екенін түсінуіміз керек.

Басқаларға деген мейірімділіктің жүрегімізде бар екенін және осыған ұқсас құндылықтарымыз бар екенін барлығымыз білеміз. Өлтіру, не құрбан болатын тірі жанға, не бізге ешқашан жақсылық әкелмейді.



Біз табиғатынан жаман емеспіз. Бірақ біздің мәдениетіміз басқа жануарларға немқұрайлы қарауды үйретеді. Батыста біз отбасыларымыз бен жақын достарымызды, мысықтар мен иттер сияқты кейбір жануарларды жақсы көре аламыз, тіпті табиғатта еркін жүретін жануарларды, яғни «жабайы табиғатты» да жақсы көре аламыз, бірақ біздің махаббатымыз осымен аяқталады. Қоғам бізді басқаларды сүюге үйретеді, бірақ екінші жағынан бір-бірімен бәсекелесуге және

материалистік тұтынушы болуға үйретеді. Бұл көптеген адамдардың өз өмірлерінде адасуына әкеліп соқтырады, бұл өз кезегінде жабығуға немесе басқа ауруларға әкеліп соқтыруы мүмкін, және соңында, тіпті өз-өзіне қол жұмсауға да әкелуі мүмкін. Сондай-ақ, егер біздің мақсаттарымыз басқа жануарлардың мүдделерін ескермесе, біз өз мақсаттарымызды жоғалта бастаймыз. Сондықтан, біз жануарлардан алынатын тағамдарды тұтынуды және жануарларды ойын-сауық, киім-кешек, тестілеу және басқа мақсаттар үшін пайдалануды ақтай береміз, өйткені бәрі дәл солай жасайды деп ойлаймыз. Біз нәресте кезінен бастап енгізілген бағдарламаны ұстанамыз және олардың ешқайсысына күмән келтірмейміз, өйткені бізге бұл үйретілмеген.

Батыста біздің көпшілігі кіммен немесе не жейтініміз туралы талғампаз болуға бейім. «Жоқ, маған иттің сүті керек жоқ, сиырдың немесе ешкінің сүтін беріңіз. Түйеқұстың жұмыртқасы керек жоқ, тауық жұмыртқасын беріңіз». Біз тіпті үлкен көлемді азап пен жойылуды тудыратын тағамдарды жегеніміз үшін өзімізді мадақтаймыз. *Еркін, торсыз бағылған, органикалық таза* немесе *адамгершілікпен сойылған мал* сияқты жалған белгілер – бұл мал шаруашылығы мен "ізгі ниетті" адамдардың жалған ақпараты. Жануарлардан жасалған тамақты қалыпты мөлшерде жеу де мағынасыз және қисынсыз. Біз ұрлықты, кісі өлтіруді және зорлауды қалыпты жағдайда қолдаймыз ба?

Десе де, адамдар союдың жасырын бейнетүсірілімді көргенде, немесе мал шаруашылығының кері әсері туралы оқыған кезде де, көпшілігі жануарлардан пайда

болатын тағамдарды тұтынуды жалғастырады. Бұл, әсіресе, қоғам бізге қаншалықты ұзақ әсер етсе, соншалықты болып қала береді. Біз білеміз деп айтамыз, дегенмен біз серіктес болып қала береміз. Неліктен?

Неліктен адамдар зорлық-зомбылықты ақтауды жалғастыруда? Зорлық-зомбылық кіммен жасалғанына қарамастан, зорлық-зомбылық болып қала береді. Біз қашан дамып, бүкіл әлемнің тіршілік иелерімен үйлесімді өмір сүреміз? "Өсімдіктер де сезімге ие!", "Бірақ Иса пайғамбарымыз да балық жеген ғой", "Бекон!" және "Ақуыз туралы не деуге болады?" Ақылсыздық? Мұның бәрі мағынасыз сылтау, сондықтан жануарларды тамақ ретінде тұтынуды жалғастыруға рұқсат етіледі деген ойлардан адамдар қашан бас тартады.

Біз олардың сүтін, жұмыртқасын немесе балын ұрлап немесе біреуді осыны біз үшін жасауға мәжбүр еткенде, жануарларды халал бойынша сою арқылы шынымен бақытты және қуанышты бола алмайды. Басқаша ойлайтын адам осы кітапті әрі қарай оқысын.

"Мейірімді теңізге қайта оралу" кітабі сенімдер немесе пікірлер туралы емес, бірақ басқа жануарлармен қарым-қатынасымыздың ақиқаты туралы. Бұл адамдарға не істеу керектігін айтатын кітап емес, керісінше бізді табиғи даналық пен өмірге деген жанашырлықты оятады. Кейде адамдарға мен аздап қатал болып көрінуім мүмкін, бірақ бұл тек адамдардың жүрегіндегі басқа тіршілік иелеріне деген махаббатын оятуға ұмтылысым. Бұл мүмкіндігінше зиянды азайту туралы және белгілі бір жағдайдың этикалық шешімі қандай екенін терең сезіну туралы. Кейде әр жағдайға ең дұрыс

жауап немесе шешім болмайды, бірақ қиын жағдайлар туындаған кезде қолымыздан келгенін бәрін жасауымыз керек. Бірақ чизбургерлерді, хот-догтарды, жұмыртқаларды, балды және сүт өнімдерінің барлық түрлерін пайдалану, сондай-ақ басқа жануарларға ие болу бізді жақсарта алмайды, яғни сүйіспеншілікке толы және жанашыр нәрсе емес.



Егер осы кітапта ұсынылған кейбір ой-пікірлермен келіспесеңіз де, бұл кітаптың беделін түсірмеңіз, керісінше бейтарап болыңыз және сол ой-пікірлерге ашық болыңыз. Менің жалпы позитивті және сүйіспеншілікке толы хабар бергім келетіндігіме қарамастан, кейде адамгершілік пен сүйіспеншілікке жету үшін жағымсыз және қатал шындықтарды ескеру қажет. Сондай-ақ, осы кітаптың біз үшін оқуға ауыр болуы мүмкін бөлімдерін өткізбеуге немесе қазіргі

наным-сенімдерімізге байланысты кітапты басынан аяғына дейін оқудан аулақ болуға кеңес бермей, барлық ойларды ашық және жанашырлықпен, сүйіспеншілікпен қабылдауға кеңес береміз. *"Мейірімді теңізге қайта оралу"* кітабым менің басқа кітаптарымның жалғасы болып келеді; біз жануарларды пайдалану мен адамгершілікке жатпайтын зорлық-зомбылықты ақтауды тоқтату қажеттілігінен бастап, *"Жер жәннатын"* қалай құруға болатына дейін осы кітапта айтылған. Бұған дейін, адамзат ешқашан бақытқа қол жеткізе алмайды және біз бір-бірімізбен тату-тәтті өмір сүре алмаймыз.

Біз бұл қатыгез және зиянды өмірден, сүйіспеншілікке толы өмірге дейін рухани дамуымыз керек. Бүгін біз зорлық-зомбылықсыз, этикалық және рухани өмір сүргіміз келетіндігімізді, әлде жерді жойып, бір-бірімізді өлтіріп, өмір сүруді жалғастыра келетіндігімізді шешетін күн. Таңдау біздікі, тек алғашқы қадамды біз ғана жасай аламыз.

1 бөлім

МАХАББАТПЕН ӨМІР СҮРУ



Әр адамның әртүрлі әлемдік және моральдық мәселелер туралы өзіндік пікірлері мен идеялары бар. Бірақ бір нәрсе нақты айтуға болады. Біздің көпшілігіміз зиян келтіру мен басқаларға деген сүйіспеншіліктің арасындағы айырмашылықты терең түсінеміз. Адамды немесе басқа тірі жанды азаптаған кезде, біз ол қылық жақсы емес екенін түсінеміз. Қандай себеп болса да, басқаларға зиян келтіру ешқашан дұрыс бола алмайды. Басқа біреуден ұрлау да жақсы емес. Алайда, жануарларды жақсы көру дұрыс нәрсе екенін білеміз. Бізге тиесілі емес нәрсені алсақ, бұл дұрыс емес. Көптеген адамдар бұл ұғымдарды түсінеді. Онда неге

жұмыртқа, сүт, ет, бал және т. б. жануарлардан жасалатын тағамдарды тұтынуды үнемі ақтаймыз? Неге біз жануарларға қатысты ерекшелік жасаймыз? Біз басқа тіршілік иелерін тауар мен тамақ ретінде және бізден кіші деп санайтын мәдениетте тәрбиеленгендіктен өзіміздің мінез-құлқымызды ақтаймыз. Біздің кейбіреулеріміз "жабайы аңдарға", мысықтар мен иттерге, табиғат пен талдарға жанашырлық танытуы мүмкін. Біз тіпті шошқаларды, сиырларды және күркетауықтарды жақсы көре аламыз, бірақ біз әлі де болса үй жануарларды жеуді ақтай береміз. Неліктен? Бұл екіжүзділік емес пе? Біз махаббатты аңсаймыз, алайда мәдениетіміздің, отбасымыз бен достарымыздың арқасында біз осы өнімдерді жеуді жалғастырып жатырмыз.

Бала кезінен бізге көрінбейтін бағдарламаның арқасында ғана біз жүйенің қатысушылары болып қала береміз. Азық-түлік таңдауға келгенде, әрқайсымыз ерекше болудан бас тартамыз. Адамдар бізді әр түрлі тағам таңдау үшін мазақ етіп, күлкі етеді деп ойлаймыз.

Біздің бүкіл мәдениетіміз, отбасымыз бен достарымыз және өмір салтымыздың әр сәті тамақпен байланысты. Таныс иістер, дәмдер және жануарлардан жасалған тағамдармен байланыс біздің болмысымыз үшін маңызды. Біз махаббат аясында туыламыз, бірақ тамақ пен басқа жануарларға қатысты басқаша тәрбиеленгенбіз.

Ет, сүт немесе жұмыртқа сияқты тамақтану кезінде жейтін азық-түлік туралы ғана емес; бұл біз жануарлардан ұрланатын заттар және тұтыну үшін өлтірілген жануарлар туралы. Біздің көпшілігіміз

жануарлардан ештеңе ұрламаймыз, не оларды өлтірмейміз; бірақ біздің орнына осыны істеуге біз ауылшаруашылық қызметкерлерге және қасапхана жұмысшыларына ақша төлейміз. Біреуді біздің атымыздан өлтіру үшін өлтірушіні жалдағандармен бірдей боламыз.

Біз мұны абсурд деп санамаймыз, өйткені мұның бәрі жабық есіктердің артында жасалады және бәрі оған қатысады, сондықтан бұл қалыпты, табиғи және қажет болып көрінеді. Біз кішкентай кезімізден бастап осы тағамдарды жеуге үйрендік, уақыт өте келе біз тәуелді болып, жануарлардың тамағын жеуге дағдыланамыз. Сондықтан, түн ортасында тұрып, адамдар чизбургерлерді сатып алуға немесе тұзды чипстер пакеттерін немесе сүтті шоколад плиткаларын сатып алу үшін бұрыштық дүкенге барады.

Махаббат - Жердегі ең қуатты күш. Ғаламның құбылыстарын көрсетуі үшін біраз уақыт қажет болса да, махаббат бәрін емдейді. Біз барлық жаратылыстарды сөзсіз сүйген кезде, махаббат бізге жүз есе оралады. Тағы да, біз эмоцияның әсерін бірден сезінбеуіміз мүмкін, бірақ мейірімділік аясына неғұрлым көп жануарларды қосқан сайын, соғұрлым махаббат күшейе түседі.



Мен азап пен зорлық-зомбылықты көргенде жылаймын. Ол адамдарға немесе басқа тіршілік иесі болсын, бұл маңызды емес. Мен жануарлардың қиналғанын көрдім, олар қасапханаға барар жолда жүк машиналарында қатты зардап шегеді. Азап - ол азап, өлім- ол өлім, ал ұрлық-ол ұрлық. Біз барлық ақылсыздықты тоқтатуымыз керек. Біз барлық тірі жандарға сүйіспеншілікпен қарауымыз керек. Тіпті талдар, жер және жәндіктер біздің сүйіспеншілігімізді қажет етеді. Біз жерге ақырын қадам басып, мүмкіндігінше зиянды аздатуымыз керек.

Адамдар белгілі бір тіршілік иелеріне қатысты зорлық-зомбылықты негіздеген кезде, әсіресе біз тұтынатын жануарлар туралы айтатын болсақ, бұл біз кішкентай кезімізден санамызда көзге көрінбейтін бағдарлама болғандықтан. Бізді жануарлардың тамағын жеуге үйретеді, бірақ соған қарамастан, біз оларға

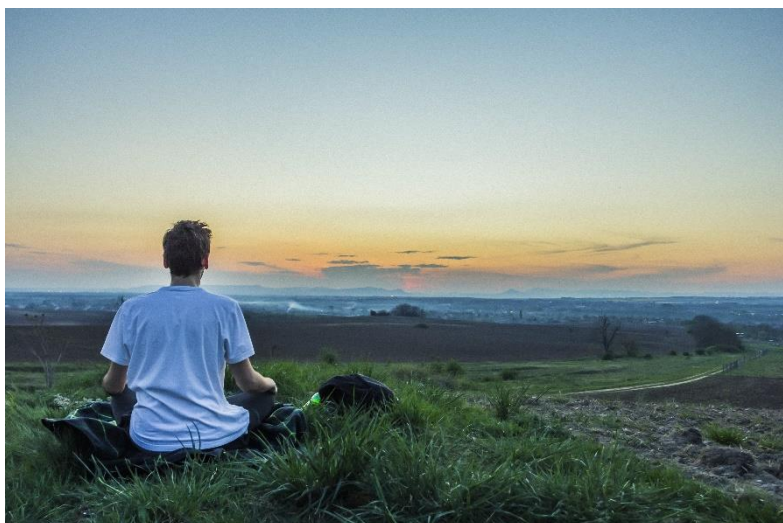
жанашырлық сеземіз. Біздің мәдениетіміз балалар мен тіпті ересектерді әртүрлі аралас және шатастыратын мінез-құлықтарға шақырады және үйретеді. Бұл бізді алаңдатпайды және біз өзімізге ұнайтын нәрсені жасаймыз. Біз басқа тіршілік иелерін өлтіреміз, ормандарды жойып, мұхиттарды ластаймыз және әртүрлі материалдық заттарды сатып алып полигондар мен мұхиттарға тастаймыз; мұның ешқайсысы бізде жанашырлық сезімді туғызбайды. Біз жүректерімізден шындық пен махаббатты іздеудің орнына, басқалармен бірге сыбайлас болып, басқалардың істегенін істейміз.

Неліктен біздің азық-түлік таңдауымыз және осы таңдаудың өмірдің барлық желісіне тигізетін кері әсерлері арасында байланыс орнату қиынға соғады? Неліктен біз соншалықты соқырмыз? Неліктен біз жанашыр өмір салтын құрып, оны дамыта алмаймыз? Неліктен адамдар біз тұтынатын жануарлардың өлімін ақтайды?

Біз өзімізге осы сұрақтарды қоюымыз керек және жауап тауып, өмірге деген сүйіспеншілікті оятуымыз керек. Осы сұрақтарға жауаптар – санамыздағы бағдарламадан шығу және басқа өмір салтын табу. Бірақ біз шынымен де бір-бірімізбен үйлесімді түрде рухани және бейбіт өмір сүре аламыз ба әлде өмірдің барлық түрлерін жойып жібереміз бе?

2 бөлім

ҚҰДАЙДЫҢ ЖАРАТЫЛЫСЫ



Діни және көптеген рухани сенушілердің пікірінше, Құдай Жерді және онда тіршілік ететін барлық жаратылыстарды жаратқан. Сондықтан, Құдай әр адамда және әр жануарда бар. егер біз өзіміз, немесе басқа біреуге ақша төлеп, қандай да бір тіршілік иесін өлтірсек, біреудің мүлкін ұрласақ, немесе қоршаған ортаны бұзсақ, онда біз Құдайдың бір бөлігіне зиян келтіреміз; өйткені, тағы да айтайын - Құдай бәрінде бар. Мен үшін Құдай - бұл ғалам, біздің жоғары санамыз

және ол бәрінде бар. Осыған байланысты, біздің санамыз бен жүрегімізде Құдай бар деп айтуға болады, яғни біз Құдайдың бір бөлігіміз. Құдай көптеген адамдар сенгендей адам немесе еуропалық емес. Бұл жыныстыққа, нәсілге немесе түрге қарап, бөліну дегені. Кейде Мен Құдайды жай ғана "Ол" деп атаймын, Бірақ Құдай адам емес, өйткені оның жынысы жоқ. Құдай әйел немесе тіпті кез келген тірі жан болуы мүмкін. Алайда, Құдай мен Иса пайғамбар қуат күші деп түсінемін, тіпті әрбір тіршілік иесі қуаттан жаралған деп ойлаймын.



Жер қалай пайда болғанын біз білмейміз. Тіпті Киелі кітапта да бұл туралы нақты айтылған жоқ. Жаратылыс кітабының басында, 1:29-30, Құдай бәрін вегетариандық қылып жаратты. Құдай былай деген, *"Мен сізге бүкіл жердің бетінде тұқым өсіретін әр өсімдікті және ішінде тұқымы бар жемісті мен жемісі бар әр ағашты*

беремін. Олар тамақ ретінде сенікі болады. Жердегі барлық жануарларға, көктегі барлық құстарға және жер бетінде қозғалатын барлық тіршілік иелеріне – тіпті өмірдің тынысы бар барлық нәрсеге мен әрқайсысына жасыл өсімдіктен беремін.”

Неге ол өзі жаратқан жаратылыстарға зиян келтіріп, өлтіргісі келеді? Ол мейірімді, жанашыр және сүйетін Құдай емес пе?

Тіпті Иса пайғамбар былай деген, “*Менің шәкірттерім болғысы келетіндер қолдарын қантөгістен аулақ ұстаңыз және ет етінің аузыңызға кіруіне жол бермеңіз. Өйткені Иеміз әділ және жомарт, ол адам тек жердің жемістері мен тұқымымен өмір сүретінін алдын-ала анықтайды.*” (Назария Інжілі 38:1-6)

Иса пайғамбар тағы былай деген, “*Мен сендерге жаңа бұйрық беремін: бір-бірлеріңді сүйіңдер. Мен сендерді қалай сүйсем, сендер де солай бір-біріңді сүю керексіңдер.*” (John 14:34)

Мүмкін, Иса пайғамбар балық жеген немесе адамдарға балық ұсынған болса да, бұл жай ғана азық-түлікке байланысты болуы мүмкін, мүмкін олар өсімдік тағамдарын ала алмағандықтан шығар. Алайда, қазіргі заманғы әлемде, әсіресе Батыста және осы кітапты оқығандар өсімдік тағамдарын сатып алу немесе өзіміздің өсімдік тағамдарын мәпелеп өсіруге мүмкіндігіміз бар.

Құдайға сенбейтіндер немесе тіпті қандай-да бір жалпыға бірдей күш-қүдіретке сенбейтіндер үшін де, эволюцияны барлығымыздың пайда болған жолымыз ретінде қабылдайтындар үшін де, Жерді кім немесе не

жаратқанына және біз ұзақ уақыт бойы қалай дамығанымызға қарамастан, бәріміз жанашырлықпен өмір сүруіміз керек.

“Ешқашан ешкімді сізден төмен санамаңыз. Ішкі Көзді ашыңыз, сонда сіз барлық жаратылыстарда жарқыраған Бір Даңқты көресіз.”

Ислам сопысы, әулие Мисри

Сіздің сенімдеріңіз бен діндеріңіз қандай болмасын, тіпті егер Құдай бізге жануарларды тұтынуға рұқсат берген болса да, қазіргі заманда жануарлардан алынатын өнімдерді тұтыну моральдық тұрғыдан қолайсыз екенін білеміз. Басқа адамдар не істесе де; біздің мәдениетіміз бен дәстүріміз бізді неге үйретсе де, оның барлығы маңызды емес, өйткені біз бір-бірімізбен осы әлемде өмір сүруге жаңа өмір салтын құру үшін, этикалық және рухани тұрғыдан дамуымыз керек.

Тіпті шіркеулер, синагогалар, ғибадатханалар, пасторлар, раввиндер немесе имамдар етті немесе басқа да жануарлардан алынатын өнімдерді жеу керек десе де, біз олардан аулақ болуымыз керек. Егер біз өзімізді ақылды тіршілік иелері деп санасақ, жақсы мен жаманды ажырата білуіміз керек.

“Адамгершілікке ие болу үшін сізге діннің қажеті жоқ. Егер сіз жақсы мен жаманды анықтай алмасаңыз, онда сізге дін емес, жанашырлық жетіспейді.”

Аноним

Інжілде еврей тіліндегі «доминион» деп аударылған түпнұсқа сөз басқарушылықты немесе қамқоршыны білдіреді, бірақ ешқашан басқа жануарларға деген үстемдік пен зорлық-зомбылықты білдірмейді.

“Тагаатагарбха болғандықтан, Будда ет жеуден тыйылған.”

Манжушири, Тибеттік Буддизм

“Барлық тіршілік иелері қауіптен қорқады. Өмір бәріне қымбат. Соны білетін адам, ешкімді өлтірмейді, не өлімге себеп болмайды.”

Будда, Дхаммапада, 129.

Буддизмнің бес өсиеті бар, олардың алғашқы екеуі осы кітапқа қатысты.

1. Мен кез-келген тірі жанды өлтіруден / зиян келтіруден аулақпын, абай боламын.
2. Бір нәрсенің иесі маған оны бермесе, мен оны тартып алудан аулақпын.



Растафари қозғалысында Итал деген түсінік бар. Диетаны ұстану дәрежесінде айырмашылықтар болғанымен, ол жерден шыққанды өңделмей жеу деген философияны білдіреді. Май мен тұзға тыйым салынады! Бұл сөз “өмірлік маңызды тағамнан” шыққан. Жануарлардың кейбір өнімдеріне рұқсат етілсе де, "Италды" ұстанатындардың көпшілігі вегетариандық болып табылады. "Итал" тек қоспасыз, табиғи және таза тамақ дегенді білдіреді, Растафариандықтар өздерінің ұстанымын Інжілдің 1:29 аятынан алады.

Философия докторы Уилл Таттл түсіндіргендей, *“Дәстүрлі Батыс діні, Батыс ғылымы сияқты, ірі малдың санын азайту және оны тауарға айналдыру ортасында дамыды және өзінің басты бағыты бойынша азайтуында болады. Шексіз Құдайдың құпиясы, әдетте, айыптаушы және көбінесе*

антропоморфталған билік тұлғасына айналады; адамдар бір өтпелі өмір негізінде тозақтың немесе жұмақтың мәңгілігіне таңдалуы немесе құтқарылуы немесе сотталуы мүмкін және олар эгоцентристік, дискретті уақытша субъектілер ретінде түсініледі; және жануарлар, талдар, экологиялық жүйелер мен бүкіл табиғат осы драмадағы бір реттік тірек болып қалады. Ғылым сияқты, діни түсінік те жануарлар, әйелдер мен табиғаттың маңыздылығын нығайтуға және басқарушы элитаның мүдделерін одан әрі дамытуға ұмтылды. Ғылым сияқты, ол да иерархиялық, патриархалды және эксклюзивист болуға ұмтылады, және ғылым сияқты, ол бізге өзінің ішкі даналығына емес, оның сыртқы билігіне сүйенуді айтады. Өзі мен дүние арасындағы объективистік бөлінуді талап ететін редукционистік ғылым сияқты, дәстүрлі Батыс діні Жаратушы мен жаратылыстың, Құдай мен әлемнің негізгі дуализмін талап етеді. Құдайдың және барлығымыздың арасындағы түбегейлі бөлінуге деген сенім, редукционистік ғылым тарататын оқшаулану иллюзиясын күшейтеді.”

3 бөлім

ТАБИҒАТТА БІРГЕ ӨМІР СҮРУ

Біз табиғатта барлық түрлермен бірге өмір сүре аламыз. Біз түр бойынша, яғни нәсіл, жынысқа қарап бөлінбеуіміз керек, тіпті гомофоб та болмауымыз керек. Көптеген басқа жануарлар өмірдің басқа түрлерімен үйлесімді жұмыс істегендей, біз де солай етуіміз керек.



Кейбір жануарлар басқа жануарларды жесе де, оны тек қана тамақтану үшін немесе түйсігі оянған кезде ғана жасайды. Олар біз сияқты ләззат алу үшін жемейді

немесе тойып тамақтанбайды. Олар шикі етті, сүйек пен қанды жерден, тікелей жануардан жырып жейді. Олар біз сияқты көздерін, құйрығын, терісін немесе жүнін шешпейді. Сондай-ақ олардың тырнақтары мен азу тістері бар, олжаларын көргенде сілекейлері ағып кетеді. Арыстандар бір-бірімен амандасқанда, олар бір-бірінің артын иіскейді. Біз амандасқан кезде басқа адамдардың артын иіскейміз бе? Жоқ!

Сонымен қатар, адамдар барлық жануарлардан және табиғаттан жоғары болатын иерархиялық пирамида бар деп санаймыз. Тіпті ойдан шығарылған иерархия шеңберінде басқа адамдардан жоғары адамдар бар деп санаймыз. Мысалы, еуропалықтар барлық нәсілдерден жоғары, ал еркектер әйелдерге қарағанда жақсырақ және басым деп бізді үйретеді. Бұл адам ойлап тапқан шекаралармен салыстыруға болады. Табиғаттағы жануарлар ойдан шығарылған шекара жасамайды және күлкілі костюмдерді киіп жүрген полиция қызметкерлерді ойлап таппайды және оларға не істеу керектігін немесе қайда бару керектігін айту ойларына кірмейді. Жануарлар қалаған жерде жүреді.

Ормандарды жоймай және қоршаған ортаны ластамай табиғатпен бірге тату өмір сүруге сене аламыз ба? Менің ойымша, жоқ, өйткені біз күн сайын қоршаған ортаны ластаймыз. Біз кесетін талдардың көлемі секундына бір-екі акр жылдамдықпен кесіп жатырмыз. Біз көптеген пластикалық тауарларды сатып алып, оларды қоқыс полигондарға немесе мұхиттарға тастаймыз. Адамдар жер үшін, дін үшін, ашашылық салдарынан және т.б. себептерден бір-бірін соғыста

өлтiредi. Осы арқылы үлкен трансұлттық корпорациялар мен үкiметтер әрдайым жеңiске жетедi.

Бiз барлық тiршiлiк формаларымен үйлесiмдi жұмыс iстеп, Жерге қамқорлық жасау керектiгiн қашан түсiнемiз? Неге жалғыз үйiмiздi бұзып жатырмыз? Неге ұзақ мерзiмдi перспективада шынайы бақыт тудырмайтын физикалық тұрғыдан керек емес заттарды сатып алу үшiн бiзге көп материалдық байлық пен жер қажет? Өтпелi рахаттың бiрнеше сәттерi үшiн бiз өмiрдiң бүкiл торын құртып жiберемiз. Онымен қоймай, бiз өзiмiздiң Софиямызды (грек тiлiнен аударғанда бiлiмдi, шебер, ақылды және дана), яғни әлемдегi барлық тiршiлiктi тәрбиелейтiн және сүйетiн, биязы даналықты жойямыз. Бiз өзiмiзге қарсы соғыстар мен зорлықты қалай тоқтата аламыз, егер бiз басқа тiршiлiк иелерiне зорлық-зомбылық көрсетiп жатырмыз?

Не ексек, соны ораймыз.

Жоғарыдағы дәйексөздi оқи отырып, бiз қандай да бiр жағымды немесе жағымсыз әрекеттердi жүзеге асыра бастасақ, соған тән жауапты аламыз. Мен бұл ненi бiлдiретiнiн түсiнбедiм, бiрақ уақыт өте келе мен мұның ежелгi рухани маңыздылығымен терең байланысты екенiмдi сездiм. Бұл маған түсiнiктi және жүрегiме өте қымбат болды. Мен өмiрдiң кез-келген түрiне мүмкiндiгiнше зиян келтiргiм келмейдi. Менiң санам мен түйсiгiм менiң iшкi болмысыма соншалықты енiп кеткенi, уақыт өте келе мен өмiр мен ғаламның кез-келген бөлiгiне зиян тигiзгiм келмейдi. Мен осы керемет

және бай жан дүниеммен бәрімен бөлісемін. Егер мен біреуге зиян тигізсем, мен өзіме зиян тигізгеніме тең болады. Сондықтан, біздің көпшілігімізде бар ескі жараларды емдеу керек және балалық шағымыздың әдеттерін тоқтатуымыз керек.



“Біз тамақ сатып алғанда, тамақ жасағанда және оны жегенде іс жүзінде не істейтінімізге соқыр болуды таңдай отырып, біз қорқыныш пен азапқа ғана емес, айналамыздағы әлемнің сұлулығына да көзімізді жұмамыз. Жердің таңғажайып сұлулығын шынымен көре және бағалай алмау, бізді ормандар мен мұхиттарды жойып, табиғи әлемді жүйелі түрде жоюға итермелейді. Біз күн сайын қорғансыз жануарларға тигізетін азапқа сезімсіз бола отырып, бізден азап шеккен және әр тамақтанудан кейін бізден алыстанып жатқан жаратылыстың сұлулығы мен жарқырауына немқұрайлы боламыз.”
Уилл Таттл, Философия докторы, «Бүкіл әлемдегі бейбітшілік диетасының» авторы

Табиғатта бірге өмір сүру біз үшін нені білдіреді? Мен үшін бұл бүкіл болмыс желісімен байланысты сезіне өмір сүру. Адамның араласуынсыз бүкіл әлемде еркін қозғалу және басқа тіршілік иелерімен және Жермен үйлесімді жұмыс істеу мүмкіндігі. Мұның бәрі аз ғана немесе ешқандай зиян келтірмейтін жолмен жүзеге асырылады және бұл Жер мен бәріміз үшін пайдалы болуы керек.

Бірақ біз бүкіл тіршілік иелерімен үйлесімді өмір сүрудің нені білдіретінін білмейміз, өйткені біз олай жасамаймыз. Біздің мінез-құлқымызды сүйіспеншілікке сәйкестендіру үшін өзгерту өте қиын, өйткені біз қорқыныш, зорлық-зомбылық пен әртүрлі аралас және түсініксіз ақпаратты тарататын қоғамда өмір сүріп жатырмыз. Адамдар басқалардың істегенін істеп жатыр,

өйткені көпшілік солай істейді. Біз кез-келген ілімге/бағдарламаға күмән келтірмейміз, өйткені біздің әлемде түйсігімізді дамытуға үйретілмейді.* Біздің түйсігімізді тәрбиелеу дегеніміз, біздің санамыз жоғары энергия деңгейінде жұмыс істейтін болады, сонда ғана сезім мен түсінігіміз шынымен ояна бастайды. Бұл адамды вегетарианшылыққа және соңында жеміс-жидек жеушілікке әкелуі мүмкін. Көптеген ет, сүт және жұмыртқа шығаратын өндіріс ұйымдарға вегетарианшылық ұнамайды, сондықтан олар өз хабарламаларын, өтірік пен насихат арқылы алға жылжыту үшін белсенді күресуде.

Ия, біз табиғатпен бірге тату өмір сүре аламыз, бір-бірімізбен үйлесімді өмір сүріп, жұмыс жасай аламыз. Бізді нәпсі, дәстүр және мәдени бағдарламадан басқа ештеңе тоқтата алмайды. Адамдар бәріне сүйіспеншілікпен қарап, өмір сүре алады және ақылды да мейірімді тіршілік иесі ретінде дамып, өркендей алады. Мұны мен *Нәзік бақ* деп атаймын (бұл туралы толығырақ 10 бөлімде).

*Түйсік туралы көбірек білу үшін мен доктор Уилл Таттл жазған *«Сенің ішкі аралдарың»* атты кітапті оқуға кеңес беремін. Кітапты келесі сілтеме бойынша жүктеп алуға болады: <http://bit.ly/yourinnerislands>



АДАМ ҚҰҚЫҒЫ ТУРАЛЫ НЕ АЙТУҒА БОЛАДЫ?



Кейбір адамдар вегетариандықтарға былай деп айтса: *«Ал адам құқықтары туралы не дейсіңдер? Сіз тек жануарларды ғана ойлайсыңдар!»* Ойлап қарасаңыз, осылай айтатын адамдар, іс жүзінде басқа адамдарға көмектесу үшін, ештеңе істемейді. Шын мәнінде, мал шаруашылығын қолдау басқа жануарларға ғана емес, адамдарға да зорлық көрсету болып табылады. Мал фермаларында және қасапханаларда қандай адамдар жұмыс істейді? Ол адамдардың ауыр жұмыс істегеннен көңілдері қоңылтақ болады, олардың

көбісі әртүрлі психикалық ауруларға жиі ұшырайды. Неге кейбір адамдар вегетариандықтар тек жануарларға ғана жанашыр деп ойлайды? Біз өзімізді «жануарлар құқығын қорғаушылар» деп атайтын болсақ, сырттан қарағанда біз адамдарға жан ашыр емеспіз деп көрінуі мүмкін. Алайда, бұл дұрыс емес. Мүмкін, кейбір вегетариандықтарға бәрібір, бірақ мен сөйлескен вегетариандықтардың көпшілігі адам құқығының мәселелеріне бейжай қарамайды.

Егер біз талдау жасап көрсек, онда тұтынуға арналған жануарлар мен олардың адам өміріне тигізетін әсерді байқауға болады. Қалай десеңіз? Бұл жағдай адам құқығы мәселесімен байланысты екенін көреміз. Кім жиіркенішті қасапханаларда және сасық фермаларда жұмыс істегісі келеді? Бірақ, ол жерде жұмыс істейтін адамдарды түсінуіміз қажет, өйткені олар отбасыларын асырау үшін сондай жерде жұмыс істейді. Мұндай жұмыс түрлерін қабылдаған кезде олар өз сезімдерін басуы керек. Мен қасапханада жұмыс істеген бірнеше адамды білемін, олардың кейбіреулері тіпті кенжар алаңында да істеген. Алғаш рет көргенде, жануарларды сою мен оны көру ауыр болуы мүмкін, бірақ малды соятын адамдар, яғни қасапшылар өз сезімдері мен эмоцияларын басуы керек. Біраз уақыттан кейін, олар малды біреу сою керек және бұл өмірдің бір бөлігі деп санайды. Бірақ бұл міндетті болуы керек пе?

Бұл жұмыс түрлері әлемдегі барлық тіршілік иелеріне деген сүйіспеншілігіміз бен жанашырлық сезімдерімізді басып қана қоймай, әсіресе біз малды өлтіріп жатқанда немесе малдың өліміне куәгер болып жатқанда, біз өз құқығымызды бұзамыз. Қалай десеңіз?

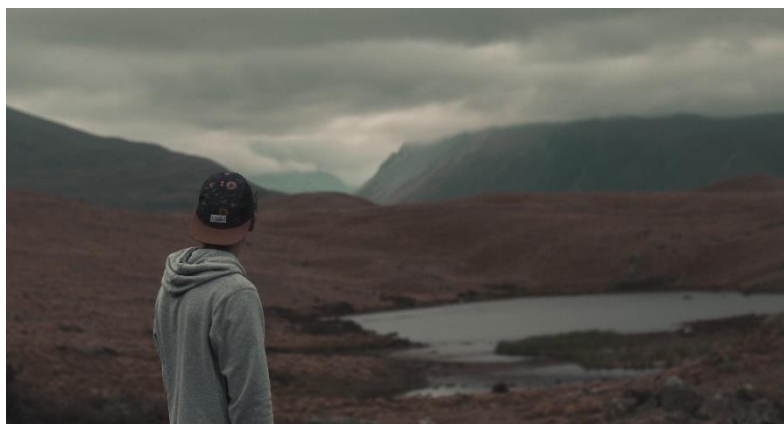
Мал сою желілерінің тез қозғалатыны соншалықты, кейде адамдар ауыр жарақат алады; кейбіреулері тіпті үлкен апаттардан қайтыс болады. Қасапханадағы жұмыс, әсіресе АҚШ-та, тамақ өнеркәсібінің және басқа салалардың ең қауіпті жұмысы болып табылады. Бұл саладағы тауар айналымы бір жылдан кейін 100 пайызды құрайды. Осылайша, мал шаруашылық адам құқығы үшін күрделі мәселе болып табылады.

Біз тағы бір нәрсені ескеруіміз керек. Мал шаруашылық фермаларда және қасапханаларда малды қорлап, өлтіретін адамдардың көпшілігі отбасыларына және жақындарына да қорлық көрсетуі мүмкін. Осы саладағы жұмысшылардың көбісінде ПТС (пост травматикалық стресс) синдромы анықталады және олардың көбісі жиі қайталанатын қорқыныш түстерді көреді, маскүнемдікке ұшырайды, немесе жұбайына не балаларына зорлық көрсетеді.

Біз қазір түсінгеніміздей, мал шаруашылық қожалықтардың қызметкерлері мен қасапшыларына ауыр тигізгенмен ғана қоймайды, сонымен қатар, бұл бүкіл әлемдегі аштықтың басты себебі болып табылады. Дүние жүзіндегі астық пен бұршақ дақылдарының көп бөлігі малға беріледі, ал адамдар аш қалады. Оның орнына, біз аштан зардап шеккен адамдардың барлығын тамақтандыруымыз керек емес пе?

Мал шаруашылығы өте көп ресурстарды қажет етеді. Ауыл шаруашылығымен салыстырғанда, мал шаруашылық едәуір көп көп су, жер, мұнай және химиялық заттар қажет етеді. Сонымен қатар, жануарлардың сүйектері, бастары, құйрықтары және кейбір басқа бөліктері әдетте тұтынуға арналмайды.

Демек, бұл өте ысырапшыл сала. Мысалы, кейбір жеуге жарамсыз бөліктер лақтырылады, немесе жануарлардың майы сияқты ингредиенттер ұнтақталып, қоспа ретінде автомобиль дөңгелектерінің шиналарына, жол төсеуге, кәмпиттерге және үй жануарларына арналған тамаққа қосылады. Сондай-ақ, малдан алынған өнімдерге қарағанда, біз өсімдіктерден бір ақрға дейін азық-түлікті өсіре аламыз, әсіресе жеміс-жидектерді алсақ. Демек, мал шаруашылығы тек адам құқығын ғана емес, қоршаған ортаны да бұзады.



Әрбір тіршілік иесі басқа өмір түрлерімен өзара байланысты. Сондықтан, біз жануарларға зиян келтіргенде, біздің іс-әрекетіміздің кері әсері ұзақ уақытқа созылады. Бұл ақиқат Біз өзіміз мал соймасақ та, орын алады. Келесі дәйексөз мұны өте жақсы тұжырымдайды.

“Адам таңғажайып жануар емес пе? Үй жануарлары мен олардың жемін қорғау үшін миллиондаған құстарды, кенгуруларды, бұғыларды, мысықтардың барлық түрлерін, койоттарды, құндыздарды, суырларды, тышқандарды, түлкілерді және динго сияқты жабайы жануарларды өлтіреді. Содан кейін ол миллиардтаған үй жануарларын өлтіріп, оларды жейді. Бұл өз кезегінде, миллиондаған адамдарды өлтіреді, өйткені осы жануарларды тұтыну жүрек, бүйрек ауруларына және қатерлі ісік сияқты дегенеративті ауруларға, тіпті өлімге де әкеліп соғады. Содан кейін, адам осы аурулардың емін табу үшін миллиондаған басқа жануарларды азаптап, өлтіреді. Басқа жерлерде миллиондаған адамдар аштықтан және дұрыс тамақтанбаудан өледі, өйткені олар жейтін тамақ үй жануарларды бордақылау үшін қолданылады. Сонымен бірге, кейбір жанашыр адамдар, қатал түрде өлетін жануарларды көріп, олар бұл жағдайды өзгере алмайтынын және бұл жағдайға қарсы тұралмайтынын түсініп, қайғыдан қайтыс болады. Оған қарамастан, адамзат жыл сайын бір-біріне бейбітшілік тілеп, өз сұрқиялығын білдірмеді”.

C. David Coats, Макдональдтың ескі фермалық қожалығы

Біз өзгелерге тікелей немесе жанама түрде не істесек те, оның оң немесе теріс нәтижесі болатынын түсінуіміз керек. Сондықтан, егер біз сүйіспеншілік білдіріп, басқа

тіршілік иелермен үйлесімді өмір сүргіміз келсе, басқаларға да сүйіспеншілікпен қарауымыз керек. Басқалар дегеніміз, ол Жер бетінде бізбен бірге өмір сүріп жатқан жануарлар.

Кейбіреулер адамдар ештеңе білдірмейді, ал жануар бізсіз жақсы өмір сүреді. Бұл қандай да бір мағынада шындық. Олар мүмкін бізсіз жақсы өмір сүретін шығар. Біз Жер бетінде бірге өмір сүріп жатырмыз және біз осы жағдайды пайдаланып, Жер бетінде мүмкіндігінше тату өмір сүруге тырысуымыз керек. Жек көрудің немесе басқа адамдармен дисгармонияда болудың пайдасы жоқ. Сондай-ақ, кез-келген адам жануардың етін не оның сүтін, құстың жұмыртқасын жеуінің жалғыз себебі – бұл біздің мәдениетіміз бен «жақсы ниетті» адамдар бізге бала кезінен үйрететінін ұмытпауымыз керек. Біз өзіміз таңдайтын ештеңе жоқ. Бұл жай ғана бағдарлама. Сондықтан, біз бағдарламаға ашуланбауымыз керек. Біз адамдарға деген жанашырлықты сезініп, олардың іс-әрекеттері жай ғана жағдайға байланысты екенін түсінгенде, оларға қарап, біз өзімізді көре бастаймыз, сондықтан оларға да жанашырлықпен қараймыз.

Вегетариандықтардың көпшілігі адамдардың жағдайын ойлайды, бірақ әлі сезімдері оянбаған және вегетариандықты қабылдамағандарға олардың кейбіреулері неге соншалықты ашуланғанын түсінемін.

*Иланған вегандықтар адамдар тудыратын азап пен қиратушылық жағдайы кезінде пайда болды және олар

*Иланған вегандық деген сөз тіркесті доктор Уилл Таттл ойлап тапқан, «Бүкіл әлемдегі бейбітшілік диетасының» авторы, бұл вегетариандық кезеңдердің бірі болып табылады. Мұнда адам вегетарианизмнің шынайы мағынасын бейнелейді, басқаларды сабырлы және сүйіспеншілікпен тындап, өзінің қалай вегандыққа жеткенін туралы баяндап, жауап береді. Біз адамдармен қалай сөйлесу керектігін

мал шаруашылығының жағымсыз және зиянды әсерін нақты түсінді. Дәл осы себептен біз басқа адамдар неге байланыс орнатып, веганизмді қабылдамайтындығын түсіне алмаймыз.

Адамдар өздерін ақтап, сылтау тауып, жануарлардан алынатын өнімдерді жей берсе, бұл көптеген вегандықтарды ашуландырады, көңілін қалдырады, немесе қайғыға салады. Кейде мен де депрессияға ұшырап, жануарларға жаным ашиды. Менің ойымша, адамдар тек бағдарлама бойынша өмір сүреді және біздің көпшілігіміздің ұжымдық сана-сезіміміз оянып, мал шаруашылығының зиянды әсерлерін түсініп жатырмыз.

Біз жеке тұлға ретінде тағы бір нәрсені түсінуіміз керек - көпшілігіміз түрлі қиындықтан азап шегеміз. Біздің көпшілігіміз жиі ауырамыз, ауыр жұмыс істейміз, отбасылық және некелік мәселелер туындайды, ақша және қаржылық қиындықтар пайда болады. Оның үстіне, біз азапқа ұшыраған малдың өлі денесін жейміз, ал кейбір халықтар тіпті өлген малдың ішінен шыққан қанды да жеп, ішеді. Біз өлген жануардың қорқыныштан, азаптан, үрейден, күйзелістен пайда болған адреналин жасушаларын етпен бірге қабылдаймыз, тіпті малдың қатерлі ісіктері мен ауруларын етпен жеп қоямыз. Осыдан кейін, неге адамдарда жоғарыда аталып кеткен нәрселер пайда болады деп ойлаймыз. Сондықтан біз басқа адамдарға жанашыр болуымыз керек, өйткені олар

жақсы түсіну үшін, оларға түрлі сұрақтар қоямыз. Осылайша, басқа адамдар вегетариандықты қабылдау үшін, біз тиімді жолын таба аламыз. Сонымен қатар, егер адам бірнеше жыл бойы вегандық болса, ол веганизмді басқалармен бөліскен кезде, өзінің көзқарасын айыптамайды, керісінше, жақтайды.

да бір нәрседен азап шегуі мүмкін. Біз олардың не туралы ойлайтынын және не сезіп тұрғанын білмейміз. Сондықтан біз оларға сүйіспеншілік пен жанашырлықпен қарауымыз керек.

Жануарлар құқығы мен адам құқығы ол Жер құқығы деп жиі айтылады. Мұның бәрі бір-бірімен өзара байланысты және бір-біріне өте ұқсас анықтамалар. Шын мәнінде, адамдар да жануарлар, өйткені бізде басқа жануарларда сияқты сенсорлық және орталық жүйке жүйесі бар, біз тамақ қабылдап, оны іште қорытамыз және қозғалуға қабілеттіміз.

Сонымен қатар, біз мал шаруашылығын, яғни экстремалды зорлық жүйесін қолдағанда, бұл біздің санамыз бен мәдениетімізде адамдар басқа тіршілік иелерінен, тіпті табиғаттан да жоғары деген көзге көрінбейтін иерархиялық жүйені құрайды. Ірі көпұлтты корпорациялар кішігірім бизнесті басып алып, иемденеді, оларды шағын етіп бөледі, тіпті қарсыластарын жойып, бәріне үлкен зиян келтіреді. Олар қоршаған ортаның бұзылуын тудырады және барлық тіршілік иелерінің өмір сүруіне байланысты экожүйесіне зиян келтіреді. Шағын фермерлер бизнестен кетеді, өйткені олар қарыздарын төлей алмайды. Кейбір кәсіпкерлер осыған байланысты күйзеліске ұшырайды және сол себептен ауруға шалдығады. Осылайша, барлығына монополия орнатып, үлкен корпорациялар өз билігін орнатады. Жүйе соншалықты жемқор; үкіметтер, фармацевтика, химия компаниялары және мал шаруашылығы бір-бірімен байланысты. Бұл әлсіздердің үстемдік жүйесі,

онда шаруалар әрдайым ұтылады, ал басшылық одан тек ұтады.

Егер біз адамдарға жалпы қамқорлық жасасақ, онда біз нағыз вегандықтар боламыз. Бірақ егер біз жануарларды тамақ ретінде пайдаланып, өлтірсек және осы қатал әрекетімізді жалғастыра берсек, онда біз өзімізді толығымен жойып, кейін неге бұлай болғанына таң қалармыз.



Бір қызығы, біз жануарларды өлтіргенде, ормандарды және бір-бірімізді осындай қорқынышты жылдамдықпен жойғанда, неге бізде қиындықтар пайда болатынына таң қаламыз. Үкіметтер мен көпұлттық корпорациялар бәріне кінәлі деп шағымданамыз. Бірақ жоқ, тек жеке әр қайсымыз ғана қиындықтың себебі болып табыламыз. Әр түрлі жануарларды өлтіріп,

олардан алынатын еттен, сүттен дайындалған тамақты тұтынғанмен, біз қоршаған ортаға зиян келтіреміз. Бұдан бөлек, біз миллиардтаған жануарлардың бәрін құлдап, оларды жеп, түрлі ауру мен дертке шаламыз. Бұл өз кезегінде бүкіл дүние жүзінде жаппай аштықты тудырады, өйткені біз мал шаруашылық жануарларына берген дән мен бұршақ дақылдарын аштықтан зардап шеккен адамдарға беруге жөн болар еді. Жануарлардың құқығы адамның немесе қоршаған ортаның құқығымен байланысты емес деп ойласақ, әзілдейміз ме? Құдай үшін, адамдар, ояныңыздар! Бастарыңыз құмда немесе саусақтарыңыз құлағыңызда. Сіздер бұқаралық ақпарат құралдарының жаңалықтарын және үкіметтің өтірігін тыңдайсыздар. Ояныңыздар! Сіздердің бастарыңызды қатырып жатыр.

Бірақ мен сіздерді түсінемін, өйткені мен де сіздер сияқты болдым, басқалармен ет жегенмін. Бірақ қазір мен этикалық және рухани түрде жанғырдым, оның үстіне не болып жатқанын түсіне бастадым. 2009 жылдан бастап мен вегандықпын. Мен енді басқа тіршілік иелерін пайдалану мен өлтіруді қолдағым келмейді. Енді маған олардың еш бөлігі қажет емес. Мен барлық жануарлардың еркін өмір сүргенін қалаймын. Мен Жерді зорлап, одан ұрлағым келмейді.

Өмірімнің алғашқы жиырма алты жыл бойы мен өлі денелер мен жануарлардың бөліктерін жеп жүрдім. Жоқ, бақалар мен иттерді емес, тауықтар мен сиырларды жегенмін! Жоқ, мысық сүтін емес, сиыр сүтін ішкенмін, әрине! Біз екіжүздіміз, ұры және өлтірушіміз. Ия, бұл шындық, бірақ бұл менің пікірім емес.

Гитлерді жазықсыз адамдарды өлтіру үшін сарбаздарды жалдағаны үшін айыптадық, алайда біз фермерлер мен қасапхана жұмысшыларына малды азаптап, өлтіру үшін ақша төлеген кезде де солай істейміз. Осы жолмен олар жануарларды азаптап, өлтіреді; өйткені оған үлкен сұраныс бар. Осы сұмдық жерлерде жұмыс істейтін жұмысшыларға ашуланбаңыз; жануарлардан алынатын өнімдерді сатып алатындар оларды жалдайды. Біз өз іс-әрекетімізді талдап, мейірімді вегандық өмір сүруіміз керек. Бұл біз үшін бостандыққа апаратын жалғыз жол. Сонымен, бұл біздің жеке ақыл-ойымыз бен ішкі даналығымыздың бұзылуы, өйткені ол біздің ішкі рухани қасиетімізді бұзып, жояды.

Осы ақымақтығымызды ақтауды тоқтатуымыз қажет! Мен сіздердің алдында адалмын және шындықты айтып тұрмын. Мен миллиардтаған жануарлардың жан түршігерлік өліммен өлгенін көргім келмейді. Мен миллиондаған адамдардың қатерлі ісік, жүрек ауруы немесе инсульт салдарынан ауруханаға түскенін көргім келмейді. Мен гамбургерлер, балық таяқшалары, ірімшіктер мен жұмыртқалар үшін Жеріміздің жойылып жатқанын көргім келмейді. Мен тіршілік иелерін барлығын жақсы көремін және бейбітшілік пен келісімде өмір сүргенімізді қалаймын.

АХИМСА СҮТХАНАСЫ

Мүмкін сіз «ахимса» сүтханасы нені білдіреді деп ойлап жатырсыз? Ахимса – ежелгі санскрит сөзі, ол зақымсыз немесе зорлық-зомбылық жасамауды білдіреді. Керісінше химс - зорлықты немесе жарақат алуды білдіреді.



Зиянсыз «ахимса» сүт өнімдері деген ұғым жоқ. Өйткені әрдайым сиырларды қолданған кезде, біз олардың құқығын бұзамыз. Бұрын айтып өткенімдей, біреуден ұрлық жасау жақсы нәрсе емес. Біреудің бізден ұрлағанын қаламас едік, сондықтан біреуден ұрлау да жақсы емес. Сүт сауған кезде немесе ірімшік, май не

йогуртты дайындағанда, жануарлардың құқығын бұзамыз, өйткені осы өнімдерді алу үшін, малға азап мен зиян келтіреміз. Бұған жол бермеуіміз керек.

Біз жануардан сүт сауар алдында, төлді әдетте анасынан бірнеше күнге, кейде туылғаннан кейін бірнеше сағатқа қуып жібереміз. Төл барлық сүтті сорып кеткенін қаламаймыз, өйткені оны адамдар ішкісі келеді. Сондықтан біз бұзауды бірден өлтіреміз, ал егер төл еркек болса, оны анасынан алып кетіп, тар мал қораға байлап, соңында етке соямыз. Егер төл ұрғашы болса, оны анасы сияқты сүт өнеркәсібіне қосады. Әдетте, үш-бес жылдан кейін оны да өлтіреді. Сиырлар кем дегенде жиырма жыл өмір сүретіні белгілі. Біз қалай қарайтын едік, егер баламызды ұрлап, соңында оны тамақ үшін өлтірсе? Біз ондайды қаламаймыз! Бұл барлық жерде үлкен көлемде кездеседі, өйткені біз сүттің, ірімшіктің, майдың, йогурттың, балмұздақтың, сары майдың және басқа да сүт өнімдерінің дәмін жақсы көреміз.

Біз сияқты сиырлар да сүтті тек бір мақсатта шығарады: оны бұзауларын тамақтандыру үшін және олар қатты тамақ жеуге дейін тамақтандыру. Иттің сүті сияқты, олардың сүті бізге арналмаған. Бұл Жер бетіндегі барлық жануарлардың түрлеріне қатысты, өйткені біз әр түрлерге бөлінеміз. Барлығымыз аналардың сүтін емшектен шығарғанға дейін ғана талап етеміз.

Менің жақсы досым және ұстазым, "Дүниежүзілік бейбітшілік диетасының" авторы, доктор Уилл Таттлдың Үндістанға миссиямен барған досы бар. Ол бірнеше сиыры бар көптеген кішкентай отбасылық фермаларға барып, әрқайсысына тек екі сұрақ қойған.

«Сиырдың баласымен не істейсің?» және «Анасы сүт өндіруді тоқтатқан кезде онымен не істейсіз?» Ақыры фермерлер ұялып: «Екеуін де соямыз. Аналық сиырларды кейде жай ғана босатамыз, кейін олар көшеде қаңғырады. Олар қоқыстардан басқа тамақ ішпейді, сондықтан олардың ас қазандарында көптеген фунт қоқыстар мен пластмассадан жасалған өнімдер табылады».

Үндістанда сиырлар үнді халқы үшін қасиетті деп саналады, бірақ жоғарыда оқығаныңыздай, кішкентай отбасылық фермерлер де сиырларын сояды. Батыс мемлекеттерде сиырлар мен басқа малдарға қатысты істейтін әрекеттерден еш айырмашылығы жоқ. Осыған байланысты, қазір Үндістанда және әлемнің басқа бөліктерінде көптеген адамдар түрлі аурулардан зардап шегеді.



Үндістан сонымен қатар әлемдегі ең ірі тауық өндірушісі болып табылады. Оның көп бөлігі басқа елдерге экспортталады. Кейбір үнді штаттарында жануарлардың етін тұтынумен бірдей кең таралған.

Жоғарыда айтылғандай, жануарларға зиян келтірмей, жануарлардан алынатын өнімдерді алу мүмкін емес. Барлық мал шаруашылықта өсірілетін мал мерзімінен бұрын сойылады, немесе алдымен мал қорада ұсталып, содан кейін сойылады. Үндістанда да осындай жағдай орын алады. Бұл барлық жануарларға қатысты болады. Олар өмірлері қысқа және өлімдері жан түршігерлік. Егер біз өзімізді моральдық жағынан әдептіміз деп санасақ, сүт өнімдерін және басқа да жануарлардан алынатын өнімдерді тұтынуымызға ешқандай негіздемелер болмауы керек.

Біз жанашыр болуымыз керек. Тіпті жануарларды жақсы көрмей, ұнатпасақ та, адамзат пен Жеріміз үшін оларды жеуді тоқтатуымыз керек. Түсіндірілгендей, барлығы бір-бірімен байланысты және басқа жануарларға не істесек, сол өзімізге қайтарылады. Бұл сөзсіз, өйткені егер біз басқа тіршілік иелеріне үстемдік етуді тоқтатпасақ, онда адамзат ретінде тірі қалу мүмкіндігімізді жоғалтамыз. Егер бұл орын алса, біз түр ретінде Жер бетінде көп уақыт өмір сүре алмаймыз. Бұл сөзсіз, өйткені егер біз басқа тіршілік иелеріне үстемдік етуді тоқтатпасақ, онда адамзат ретінде тірі қалу мүмкіндігімізді жоғалтамыз. Егер бұл орын алса, біз түр ретінде Жер бетінде ұзақ уақыт бойы өмір сүре алмаймыз.

ТАУЫҚ ЖҰМЫРТҚАСЫ ТУРАЛЫ НЕ АЙТУҒА БОЛАДЫ?



Адамдар әрқашан жануарларды тамақтану және басқа мақсаттар үшін пайдалануды ақтайды. Біздің көпшілігіміз жануарларды ұнатпайтындықтан емес. Тағы да, бұл бәрімізге ерте жастан бастап үйретілгендіктен.

Гипотетикалық жағдайды қарастырайық, ол сирек кездеседі, тіпті кездесе ме белгісіз. Біз ешқашан басқа тіршілік иесінен ұрлауға немесе оны өлтіруге

болмайтынын білеміз. Бірақ тауық жұмыртқа салып, одан кетіп қалса ше? Содан кейін бұл жұмыртқаны жеуге рұқсат бола ма? Алдымен, жұмыртқаның құстан пайда болғанын түсінуіміз керек. Бұл оның жұмыртқасы, біздікі емес. Әрине, егер жануар одан кетіп қалса, жұмыртқаны жеуге болар еді. Бірақ ол жұмыртқаны жеу дұрыс бола ма?

Бұл сценарийде көптеген факторларды ескеруіміз қажет. Біз жұмыртқаға қарап, оны тамақ ретінде көреміз: дәмді және жеуге болатын нәрсе ретінде? Біздің қоғамымыз бізді кішкентай кезімізден бастап, жұмыртқа жеуге үйретті ме? Егер ол сынған болса, жер бетіне шашылып кетсе, біз оны сол жерде, шикі күйінде жейтін едік пе? Егер бұл жай ғана жұмыртқа болса және біздің мәдениетіміз мұндай нәрсені жеуге үйретпесе, біз оны тамақ ретінде санамас едік. Жұмыртқалардың түсі қоңыр немесе ақ болады, оның иісі көпшілікке сезінбейді, тіпті жеуге де жарамды болып көрінбейді, бірақ егер бізді мұндай нәрсені жеуге үйретсе, біз оны жейміз. Керемет хош иісі бар, піскен, жарқын түсті, дәмді жемістерді таңдап, жеу табиғи инстинктімізге қарағанда, бұл жайт өзгеше болып көрінеді.

Жұмыртқа ұрықтандырылған, не ұрықтанбаған болуы мүмкін. Біз оған қарап қана білмейміз. Жұмыртқада тіршілік күші бар. Барлық нәрседе болатын күш-қуат жұмыртқада да бар. Бірақ ақылды тіршілік иелері болып табылатын жануарлардан айырмашылығы, өсімдіктердің орталық жүйке жүйесі мен миы жоқ, сондықтан олардың сезімі бар екеніне сенбеймін. Өсімдіктерде де, жануарларда да тіршілік энергиясы болғанымен, олар бір-бірінен мүлдем өзгеше. Тағы да

айтып кетейін, біз Жер бетінде өмір сүріп жатқан тіршілік иелеріне келтіретін зиянды барынша азайтуымыз керек, сондықтан жемістер – ең жақсы тамақ деп есептеуге болады. Оларды талдан жайлап жұлып алсаңыздар, онда аз ғана зиян келтіреміз, тіпті мұның ешқандай зияны да жоқ деп есептеуге болады. Жеміс дәстүрлі түрде химиялық заттармен өсірілсе де, бұл жалпыға бірдей зиянсыз тағам болып саналады; Әрине, мен азық-түлікті осылай өсіруге шақырмаймын, өйткені химиялық заттар қоршаған ортаны бұзады, көптеген жануарларды улайды, тіпті жұмысшыларға да зиян тигізеді.

Жұмыртқалар нан мен тоқаштарды пісіру кезінде ұнға қосылады, біз олардан омлет, уыздық жасаймыз, оларды шала немесе бітеу пісіріп жейміз немесе басқа тәсілдермен пісіреміз. Оларды дәмді ету үшін кем дегенде тұз және қара бұрыш қосуымыз керек. Жұмыртқалар тауықтың несеп шығаратын жүйесінен шығады. Сондықтан, жұмыртқаның сырты таза емес, тіпті жиіркенішті. Егер бұл туралы ойласаңыздар, бұл адам жиіркенетіндей екен.



Біз әдеттегі жағдайға қайта оралсақ, тауық жұмыртқалап болған соң, кетіп қалады. Бұл оның жұмыртқасы, біздікі емес! Ол тіпті оны күтіп-баптау үшін, немесе оны жұмыртқалау кезінде жоғалтқан қоректік заттардың орнын толтыру үшін, жеп қою мүмкін. Егер ол қайтып оралмаса, жұмыртқа компостқа айналып, жерге қайта сіңіп, өңделеді. Жұмыртқаның ішінде қандай-да бір тіршілік күші болғандықтан, жұмыртқаны жеу этикалық жағынан дұрыс емес. Жұмыртқа балапанға айналуы мүмкін. Біз жұмыртқаны жеуге болатын тағам ретінде көрсек, тауық пен басқа жануарларды және олардың секрециясын тамақ ретінде елестетуіміз керек. Сондықтан, олар жеуге арналмаған. Олардың денелері мен секрециялары біз үшін пайдалануға немесе тұтынуға арналмаған. Мүмкін, егер біз далада аштықтан өлер кезде, бұл орынды болар еді. Алайда, бұл кітапты оқып отырған көпшілігіміздің

жағдайы ондай емес. Дүкендерден өсімдік тағамдарын сатып алуға немесе өз өнімдерімізді өсіруге бізде ресурстар бар.

«Жұмыртқада өмір бар, сондықтан біз тауықтың артынан жүгіріп келіп, оны оған қайтаруымыз керек», - дейді Том, менің досымның жас әрі ақылды ұлы. Өзгелерден ұрлаудың орнына, біз оны қайтаруымыз керек шығар. Біз басқалар үшін не істей аламыз? Табиғат-ана үшін не істей аламыз? Біз әрқашан не алуға болатын туралы ойлаймыз, тек маған, маған, маған! Біз ешқашан бір-бірімізге көмектесу немесе табиғатты аялау және жеміс талдарын отырғызу туралы ойланбаймыз. Мүмкін, біз басқа адамдарға жанашырлық танытып, ұрлық пен өлтіруді тоқтатуымыз керек шығар. Басқа жануарлар біз үшін емес; олар бізбен бірге. Біз оларға ресурстар мен тамақ ретінде қараудың орнына, ғажап көршілестер ретінде олармен бірге симбиотикалық қатынасты қалыптастыруымыз керек. Біз кез-келген жағдайда қолдан келгеннің бәрін жасап, ешкімді тек өзіміз қолдана алатын зат пен тамақ ретінде қарамауымыз қажет. Жануарлар қандай да бір солардан шығатын өнім жасаса; онда ол біздікі емес, олардікі.

Біз бір-біріміздің арасында, басқа жануарлармен және табиғатпен үлкен рухани байланысты түсінбегенше, біз бір-бірімізді өлтіріп, келіспеушілікпен өмір сүретін жабайы адамдар болып қала береміз. Біз варвармыз, өйткені біздің мәдениетіміз басқа тіршілік иелерін қарсыластар ретінде көруге үйретті және біз оған күмән келтірмейміз. Біз өзімізді басқа тіршілік иелерімен бірге өмір сүріп жатқанын көре алмаймыз. Біз бәріміз бірге болғандықтан, бір-бірімізбен

байланыстымыз, тіпті біз басқа тіршілік иелерімен бірге байланыстымыз, олар бізбен бірге және біз олармен бірге. Бұл байланыс пен өзара қарым-қатынас, басқа тіршілік иелеріне зиян келтірсек, өзімізге де зиян тигізетінін есімізге салады. Сондықтан, нағыз веганизмнің мәні – жануарларды пайдалануды және оларға мүлік ретінде қарауды толығымен тоқтату болып табылады.

БАЛЫҚ - ЖАНУАР ЕМЕС, ҚАРҒЫС АТСЫН!



2009 жылдан бастап вегетариандық болғандықтан, мен көптеген адамдармен сұхбаттасып, олар неге вегандық бола алмайтындығын дәлелдеуді жалғастыруда. Кейбір вегетариандықтар балықты жануар деп санамайды. Сонымен, балық минералдар әлде көкөністер ме? Бұл адамдар шынымен сондай ақымақ па, әлде олардың аузына бірінші не келгенін соны оттайды ма? Сонымен қатар, олар әлі вегандықтар емес, және мен бұрын сипаттағанымдай, вегетарианизм

әлі күнге дейін көптеген жануарларға зиян келтіріп, оларды өлтіреді. Олардың істеп жатқан істері, вегандық емес адамдардың істерінен жақсырақ емес. Егер сіздер жануарлар мен Жерге үлкен қызмет көрсетіп жатырмын деп ойласаңыздар, өздеріңізді алдамаңыз. Сіздер дұрыс істеп жатқан жоқсыздар!

Біз теңіз жануарларын өлтіргенде, олардың теңізде отбасыларымен және басқа жануарлармен қыдырып, еркін өмір сүру мүмкіндігін жоямыз. Бұл өсімдікті жегеннен мүлде өзгеше, әсіресе жеміс-жидектермен салыстырғанда. Сіздер жемістерді талдан ақырын жұлып алып, кейіннен нәжіспен шығарып немесе тұқымдарды жай ғана далаға лақтырып тастағанмен, жеміс талдарына мүлдем зиян келтірмейсіздер. Бірақ, олай болу мүмкін емес, өйткені біз қазір супермаркеттер мен заманауи әжетханалар пайда болған кезінде өмір сүріп жатырмыз. ауыл шаруашылық жұмысшылары жемістерді жылдам жинаумен, талдардың бұтақтарына, немесе жүзім бұталарына зиян келтіреді.

Сондай-ақ, біз жануарды өлтірген кезде, оның қауымдастығының мүшелеріне де, олардың тіршіліктеріне де әсер етеміз. Біз тек өлтіреміз, зиян келтіреміз және жоямыз. Бұл жанашырлық пен сүйіспеншілік пе?

Балықтар ауыруды сезбейді демес бұрын, судан шығарылған балық немесе басқа теңіз тіршілік иелері туралы ойланыңыздар. Олар тірі қалу үшін иіліп, жұлқынады, немесе суға қайта кетіп қалуға тырысады.

Тек тірі сегізаяқты, моллюскаларды немесе басқа жануарларды жеп жатқан адамдардың бейнелерін көріңізші. Жануар жем болмас үшін, қашып кетуге,

немесе тостағандарға, табақтарға жабысуға тырысады. Олар сондай кезде адамдарға күлкілі болып көрінеді, өйткені адамдар оларға тек тамақ пен мүлік ретінде ғана қарайды. Егер адамдар өздерін ақылды деп санаса, онда неге көпшілігіміз жануарларға тигізетін зиян мен азапты түсіне алмаймыз?

Судағы жануарлар да, өсімдіктер де адамның есту қабілетімен естілетін дыбысты шығармағанымен, өлтіргенде жануарлар қозғалып, қимылдайды, ал өсімдіктер жоқ. Бұл ерекше және әдемі тіршілік иелері бір кездері адамдар сенгендей, тегершіктері бар машиналар емес. Олар да біз сияқты ауыруды сезеді. Ит пен мысықтың құйрығын басқан кезде, біз түсінгеніміздей, олар да ауырғаннан айқайлайды. Біздің ойымызша, біз өзімізді ақылды деп санаймыз, бірақ оған қарамастан біз жануарларды тұтынуды ақтай береміз. Неге біз байланыс жасай алмаймыз?

Біз елестете алмайтын көптеген теңіз жануарларын өлтіріп, оларды тұтынуымыз үрей туғызады. Мұхиттан аулап алынған барлық жануарларды санымен емес, салмағымен өлшейміз. Санау бойынша әлемде жыл сайын кем дегенде 950 миллиард жануарлар қайтыс болады. Кейбір болжамдарға сүйінсек, тіпті үш-төрт триллионға дейін жетеді. Мен сіздерді әзілдеп тұрған жоқпын. Қосымша ақпарат алу үшін осы веб-сайтты қараңыздар:

www.countinganimals.com/how-many-animals-does-a-vegetarian-save



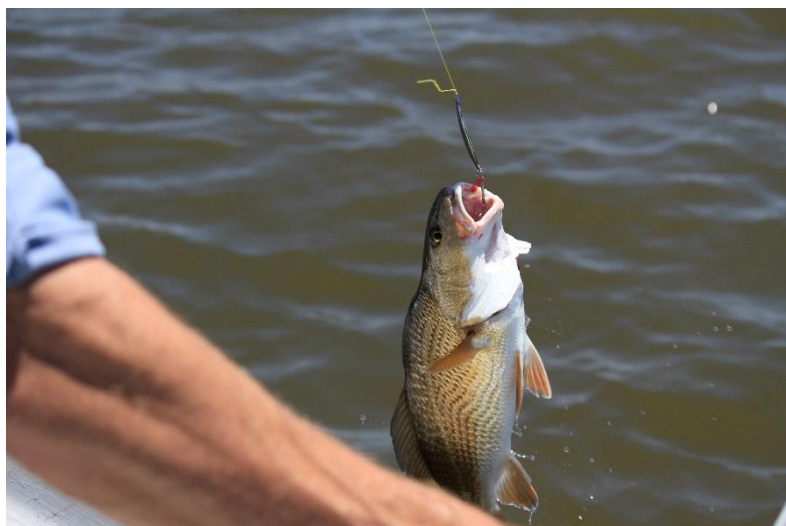
Егер біз құрлықтағы барлық жануарлар мен жәндіктерді қосатын болсақ, онда өлтірілген жануарлардың саны күрт өседі, сондықтан біз көптеген жануарлардың өлу көлемін нақты білмейміз. Біз әр тіршілік иесінің өмірі біз үшін сияқты маңызды екенін білеміз. Бұл балықтарға да қатысты. Болжам бойынша, адамзат басқа тіршілік түрлерін қандай көлеммен өлтірсе, сондай көлеммен нәтижесінде өзіне зиян тигізіп, өз-өзін жояды. Егер біз адам баласы туралы ойлайтын болсақ, онда бізбен бірге Жер бетінде өмір сүріп жатқан барлық тіршілік иелеріне зиян келтіруді және оларды жеуді тоқтатуымыз керек, әсіресе бүгінгі таңдағы жануарларды өлтіру жылдамдығымен.



Өзімнің басқа кітаптарымда мен мал шаруашылығының; оның ішінде балық шаруашылығының қоршаған ортаны бұзатынын туралы және Жеріміздің ластану туралы жазғанмын. Балық шаруашылығының басқа да көптеген кері әсерлері бар. Алайда, біз өзіміздің тағам таңдауымыз бен оның супермаркеттерге қалай жету процесінің арасындағы байланысты орната алмаймыз, сондықтан осыдан кейін пайда болатын жойқын әсерінің толық көлемін көре алмаймыз; тек шағын көлемін ғана көре аламыз. Біз жануарларды зорлап өлтіретін қасапхана қызметкерлерін айыптаймыз, мұхиттарға зиянды химиялық заттарды тастағаны үшін компанияларды айыптаймыз немесе жыл сайынғы итбалықтарды союдың қаншалықты қатал екендігіне шағымданамыз. Біз бұл жүйенің толық көлемін көре алмаймыз, өйткені біз тұтынатын жануарлар мен оның кейінгі басқа

тіршілік иелеріне әсері арасындағы байланысын көре алмаймыз. Домалақ қалқандар қойылғандай (яғни жылқының көздеріне қойылатын айшанақтар сияқты), біз тек алдымыздағы нәрсені көре аламыз.

Фермада өсірілген әрбір фунт тунец балықтарына, әдетте, бес фунт басқа балықтар жем ретінде беріледі. Осылайша, адамдарды тамақтандыру үшін, көптеген тонна балықтардың өмірі қиылады. Көптеген жабайы ауланған балықтармен бірге нысанаға алынбаған жануарлар да (оларды түсім деп атайды), сондай-ақ көптеген дельфиндер, тасбақалар, кішкентай киттер мен теңіз құстар ауланып, нәтижесінде өледі. Көптеген елдерде маркалау туралы заңдар өте жұмсақ. Тұрақты балық аулау және әртүрлі маркалау балық аулау индустриясымен жалғасады. Осы тұрақты әдістер мен сертификаттаушылардың көпшілігі тұрақты емес, немесе тұрақты процедураларды қолданбайды. Егер бұл компаниялар мен ұйымдар тұрақты әдістерді шынымен қолданса да, жануарлар бәрібір сойылады.



Тіпті балық аулау мен оны босату отбасымен бірге көңілді уақыт өткізу болып саналады. Бірақ ауланған балыққа қандай қызығы бар? Қармақ арқылы балықтарды аузынан ілгенде олар қатты ауыруды сезеді, немесе ауыр жарақат алады. Егер басқаша ойласақ, біз өзімізді әзілдеп тұрмыз ба?.

Балықтар еркін өмір сүруге құқылы. Аквариумдарда немесе балық фермаларда жеуге өсіретін балықтар емес, тонналаған химиялық қоспаларсыз, табиғи ортада тіршілік ететін балықтар.

Маған бірнеше жыл бұрын анамның айтқанын есімде сақтап жүрмін: егер балықты аулап алсаң, оны азаптан құтқару үшін, үлкен таспен тез өлтір деген. Неге біз байғұс балықтардың өмірін қиюымыз керек? Неге оларға табиғи өмірін бейбітшілік пен гармонияда өткізуіне жол бермеспіз? Неге басқа жануарларды үстем етіп, жою керекпіз?

Мүмкін, жергілікті тұрғындарға немесе аборигендерге аштықтан өлмес үшін, жануарлардың етін жеуге рұқсат шығар, бірақ қазіргі заманда өмір сүріп жатқан және бұл кітапты оқып жатқандардың көпшілігіне мұны ақтауға болмайды. Біз өз өмірімізді тек жергілікті дәстүрлер мен адамдарға негіздейміз, өйткені біз үйреніп қалған тағамдарды жей бергіміз келеді. Балықтарды, сегізаяқтарды, асшаяндарды, моллюскаларды немесе кез-келген басқа теңіз жануарларын жеу, басқа жануарлар мен олардан алынатын өнімдерді тұтынудан еш айырмашылығы жоқ. Біз балықтарды және басқа су жануарларды мейірімділікпен және құрметпен қараудың кезі келді. Олардың өмірі - бұл олардың өмірі. Олардың үйі - бұл олардың үйі. Олардың өмірін қиюға немесе үйін улауға құқығымыз жоқ. Егер басқаша ойласақ, онда біз өз өміріміз бен өнегелік құндылықтарымызды және басқа жануарлармен, соның ішінде, балықтармен де қарым-қатынасымызды қайта қарастыруымыз қажет.

ҮЙ ЖАНУАРЛАРЫ МЕН ҚОРЫҚТАР

Көптеген адамдар үй жануарларды сататын дүкендерден, немесе селекционерлерден жануарларды сатып алудың кері әсерін түсінеді, бірақ олар үй жануарларын құтқарған немесе асырауға алған деп санаса да, үй жағдайында ұстаудың көптеген этикалық салдарын әлі де мойындамайды. Бір жағынан, бұл әрбір жануарды қатыгездікке толы өмірінен, немесе өлімінен құтқарады, бірақ осы жағдайда, көптеген үй жануарлары мен басқа құтқарылған жануарлар, шынайы еркін өмір сүруден алыс болады.



Қорықтар мен үй жануарларын ұстаудың жағымсыз салдары - кеңінен талқыланатын тақырыптар болып табылады. Менде әрбір жағдайға арналған жауаптар мен шешімдер жоқ. Біз жасаған барлық тәртіпсіздіктерді түзету үшін, Құдай емеспіз, керісінше басқа адамдарға мақұлықтарды пайдаланбай және оларға мүлік ретінде қарамай, өмір сүрудің басқа жолы бар екенін көрсете аламыз.

Мен алдын-ала айтқым келетін бір нәрсе: мен жануарлардың қорықтарына мүлдем қарсы емеспін. Құтқарудың және асырап алудың бірнеше жағымды жақтары болса да, мұның әлдеқайда жағымсыз салдары көп, және мен оларды жақын арада талқылайтын боламын. Бір өмірді азап пен өлімнен құтқарғаны қандай жақсы. Бірақ егер қорықтың иесі (иелері) вегандық болмаса және веганизмды негізгі ұстаным ретінде насихаттамайтын болса, онда құтқарылған жануарлар қорықта да, жеке өмірлерінде де азап шегеді. Сонымен қатар, егер жануарлар табиғатқа қайта оралмаса, онда олар бүкіл өмірін торларда, немесе коршауларда қамалып өткізеді.

Адамдар қазір көбінесе қалаларда өмір сүруде, сондықтан мен үй жануарлары туралы сөйлескен кезде бұған басты назар аударатын боламын. Иә, адамдармен симбиотикалық қатынаста өмір сүретін жануарларды табуға болады, бірақ олар қазіргі кездегі көптеген күнделікті жағдайлардың шындығынан тым алыс. Әрине, иттер мен мысықтар қалаған жерлеріне шығып, қыдырып, тамақтану үшін иелеріне қайтып оралады, бірақ жануарларды келісімсіз ұрықсыздандыру мен піштіру арқылы олардың құқықтарын бұзамыз. Бұл

дәрігерлердің сәбиді сүндетке отырғызуымен тең. Тіпті кейбір өлім астында жатқан адамдарға эвтаназияны рұқсатсыз қолданумен, олардың құқықтарын бұза отырады. Жануар немесе сәби қарсы шығалмайды; біз оларға дұрыс деп санайтын нәрсені жасаймыз. Бірақ, жануардың немесе сәбидің пікірін қайдан білеміз? Барлық жануарлар еркін өмір сүргісі келеді және өздері қалағандай жүргісі келеді. Бірақ көптеген үйдегі және қорықтағы жануарларда мұндай еркіндік бар ма?



Көптеген жануарлар, әсіресе иттер, жуынатын бөлмені/дәретхананы пайдалануға мүмкіндігі жоқ, тіпті үйде бірнеше сағат бойы жалғыз қалу да мүмкін, немесе белгілі бір уақытқа дейін тамақтанбауы мүмкін. лардың көпшілігі бостандықтарын шектейтін мойын жіппен жүреді және оларға мағынасыз трюктарды жасауын бұйырады, егер олар шынымен еркін болса, оны

ешқашан жасамас еді. Біз оларға табиғи емес, жасанды, дүкендерден сатып алынатын тамақ береміз. Ол тамақ сиыр, мысық, немесе ит мәйітінен жасалады. Оны үй жануарлары, табиғатта еркін жүргенде, ешқашан жемес еді. Сөйтіп, олар өз тұқымдастарын жеуге мәжбүр болады. Олар «біздің» үй жануарлары болғандықтан, олар біздің қоғамда меншік болып саналады, одан артық емес. Ия, сонымен қатар, біз өз балаларымызды «біздің балаларымыз» деп санаймыз, бірақ бұл мүлдем басқаша жағдай, өйткені біз оларды дүниеге әкелдік. Негізінен, біздің балаларымыз - біздің бөлігіміз.

Сонымен қатар, біз иттерімізді қыдыртқан кезде, басқа адамдар мұны көріп, бұны дұрыс деп санап, үй жануарларды үйде ұстау және оларды біз қалауынша пайдалануға болады деп ойлау мүмкін. Тағы да айтып кетейін, мойын жіппен жүрген иттердің құқықтарын бұзып, бостандығынан айырылуға себеп боламыз. Олар қалаған жеріне бара алмайды. Сонымен қатар, егер басқа адамдар сұрамаса, олар итке қарап, ит құтқарылған не құтқарылмаған екенін біле алмайды.

Вегандық тамақты тек жақсы ниетпен үй жануарларымызға берсек те, бұл олардың табиғи тамағы емес. Тіпті егер біз жолда өлген жануарды тауып, оларға берсек те; біздің үйде өлі денеден ыдырайтын жаман энергиясының пайда болуы, біздің панамызда ауыр энергияны тудырады. Егер біз үй жануарларымызға, басқа жануардың өлігінің орнына әдеттегі жейтін етімен алмастырсақ, бұл жан дүршігерлік жағдай болар еді. Тіпті адам өмірін басқа жануарларға қарағанда, көбірек бағалайтындықтан болса да. Қарапайым тілмен айтқанда, біз басқа жануарларға мүлік және тамақ

ретінде қараймыз. Мұны тоқтату керек! Егер олай болмаса, сайып келгенде сіздердің нәпсілеріңіз Жер бетіндегі барлығын жойып жібереді.

Сондай-ақ, иттердің үрген шуы көптеген адамдарға ыңғайсыздық туғызады. Мұндай иттердің көпшілігі күні бойы үйдің алдыңғы немесе артқы ауласында қарғымен және қысқа шынжырмен байлаулы тұрады. Олардың қалаған жеріне баруға еркіндігі жоқ. Әдетте олар жындана бастайды, физиологиялық және психикалық мәселелерге ұшырайды, тіпті олар шектеулік пен күйзелістен адамдарды тістеп, жарақаттайтыны белгілі. Одан да сорақысы, оларды кейде иелері де қорлайды. Егер олар шынжырмен байланбаса да, еркін қозғалса да, олар үйдің алдындағы тар цемент ауласында жүгіріп жүреді. Кейде, мүмкін болса, олардың кейбіреулері қоршау астынан шұңқырды қазып, қашып кетуге тырысады. Қайтып оралатындар, құлдаған иелеріне тәуелді болғандықтан, тамақ үшін қайтып келеді.

Торда отырғандардың немесе қоршаумен қоршалғандардың еркіндіктері болмайды. Олар құлдар. Мен балықты кішкентай аквариумда ұстайтындарды және тышқандар, аламандар, құмтышқандар сияқты кеміргіштерді, құстарды, тіпті қояндарды да кішкентай торларда ұстайтын иелерді білемін. Осындай тар жерлер жануарларға өмір сүру үшін арналмаған. Оларға тіршілік ету үшін көптеген шақырымдық орман қажет. Сондықтан, егер жануарлар амал тапса, олар бостандыққа қашып кетеді. АҚШ-та үйге әкелінген жануарлардың жартысы (көбінесе иттер мен мысықтар), ақыр соңында қорғаныш орындарына қайтарылады. Бұл баспаналарда жануарлардың саны көбейіп кеткендіктен,

олардың кейбіреулері өлтіріледі. Тағы да, бұның себебі: адамдар басқа жануарларға мүлік ретінде қарайды.



Оның үстіне, кейбір адамдар дүкенге барғанда ыстық күні иттерін көліктерінің ішінде тастап кетеді. Адамдар бұл жағдайларды естігенде, ит иелеріне ашуланады, тіпті кейбіреулері осы жануарларға қатысты әділеттікті талап ету үшін, арыздарына қол қойып, үкіметке жолдайды. Құлтанған көліктерде қалған иттер, кейде бірнеше сағат бойы қатты шөлдеп, соңында өледі. Үй жануарларына сияқты, мал шаруашылығының жануарларына да қаталдық көрсетіледі. Союға арналған шошқалар, сиырлар, күрке тауықтар, балапандар және басқа да жануарлар көп сағат бойы, тіпті тәулік бойы тасымалданады, олар көбінесе тамақсыз және сусыз қалады, ауа райының экстремалды жағдайында да тасымалданады. Ауа райының температурасы

төмендеген кезде, көптеген жануарлар жүк көлігінің шанағына мұздап қалады, ал жұмысшылар оларды қасапханаға апару үшін, жұлып алуға тырысады. Жазғы ыстықта және ылғалдылықта олар қатты қиналады және шөлдейді, кейбіреулері қатты ауырып, жарақат алады (оларды әлсізденгендер деп атайды), ал басқалары союға апарғанда өледі.

Иттерді және мысықтарды ойыншық ретінде ұстайтын, оларға мініп, отыратын немесе оларды қысатын балаларды да көрдім. Тіпті кейбір жануарларға тас лақтыратын балаларды да көрдім. Олар жануарлар бұндай ойынды ұнатады деп ойлады. Жануарларға ондай қатыгездік ұнамайды. Ешбір жануар мінгенді, көтергенді, немесе оларға бірдемені лақтырғанды ұнатпайды. Тек ерекше жағдайда, егер жануарды құтқару керек болса, оны көтеріп алу, немесе қауіпсіз жерге шығаруға рұқсат етіледі. Сонымен қатар, көптеген иттерге, мысықтарға және басқа жануарларға күш жұмсалып, көліктерге отыруға мәжбүрлейді, олардың көпшілігі тіпті көліктерге мінуден қорқады. Олардың көпшілігі мінуден бас тартады, бірақ иелері жануарларды көтеріп, итеріп, тығып жібереді. Иттер үйге қамалып, шыңғырып, шыққысы келетін жағдайлар туралы естігенмін. Біреуі ғана қашып құтылған. Тұрғындардың бірі итті баспалдаққа лақтырып, оны үйге қайтару үшін, тепкен кезде ұсталды. <https://youtu.be/HrIOZ1qVfb8>. Мұның бәрі адамгершілікке қалай сәйкес келеді? Бұл қиянат пен құлдық емес пе? Біз жануарларға жақсы үй мен тамаша өмір сыйладық деп ойлаймыз. Біз өзімізді алдап жатырмыз!

Адамдар, үй жануарлары мен жануарлардың арасында жақсы симбиотикалық қарым-қатынаста болса да, біз барлық жануарларды қолға үйретуді толығымен тоқтатуымыз керек және «жабайы табиғатта» еркін жүретін жануарлармен үйлесімді өмір сүруді үйренуіміз керек. Егер олар бізге достасу және еркелеу үшін келсе, онда олар бұны өз еркімен жасауы керек.

Көптеген адамдар жануарларға жанашырлықпен қарайды және оларды құтқару немесе қолға үйрету арқылы, оларға жақсылық жасап жатырмын деп ойлайды. Үй жануарларды ұстайтын адамдардың көпшілігі тіпті вегандық та емес. Олар бір немесе екі жануарды құтқарғаны үшін өздерін мақтайды, ал мыңдаған жануарлардың етін және секрецияларын жейді. Осының бәріне қоса, мыңдаған басқа азапталған және сойылған жазықсыз тіршілік иелерінің етін өзінің үй жануарларына жегізеді.



Жануарларды құтқару немесе қолға үйрету шынымен тұрақты, ұзақ мерзімді шешім бе? Мен айтып өткенімдей, бір құтқарылған жануарға пайдалы болуы мүмкін, бірақ сонымен бірге көптеген жануарлар әлі де шын мәнінде еркін емес екенін түсінуіміз керек. Біз жануарларды (жануарларды) құтқарғаннан немесе қолға үйреткеннен кейін, мүмкін болса, оны табиғатқа қайтаруды қамтамасыз етуіміз керек.

Біз мыңдаған жылдар бойы мал шаруашылық жануарлары мен үй жануарларын (иттер мен мысықтарды) қолға үйреткенімізбен, олардың табиғи ортада тіршілік ету, табиғатта еркін өмір сүруге биологиялық және табиғи түйсігі бар. Барлық тіршілік иелері, олардың ішінде адамдар да, ежелгі дәуірде табиғат аясында өмір сүрген. Соңғы бірнеше мыңжылдықта ғана, ауыл шаруашылығы пайда болған кезде, бұл жағдай өзгерді. Үй жануарлары шынайы еркін емес, оларды табиғатқа қайтару, кейбір этикалық мәселелерді тудыруы мүмкін болса да, олардың биологиялық ата-бабалары/түб тегі Жер бетінде табиғат аясында еркін жүреді. Бұл зообақтарда тұратын приматтарға ұқсас; олардың табиғи диетасы әлі күнге дейін өсімдіктер болып табылады.

Мәселе мынада, біз гуманизацияланған, өзімшіл, заманауи әлемде жануарларға жасанды жағдайлар мен үйлерді жасадық. Біз жануарларды қала көшелеріне жай ғана лақтырып тастай алмаймыз, өйткені бұл адамгершілікке жатпайтын қылық екенін білеміз. Біздің көпшілігіміз үй жануарларға ең жақсы тамақ пен достықпен бірге сүйікті баспана мен отбасыны сыйлап береміз деп ойлаймыз.

Көптеген адамдар маған былай сұрақ қояды: «*Бірақ қорықтар мен зертханаларда қалған жануарларды не істейміз? Біз олардың өлуіне жол береміз бе?*» Біз барлық үй жануарларын қолға үйретуді, құтқаруды/асырап алуды, сондай-ақ жануарларды пайдалануды тоқтатып, тек жануарлар болуын қаласақ, сайып келгенде, әлем барлық адамдар үшін, әділетті және бейбіт жерге айналады. Өкінішке орай, бұл арада қорықтар мен зертханадағы жануарлар міндетті түрде өледі. Біз адамдарды зиянсыз веганизм туралы білім беру мен осы кітаптан алынған идеяларға үйрету арқылы, одан да көп жануарларды құтқара аламыз.

Құдаймен ойнауға және барлық жағдайларды түзетуге тырыспайық, керісінше, біз бәріміз бір-бірімізбен үйлесімді жұмыс істейтін және ешкімді меншік деп санамайтын жерде, өмір сүргіміз келетін әлемді құрайық. Егер біз Едем бағына ұқсас әлемде өмір сүргіміз келсе, біз де осыған еліктеуіміз керек. Сол сияқты, біз мейірімді сүйетін вегандық әлемде өмір сүргіміз келсе, біз веганизмды насихаттау керекпіз.

Біздің уақытымыз аз ... Жер бетінде гомосапиенстер пайда болған 65 миллион жылдан бастап санағанда, тек соңғы 100-200 жыл ішінде, адамдар бүкіл әлем тіршілігіне үлкен азап пен зиян келтірді.



Бізде сәбилердің қадамдарына, әлеуметтік реформалар мен ымыраға уақыт жоқ. Қазір үлкен өзгерістер қажет. Адамдарды өлтіру, немесе оларға өлім тілеу мейірімді де әділетті іс емес. Өз көзқарасымызды кеңейтіп, оны махаббатқа толы етіп, ал іс-әрекеттерімізді веганизмды насихаттауға бағыттайық.

Қолға үйрету мен құтқаруды қолдайтын, мен білетін көптеген адамдар адамзатқа онша сенбейді және жарқын болашақты көрмейді, сондықтан олар веганизмды насихаттамайды. Сондықтан, олар әрбір кішкене өзгерісті дұрыс бағытта болар деп санайды. Көп жағдайда бұл кішігірім қадамдар тиімді болмайды, өйткені олар адамдарды шатастырады және дұрыс емес хабарламаны таратады. Егер жалпы хабарлама веганизм туралы болмаса және жануарларды қолға үйрету мен мүліктік статусын тоқтату туралы болмаса, біз дамымаймыз.

Әрине, біреудің аптасына жеті күн емес, әр дүйсенбі сайын ғана етсіз тамақ жегені жақсы. Бұл нәсілдіксіз

дүйсенбі, зорлаусыз жұма күндерін насихаттағаны дұрыс, тіпті біреу веганизмды қалағаны жақсы деп айтқандай. Оның үстіне, бұл тіпті вегетариандық дүйсенбілер емес; бұл етсіз дүйсенбілер! Өйткені, сиырларға әлі де зиян келтіріліп, оларды сүт үшін бордақылайды, ал жұмыртқалайтын тауықтар өмір бойы бас бостандығынан айырылады, бұдан бөлек, еркек балапандардың жұмыртқаларын біз пісіріп жейміз. Осылайша, етсіз дүйсенбі іс жүзінде веганизмді қолдайды, бірақ әлі де басқа тіршілік иелерін сүт, жұмыртқа, бал сияқты өнімдер үшін пайдаланамыз және оларды ет үшін өлтіреміз.

Мен тақырыптан біраз алыстап бара жатырмын, бірақ мұның мәні мынада: егер біз өз алдында адал болсақ, біз өзгелерге зиян тигізіп, оларды пайдалануды жалғастырғымыз келе ме, әлде керісінше, өміріміздің әр сәтінде мейірімді болғымыз келе ма? Егер біз өзімізді сүйетін, қамқор және жанашыр адамдар деп санасақ, бұл туралы ойлануымыз керек.

БІРАҚ БҰЛ ТЕК ЖӘНДІКТЕР!

Бал аралардың асқазанынан шығады. Олар тамақты бірнеше рет құсып тастап, оны қайта қабылдайды, бұл процесстің нәтижесі бал деп аталады. Алайда, бал *араның құсығы* деп санауға болады, өйткені ол араның асқазанынан шығады.



Аралар балды тек бір себеппен жасайды. Бұл олардың тамағы. Оны ұрлап, тұтынуға біздің құқығымыз жоқ. Тағы да айтып кетейін, біз оларды мүлік деп санаймыз және олардан пайда болатын өнімді қолданамыз. Алайда, көптеген адамдар маған былай дейді: «Бірақ олар жай ғана жәндіктер ғой!» Егер аралар жойылып кетсе, біз де жойылып кетер едік, өйткені аралар біз жейтін жеміс-жидектердің көбін тозаңдатады. Көптеген құстар, көбелектер, шыбындар сияқты жануарлар гүлдер мен астық дақылдарын тозаңдатады.

Басқа аралар өнімдеріне араның тозаңы, ара балауызы, аналық сүті, прополис, бал шырыны және араның наны жатады. Бұл өнімдер әрдайым аралардан ұрлықпен алынып, дайындалады. Өнеркәсіптік егін жинау кезінде, мыңдаған аралар қырылып қалады. Аула жұмыстарында да кейбір аралар сөзсіз қырылады. https://youtu.be/L_D1JJXudEQ <https://youtu.be/le18HTz-HGE>. Одан ешқайда құтыла алмаймыз.

Орташа ара өмірінде екі миллион гүлге дейін тозаңдатады және ол шай қасықтың тек 1/12 бөлігіне тең (немесе АҚШ-да 4,11 мл тең) бал алады. Елестетіп көріңізші, біз бір бөтелке балды тұтынған кезде, оны өндіру үшін, қанша араны өлтіріп, құлға айналдыру керек болды. Бал – бізге қажет емес нәрсе.

Бал және басқа ара өнімдерін тұтыну, немесе ауруларды емдеу үшін, балды пайдаланудың себебі - денсаулыққа пайдалы жақтары болуы мүмкін, және оларды пайдалануға бізді жас кезімізде үйреткен.

Балмен салыстырғанда, дәмі керемет, немесе одан да жақсы болатын көптеген баламалар бар. Меласса, үйеңкі шәрбаты немесе қант, қант құрағынан жасалған қанттың

түрлері, қоңыр күріш шәрбаты, агава шәрбаты, құрма қанты немесе шәрбаты, арпа уытының шәрбаты, құмай шәрбаты, стевия және органикалық алма қосылған *Bee Free Honee* деп аталатын өнімнің дәмі көптеген адамдар балға ұқсас деп санайды. Бал сияқты, көптеген ауруларды емдеу үшін, теріге жағу арқылы қолдануға болатын басқа да өсімдіктердің түрлері бар, мысалы, нем, нони жапырағы, кокос майы, алоэ вера.

Жәндіктер экожүйе үшін өте маңызды, ал онсыз барлық тіршіліктің желісі бұзылады. Олар пайдасыз емес және олар жай ғана жәндіктер де емес. Олардың Жер бетінде белгілі бір міндеті бар. Әр жаратылыс мұнда қандай да бір мақсатпен келеді. Тіпті бізді шағатын масалар немесе бізді мазалайтын тарақандар белгілі бір міндетімен өмір сүреді. Олардың кейбіреулері тек зиянкестер деп санасақ та, олар бізбен бірге әлемде өмір сүруге себебі бар.



Біз мейірімділік аясына көптеген тіршілік иелерін қосқаннан кейін, шыбындар, масалар мен тарақандарды өмір сүруге лайық тіршілік иелері ретінде көреміз. Содан кейін, бізде бәріне бірдей сүйіспеншілігіміз оянаып, олардың ешқайсысына зиян келтірмейтін боламыз. Ұлулар, құрттар мен құмырсқалар сияқты ең кішкентай тіршілік иелері де біздің досымыз және біз олардың бәріне құрметпен қарау керекпіз. Бұл жағдай орындалғанда, өміріміз махаббатқа тола бастайтына куә боламыз, сайып келгенде, бізді тістегісі келетін, маса тәрізді зиянды жәндіктерге басқаша қараймыз. Олардың кейбіреулері бізге зиян тигізсе де, біз олардың ерекше өмірін бағалаймыз. Біз олардан өзімізді көргенде, олар бізге шабуыл жасаса да, біз оларға жанашыр боламыз.

Аю бізге шабуыл жасағанын елестетіп көріңізші. Олардың былай етуінің себебі болуы керек. Аю бізге жақындап, себепсіз шаппайды. Мүмкін біз олардың баласына немесе олардың үйіне жақындап, арандаттық. Қандай жағдай болмасын, олардың бізге шабуыл жасауының әрдайым себебі бар.

Кейде масалардың бізді шағуының себептері болуы мүмкін, бірақ біз оның қандай екенін білмейміз. Сондықтан, біз оларды зиянкестер деп, жоюға тырысамыз. Бізді тістеп алатындықтан, бау-бақша жұмыстарын орындау қиынға соқса да, біз олардың мұндай әрекетінің себептері бар екенін түсінуіміз керек. Адамдардың терісінен неғұрлым аз тер мен иіс шықса, соғұрлым оларға жәндіктер сирек тартылатынын білемін. Бұл шындық, егер ұзақ уақыт бойы, негізгі өнім ретінде біз піскен жемістерді шикі түрінде жейтін

вегандықтар болсақ. Уақыт өте келе, біз тер мен дене иісін аз шығаратын боламыз, және масалар сияқты ұшатын жәндіктер бізге сирек тартылатын болады.

Табиғат аясында серуендеп жүрген идиллиялық жағдайға оралғанда, талдан тамшылап жатқан балды көреміз. Біз ол жерде бірде-бір араны көрмейміз, өйткені олар бізге көрінбейтін, талдың жоғарғы жағында орналасады. Біз балдың тамшылап жатқанын көріп, оның дәмін аздап татамыз. Оның дәмі тәтті әрі керемет. Осылайша, оны тағы да жегіміз келеді. Бұл, мүмкін, нағыз табиғи жабайы бал және біз табиғаттың аясында өмір сүрсек, бал – жеуге болатын тағамның ең этикалық түрі болып саналады. Егер біз бұған дейін осындай жабысқақ әрі созылмалы субстанцияның дәмін ешқашан татпаған болсақ, немесе оны ешқашан көрмесек, ол қайдан шыққанын, оны кім немесе не шығаратынын білмеуіміз мүмкін. Сонымен, біз оны жеп және осы әрекетіміздің теріс этикалық салдары туралы ойламай қалатын едік.

Алайда, егер біз балды аралар шығарғанын және ол аралардың тамағы екенін білсек, сондай-ақ, жақсы мен жаманды ажырата алсақ, онда олардың тамағын ұрлау - жаман қылық екенін түсінеміз. Сондай-ақ, біздің рационымыз тек балдан ғана толығымен тұра алмайды, демек, бұл біздің әдеттегі тамағымыз емес. Әдетте біз оны тек тәттілендіргіш ретінде тағамға қосамыз, мысалы шайға, кофеге, тортқа. Алайда, тек алмадан, апельсиннен, немесе папайядан тұратын тамақ жасай аламыз.

Біз араларды меншік ретінде және балды тамақ ретінде қарастырудың жалғыз себебі - оған бізді қоғам

үйретті және басқа адамдардың тірлігіне қарап, біз де соны істейміз. Егер біздің мәдениетіміз балды, ара балауызын, аналық сүтті, прополисті, немесе ара тозаңын тұтынуды үйретпесе, біз бұл өнімдерді тұтынбайтын едік. Дәл солай: егер бізге тауық, балық, сиыр етін және т.б. малдардың етін жеуге үйретпесе, онда біз бұл жануарларды мүлік ретінде санамай, жемейтін болар едік.

Көптеген Азия елдерінде иттер мен мысықтардың еті танымал тағам болып табылады, бірақ Батыста біз ит пен мысықты жемейміз. Шындығында, көпшілігіміз азиялықтардың осындай әрекеттеріне қатты таң қаламыз. Бірақ, ит пен тауық етінің айырмашылығы неде? Жоқ! Бұл тек біздің қабылдауымыз, шарттастығымыз және бізге үретілген нәрселердің бірі. Егер бізге иттің еті мен сүтін тұтынуға үйретсе, біз оларды ойланбай-ақ тұтынатын едік. Біз оны әдеттегі және орынды әрекет, тіпті қажет әрекет деп санайтын едік. Бірақ, егер басқа адамдар бұл жануарлардың етін жемесе, біз оларға басқаша қарайтын едік. Біз иттерді, не мысықтарды, немесе олардың секрециясын жемейтіндіктен, бұл әрекетті азғындық деп санаймыз.



Егер біз олардың секрециясын қолданғымыз/тұтынғымыз келсе, онда адамдар мен жәндіктер арасында симбиотикалық байланыс болуы мүмкін емес. Сиырлар тек бұзауларына сүт өндіретіндіктен, аралар өздері үшін, отбасылары немесе колониялары үшін бал жасайды. Ешкімнен ұрлауға біздің құқығымыз жоқ. Біз ұрлық жасаудың дұрыс еместігін білеміз, бірақ біз оны жасай береміз және жаман әдеттерімізді жалғастыру үшін, әр түрлі сылтау табамыз.

НӘЗІК БАҚ



Біз басқаша өмір сүре аламыз. Мейірімді өмір салтын ұстанбауға ақтау жоқ. Мал шаруашылығы біздің барлық қиындықтарымыздың себебі болып табылады. Мен *"Нәзік бақ"* деп атайтын жерде, адамдар мен басқа тіршілік иелері үйлесімді өмір сүре алады. Бұл Жұмақтың бағы сияқты, онда біз өз тамағымызды өсіреміз. Қазіргі әлемде, тамақ жетіспеудің себептері – жердің жекешелендіруі, экожүйенің бұзылуы, және тамақ жағынан толықтай өз-өзімізге қамтамасыз етудің қиындығы, тіпті оны жасау мүмкін емес, өйткені адамдар қазіргі заманда көбінесе қалаларда тұрады, ал қала маңында табиғи ормандар көп кездеспейді.

Жылыжайлар, қоғамдық бақтар және үйде өсімдік отырғызу – бастаудың жақсы әдісі болып табылады, бірақ егер біз өз-өзімізді тамақпен толықтай және тұрақты қамтамасыз еткіміз келсе, онда тропикте өмір сүріп, өз тамағымызды өсіру жолдарын ойластыруымыз керек.

Біз Эдем бағында жақын арада өмір сүрмейтін шығармыз, сондықтан өмірдің барлық түрлеріне мүмкіндігінше аз зиян келтіретін бақшалар мен жеміс бақтарды өсіру арқылы, ең жақсы әлем мен жағдайларды жасауымыз керек. Алайда, Эдемді біздің санамызда елестетіп, оған шын жүректен ұмтылу өте жақсы.

Жануарлардан алынатын өнімдерді пайдаланбай, немесе қолға үйретілген жануарларды өсірмей, азық-түлік өндірудің жақсы әдісі бар. Жануарлардың көңіл, сондай-ақ қаннан, сүйектерден, балықтардан, қауырсындардан жасалған тыңайтқыштарды, немесе басқа да жануарлардан алынатын туындыларын, өсімдіктерді өсіру үшін, қосудың қажеті жоқ. Табиғатта қолға үйретілген жануарлар жоқ және олардың дене мүшелері тыңайтқыш немесе пестицид ретінде пайдаланылмайды. Айналамызда, тек шынайы еркін жүретін жануарлар, яғни «жабайы табиғат», және олар соншалықты еркін, тіпті нәжістерін қалаған жерге шығара алады. Олар жеген өсімдіктердің тұқымдарын шығарып, табиғатпен және басқа жануарлармен симбиотикалық қатынасты орнатады. Біз өсімдіктермен, жануарлармен және Жермен үйлесімділік пен симбиоз арқылы ғана бақшаларымызды өсіре аламыз.

Үй жануарларын "Нәзік баққа" енгізгенмен, оның теріс этикалық мәселелері де бар. Жоғарыда

айтылғандай, жануарларды табиғатқа қайтарудың бір үлкен мәселесі бар, өйткені біз оларды еңбекке пайдаланған сайын, олар біз үшін, бірдемені жасау керек, деп күтеміз. Біз оларды қоршалған алаңдарға немесе торларға қамап қоямыз. Олар еркін емес және біз оларға өз пайдамыз үшін қолданылатын заттар ретінде қараймыз. Бұл жануарлар біз үшін өмір сүріп жатқан жоқ; олар шөп жеугіштер, зиянкестерді өлтірушілер, немесе көң шығарушылар емес. Олар адамның үстемдігі мен араласуынан ада, табиғатта өмір сүруге құқылы. Олар мұнда көңіл көтеру немесе киім кию үшін емес. Мұның бәрі жануарларды қанау болып саналады.

Бақша өсірудің бұл түрі вегандық деп аталады. Бұл жүйеге пермакультураның техникасы да кіреді. Вегандық пермакультураның басқа атаулары – *вегетариандық пермакультура, вегандық мәдениет, вегани мәдениеті* немесе *вегамәдениет*. Бұл дегеніміз, Жермен және жабайы табиғатпен симбиотикалық және зиянсыз түрде, бәріне тиімді етіп, жұмыс істеу. Жануарлардың көңін пайдаланудың қысқа мерзімді пайдасы болғанымен, сайып келгенде, жануарлардан алынатын заттар бүкіл әлемдегі топырақты және экожүйені нашарлатады. Жануарларды және олардан шыққан кез-келген затты пайдалану *E.coli* мен сальмонелла сияқты көптеген ауруларды таратады, әсіресе көң коммерциялық ресурстардан алынған болса. Бұл тамақтан улануға, тіпті өлімге де әкелуі мүмкін.



Алайда, кейбір адамдар менен сұрайды: далада еркін бағылатын жергілікті сиырлардың көңін қолданудың несі жаман? Мен айтқанымдай, біз жануарларды және олардан пайда болатын өнімдерді қолдануға керек нәрсе ретінде көреміз. Тағы да, олар біздің меншігіміз емес. Азық-түлік өсіру үшін жергілікті көнді қолданудың ұзақ мерзімді артықшылықтары жоқ. Өсімдік компосты және басқа да вегетариандық әдістерді қолдана отырып, жануарлардың көңімен өсіру әдісімен салыстырғанда, бірінші әдіс едәуір тиімді дейді кейбір адамдар. Өсімдіктерді өсіруде вегандықтардың нәжіс пен зәрді қолданған адамдар да бар, олармен бірге мен де қолданғанмын, және ол арқылы үлкен жетістікке жеткенбіз. Жабайы табиғатта тіршілік ететіндер еркін жүретіндіктен, біз оларды немесе олардың секрециясын қолданбаймыз, бірақ егер олар біздің бақшаларымызда дәрет шығарып, көңімен нығайтса, жақсы болатын еді.

Біз мал шаруашылығының жануарларын немесе олардың секрецияларын бақша өсіру үшін пайдалансақ, сонда ғана мәселе туындайды.

Нәзік бақтың тағы бір аспектісі - жануарлардан алынатын ингредиенттер мен химиялық заттары бар түрлі өнімдерді көптеген вегандар әлі де сатып алады. Бұл көптеген жануарларға зиян келтіріп, сойылған малдың санын көбейтеді және қоршаған ортаны бұзады. Мен көптеген жануарлардың құқықтарын қорғаушыларын білемін, олар вегандыққа берілген болса да, әлі де химиялық заттар мен жануарлардың ингредиенттері бар кейбір өнімдерді сатып алады. Сусабындар, тері лосьондар, дәретхана бұйымдар мен тамақ өнімдерінің, тіпті вегетариандық компаниялар шығарса да, құрамында зиянды ингредиенттер бар. Бұл біздің денемізге ғана емес, қоршаған ортаға да зиян келтіреді және көптеген жануарлардың өліміне себеп болады.

Кейбір адамдар жануарларға тексерілмеген өнімдерді сатып алып, бұл вегандық әрекет деп санайды, бірақ бұл жеткіліксіз. Кейбір ингредиенттер жануарлардан өңделген болуы мүмкін, сондықтан біз оларды сатып алған кезде, мұқият болуымыз керек. Мысалы, кейбір адамдар нанның көбі, тіпті барлығы вегандық деп санайды, бірақ бұл олай емес. Көп жағдайда супермаркеттер мен наубайханалардағы нан мүлдем вегандық емес. Олардың құрамында сүт немесе басқа жануарлардың ингредиенттері бар. Адамдар нанның құрамында тек су, ашытқы және ұн деп ойласа да, бүгінде нанның құрамында ондаған немесе одан да көп ингредиенттер бар. Нанның кейбір түрлері вегандық

болса да, олардың құрамында кем дегенде бір зиянды химиялық ингредиент бар. Нан құрамындағы кейбір қарапайым ингредиенттер- іріткі, лактильді стеарат, L-цистеин және басқа ингредиенттер мен олардың туындыларының толық тізімін келесі вебсайтында таба аласыз: <https://gentleworld.org/is-your-bread-vegan>

Көптеген жартылай фабрикаттарда жануарлардың кейбір ингредиенттері бар әлемде өмір сүру вегандықтарға қиын болуы мүмкін. Бұл жағдайда веганизм, әлі де маргиналды диета және өмір салты болып көрінеді. Алайда, уақыт өте келе, саналы және берілген вегандық болған адам, тағамға қосылатын барлық жануар ингредиенттері туралы біліп, осы өнімдерді сатып алудан аулақ болу керек.

www.thosecrazyvegans.net/animal-ingredients



Сондай-ақ, азық-түлік сатып алатын көптеген вегандықтарды білемін, олар өнімнің жапсырмасын оқып, оны автоматты түрде вегандық деп санайды. "Вегандық ірімшік", "лактозасыз" және "теңіз шаянға ұқсас" сияқты жапсырмалар мен құлақшалар, кейбіреулер үшін алдамшы болуы мүмкін. Бұл өнімдер вегандық емес. Келесі жолы супермаркетке барғанда, осы өнімдерді қалай байқамай сатып алудан аулақ болуды үйретейін. "Вегандық" өнімдер әдетте супермаркеттің арнайы бөлігінде, немесе денсаулық сақтау дүкендерінің бірінде сатылады. Әдетте олар "Вегандық Әрекет", "Веган Қауымдастығы" (Англияда), немесе басқа вегандық сертификаттаушылармен веган ретінде сертификатталады. Құрамында жануарлардан алынатын ингредиенттері бар өнімді жеп қоймаудың ең жақсы тәсілі - ұқсас азық-түліктің көп бөлігін немесе барлығын сатып алу, немесе өз жемістеріңіз бен көкөністеріңізді өсіру.

Әлемнің көптеген жерлерінде, ірі қалаларда ондаған, тіпті жүздеген вегетариандық мейрамханалар кездеседі. Өнімдеріне жануарлардың ингредиенттерін қосатын кәсіпорындарды қолдамай, тіпті егер оларда вегандықтарға арналған нұсқалар болса да, сіз арнайы вегандық мейрамханалар мен кәсіпорындардан сатып алуға тырысыңыз. Вегетариандық мекемелерді қолдау - бұл веганизмды насихаттаудың және адамдарға қамқор мен сүйіспеншілік білдірудің тамаша тәсілі.

Біз вегандықтар болғандықтан мүмкіндігінше зиян мен қатыгездікті азайтуға тырысуымыз керек және өнімдерді сатып алғанда, олардың вегандық екендігіне көз жеткізуіміз керек. Уақыт өте келе, біз піскен

жемістермен бірге, денсаулыққа пайдалы тағамдарды жеуіміз керек.

Мен бір ретте, вегандық іс-шараға қатысқаным әлі есімде, онда бургер тоқаштары вегандық емес еді. Мен бұл туралы ұйымдастырушыларға және кейбір вегандық қонақтарға айттым, бірақ олар тамақтарын жасауды жалғастырып, оны ары қарай жей берген. Бұл сізге кейбір вегандықтардың жануарларға мән бермейтінін, тіпті қоршаған ортаға, немесе өз денсаулығына да мән бермейтінін көрсеткім келді. Әрине, тоқаштар бар болғандықтан және басқа тамақты сатып алуға уақыт жоқ, сондықтан оларды бұл жолы жеуге болады деп көптеген адамдар айтуы мүмкін.



Кейбіреулер мені бұл жерде аздап қазымыр және қатаң деп ойлауы мүмкін. Ода не тұрған, егер тоқаштарда тек бір немесе екі жануар ингредиенті

болса? Мүмкін, тез арада вегандық тоқаштарды сатып алуға уақыт жоқ болған шығар? Сондықтан, кейбір адамдар, сол кезде тоқаштарды жегісі/пайдаланғысы келген шығар, өйткені мұндай жақсы тамақты тастау обал болады деп санаған. Алайда, мен басқаша айтар едім! Жануарлар ингредиенттері бар кез-келген тағамды мен, қателікпен болмаса, ешқашан қолдамаймын немесе тұтынбаймын. Біріншіден, ұйымдастырушылар азық-түліктің барлығын сатып алмас бұрын, құрамында жануарлар ингредиенттерінің жоқтығына көз жеткізу керек. Сондай-ақ, егер өнім қателікпен сатып алынған болса, онда топтың резервтік жоспары болуы керек, оның орнына басқа нан немесе тоқаш сатып алу керек. Вегандық ұйым да немқұрайлы болмауы керек. Олар өздерінің іс-шараларына вегандық емес ештеңе түспейтініне сенімді болу үшін, қатал бақылау жүргізу керек.

Мен тағы бір вегетариандық шараға қатыстым, таңқаларлығы, олардың аукционында вегетариандық емес нәрсе болды. Менің ойымша, оның ішінде бал болған. Мен ұйымдастырушыға айттым, бірақ олар бірден оны аукцион үстеліне қайта қойды.

Мен бірнеше рет вегандықтардың үйілерінде болдым, онда көптеген өнімдерде жануарлар ингредиенттері болған. Мен бірнеше жылдар бойы барып жүрген вегандық мейрамханаларда да вегандық емес дәретхана бұйымдар және басқа да вегандық емес заттар болды. Егер кімде-кім өзін вегандық деп санап, сондай болса, олар веганизмді адамдармен бөлісуі мүмкін, олар сатып алған өнім вегандық екеніне сенімді болуы керек, өйткені бұл жануарлар мен бүкіл тіршілік

әлеміне зиян келтіреді. Сонымен қатар, мен жануарлардан алынатын өнімдерге қатысты немқұрайлы қарайтын, ұзақ уақыт бойы вегандықтар болған адамдарды білемін.

Доктор Уилл Таттл веганизмның кезеңдері туралы айтқанындай, осы кітаптің *"Нәзік бақ"* атты бөлімде де сана мен түсініктің деңгейлері туралы айтылған. Біздің санамыз бен интуициямызды дамыту дегеніміз – біз басқалардан артық екенімізді білдірмейді. Біздің барлығымыз медитация, дұға ету және осы кітаптағы барлық идеяларды күнделікті өмірімізге енгізу арқылы жоғары сана деңгейіне жете аламыз. Содан соң ғана, біз *"Нәзік бақта"* өмір сүретін жанашыр, сүйіспеншілікке толы және бақытты тіршілік иелеріне айналамыз.

Қорытынды

МЕЙІРІМДІ ТЕҢІЗГЕ ҚАЙТА ОРАЛУ



Осы азапқа толы, астан-кестен болған, ақылсыз және қатыгез әлемінде біз шынымен бақытты, бейбіт және сүйіспеншілікпен өмір сүре аламыз ба? Біз қайда барсақ та, отбасылық жиындарда, мейрамханаларда, сапарларда, мәдени мерекелерде, тез дайындалатын тамақ пен жануарлардан алынатын өнімдердің жарнамалары әр жерде бар, сондықтан біз басқаша өмір сүру мүмкін емес деп ойлаймыз. Айта кету керек, көпшілігіміз әлі де жануарлардан жасалатын тағамдарын

жеуді ақтайды. Тағы да естеріңізге түсірейін, жануарлардан жасалатын тамақты жеу және жануарларға мүлік ретінде қарау - біз туылғанан бастап, еңгізілген бағдарлама екенін мойындауымыз керек. Бұл өзіміз таңдай алмайтын нәрсе екен.

Фермаларда және қасапханаларда құлдыққа түсіп, өлген қорғансыз байғұс жануарларды ойлап, жылап, медитацияда сансыз уақыт өткіздім. Өмірімнің алғашқы жиырма алты жыл бойы мен жануарларды пайдалануды және союды қолдадым. Мен бұдан былай жаппай өлтіруге қатысқым келмейді, өйткені ақыр соңында, менің табиғи жанашырлығым және даналығым оянды. Мен әлі күнге дейін, жануарлардың сасық сарайларда қандай күйзеліс пен азап шегетіні туралы ойлаймын.

Біз табиғи өмір салтына оралуымыз керек. *"Нәзік теңіз"* бөлімінде біз бастапқыда қандай болуымыз керек туралы айтылған. Бұл барлық жануарлар түрлерін және барлық тіршілік иелерін сүйіспеншілікпен байланыстыруға деген біздің биологиялық қажеттілігіміз. Біз барлығымыз жүрегімізде осы өмірге ұмтылатынымыз сөзсіз.



Бірақ неге адамдар бүкіл өмірге деген сүйіспеншілікті оята алмайды? Неге біз қазіргі заманғы әлемде варвар болуымыз керек? Біз әр тамақтану кезінде олардан жасалатын өнімдерді тұтыну туралы айтқанда, біз және басқа жануарлар арасында өмірлік байланыстарды орната алмайтын кезде, бізді ақылды адамдар деп санауға болады ма?

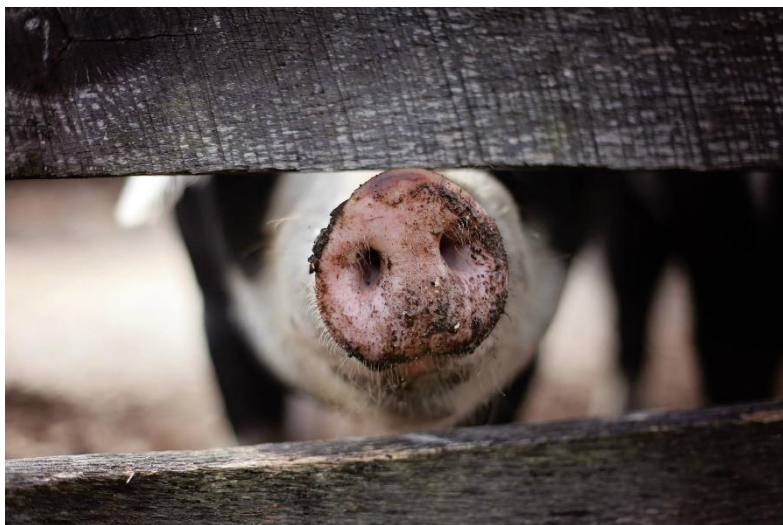
Алайда, егер жануарлар аулада аз мөлшерде органикалық түрде өсірілсе, кейбір жануарлардан алынатын өнімдерді тұтынуды жалғастыру мүмкін бе? Біз осы күнге дейін, органикалық өсірілген жануарлардан, жұмыртқа, бал және сүт өнімдерін ішіп, ұятымызбен келісімде, шынайы бейбіт өмір сүре аламыз ба? Осы кітапта айтылғандай және менің бұрынғы кітаптарымда да айтқанымдай, олай болмас. Біз жануарларға көңілді әрі жуататын өлеңдерді қойсақ та, олардың тамақтарына пышақ салсақ та, немесе жай ғана

олардың жұмыртқалары мен сүтін алсақ та, бұл зорлық болып есептеледі және дұрыс әрекет емес. Бізбен бірге Жер бетінде тіршілік ететін жануарлармен қандай қарым-қатынаста болсақ та, оларды пайдалану кезінде, әрқашан этикалық мәселелер туындайды. Сонымен қатар, олардың сүті, жұмыртқалары, балы және т.б. өнімдері біздің пайдалануымызға, немесе тұтынуымызға арналмаған. Өйткені бұл өнімдер олардікі! Олардан пайда болатын нәрсені ұрлауға біздің қандай құқығымыз бар? Олардың еттерін жеу үшін, оларды өлтіруге біздің қандай құқығымыз бар? Моральдық тұрғыдан бұл дұрыс болады ма? Кім тірі қалу керек, кім өлу керек деп шешетін біз кіміз? Олармен біздің ойымызға келгенін істеу қандай құқығымыз бар?

Жануарлардың етінен жасалған тағамдарды жеу, адамдардың *жеке таңдауы* дейді кейбіреулер. Бірақ олардың жеке таңдауы, жануарлардың етінен жасалған тағамдарды сатып алған сайын, адамға зиян тигізеді. Біз жануарлардың сүтін немесе жұмыртқасын тартып алу үшін, оларды торларға немесе тар қоршауларға қамап қоюымыз қажет. Шағын сүт фермаларында да фермерлер төлді анасынан алып кетеді. Адамдар не айтса да, бұл жағдай сол қалпында қалады. Біз жануарлардың сүтін, жұмыртқасын немесе балын ұрлауды жалғастырамыз. Бұл тағамдар біз үшін емес, оларды өндіретін жануарларға арналған. Олардың сүтін немесе жұмыртқасын алу үшін, біз оларды құлдыққа салуымыз керек.

Кейде сиырдың сүті көп болғандықтан, фермер оның бір бөлігін алу керек, немесе төл анасымен бірге болуға рұқсат етілмейді деп, маған бірнеше рет айтқан.

Бұл тағы бір сылтау, сондықтан адамдар сүт өнімдері сияқты жануарлардан алынатын тағамдарды тұтынуды жалғастыра береді. Ірі қара - сиырдың тұқымдас тармағының қазіргі мүшесі. Адамдар өз баласына жеткілікті мөлшерде сүт өндіретін сияқты, олар да, тек төлін тамақтандыруға ғана жеткілікті етіп сүт шығарады. Анасы қажет болған мөлшерден көп сүт өндірсе де, табиғат мұны қалай реттеу керектігін біледі. Сиырлардың желіндері сүтті көп мөлшерде өндіргеннен жарылмаса, адамның анасы да артық сүт шығарғанмен, оның емшектері жарылмайды. Бұл идеяны алға тартатындар, не өтірік айтады, не басқалардың айтқанын қайталайды.



Біздің көпшілігіміздің сүт өнімдеріне, әсіресе ірімшікке тәуелді болуымыздың жалғыз себебі, олардың құрамында касоморфин деп аталатын табиғи зат бар.

Атауынан көрініп тұрғандай, касоморфин опиоидты рецепторларға әсер етіп, морфинге ұқсас әсер етеді. Ол сүттегі казеин ақуызының қорытылуынан алынады. Бұл бұзауды еміздіру үшін, анасына қайтаруға мәжбүрлейтін табиғи зат. Ол арқылы, бұзаулар қысқа мерзімде көп салмақ қосады.

Жануарлардан алынатын өнімдерді тұтынудың жеке таңдауымыз, жануарларға үлкен азап әкеледі. Жануарлардан алынатын өнімдер жануарларға зиянсыз өндірілген болса да, адамдар басқа тіршілік иелерін мүлік ретінде пайдалануды жалғастыра береді. Жануарлардан алынатын кез-келген өнімді тұтынуға ешбір сылтау жоқ. Жануарлар қайдан шыққанына қарамастан, немесе сүт, жұмыртқа, бал қалай алынғанына қарамастан, олардан пайда болатын өнімді тұтынуға ешқандай ақтау болмайды. Осы кітапты оқитындардың көпшілігі үшін, өсімдіктен жасалған тағамдарды сатып алуға және / немесе өсіруге мүмкіндігіміз бар, сондықтан олай істей алмайтынымызға ешқандай себеп жоқ. Денсаулыққа пайдалы, жануарлар етінен жасалған тағамдар біздің денсаулығымызға зиян тигізеді. Холестерол, жануарлар ақуызы және жануарлардың майлары бізге ешқандай пайда әкелмейді. Олар қатерлі ісік, қант диабеті немесе жүрек аурулардың себептері болып саналады. Олар іс жүзінде аурудың дамуына да ықпал етеді.

Адамдар басқа жануарларды мүлік және тамақ деп санайды, өйткені бізді жас кезімізден солай ойлауды үйреткендіктен. Тіпті біздің мәдениетіміз да осыған үйретеді. Неге біз өз наным-сенімдерімізді және іс-әрекеттерімізді өзгертпейміз және осы ессіздіктің бәрін

тоқтатпаймыз? Қоғамның барлық жерінде және бүкіл әлемде зорлық-зомбылық пен азап бар. Бұл жағдайды өзгерте бастайық және өмірді сүйіп, бір-бірімізді түсініп, үйлесімді жұмыс істей бастайық. Егер біз *«Нәзік бақта»* өмір сүргіміз келсе, онда біз осы өмір салтына еліктеуіміз керек. Вегандықтар сіздің сезімдеріңізге әсер етеді деп жылап, шағымдануды тоқтатыңыз. *«Бірақ мен дәмді жақсы көремін!»*, *«Жануарлардан алынатын өнімдерді қалыпты мөлшерде тұтыну керек»* немесе *«Менің денсаулығымға қажет»* деген сандырақ әңгімелерді тоқтатыңыз. Егер біз бір-бірімізбен бейбіт өмір сүргіміз келсе, іс жүзінде осы кітапты оқытындардың барлығы вегетариандық бола алады және болуы да керек. Сіз осы кітапты жаңа оқығаныңыздай, қазіргі заманғы әлемде, жанашыр болмауға ешқандай ақтау мен сылтау жоқ. Біз жануарлардан ұрлап, оларды сойып, олардың етін жеп жатсақ, бізде бейбіт өмір болмайды. Органикалық, еркін өсірілген, еркін бағылған, жасушасыз, табиғи, гормондарсыз, антибиотиктерсіз, сертификатталған, Халал, немесе Кошер сияқты жапсырмалар мен сөз тіркестер - бұл өзімізді жақсы сезіну үшін ақтау, өйткені біз басқа тіршілік иелерін бізден кіші деп санаймыз. Бізді еркімізге қарсы қолданылмай, толыққанды өмір сүруге құқығымыз бәрімізге бірдей.



Мен он жылдан астам вегандық бола отырып, әр түрлі сылтаулар мен дәлелдемелерді естідім, бірақ олардың ешқайсысы салмақты дәйек бола алмайды. Ешқандай қатыгездікке, немесе жануарларды пайдалануға рұқсат етілмейді.

Бірақ кейбір адамдар: *"біз өсімдіктерді жеген кезде де азап бар"* деп айқайлайды, бірақ мен бұдан бұрын, бұл туралы айтып кеткен етімін. Алайда, осы мәселеге қатысты айта кетейін: жемістерді тұтыну дұрыс шығар, өйткені олар, жалпы айтқанда, ең аз зиян келтіреді. Жемістерді тұтынғанмен, біз олардың тұқымдарын табиғатқа несеп жолдарымыз арқылы шығарамыз, немесе олардың тұқымдарын кейін қайта отырғыза аламыз. Олардың кейбір тұқымдары кейін, жеуге жарамды жемістері бар өсімдіктерге айналады. Бұл цикл өсімдікті өлтірмейді, керісінше өсімдіктің көбеюін жалғастырады, көптеген жануарларды тамақтандырады.

Алайда, қазіргі жетілмеген әлемде, біз бар күшімізді салуға тырысамыз. Осылайша, біз жүрегімізде сүйіспеншілікке деген ұмтылысты сеземіз, шешімдерді табуды армандаймыз.

Сондай-ақ, өзін ақылды деп санайтын адамдарға, басқа жазықсыз тіршілік иелерінен ұрлау немесе оларды өлтіру, дұрыс емес екенін түсіндіру маңызды деп ойлаймын, және жануарлардан алынатын немесе жасалынатын өнімдер моральдық тұрғыдан қолайсыз, экологиялық тұрғыдан тұрақсыз, адам денсаулығына қауіп төндіретінін және рухани мен ойлау қабылетімізге, біздің санамызға, жүрегімізге және жанымызға кері әсерін тигізетінін түсіндіруім қажет. Бұл бұрын түсіндірілгендей, *қораларда мал ұстауға және аң аулауға* да қатысты.

Адамдар қандай болса да сылтау тауып, келіспесе де, бірақ шындығында, жануарлардан алынатын өнімдерді, немесе жануарлардан жасалатын ингредиенттерді қолдануға немесе тұтынуға болмайды. Жоғарыда айтылғандай, ахимса (зиян келтірмей) немесе қатыгездіксіз жануарлардан өнімдерді алуға болмайды. Барлық жануарлар қиналып, соңында өледі. Егер басқаша ойласақ, онда біз өзімізді қалжыңдап немесе алдап жатырмыз.

Соғында, егер адамдар әлі де өлімді, қинауды, азапты қолдағысы және тұтынғысы келсе, тіпті ешқандай шындық пен дәлел, оларды басқаларға зиян тигізуді тоқтатуға сендіре алмаса, онда солай болсын. Егер біз ұрлық, өлтіру және басқаларды олардың еркіне қарсы пайдалану дұрыс деп санасақ, онда біз әлі де өз мәдениетіміздің кері ықпалына берік ұстанамыз.

Әсіресе, біз өз әрекеттеріміздің әлі де моральдық тұрғыдан ақталмайтынын түсінуіміз керек.

Біздің іс-әрекеттеріміз қаншалықты зиянды болса да, біз күнделікті өмірімізде сүйіспеншілік пен мейірімділікті оятып, қолдануымыз керек. Алайда, кейбіреулеріміз үшін бұл махаббат терең жасырылған және басылған. Менің ойымша, ешкім таңертең оянып, өзінен: "Мен бүгін кімді құл етіп, өлтіремін?" деп сұрамайды. Бұл өмір сүрудің кәдімгі, табиғи және қажетті тәсілі деп санайтын, басқалардың бейсаналығына сеніп, біз де оны ұстанамыз.



Біз әрекеттерімізді байыпты бағалай бастағаннан кейін және жануарлардан алынатын өнімдердің, оларға қаншалықты азап пен өлім әкелетінін түсініп, біз өмірімізді жанашырлыққа үйлестіргіміз келеді. Менің ойымша, біздің ешқайсымыз жүрегіміздің ішінде жаман

және қатыгез емеспіз. Біздің жүрегімізді қатайтатын және жанымызды суық қылатын, тек біз өмір сүретін жүйеміз ғана және біздің мәдениетіміз.

Біз барлық тіршілік иелеріне, соның ішінде Жерімізге жанашырлықпен және сүйіспеншілікпен карап, басқаша өмір сүре аламыз. Өмір сүру және өркендеу үшін, қазіргі әлемде өлтірудің қажеті жоқ. Көптеген адамдар вегандық өмір салтын ұстана бастайды және жануарларға мүлік ретінде қарамайтын, мейірімді өмір салтын ұстанады. Көптеген адамдар айтқандай, веганизм қазіргі әлемде ең жылдам дамып келе жатқан әлеуметтік әділеттілік қозғалысы. Күн сайын, мыңдаған, тіпті ондаған мың адам вегандық өмір салтына ауысады. Махаббатпен өмір сүру өте жақсы және менің ойымша, сіз махаббатпен өмір сүргеніңізге қуанышты боласыз.



Осы кітапты оқып, менің өмір құтқару миссиямды қолдағаныңыз үшін рахмет. Достарыңызға және отбасыңызға басқа кітаптарыма тапсырыс беру үшін, менің веб-сайтыма кіріңіз. Мен сіздердің Amazon-дағы кері байланыс пен жауаптарыңызды бағалаймын.

Махаббат пен Жарық www.weareinterconnected.com

“Егер біз абсурдқа сенетін болсақ, біз қатыгездік жасаймыз және оны балаларымызға, ұрпақтан-ұрпаққа тапсырамыз. Біздің зорлық-зомбылық әрекеттеріміз біздің бейбіт сөздерімізден гөрі қатты сөйлейді және біз үй деп атайтын үйірлі мәдениетіміздің шешілмейтін дилеммасы болып табылады. Бұл дилемманы шешудің жалғыз жолы - когнитивтік және этикалық тұрғыдан жоғары деңгейге көтерілу, онда біздің іс-әрекеттеріміз біздің сөздерімізге қайшы келмейді және бізді бейсаналық пен теріске мәжбүрлемейді, керісінше бір-бірімізді сүюге және әлсіздерді пайдалану мен үстемдік етуден гөрі, оларға мейірімділік танытуға үйрететін сөздер мен әмбебап рухани тағылымдарды күшейтіп, оларға сәйкес келеді.”

“Дүниежүзілік бейбітшілік диетасының” авторы, философия докторы Уилл Таттл

АВТОРДЫҢ БАСҚА КІТАПТАРЫ

Біздің еркіндікке апаратын жолымыз: біз қалай еркін және бейбіт
өмір сүре аламыз (2018)

Жетілген вегетариандық өмірді қалай құруға болады (2017)

Жоғалған махаббат (2016)

Саяхат: трансформация жолы (2016)

Өмірдің өзара байланысы (2015)

АВТОР ТУРАЛЫ

Майкл Лэнфилд – Amazon платформасындағы ең көп сатылатын кітаптардың авторы, олардың ішінде “Өмірдің өзара байланысы”, “Жоғалған махаббат” және “Саяхат”. Сонымен қатар, ол веганизмнің қорғаушысы, ютубер және “Дүниежүзілік бейбітшілік диетасының” сертификатталған фасилитаторы болып табылады және ондаған FM/AM радиостанцияларында, подкасттарда/вебинарларда, әртүрлі веб-сайттарда, журналдарда және бұқаралық ақпарат құралдарында сұхбат берген және бүкіл әлем бойынша миллиондаған адамдармен веганизммен бөліседі. Доктор Уилл Таттлмен, манго Водзакпен және Доктор Кейси Тафтпен шабытталған және оның сөздері мазмұнды, шабыттандыратын әрі интерактивті.

Жасөспірім кезінде Майкл музыкант, продюсер, диджей және кәсіпкер болуды армандады. 2006 жылы ол үйлену тойлары мен корпоративті іс-шараларда мобильді DJ ретінде жұмыс істей бастады, бірақ 2009 жылы, ол вегетанизмге бет бұрған кезде, бұрынғы өмірі өзгерді. Шамамен бір жылдан кейін, ол жазушылық мансабымен айналысуға шешім қабылдады, кейін ол блогтарға айналды және «*Өмірдің өзара байланысы*» атты өзінің алғашқы толықметражды кітабы жарық көрді. Торонто веган ЭКСПО-ның негізгі қағидасы ретінде, Торонтода өткен FARM Pay-Per-View (басқа атауы - Торонтодағы жануарлардың құқықтары мен вегандық көрмесі) Майкл Торонтонің және бүкіл әлемнің вегетариандық қауымдастықтарында өте маңызды рөл атқарды, 75000-нан астам вегетариандық брошюраларды таратып, әлеуметтік желілерде, YouTube және интернетте оның бейнероликтерін миллиондаған адам көріп шықты. Сонымен бірге, ол Онтарио штатының Берлингтон қаласында өткен, “Жануарларға жанашырлық”, Торонто вегетариандық қауымдастығы, “Сақтау үшін қозғалыс”, “Тікелей әрекет әр жерде” (DxE) және “Даусы жоқтарға анонимды” атты іс-шараларда, вегетариандық хабарды көпшілікке қол жеткізуге ерікті болды.

Ол “Біз өзара байланыстымыз” атты қозғалыстың негізін қалаушысы, онда ол өзінің кітаптары мен мақалаларын және “Бейбіт ауыл” атты онлайн вегандық қоғамдастығының жоспарын шығарып, болашақ вегандық арнайы қоғамдастықты құрайды. Майкл вегетариандық стильде (алкогольсіз, есірткісіз, немесе темекі шегусіз) өмір сүреді және қарапайым, минималистік өмір салтын ұстанады және көптеген кітаптарын ақысыз таратады, өйткені ол вегандық махаббат пен жанашырлық туралы хабармен, мүмкіндігінше көп адамдармен бөлісу керек, деп санайды. Ол жеке немесе Skype арқылы, халықаралық келіссөздер мен сұхбаттар үшін қол жетімді.