



<http://www.societavegetariana.org>

e-mail: info@societavegetariana.org

VEGETARIANESIMO E RELIGIONI NEL MONDO

**RELAZIONE PRESENTATA DA
FRANCESCO CASTORINA, COORDINATORE NAZIONALE DI SOCIETÀ VEGETARIANA
ALLA CONFERENZA ED ASSEMBLEA NAZIONALE
DELL'ASSOCIAZIONE I CATTOLICI VEGETARIANI
OZZANO DELL'EMILIA (BO)
1-2-3 APRILE 2011**

VEGETARIANESIMO E RELIGIONI NEL MONDO

"Astieniti dunque dal mangiare la carne e considera che sicuramente nessun uomo farebbe del male al suo simile se lui stesso fosse così mitemente e umanamente disposto verso creature appartenenti a una specie diversa dalla sua". (Plutarco)

Perché non è noto ai più che in quasi tutte le correnti religiose, spirituali nel mondo si sostiene il vegetarianismo?

LA VERITÀ MISTIFICATA

Forse dobbiamo riflettere su quanto scrisse Daniel Defoe, autore di Robinson Crusoe. Egli scrisse che sulla Terra, Dio ha edificato molte cappelle e anche il diavolo ne ha fatte di assolutamente simili e, sono parole dello scrittore "a voler considerare esattamente la questione, il diavolo possiede la congregazione più grande".

Ad esempio, guardando per un attimo al Vecchio Testamento, pare che Dio apprezzi il sacrificio carnivoro di Abele e non il dono di frutta e verdura di Caino.

Don Mario Canciani, che fu un noto prete cattolico vegetariano mi disse che nel Vangelo dei Copti (osservazione citata a pag. 34 del suo libro "Nell'Arca di Noè" - ed. Carroccio) le cose stanno esattamente al contrario : **il sacrificio di**

Abele è vegetariano (ed apprezzato da Dio) mentre Caino offre animali (cosa che a Dio non piacque). Il violento Caino uccide il pacifico Abele.

Adesso si capisce perché noi, discendenti di Caino, agiamo di conseguenza.

Il libro della **Genesi** è il libro dell'inizio della Creazione.

E immediatamente Dio provvede ad indicare quale sarà l'alimentazione, non solo dell'uomo, ma.... :

[29] Poi Dio disse: "Ecco, io vi do ogni erba che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme: saranno il vostro cibo.

[30] A tutte le bestie selvatiche, a tutti gli uccelli del cielo e a tutti gli esseri che strisciano sulla terra e nei quali è alito di vita, io do in cibo ogni erba verde". E così avvenne.

[31] Dio vide quanto aveva fatto, ed ecco, era cosa molto buona. E fu sera e fu mattina: sesto giorno.

E' scritto chiarissimamente che "Dio vide quanto aveva fatto, ed ecco, era cosa molto buona" . Dio dunque non creò alcuna macelleria veterotestamentaria; fu il peccato in cui cadde l'uomo, il peccato da cui ostinatamente l'uomo non vuole liberarsi, pur essendo scritto, nella Bibbia (Isaia 65-25) che un giorno...

[25] Il lupo e l'agnello pascoleranno insieme,
il leone mangerà la paglia come un bue

E' pure importante (addirittura in senso mistico) l'episodio del profeta Daniele, , allorché chiede al Re di dar a lui ed ai suoi da mangiare solo legumi...al che, dice la Bibbia....ma leggiamo il testo :

¹¹Ma Daniele disse al custode, al quale il capo dei funzionari aveva affidato Daniele, Anania, Misaele e Azaria: ¹²"Mettici alla prova per dieci giorni, dandoci da mangiare legumi e da bere acqua, ¹³poi si confrontino, alla tua presenza, le nostre facce con quelle dei giovani che mangiano le vivande del re; quindi deciderai di fare con noi tuoi servi come avrai constatato". ¹⁴Egli acconsentì e fece la prova per dieci giorni; ¹⁵terminati questi, si vide che le loro facce erano più belle e più floride di quelle di tutti gli altri giovani che mangiavano le vivande del re. ¹⁶D'allora in poi il sovrintendente fece togliere l'assegnazione delle vivande e del vino e diede loro soltanto legumi.

¹⁷Dio concesse a questi quattro giovani di conoscere e comprendere ogni scrittura e ogni sapienza e rese Daniele interprete di visioni e di sogni

Infine, prima di passare all'argomento della relazione, è opportuno ricordare che **tanti profeti e santi furono vegetariani**, San Francesco da Paola era vegano).

INTRODUZIONE

La radice etimologica più antica del termine si può rintracciare nella parola sanscrita VAG, che sta a significare esattamente : “sospingere, far crescere, accrescere”; da qui si passa ai termini latini VIGor (=vigore, salute, gagliardia”) e VEGetus (=sano, vigoroso, pieno di vita)

Sebbene alcune persone lo considerino un nuovo capriccio di moda, leggendo i testi di argomento spirituale scritti in tutte le diverse religioni nel mondo , appare chiaro che il problema dell'alimentazione è uno dei nodi centrali del cammino spirituale umano.

In realtà il vegetarianesimo ha una storia lunga nel tempo: religioni costituite da secoli, difesero l'astensione da cibi preparati con la carne: **Brahmanismo**, **Induismo** (il rispetto per la mucca è esplicito e si distingue il cibo in sattvico (puro), rajasico (attivo) e tamasico (inerte), **Buddismo** (anche se il buddismo, esattamente come il cristianesimo è composto da miriadi di correnti che non sono soltanto il buddismo mahayana del Dalai Lama, il quale, come vedremo è un ghiotto mangiatore di tenera carne di fagiano), **Giainismo** (vegetariani non violenti al punto da portare, alcuni, un bavaglio in bocca per non respirare ed ingerire insetti), **Zoroastrianismo**, **Confucianesimo**.

L'**Orfismo** è vegetariano.

Gli Hare Krisna sono vegetariani (l'atto del mangiare è sempre preceduto dall'offerta del cibo a Krisna).

Nell' **Ebraismo** ci sono rabbini nel mondo che propongono il vegetarianismo come “dieta ideale per avvicinarsi a Dio” (traduco letteralmente da un importante sito inglese), nell'**Islam**, ci sono correnti molto distanti dalla macelleria mussulmana che si ispira al Vecchio Testamento.

Molti spiritualisti islamici : i **sufi**, gli **hadit** , sono vegetariani (hadit è un termine arabo che indica una racconto di interpretazione del Corano)

La **Fede Baha'i** : predicano un ecumenismo religioso universale, unico - e presuppongono che l'esito finale di questo cammino spirituale sia il vegetarianismo)

Un associazione molto diffusa con una rete capillare notevole di informazioni è quella della **Maestra Ching Hai "Contatto diretto con Dio"** - (attualmente, in USA, hanno una mega tv vegetariana/vegan che traduce in 40 lingue)

Nel **Sikhismo**, così come nel **Taoismo**, ci sono moltissimi vegetariani.

I **Manichei** erano vegetariani..ed anche di più. Vegetariani /vegani sono gli appartenenti al movimento cristiano di **Vita Universale**, che ha sede in Germania,

La scelta vegetariana spirituale, guardando non tanto lontano nel tempo, è stata anche fomento per nuovi movimenti sociali

Nel 1809, il Reverendo William Cowherd, fondatore della **Chiesa della Bibbia Cristiana** a Salford, chiese alla sua congregazione di trattenersi dal mangiare carne. Uno dei suoi seguaci era Mr. **Joseph Brotherton**, Deputato di Salford, che più tardi divenne uno dei primi presidenti della Vegetarian Society. Inoltre sua moglie pubblicò il primo libro di cucina vegetariana nel 1812.

Aldo Capitini è conosciuto di più per essere stato, in Italia, il promotore del movimento per l'obiezione civile ma non è noto per aver fondato la prima associazione vegetariana.

E vegetariano lo sono stati e lo sono tuttora, moltissimi filosofi e scienziati Pitagora, Seneca, Ovidio, Diogene, Platone, Porfirio, Plotino, Socrate, Plutarco, Leonardo da Vinci, Einstein ma...soprattutto, il buon Caino, che sacrificava frutta e non agnelli, sacrificio che, secondo il Vangelo cristiano dei Copti...era gradito a Dio.

ALCUNE CITAZIONI

"E' vero che l'uomo è il re degli animali, perché la sua brutalità supera la loro. Viviamo grazie alla morte di altri. Già in giovane età ho rinnegato l'abitudine di cibarmi di carne..." **(Leonardo da Vinci)**

"O miei simili, non profanate il vostro corpo con cibi peccaminosi... La terra offre un'abbondante riserva di ricchezze, di cibi innocenti, e vi offre banchetti che non comportano uccisioni o spargimento di sangue." **(Pitagora)**

LEV TOLSTOI

LETTERA A ELENA ANDREEVNA TELESOVA - 1899 circa.

Elena Andreevna!

la vostra indignazione all'idea degli animali torturati e uccisi per soddisfare l'avidità umana non è sentimentalismo bensì un sentimento fra i più leciti e naturali. Ma non bisogna indignarsi al punto di odiare gli uomini per pietà verso gli animali, come dite voi; bisogna invece agire in conformità di ciò a cui vi spinge questo sentimento, e cioè non mangiare carne di qualsiasi essere a cui sia stata tolta la vita. Sono convinto che nel prossimo secolo la gente racconterà con orrore e ascolterà con dubbio come i loro antenati ammazzavano gli animali per mangiarli.

Il vegetarianismo si diffonde molto rapidamente: a Londra, dove vent'anni fa non si poteva trovare cibo vegetariano, esistono già ristoranti vegetariani. So, da intimi amici, che più di trenta persone hanno smesso di consumare carne durante questi ultimi anni. Vi avverto, tuttavia, che se smetterete di mangiar

carne, incontrerete una fortissima resistenza, anzi un' irritazione, da parte dei vostri familiari, e vi verrà dimostrato con la scienza che la carne é indispensabile all'uomo e che vi danneggiate e vi create difficoltà domestiche. Tutti noi abbiamo subito tutto ciò , ma se non si agisce con convinzione, tutte le dimostrazioni rimarranno senza effetto, come rimarrebbero senza effetto le dimostrazioni che per mantenere la salute bisogna mangiare gli uomini. Forse vi domanderete, oppure vi verrà detto: "Se non bisogna uccidere i polli e i montoni, perché allora sterminare i topi, gli scarafaggi eccetera?". A ciò rispondo sempre che la compassione degli animali é la più preziosa qualità dell'uomo e io (come uomo), sono tanto più felice quanto più la sviluppo in me. Sono contento di aver cominciato a compatire i polli, o montoni, i conigli, e né li mangio né li desidero, sono contento di compatire i topi, e li lascio scappare invece di ammazzarli, e sarò contento quando compatirò le zanzare e le pulci. I vegetariani dimostrano la superiorità del cibo senza carne per la salute (procuratevi i libri su questo - c'è quello di Bojdanov - e leggeteli); ma l'argomento principale e inoppugnabile é quello addotto da voi, il sentimento morale.

Vi auguro una lieta soluzione del problema che vi tormenta.

INDUISMO

(Ahimsa = non violenza hmisa = violenza)

Il significato del termine ahimsa è definito negli Yoga Sutra di Patanjali (2.30): "Ahimsa è non violenza, cioè non avere nessun sentimento negativo verso qualsiasi essere vivente, nessun desiderio di nuocere in nessun modo, in nessun momento. Questo è lo scopo che gli aspiranti allo yoga devono raggiungere."

La Manu smriti (5.48-49), uno dei testi più antichi, afferma:

"Non è possibile procurarsi la carne senza uccidere un essere vivente, e poiché l'uccisione di esseri viventi è contraria ai principi dell'ahimsa, bisogna astenersi dal consumare carne. Avendo ben considerato qual è l'origine dei cibi carnei e la crudeltà del macellare gli esseri incarnati, l'uomo deve astenersi completamente dal consumo di carne," e ancora (6.60): "Chi non uccide alcun essere vivente diventa degno della liberazione."

Nell'induismo si parla, a proposito di cibo, di *sattva, rajas e tamas* che sono i tre *guna*, ovvero le tre qualità fondamentali per mezzo delle quali, secondo il *darshana Vedanta* (utilizzante la cosmogonia *Samkhya*), si manifesta l'Uno, il Principio Primo (*Ishvara, Brahman saguna*, il Dio con attributi).

I tre *guna* corrispondono anche ai tre mondi, corpi o stati dell'Essere: causale (*prajna*), sottile (*taijasa*), grossolano (*vishva*).

Per riassumere: nutrendosi con cibi sattvici, si favorisce il passaggio della coscienza dal *manas* grossolano a quello sottile, sino al risveglio della stessa nel corpo causale, dove, essendosi tutte le facoltà umane raccolte in un silenzio adorante, si può più facilmente essere toccati dalla Grazia del Trascendente.

Il cibo sattvico è quello vegetariano, la carne è cibo tamasico.

Citazioni induiste

I quattro Veda originali sono molto espliciti sul consumo di alimenti non vegetariani:

"Non dovete usare il corpo che vi è stato dato da Dio per uccidere le creature di Dio, siano esse umane, animali o altro" (**Yajur Veda, 12.32**)

"Quelle anime nobili che praticano la meditazione e altre discipline yoga, che sono sempre attente e benevole verso tutti gli esseri, che proteggono tutti gli animali, sono i veri spiritualisti" (**Atharva Veda, 19.48.5**).

"Non dovete usare il vostro corpo dato da Dio per uccidere altre creature di Dio, umane o animali o altro" (**Yajur Veda, 12.32**)

"Non uccidendo esseri viventi, ci si prepara alla salvezza"(**Manusmriti, 6.60**)

"Chi desidera raggiungere la Pace Suprema non deve consumare carne di nessun animale nel mondo" (**Mahabharata Anusasanika Parva 115-55**)

"La carne non può essere ottenuta senza uccidere creature e il Cielo non può essere raggiunto se le creature sono uccise. Allora, occorre eliminare la carne".(**Manusmriti, 5.84**)

"Chi offre consiglio, e ordina (di uccidere), elimina i lembi, uccide in realtà gli animali, chi acquista carne, e chi mangia carne, essi sono degli uccisori".(**Manusmriti, 5.51**)

"Tale creatura, di cui mangio la carne nel mondo, mangerà la carne mia nel prossimo mondo" .(**Manusmriti, 5.55**)

"I carnivori nascono svariate volte nei ventri e muoiono ogni volta per morte non naturale per soffocamento. E ogni morte li porta all'inferno Kumbhipaka dove bruciano (al fuoco). (**Mahabharata Anusasanika Parva, 115.31**)

"Prajapati dice che mangiare carne di ogni tipo è il grande male e astenersi da ciò è molto meritorio".(**Yamasmriti**)

Shri Ramana Maharshi, il grande saggio dell'India moderna, riconosciuto dall'Hinduismo tradizionale e notoriamente poco incline ai facili sentimentalismi, scrisse in *Chi sono io?*, una delle sue rare opere: «Di tutte le regole restrittive quella che concerne l'assunzione di cibo *sattvico* in quantità moderate è la migliore. Osservando questa norma si aumenta la qualità *sattvica* della mente, e ciò è di aiuto nella ricerca del Sé».

JAINISMO

Mahavira era contemporaneo di Siddhartha Gautama

La spiritualità jainista si basa sulla regola aurea dell'AHIMSA, il rispetto attivo nei confronti di ogni singola vita, animale o vegetale, che è divina e sacra e contiene un'anima individuale eterna, potenzialmente perfetta e santa, che aspira a liberarsi dai vincoli con la materia. Ne deriva che la condotta del Jaina sia estremamente rigorosa nell'osservanza del vegetarianismo, del pacifismo, della tolleranza, della protezione della creazione e delle creature, dell'altruismo. Nel Jainismo non vi sono sacerdoti, gerarchie, un organismo centrale, un papa, né si trovano dogmi o intermediari.

Presso le comunità e i templi Jainisti gli animali non devono temere per la propria incolumità; anzi, accanto ai templi si trovano spesso i "Panjarapole", rifugi per animali anziani o feriti e centri veterinari sovvenzionati dalle comunità dei laici, che si occupano, inoltre, del mantenimento e della protezione dei monaci e degli asceti, dei templi, delle biblioteche e degli ostelli. Non di rado, i Jaina acquistano animali dai macelli per dare loro salvezza e ricovero.

Citazioni

Di seguito alcuni significativi versetti tratti dal SAMAN SUTTAM, il Canone della Spiritualità Jainista, pubblicato nel maggio 2001 da Mondadori:

- E' caratteristica essenziale di ogni uomo saggio che non uccida alcun Essere Vivente! Senza dubbio, un individuo dovrebbe comprendere semplicemente i due principi chiamati Non-violenza ed Eguaglianza verso qualsiasi Essere Vivente.
- Tutti gli Esseri Viventi vogliono vivere e non morire; per questo le persone completamente prive di attaccamenti (Nirgranthas) proibiscono l'uccisione degli Esseri Viventi.

- In tutti i casi, sia consapevolmente che inconsapevolmente, un individuo non dovrebbe mai uccidere gli altri Esseri Viventi -mobili o immobili- di questo mondo, né permettere ad altri di ucciderli.

- Come il dolore non ti è gradevole, ugualmente non lo è per gli altri. Conoscendo questo principio di Eguaglianza, tratta sempre gli altri con Rispetto e Compassione.

- Uccidere un Essere Vivente è come uccidere sé stessi; mostrare compassione ad un Essere Vivente è come mostrarla a se stessi. Colui che desidera il proprio bene, dovrebbe evitare di causare qualsiasi tipo di danno ad un altro Essere Vivente!

- L'Essere Vivente che vorresti uccidere è uguale a te stesso; l'Essere Vivente che vuoi tenere sottomesso è uguale a te stesso.

- Anche la sola intenzione di uccidere causa la schiavitù del karma, sia che tu uccida sia che tu non uccida; dal punto di vista reale, la natura di chi manifesta l'intenzione di uccidere è schiava del karma.

- Sia il non astenersi dalla violenza, che l'intenzione di commetterla, è himsa (violenza). Anche il comportamento non costantemente vigile a causa delle passioni, equivale a himsa.

- La persona saggia è quella che lotta sempre per sradicare i suoi karma e che non è attratta da himsa. Uno che si sforza fermamente di rimanere non-violento è, dal punto di vista reale, 'uno che non causa uccisioni'.

(dal SAMAN SUTTAM, il Canone della Spiritualità Jainista, pubblicato nel maggio 2001 da Mondadori)

Un vero monaco non deve accettare cibo e bevande tali specialmente preparate per lui che includono la macellazione di esseri viventi. Non deve partecipare a un pasto che contiene una sola particella di cibo proibito, ecco la Legge di chi è ricco di controllo. Se ci sono sospetti, non deve mangiare. Un uomo che controlla la sua anima e soggioga i sensi, non deve assentire all'uccisione di esseri viventi. (**Sutrakritanga**)

BUDDISMO

"Mangiare la carne spegne il seme della grande compassione."

Mahaparinirvana Sutra

Su due principi fondamentali si fonda la filosofia buddista, la saggezza e la compassione.

Gosvami, famoso maestro spirituale del XII sec. nella sua Gita Govinda, in omaggio alle 10 principali incarnazioni di Dio dice: "O mio Signore, o Persona Suprema. Tutte le glorie a Te. Per la tua grande compassione sei apparso nella forma di Buddha per condannare i sacrifici di animali raccomandati dai Veda".

A convalida di ciò in seguito il Buddha aggiunge: "chi toglie la Vita (agli animali) acquista cinque volte grave colpa."

E in seguito chiarifica quali sono queste cinque colpe.

Prima colpa: *"perché egli comanda: portate qui quell'animale. Quindi egli è colpevole di aver ordinato di catturare quell'animale."*

Seconda colpa: *"perché l'animale trascinato, tremante e riluttante, prova dolore e tormento."*

Terza colpa: *"perché egli ordina: uccidete quest'animale."* In effetti, chi mangia carne è proprio colui che, sia pure indirettamente, dà l'ordine di uccidere l'animale.

Quarta colpa: *"perché poi l'animale nella morte prova dolore e tormento."* Sempre per lo stesso motivo, chi mangia carne provoca dolore e tormento agli animali.

Quinta colpa: *"perché egli poi fa ristorare sconvenientemente, perciò egli s'acquista per la quinta volta grave colpa."*

Citazioni

ASSOCIAZIONE BUDDHISTA BHIKSU SANGHA

"Se noi, umanità, abbiamo saggezza e discriminiamo fra bene e male, dovremmo considerare che essere umani significa non uccidere e **NON PERMETTERE DI MANGIARE CARNE, OSSA E IL SANGUE DI ESSERE SENZIENTI**".

~ Libro della Verità, pagina 202, 170

"Se sappiamo che gli animali sono uccisi per la carne e mangiamo ancora, commettiamo il peccato dell'uccisione. Per noi, gli animali sono uccisi, allora il peccato ci appartiene e l'anima del morto ne verrà a noi, non all'assassino. Se vogliamo mangiare la carne, ciò mostra che siamo credeli e spietati. Allora, solo un cuore spietato può mangiare carne o il carnivoro ha un cuore spietato".

~ Libro della Verità, Pagine 201-202, righe 25-33

Monaci, un seguace laico non deve compiere cinque tipi di commercio. Quali tipi? Commercio di armi, commercio di essere umani, **COMMERCIO DI CARNE**, commercio di intossicanti e commercio di veleni.

~ Vanijja Suua, AN 5:177

Ananda, se gli esseri viventi nei sei mondi dell'esistenza cessano di uccidere non saranno soggetti al continuo circolo di nascite e morti... Chi pratica la grande compassione come può nutrirsi di carne e sangue di esseri viventi?

~ Surangama Sutra

Il Buddha dice a Mahamati: "**CONSUMARE CARNE HA INNUMEREBOLI OFFESE.** Tutti i Bodhisattva (praticanti spirituali) dovrebbero coltivare la loro grande misericordia e compassione così non consumano carne."

~Lankavatara Sutra (Tripitaka No. 671)

"**MANGIARE CARNE DISTRUGGE IL SEME DELLA COMPASSIONE** e ogni azione di un carnivoro terrorizza tutti gli esseri per il suo odore di carne".

~ Mahaparinirvana Sutra

"Tutte le carni sono come corpi morti di esseri umani... le carni cucinate puzzano e sono impure come corpi morti bruciati, allora come possiamo mangiare tali cose?"

~Lankavatara Sutra (Tripitaka No. 671)

"Se nessuno mangia carne, allora nessuno uccide gli esseri viventi per cibo... Le uccisioni sono per i compratori, allora i compratori sono come le uccisioni. Dunque, **MANGIARE CARNE PUO' OSTRUIRE IL CAMMINO SACRO**".

~Lankavatara Sutra (Tripitaka No. 671)

MANICHEISMO Mani (216-277)

Organizzazione e rituali

I manichei erano divisi in pochi "Perfetti", molto assomiglianti ai monaci buddisti e molti "Uditori" o catecumeni.

I "Perfetti" non potevano avere alcuna proprietà, mangiare carne o bere vino..,

...

Il Manicheismo si diffuse in Siria, Egitto e Nord Africa, dove l'esponente più famoso fu Fausto di Milevi, ma soprattutto dove Sant'Agostino (353-430) aderì alla setta per ben nove anni prima di convertirsi al Cristianesimo e combattere successivamente, in maniera feroce, la sua antica religione.

ZOROASTRISMO

Zarathustra (Zaratusht) visse in Iran dal 628 al 551 a.C. circa, passando gran parte della sua vita in meditazione alla ricerca del Divino. La traduzione greca del suo nome in Ermodoro (Astro d'Oro) ci aiuta a capire l'impatto avuto sulla cultura greca da parte di questo personaggio. Secondo alcuni biografi egli venne al mondo principalmente al fine di "predicare(...) la sollecitudine verso tutti gli esseri viventi" .

La concezione religiosa Zarathustriana, tramandata dall'Avesta, origina da una visione rivoluzionaria del peccato originale, il quale consisterebbe nel consumo di carne. Infatti, secondo il profeta, sono i démoni a disprezzare la vita animale, e a far compiere all'uomo sacrifici animali, rendendolo assassino. Ecco come Zarathustra si rivolge nei confronti di chi compie il male:

" Ignora ancora la punizione che l'aspetta, la terribile pena riservata agli assassini, colui che predica l'assassino con un'arma inesorabile e che giustifica il suo atto. Fu così che punirono l'uomo quando egli, un giorno, insegnò ai suoi fratelli insensati a nutrirsi della carne degli animali massacrati e fatti a pezzi. Tu solo, o Signore di Saggezza, sceglierai la loro espiazione".

Citazione

Il *mobed* ci illustra poi come avviene quello che, forse, si potrebbe considerare l'ingresso ufficiale di una persona nella comunità: verso i sette anni si fa una cerimonia durante la quale si consegna al bambino una cordicella, da mettere ai fianchi. Magari può essere sotto il vestito, per cui la gente non la vede; ma sempre la portano, gli zoroastriani. Essi, riguardo alle regole di vita, consigliano caldamente (non obbligano) di essere vegetariani, o comunque di mangiare pochissima carne, perché questa viene trovata con la violenza, uccidendo animali;

FEDE BAHAI

"Cosa sarà il cibo del futuro?"

"Frutta e cereali. Arriverà un tempo in cui la carne non sarà più consumata. La scienza medica è solo alla sua infanzia eppure ha mostrato che **LA NOSTRA DIETA NATURALE CRESCE DAL TERRENO**. La gente svilupperà progressivamente la condizione di tale cibo naturale".

~Abdu'l-Baha: I giorni delle Luce d'Akka, 1979, pagin 8-9

Se l'umanità progredisce, la carne sarà usata sempre di meno. ..Quando l'umanità sarà interamente sviluppata, mangiare carne cesserà gradualmente.

~ Abdu'l-Bahà, La promulgazione della Pace universale,
Baha'l Publishing Trust, 1982 seconda edizione, pagina 170

CONFUCIANISMO

"Ogni uomo ha mente che non sopporta la sofferenza altrui. Allora l'uomo superiore toccato dagli animali vedendoli vivere, non può sopportare di vederli morire, sentendo le loro grida di morte, **NON SOPPORTA DI CONSUMARE LA LORO CARNE.**

~Mencius, Re Hui di Liang, Capitolo 4

Come tratta gli animali un re santo? Li vuole vedere vivere e non morire. Sentendo i lamenti, **NON PUÒ MANGIARE LA LORO CARNE**, per ciò, non ha il cuore.

~Xin Shu, volume 6, no.7

Prima che la cucina fosse nota, il popolo primitivo **MANGIAVA SOLO VERDURE...** Allora un saggio insegnò all'uomo a coltivare e a piantare alberi per ottenere il cibo. E il solo scopo di assicurare il cibo è aumentare l'energia, soddisfare la fame, rafforzare il corpo e alleggerire lo stomaco.

~Mozi, volume 1, capitolo 6, Indulgenza nell'eccesso.

SIKHISMO

"Se dite che Dio risiede in tutti, perché uccidete una chioccia?"

~Guru Granth Sahib, pagina 1375

"Uccidete la vita e dite è atto di religione. Allora cosa è non religione?"

~Guru Granth Sahib, pagina 1103

"Kabir, il tiranno compie tirannia, uccidendo animali anche se dice che è halla (carne legale). Quando il Tribunale del Signore chiederà di ciò, allora chi sarà responsabile?"

~Guru Granth Sahib, dal Maestro illuminato, Santo Kabir Ji, pagina 1374

Bhagat Kabir dice **IL MIGLIORE CIBO È MANGIARE KICHREE (LEGUMI)** dove il dolce nettare è il sale. Mangiate carne cacciata, ma quale animale vuole avere la testa tagliata?

~Guru Granth Sahib, pagina 1374

TAOISMO

Comprate animali in cattività e date loro la libertà.

Ammirevole è l'astinenza che dispensa il macellaio!

Camminando siate attenti a vermi e formiche.

Siate cauti con il fuoco, non incendiate boschi di montagna o foresta.

Non andate in montagna a prendere uccelli con la rete, né ad avvelenare pesci nell'acqua.

Non macellate il bue che ara il vostro campo (dal **“Trattato della calma”**)

EBRAISMO

Il famoso commentatore della Torah ebraica, Rashi (1040-1105), scrive :

Dio non ha permesso ad Adamo e a sua moglie di uccidere una creatura e mangiarne la carne. Solo ogni erba verde e si mangia tutti insieme.

Il Rabbino inglese Sidney Clayman dice: «Mangiare carne secondo le leggi ebraiche non è obiettivo primario ma una concessione alla umana fragilità». L'Unione Progressista e Liberale Ebraica scrive : «... Il primo essere umano era certamente vegetariano... molti sono gli Ebrei che ritengono eticamente riprovevole prendere la vita da un animale...».

Molti altri commentatori Torah d'accordo con queste valutazioni, tra cui Abramo Ibn Ezra (1092-1167), Maimonides (1135-1214), Nachmanides (1194-1270), e il Rabbino Joseph Albo (morto nel 1444). Più tardi gli studiosi, come il rabbino Hirsch Sansone Raffaello (1808-1888), Mosè Cassuto (1883-1951), e Nehama Leibowitz (1905-1997), d'accordo.

Anche nei tempi moderni **l'ebraismo** ha molti illustri difensori del vegetarianesimo, tra cui

Shmuel Yosef Agnon (Premio Nobel per la letteratura),

Isaac Bashevis Singer (Premio Nobel per la letteratura)

Ed ancoraRabbi Pinchas Peli, Solomon Efraim Lunchiz, Joseph Albo, Melech Ravitch, Rabbi Abraham Isaac Hachohen Kook (il primo rabbino del rinato popolo di Israele), Rabbi Harav David Cohen (il Nazireo), Rabbi Shear Yashuv Cohen, Aaron David Gordon, Rabbi Shlomo Goren, Alter Kacyzne, Franz Kafka, Leftwich, Chaim Zundel Maccoby (Kamenister Maggid), Isaac

Leib Peretz, Melech Ravitch, Rabbi David Rosen (primo rabbino d'Irlanda), Rabbi Shlomo Riskin, Rabbi Joseph Rosenfeld, Rabbi Ben-Shemer, Rabbi Everett Gendler, S. Clayman, Jonathan Wolf, Leon Beer, Aviva Cantor, Rabbi Alfred Cohen, Irving Davidson, Jeanne Deutsch, Rabbi Chaim Feuerman, Emilio Fischman, Rabbi Stanley Fogel, Martin Garfinkle, Rabbi Everett Gendler, Dudley Giehl, Sally Gladstein, Rabbi Yaakov Goldberg, Hyman Goldkrantz, Robert Greenberg, Teddy Gross, Joseph Harris, Rabbi Fischel Hochbaum, Roberta Kalechofsky, Mel Kimmel, Zvi Kornblum, Deborah Korngold, dr. Freud Krause, Rabbi David Lazar, Rabbi Joseph Lazarus, Celia Lubianker, Yvette Mandel, Rabbi Jay Marcus, dr. Shoshana Margolin, Arlene McCarthy, Philip Pick, Vivian Pick, Murray Polner, prof. Margery Robinson, Rabbi H. Rose, Stanley Rubens, Rabbi Murray Schaum, Rabbi Gerry Serotta e innumerevoli altri.

ISLAMISMO - SUFISMO

In quel tempo l'incesto tra madre e figlio era consuetudine e la gente usava tagliare carne da animali vivi (gobbe di cammello).

Comunque, a coloro che avessero mangiato carne si comandava di lavarsi la bocca prima di mettersi a pregare.

Alcune sette islamiche, come gli **Sciti** ed i **Sufi**, tengono in alta considerazione il vegetarianismo come regola di vita.

Il Puro Islam è sempre stato coinvolto con la sofferenza di ogni forma di vita senziente. Anche gli Hadith (hadit è un termine arabo che indica un racconto di interpretazione del Corano) sono pieni di compassione sia per umani che non umani.

La grande sufi Rabi'ah al-Adawiyah di Basrah fu un'antica musulmana vegetariana. In tempi più moderni, il rinomato M.R. Bawa Muhaiyaddeen fu molto chiaro e veemente riguardo a quello che lui denominava "il vero significato della prima **Kalimah** (vocabolo che intende "la parola dell' Islam")" in relazione al vegetarianesimo e alla compassione per OGNUNO.

Citazione

Allora **IL RASUL** (apostolo) **DI ALLAH HA DETTO A SUO CUGINO 'ALI, "O'ALI, NON DOVRESTI CONSUMARE CARNE.** Se consumi carne per quaranta giorni, queste qualità saranno in te. Queste azioni saranno in te. Il loro sangue sarà in te. Le loro qualità e le loro azioni saranno in te. Perciò, le tue umane qualità cambieranno, la compassione cambierà, l'essenza del tuo corpo cambierà. O'Ali, non dovresti consumare carne. Devi diminuire ciò. Non mangiare ciò."

(Muhammad Raheem Bawa Muhaiyaddeen, santo Sufi islamico)

IL SISTEMA YOGA, DIVIDE IN TRE GRUPPI IL REGIME ALIMENTARE :

- Cibo Sattvico (puro)

Questa dieta è la più pura in assoluto, e rappresenta la forma di alimentazione più elevata per chi intenda seguire la pratica dello Yoga nella sua interezza. Una dieta Sattvica permette di raggiungere il vero benessere, una mente calma ed un fisico in forma, oltre ad un flusso di energie che scorre fra loro. Della dieta Sattvica fanno parte alimenti quali i cereali, il burro ed il formaggio, la frutta e la verdura fresche, i germogli, gli infusi di erbe, i legumi, il miele, le nocciole, il pane integrale, i succhi di frutta, il latte.

- Cibo Rajasico (attivo)

In questo gruppo, il sistema Yoga fa rientrare gli alimenti piccanti, molto secchi, salati, amari o acidi. Ed ancora, il caffè, il cioccolato, il pesce, il sale e tutte le sostanze piccanti, le spezie e le erbe dal sapore forte, il tè e le uova. Essi tendono a distruggere l'equilibrio al quale si deve tendere tra mente e corpo, privilegiando il secondo a scapito del primo. Eccesso con questo tipo di alimentazione, il fisico rischia uno stato di sovraeccitazione, sono favorite le passioni, ed il conseguente allontanamento del controllo e della pace da parte della mente. Anche mangiare affrettatamente viene considerato un atteggiamento rajasico.

- Cibo Tamasic (inerte)

La dieta tamasica, devasta il sistema immunitario dell'organismo, e la mente si ottenebra riempiendosi di sensazioni negative, come rabbia e avidità. E' dunque la condizione alimentare da evitare assolutamente, e fra i cibi che ne fanno parte occorre ricordare soprattutto la carne, tutti i cibi fermentati con l'aceto, le cipolle e l'aglio, le sostanze stagionate o invecchiate, e il tabacco. Anche l'eccessiva alimentazione viene considerata un atteggiamento tamasico.