

# *Fra* Kriser *til* Fred

*Vegansk Levesett er Svaret*



*The Supreme Master  
Ching Hai*



FRA KRISER TIL FRED:  
VEGANSK LEVESETT ER SVARET

*The Supreme Master Ching Hai*



Forfatter:  
The Supreme Master Ching Hai

Cover Design:  
Gena Balaria and Dawn Faith

Tekst Design og Layout:  
Mateo Rivera

Utgiver:  
Love Ocean Creative International Company, Ltd.  
Adresse: B1., No. 3, Alley 30, Lane 78, Sec. 2, Fusing S. Rd.,  
Taipei City, 10664, Taiwan, R.O.C.  
Telefon: 886-2-2706-5528 & 886-2-87896317  
[www.loveoceancreative.com](http://www.loveoceancreative.com) / E-mail: [info@loveoceancreative.com](mailto:info@loveoceancreative.com)

The Supreme Master Ching Hai © 2010  
Første utgave: November 2010  
Andre utgave: 2011  
Trykket i Poland, July 2011  
ISBN: 978-986-6061-01-1 (paperback)

Alle rettigheter er reservert.  
Du er velkommen til å reproducere innholdet  
i denne utgaven med tillatelse fra forlaget.

Denne boken er miljøvennlig,  
med soyabasert blekk og resirkulert papir.

*For å spre overfloden av kjærlighet,  
vennligst del denne boken med  
dine venner og kjære.*



Denne vakre planeten ble skapt  
takket være alle dens beboeres  
gode karma. Men hvis alt blir  
dekket av ny dårlig karma,  
så vil planeten og/eller  
dens beboere gå under.

Skap god karma:

Vær kjærlig

Vær veganer

Tenk grønt

*~ Supreme Master Ching Hai*





# INNHALDSFORTEGNELSE



FORORD.....	VII
EN KORT BIOGRAFI OM SUPREME MASTER CHING HAI.....	XI
EN PERSONLIG BØNN FRA SUPREME MASTER CHING HAI TIL VERDENS LEDERE .....	XV
1. DEN VEGANSKE LØSNINGEN FOR Å REDDE VERDEN	
I. En planetarisk nødssituasjon.....	2
II. Vårt matvalg står om liv og død .....	4
2. ADVARSLER FOR Å VEKKE MENNESKEHETEN	
I. Det er verre enn det verst tenkelige .....	12
II. Tiden løper fra oss.....	25
III. Takle roten til problemet nå.....	27
3. ØKOLOGISK VEGANISME FOR Å HELBREDE PLANETEN	
I. Nedkjøl planeten og gjenopprett miljøet .....	34
II. Det er den raskeste og grønneste løsningen .....	54
III. Gi liv for å spare liv .....	57
4. VEDTA VEGANSKE LOVER OG STRATEGI	
I. Verdens ledere bør være et eksempel.....	64
II. Regjeringer må handle raskt .....	65
III. Dyrebøndernes vellykkede overgang til alternative karrierer .....	80

IV. Eksempler på god samfunnsmessig koordinering og styring.....	82
V. Økologisk veganisme er en åndelig bevegelse .....	86
<b>5. UMIDDELBART GLOBALT SKIFTE TIL PLANTEBASERT KOST</b>	
I. Verden trenger medias edle tjenester og lederskap.....	90
II. Religiøse ledere guider andre til den rette måten å leve på.....	91
III. Edel utdanning lærer bort en sunn grønn livsstil .....	93
IV. Frivillige org som fremmer den veganske trenden .....	97
V. Vær den forandringen du ønsker å se.....	99
<b>6. MENNESKEHETENS SPRANG INN I DEN GYLNE TIDSALDER</b>	
I. Et vendepunkt i menneskehetens utvikling.....	110
II. Jorden stiger opp til en høyere galaktisk sivilisasjon .....	114
III. Realiser Edens drøm .....	117
VEDLEGG .....	121
NOTER .....	129
BIBLIOGRAFI OVER TALER GITT	
AV SUPREME MASTER CHING HAI .....	143
YTTERLIGERE RESSURSER.....	148
VÅRE UTGIVELSER.....	151



# FORORD



Gjennom videokonferanser, i intervjuer med journalister og ved samlinger med disipler de siste årene, har Supreme Master Ching Hai snakket med økende alvor om Jordens pågående klimakrise. Som hun sier: “Vår planet er et hus i brann. Hvis vi ikke jobber sammen med en felles ånd for å slokke brannen, vil ikke ha noe hjem lenger.” men hun tilbyr også en oppmuntrende løsning til menneskeheten, en som alle lett kan følge: “Vær veganer og redd planeten.”

Ettersom krisene eskalerer, krever naturkatastrofene ti tusenvis av liv og jager millioner av mennesker fra hjemmene sine, med økonomiske tap på milliarder av dollar. Det stigende havnivået har allerede oversvømt mange øyer og truer eksistensen av flere øystater. I tillegg så påvirker uregelmessig regnvær og intens tørke mange regioner, og øker mat og vannmangelen. Og klimaeksperter advarer mot enda mer ekstremt vær i vente, med mulighet for en “galopperende global oppvarming”.

I denne boken presenterer Supreme Master Ching Hai de viktigste grunnene som er assosiert med global oppvarming, og enda viktigere, hovedårsaken: buskapsindustrien.

Mange vitenskapelige studier støtter Supreme Master Ching Hai’s mening, som hun har forfektet i mer enn tjue år. Det å ale opp dyr til mat er ikke bare en enorm sløsing med enorme mengder dyrebart vann, men er også med på å bidra til svimlende 51% av planetens drivhusgass. Buskapsindustrien er også den største enkeltstående kilden til atmosfærisk metan, som er en mye kraftigere drivhusgass enn CO<sub>2</sub>, men med kortere levetid.

Og som Supreme Master Ching Hai sier, det er bare logisk at det å stoppe kjøttproduksjonen og bli veganer, eller å innføre en plantebasert diett vil umiddelbart redusere de globale temperaturene, helbrede de syke omgivelsene som er forårsaket av buskapsindustrien og redusere omkostningene av klimaendringene med billioner av dollar.

Et slikt skifte kan faktisk også gjøres uten negative følger for planeten og samfunnet. Liknende kutt av karbondioksid som produseres av industrien og transportsektoren, vil kunne få ødeleggende økonomiske effekter. Videre, så tar det ofte mange år å utvikle grønn teknologi, mens kutt i metanutslipp kan gjøres umiddelbart gjennom å spise veganskost. Så det å bytte til et vegansk kosthold, er den enkleste, raskeste og minst kostbare løsningen på klimakrisene, og det er også vår eneste redning, fordi vi begynner å få dårlig tid.

Mange klimaekspert, miljøforkjempere og offentlige regjeringer har allerede begynt å forfekte denne innstillingen for å redde Jorden fra de verste virkningene av klimaendringene. Deres stemmer kuliminerte i rapporten fra FN i juni 2010 som anmoder en global endring til kjøtt- og melkefri diett, som et ekko av Supreme Master Ching Hais bønn: Alle som har besluttede myndighet skulle ta det modige skrittet å innføre lover som umiddelbart iverksetter denne endringen.

Kanskje enda mer ødeleggende enn vårt karbonfotavtrykk som har skapt klimakriser, er de blodige fotavtrykkene vi etterlater oss gjennom slaktning av milliarder av uskyldige dyr hvert år. Supreme Master advarer om at denne moralske forbrytelsen, disse voldelige handlingene som har nådd globale proporsjoner, vil komme tilbake til oss i form av naturkatastrofer: "Man høster som man sår." Denne universelle læren er å finne i alle verdens store skrifter.

Menneskeheten står overfor et kritisk vendepunkt. Vi har bare en sjanse til å redde denne planeten, og tiden er inne. Ganske enkelt gjennom å bytte til en fordelaktig, livreddende, plantebasert kost, så kan vi drive bort mørket som omslutter oss. Og dette lille skrittet vil drive frem menneskeheten til et høyere nivå av bevissthet. Vi vil gjenopprette harmoni på planeten Jorden og på den måten gå inn i den Gyldne Tidsalderen av fred, skjønnhet og kjærlighet. Som Supreme Master Ching Hai lover, så vil vi oppleve Himmelen på Jord.

La oss alle gripe muligheten og gjøre denne forandringen i dag. La oss alle velge å utvikle og opphøye vår sivilisasjon og planeten.

*Redaksjonen*

### *Kommentarer fra redaktøren:*

Denne boken inneholder uforkortede utdrag fra Supreme Master Ching Hais taler ved internasjonale videokonferanser og samlinger med disipler, så vel som fra intervjuer med journalister. For referanser til disse kildene, vennligst referer til “Bibliografi av taler gitt av Supreme Master Ching Hai” på side 143.

Når det snakkes om Gud eller det Absolutte, så bruker Supreme Master Ching Hai følgende kjønnsnøytrale begrep for å unngå argumentasjon om hvorvidt Gud er mann eller kvinne.

*She + He = Hes (Hun + Han = Hes)*

*Her + Him = Hirm (Henne + Ham = Hirm)*

*Hers + His = Hiers (Hennes + Hans = Hiers)*

*Eksempel: Når Gud vil lar Hes ting skje i forhold til Hiers vilje som passer Hirmself.*

Som kunstnerisk designer så vel som åndelig leder, elsker Supreme Master Ching Hai alle uttrykk for indre skjønnhet. Det er av denne grunn hun referer til Vietnam som “Au Lac” og Taiwan som “Formosa”. Au Lac er det gamle navnet på Vietnam og det betyr “glede”. Og “Formosa” som betyr vakker, reflekterer mer fullstendig øyas og menneskenes skjønnhet. Mester føler at ved å bruke disse navnene, så bringes det åndelig løfting og hell til landet og dens innbyggere.

# EN KORT BIOGRAFI OM SUPREME MASTER CHING HAI



Supreme Master Ching Hai er en verdenskjent humanist, miljøaktivist, forfatter, artist, designer, musiker, filmskaper og åndelig lærer, hvis kjærlighet og omsorg for menneskeheten strekker seg utover enhver rase og nasjonale grenser. Siden tidlig på 80-tallet har hun også vært vår planets mest dedikerte økologiske pioner som har promotert beskyttelse av miljøet, ivaretagelse av biologisk mangfold, skogplanting, akseptabel livsførsel og det viktigste, den veganske, organiske dietten som er den mest effektive løsningen på klimakrisen.

Med urokkelig hengivenhet, gir hun sin tid og sine ressurser for å vekke opp verden med tanke på den katastrofale effekten av klimaendringene og på den veganske løsningen. Fra 2006 til 2008 vakte hun folks bevissthet gjennom *Alternative Living* og *SOS global oppvarming* kampanjer. Hun gir også ut nyhetsmagasiner, skriver bøker, produsert i 2005 den vegetariske dokumentaren *The Real Heroes* og tv-serien *The King & Co.*, sendt på Supreme Master Television, en 24 / 7, global satellitt-kanalen som tilbyr nyheter på klimaendringer, vegan kosthold og andre oppløftende emner. Siden 2007 Master Ching Hai har også delt sin kunnskap med miljøeksperter, offentlige ledere, VIPer og bekymret borgere gjennom over 29 klima-endringer konferanser i 15 land sendt direkte på satellitt-TV og radio. Som et resultat av den innsatsen, har hennes motto "Bli veganer, tenk grønt for å redde planeten" blitt spredd rundt kloden, og har inspirert menneskeheten til å omfavne en sunn, holdbar vegansk livsstil og på den måten utvikles til et høyere nivå av fred og harmoni. Gjennom sitt vennlige

eksempel minner Supreme Master Ching Hai oss også om vår indre godhet og kjærlighet for alle Guds skapninger. Den dypsindige innsikten hun fikk gjennom sine åndelige prestasjoner tillot henne å identifisere roten til menneskelig lidelse, sosial disharmoni og miljømessig ødeleggelse: volden vi påfører andre skapninger, inkludert våre venner dyrene. Ut av medfølelse for de svake og stemmeløse, skrev Supreme Master Ching Hai den internasjonale bestselgeren *The Birds in My Life*, *The Dogs in My Life*, and *The Noble Wilds*. Disse litterære perlene, tilgjengelige på mange språk, avdekker de dype tankene og følelsene til våre høyt skattede dyrevenner, og fremhever deres guddommelige natur og uforbeholdne kjærlighet.


Supreme Master Ching Hai er født i Au Lac (Vietnam), hun studerte i Europa og jobbet for Røde Kors. Hun innså fort at lidelse finnes i alle verdens hjørner, og hennes lengsel etter å finne et botemiddel ble hennes fremste mål i livet. Hun la derfor ut på en reise til Himalaya på søken etter åndelig opplysning og fikk omsider guddommelig overføring av indre Lys og indre Lyd, som hun senere kalte Quan Yin Metoden. Etter en periode med flittig praktisering, oppnådde Supreme Master Ching Hai Stor Opplysning. Kort etter at hun kom tilbake fra Himalaya, begynte Supreme Master Ching Hai å dele Quan Yin Metoden med andre etter forespørsel fra de rundt henne. Hun oppmuntret sine elever til å lete i seg selv for å finne sin egen guddommelige storhet. I lang tid har hun mottatt invitasjoner til å holde foredrag i Amerika, Europa, Asia, Australia og Afrika. Supreme Master Ching Hais medfølende hjerte viser seg også i hennes omsorg for de mindre heldige. Fond, opprettet av penger fra salg av hennes kunstneriske verk har gjort det mulig for henne å støtte hennes misjon i å trøste Guds barn i nød gjennom verdensomspennende nødhjelp og veldedighetsarbeid.

Selvom hun ikke søker noen anerkjennelse for sitt humanitære arbeid, har Supreme Master Ching Hai mottatt en rekke priser fra regjeringer og private organisasjoner verden over, inkludert the World Peace Award, the World Spiritual Leadership Award, the Award for Promotion of Human Rights, the World Citizen Humanitarian Award, the Award for Outstanding Public Service to Mankind, the 2006 Gusi Peace Prize, the Los Angeles Music Week Certificate of Commendation, First Place Silver for the 27th Annual Telly Awards 2006, the Presidential Active Lifestyle

Award fra tidligere president George W. Bush, og the 2010 President's Volunteer Service Award from US President Barack Obama.

I tillegg ble den 25. oktober og den 22. februar erklært som "Supreme Master Ching Hai Day" i USA av den offisielle regjeringen i Hawaii og Illinois. Gratulasjoner ble sendt til henne under seremonien i Illinois av tidligere president i USA, Clinton, Bush og Reagan. Og for å berømme briljante individer og oppmuntre andre til å la seg inspirere av deres eksempler, har Supreme Master Ching Hai også laget the Shining Awards serier om mennesker og dyr som fortjener anerkjennelse for eksepsjonell heldedåd, medfølelse, lederskap mot eller intelligens.

Supreme Master Ching Hai dedikerer således sitt liv til å skape en vakker fremtid for vår kjære planet og dens dyrebare beboere. Opp igjennom historien har store visjonære hatt drømmer, og Supreme Master Ching Hai uttrykker seg som følgende: "Jeg har en drøm. Jeg drømmer om at hele verden skal bli fredfull. Jeg drømmer om at all dreping vil stoppe. Jeg drømmer om at alle barn skal få leve i fred og harmoni. Jeg drømmer om at alle nasjoner vil stå sammen, beskytte hverandre og hjelpe hverandre. Jeg drømmer om at vår planet ikke skal bli ødelagt. Det tar milliarder, milliarder, billioner av år å produsere denne planeten og den er så vakker, så vidunderlig. Jeg drømmer om at den skal bestå, men i fred, skjønnhet og kjærlighet."



JEG ØNSKER VIRKELIG Å OMFAVNE  
LEDERNE OG IKKE-LEDERNE, MENNESKENE  
I DENNE VERDEN OG SI TIL DEM: “VÅKN  
OPP.” JEG ØNSKER Å OMFAVNE DEM  
OG SI TIL DEM “VÅKN OPP, VÅKN OPP  
NÅ. VÅKN OPP, MIN KJÆRE; VÅKN  
OPP MIN VENN, REDD DEG SELV.”



# EN PERSONLIG BØNN FRA SUPREME MASTER CHING HAI TIL VERDENS LEDERE



Jeg er veldig takknemlig til verdens modige ledere som går utover sine grenser og taler alle andres sak. Selv om publikum ikke setter pris på deres innsats, så vil Himmelen merke seg det. Og de vil bli belønnet der etter. Det er selvfølgelig veldig vanskelig å ha en posisjon som innebærer autoritet.

Å være leder er å være utstyrt med mot, medfølelse og edelhet. Det er derfor dere er ledere. Det er selvfølgelig ikke lett å ha en posisjon som leder. Det er derfor det er få ledere. I et land er det bare en konge, en dronning, noen prinsesser, noen prinser, en president, en statsminister: veldig få ledere sammenlignet med verdens omfang. Men enda færre er faktisk tapre ledere, modige ledere, rettfærdige ledere og kloke ledere.

Til den vise og modige gir vi full støtte og respekt. Vi ber Himmelen om å og dem mer styrke, mer visdom til å utføre sin edle plikt. For som jeg sa dere, det er få ledere. Og enda færre er de som faktisk er kloke og modige. Å være leder innebærer å vite hva som er bra for våre undersåtter og hva som ikke er det. Og det som er bra må vi oppmuntre dem til å gjøre, legge til rette for dem. Og det som ikke er bra må vi stoppe, beskytte dem. Det er den sanne meningen med å være leder.

## *Promotere den dyrefrie livsstilen som kommer alle mennesker til gode.*

Den beste regjeringen skulle promotere holdninger som kommer alle mennesker til gode. For å være effektive, må nå regjeringer innse at dette er en veldig spesiell situasjon, en som krever eksepsjonelt ansvar.

**Jeg foreslår at alle verdens ledere og regjeringer vennligst promoterer en dyrefri livsstil så fort som mulig slik at vi kan redde planeten.**

Vi har ikke tid, ikke mye tid igjen. Dette er ikke lenger bare om politikk. Det handler om vår egen og våre barns overlevelse. Hvis alle regjeringer oppmuntret mennesker til en sunn, dyrefri diett, ville planeten blitt reddet momentant.

De aktivitetene som er gode for vår Jord kan også produsere levebrød. Vi har for lite mat, så regjeringen kan lett støtte organisk, veganske bønder og utviklingen av andre grønne praksiser. Dette vil være til stor hjelp. Regjeringen må prioritere, redde planeten, organisk jordbruk, subsidiere.

Til alle ledere, jeg ber dem nok en gang om å sette kjærligheten til sine landsmenn først, og til alle barna, og modig akseptere de dydene som må gjøres, og bruke den store makten de innehar gitt av folket til å redde verden.

Den globale buskapsindustrien er nå nesten like stor bidragsyter til global oppvarming som energisektoren er, hvis ikke enda mer. Og jeg vet at den bidrar med minst 80 % av det. Kjøttproduksjon bruker opp folks vann, ødelegger helsen deres, tvinger dem til krig og avler nye sykdommer hver dag.

Det ødelegger folket deres. Bare dere kan stoppe det.

De trenger deres skinnende, heroiske, veganske eksempel, fordi de ser virkelig opp til sin regjering, til sine ledere.

**De ville forenklet det veldig med sine lover om vegansk, organisk landbruk og kampanjer eller lover for å endre til vegan livsstil.**

Deres felles borgere, deres undersåtter, vil anerkjenne dere, hylle dere, elske dere, støtte dere og de vil huske dere for at dere reddet verden for kommende generasjoner, for å ha reddet livene deres og deres kjære, så vel som deres fremtidige barn. Og Himmelen vil belønne dere stort.

Led den veganske forandringen. Markedsfør tilgivelse og fred og så vil også alle andre problemer som fattigdom, konflikter, til og med økonomiske kriser, pandemier vil også reduseres.

Jeg takker dere, alle nasjoners ledere for all innsats i denne retningen så langt.

### *Vi er alle en del av løsningen*

Men hvis dere tillater meg, må jeg ærlig talt si at det vi gjør og det vi planlegger nå er ikke nok, og det er ikke fort nok, og jeg byr dere motet og troen til å gjøre mer og fortere.

Til verdens organisasjoner, inkludert media som skjønner kraften i en sosial bevegelse, takk for at dere jobber med å informerer og oppmuntrer folk til utveien og til human, lønnsom, smart, dyrefri – den veganske livsstilen.

Jeg takker hver enkelt for deres bidrag til å redde planeten, men vær så snill, for at vi skal rekke det, vi har mer å gjøre og vi har liten tid.

Vi må fortsette å overtale våre ledere og våre medmennesker og naboer til å forandre seg, bli veganer for å redde seg selv og familiene sine og barna og dyrene, og alt det de føler, er verd å leve for.

Vi kan komme ut av faren, men i riktig retning. Huset vårt står i brann, men vannslangen er rett foran oss.

**Bare ta den opp og bruk den. Bare bli veganer. Skynd deg, vær så snill. Våre dager er talte.**

Til hele menneskeheten. Himmelen elsker dere så høyt. Så vi har håp for planetens overlevelse, mer enn noen gang. Vi skal våkne opp til en ny, medfølende, vegansk planet som er full av kjærlig energi, vennlighet og ustoppelige Himmelske velsignelser.

Jeg ber om at dere alle vil fortsette mot denne freden som er innen rekkevidde. Tusen takk, alle sammen. Tusen takk.

Hvis alle slutter å spise kjøtt akkurat nå, så vil været forandres på en positiv måte innen åtte uker. Alt som har blitt ødelagt vil bli normalt igjen innen åtte ukers tid. Hvis alle på planeten sluttet å spise kjøtt og ble medfølende av hjertet, da ville resultatet kommet umiddelbart.





# DEN VEGANSKE LØSNINGEN FOR Å REDDE VERDEN

---

Det haster veldig akkurat nå. Vi må stoppe den globale oppvarmingen for å overleve. Så, veganisme er den eneste løsningen med en umiddelbar effekt på alle miljøproblemene, overlevelse, helse, økonomi, osv., på vår planet.

Jeg tror at planeten vår står på terskelen til en konstruktiv forandring til det bedre for alle innbyggere, inkludert dyr, trær og planter.

Hvis vi griper denne muligheten til å jobbe sammen med å endre de dårlige vanene våre, som kjøttspising, pillespising, røyking, alkoholmisbruk, og så på samme måte som mange nasjoner har stoppet røykevanene, så kan vi sammen få være vitne til en umiddelbar stor og mirakuløs forandring som vil endre denne planeten.



# I. EN PLANETARISK NØDSSITUASJON



## TIDEN ER DYREBAR

“Det er sent, det er på tide å handle. Jeg er ganske sikker på at dere vil gjøre et klokt valg. Med tanke på den globale oppvarmingen, så har forskerne gjort det ganske klart.”<sup>1</sup>

– *Ban Ki-moon*

“Vi har en klimaendring som er en planetarisk nødssituasjon.”

– *Al Gore*

Verdens forskere er redde for at hvis vi går over et visst vippepunkt, så vil det neste stadiet av klimaendringer ikke bare skje fort, men også være ugjenkallelig og katastrofalt. Så, det er allerede tegn på at denne farlige tiden nærmer seg, gjennom observasjon av innsjøer og andre steder ser man boblende metangass som vanligvis lagres trygt under et frossent lag i jorden.

Ingen vet når de enorme ukontrollerbare mengdene kanskje frigjøres, forårsaket av en plutselig topp i temperaturen som kan katalysere hurtig oppvarming. Det ville vært katastrofalt for oss.

Andre ødeleggende effekter av klimaendringene har allerede vist seg: Den varmerefleterende arktiske isen er på vei til å forsvinne helt i en svært nærliggende sommer; stigende havnivåer og dusinvis av truede eller oversvømte øyer; havregioner som er livløse med døde soner eller som blir for sure til å leve i med tanke på det økende nivået av CO<sub>2</sub>; hyppigere branner, hele ville dyrearter som dør ut 100 ganger raskere enn normalt; mer intense og destruktive stormer, sykdomsbærende mygg spredd av varme regioner; verdens is smelter; uttørring eller forsvinning av innsjøer i tusenvis og utbredelse av ørkenner.

Som en konsekvens av disse miljømessige følgene, er det to millioner mennesker som opplever vannmangel, og 20 millioner mennesker er i desperate situasjoner – som flyktninger, uten offentlig beskyttelse.



Dette er nesten alltid konsekvensen av menneskenes voldelige handlinger. Hovedhandlingen er kjøttspising.

I tillegg forårsaker buskapsindustrien at en stor del av verdens jordsmonn nedbrytes. Det er en ledende grunn til ørkenspredning, tap av artsmangfold, sløsing med vann og vannforurensning, dessuten svinner vannet bort hver dag grunnet global oppvarming. Buskapsindustrien tapper vårt fossile brensel og kornressursene. Kort sagt, vi sløser bort 12 ganger mer korn, minst 10 ganger mer vann og 8 ganger mer fossilt brensel for å produsere en porsjon biff sammenlignet med et næringsmessig likt eller enda større mengde vegansk måltid.



## BUSKAPSINDUSTRIEN: HOVEDÅRSAKEN TIL DEN GLOBALE KRISEN

Den eneste måten å unngå at det ikke er noen vei tilbake med tanke på en klimakatastrofe, er å handle i forhold til den mest klimaødeleggende årsaken av alle – kjøttproduksjon. Nå har vi alle bevisene, all informasjonen, for å si det sånn. **Buskapsindustrien produserer mest drivhusgass.**

De siste publiserte funnene fra USA i 2006 sa oss at buskapsindustrien lager mer drivhusgass enn verdens transportsektor til sammen – fly, tog, biler, motorsykler, osv.<sup>2</sup> **Oppdaterte beregninger forteller oss at buskapsindustrien er ansvarlig for minst 50 % av den globale oppvarmingen.**<sup>3</sup>

“Våre analyser viser at buskapsindustrien og dens biprodukter faktisk står for minst 32,564 millioner tonn av CO<sub>2</sub> utslippet pr. år, eller 51 % av det årlige utslippet av drivhusgass verden over.”<sup>4</sup>

– Worldwatch Institute



## METAN ER KRAFTIGERE ENN CO<sub>2</sub>

Buskapsindustrien er den primære menneskeskapte utsender av metan, og metan har ikke bare 72 ganger større oppvarmingsevne, den er også en kortlivet gass. Det betyr at den vil forlate atmosfæren mye fortere enn CO<sub>2</sub>, kun innen et tiår kontra to tusen år for CO<sub>2</sub>. Så å eliminere



metan ved å eliminere buskapsindustrien, er den raskeste måten å avkjøle planeten på.

**Ja, vi må takle den viktigste utsenderen.**

Jeg ber alle kloke ledere om å stoppe den dødelige kjøttpraksisen, som er hovedkraften akkurat nå som driver oss til det punktet hvor det ikke er noen vei tilbake. Hvis ikke så vil alle andre anstrengelser med å dekarbonisere våre omgivelser kanskje bli kansellert, eller vil uansett ikke ha noen effekt når det kommer til stykke.

Vi kommer til å ødelegge verden hvis vi ikke slutter å spise og produsere kjøtt og andre animalske produkter.

## II. VÅRT MATVALG ER ET VALG MELLOM LIV OG DØD

---



### VI FORTÆRER PLANETEN

**Hvis kjøttspising ikke forbyes eller begrenses, vil hele planeten ødelegges.** Det står om liv og død for alle sammen; det er ikke et personlig valg. Og vi spiser kjøtt, spiser opp planeten, spiser opp 90 % av matforsyningene og lar andre mennesker sulte.<sup>5</sup> Et sånt valg trenger vi ikke å ta.

Til og med før den planetariske nødssituasjonen, så åt kjøttspisere opp hele planeten, de åt opp så mye mat at det resulterte i sult og krig, og det har aldri vært et riktig valg i utgangspunktet.

“Med mindre vi endrer våre matvaner, så vil ikke noe annet bety noe, fordi det er kjøtt som ødelegger det meste av skogen vår. Det er kjøtt som forurenser vannene. Det er kjøtt som forårsaker sykdommer, som fører til at alle pengene våre blir fordelt på sykehusene. Så dette er førstevalget til alle som vil redde Jorden.”<sup>6</sup>

— Maneka Gandhi





Alle disse situasjonene blir verre og verre og vil ikke stoppe før vi virkelig endrer vår måte å leve på. Løsningen er enkel: bare slutt og spis kjøtt; det er den beste løsningen. Det er tvingende nødvendig nå på grunn av planetens farlige situasjon og vår begrensede tid.

Å stoppe kjøttproduksjonen vil senke utslippet av drivhusgass på raskest mulig måte og stoppe de ubeskrivelige miljømessige ødeleggelsene, fra klimaendringer til misbruk av vann og jord, forurensning, tap av plante- og dyreverden og trusler mot menneskets helse.

I tillegg til å stoppe 50 % av den globale oppvarmingen – og mer enn det, dette er kun svært anslagsvis – så er det også mange flere avgjørende fordeler. Det løser vannmangelproblemet, verdens hungersnød, forfall av land og forurensningsproblemet.

Hvis du sammenligner det med et vegansk kosthold, bruker en diett med kjøtt 17 ganger mer jord, 14 ganger mer vann og 10 ganger mer energi.<sup>7</sup> Vi produserer nok korn til å forsyne hele befolkningen, i overflod. Likevel så er en milliard mennesker sultne, og 6 millioner små barn dør hvert år – det betyr at det dør et barn hvert femte sekund mens vi har mer enn nok til å forsyne hele verdens befolkning, og vel så det.<sup>8</sup> På den annen side, rundt 1 milliard mennesker lider av forstoppelse og lignende sykdommer, og det kommer av at man spiser for mye, eller spiser for mye kjøtt.

Bortsett fra den medfølende naturen man utvikler gjennom å verne om alt liv, så er det også mange, mange praktiske grunner til å være veganer. Dette er også viktig. Men hvis folk bare starter med et vegansk kosthold, så vil omsorgen for alt liv komme i kjølvannet av det.

#### **FN anmoder om en global bevegelse henimot en kjøtt- og melkefri diett:**

“Virkningene fra jordbruk forventes å øke vesentlig som følge av befolkningsvekstens økende forbruk av animalske produkter. En betydelig reduksjon av konsekvenser vil bare være mulig med en vesentlig verdensomspennende kostholdsendring bort fra animalske produkter.”<sup>9</sup>



## DEN PLANTEBASERTE KOSTEN ER DEN RASKESTE LØSNINGEN

“Handling som erstatter buskapsindustrien kan ikke bare sørge for en rask reduksjon av atmosfæriske drivhusgasser, men kan reversere verdens pågående mat- og vannkriser.”<sup>10</sup>

– *Worldwatch Institute*

Å være veganer vil ha en umiddelbar effekt på redusering av metan fra atmosfæren, som er en av de varmeste drivhusgassene, opptil 72 ganger varmere enn karbondioksid.<sup>11</sup> Å være veganer vil helt klart bremse ørkenspredningen og vil bevare naturlige ressurser som innsjøer og elver, og beskytte skogene våre.

Man kan også anvende andre grønne metoder, som å plante trær eller bytte til grønn teknologi, men det tar lenger tid å få noen effekt av dette. Den vegetariske dietten er den raskeste, og den vil også redusere dårlig karma som resultat av dreping, og det er det viktigste.

Vi bevarer 70 % rent vann, sparer opptil 70 % av regnskogen i Amazonas ved å stoppe dyrebeiting.<sup>12</sup> Og det ville fristille opptil 3,5 millioner hektar land årlig. Det fristiller opptil 750 millioner tonn med korn hvert år – halvparten av verdens kornforsyning, kan dere se det for dere?<sup>13</sup> Bruke 2/3 mindre fossilt brensel en det som blir brukt til kjøttproduksjon, reduserer forurensningen som kommer fra ubehandlet dyreavfall, opprettholder frisk luft, sparer 4,5 tonn avfall pr husholdning årlig i USA. Og det vil stoppe 80 % av den globale oppvarmingen.<sup>14</sup>

Bare med tanke på hva man sparer økonomisk, så har forskere i Nederland funnet ut at det estimeres med 40 billioner dollar for å stoppe global oppvarming, og 80 % av denne mengden kan spares gjennom vegansk kosthold! Man sparer altså 32 billioner dollar gjennom ganske enkelt å slutte med kjøtt og spise en plantebasert kost i stedet for.<sup>15</sup>

Jorden har en mekanisme som gjør at den kan reparere seg selv. Det er bare det at vi har overbelastet planeten. Vi forurenser for mye, og vi skaper for mye morderisk karma. Jorden har derfor ikke engang mulighet til å reparere seg selv p.g.a. beboernes dårlige karma. Så snart vi sletter denne forferdelige gjengjeldelsen fra effekten av dreping, så vil Jorden snu, den vil få mulighet



til å reparere, produsere og bevare liv igjen. Alt dette kommer av dårlig karma. Vi har overbelastet Jordens kapasitet, så vi må reversere handlingene våre. Det er det eneste som kan gjøres.

Da kan vi redde Jorden, redde liv, våre egne, barnas og dyrenes. Jorden vil bli et paradys. Ingen vil noensinne mangle noe. Ingen vil sulte. Ingen krig, ingen sykdom, ingen katastrofer, ingen global oppvarming, ikke annet enn fred, glede og overflod. Jeg lover det i Buddhas navn; det er sånn det er.



## DREPE DYR BRINGER DÅRLIG KARMA

“Du skal høste det du sår,” “Likt tiltrekker likt.” Både vitenskapelig og åndelig sett har vi blitt advart. Så, all katastrofen som skjer i verden har selvfølgelig sammenheng med menneskets uvennlighet mot sine felles beboere. Det er prisen vi må betale for det vi har gjort mot de uskyldige som ikke har skadet oss, som også er Guds barn, som har blitt sendt til Jorden for å hjelpe oss og for å spre glede i hverdagen vår.

Det er ikke et teknisk problem; det er ikke den tekniske reparasjonen vi må konsentrere oss om. Det er gjengjeldelsen, årsaken og gjengjeldelsen som vi må konsentrere oss om. Prisen for å drepe, voldelighetens pris er mye verre enn noen bil, noen eksplosjon fra solen eller noen eksplosjoner i havet til sammen kan forårsake, fordi vi må stå til ansvar for våre handlinger. Enhver handling forårsaker en motreaksjon. Så vi er nødt til å slutte å drepe. Vi bare må slutte å drepe dyr og mennesker.

Vi er nødt til å slutte med det. Og så vil alt annet plutselig bli i orden.

Vi vil finne bedre tekniske løsninger til å takle klimaproblemene. Solflekkene vil kanskje til og med slutte å eksplodere. Eksplosjonene i havet vil kanskje stoppe. Tyfonene vil kanskje gi seg. Syklonene vil bli stille. Jordskjelvene vil bare forsvinne. Alt annet vil vende seg mot en fredelig livsstil fordi vi skaper fred, og da vil vi få fred, ikke bare mellom mennesker, men mellom alle våre felles beboere. Det er det som kjennetegner et stort menneske.



## MEDFØLENDE ENERGI KAN FORANDRE ALT

Det vegetariske kostholdet er fordelaktig, så det vil bringe deg glad energi og det igjen vil spre mer glede, som igjen vil tiltrekke seg mer glede. Og når du er lykkelig vil alt bli bedre. Du tenker bedre; du reagerer bedre, livet ditt blir bedre. Barna dine vil bli bedre; alt vil bli bedre.

Og den kraftfulle kollektive, positive og kjærlige kraften i hele verden vil slå tilbake mørket som kommer mot oss, som vi møter akkurat nå. Det er den eneste løsningen vi har.

Dere skjønner, vi har energien til å forandre alle ting, vi har kraften til å bestemme hva som skal skje rundt oss, men vi må bruke den. Vi må bruke den for alles skyld. Vi må bruke den til fordel for alle skapninger på denne planeten. Våre tanker, våre handlinger må sende ut en beskjed til den universelle energien om at vi ønsker en bedre planet, et sikrere liv, vi ønsker at verden skal reddes. Og da vil den universelle energien gjøre akkurat det.

Men vi må handle i samklang med denne energien, skjønner? Hvis vi ønsker gode ting, så må vi gjøre gode ting. Hvis vi ønsker liv, så må vi spare liv. Så den gode energien vi skaper kan gjøre disse tingene, og mer til. Den medfølende, kjærlige atmosfæren som vi, som hele verden produserer, kan og vil utføre mirakler for oss.

Vi skaper alt det vi ønsker oss hvis vi lever i overensstemmelse med universets lover. Slik er kraften ved bare det å være veganer. Fordi det betyr at vi sparer liv, vi ønsker liv, vi vil ha konstruktiv energi, vi ønsker ikke ødeleggelse. Veganer er svaret.

Jo mer åndelig utviklet menneskeheten er, jo mer vil selvfølgelig den globale oppvarmingen avta. Når menneskeheten blir mer åndelig oppløftet og har mer kjærlighet for alle mennesker, alle situasjoner, og alle omgivelsene sine, så vil den globale oppvarmingen reduseres dag for dag og til slutt forsvinne helt. Og etter det vil alle i hele verden leve i fred og glede, og alle vil elske hverandre. Men alle må våkne opp.

Jeg er positiv til at vår Jord vil nå et høyere nivå av bevissthet, og at mirakler vil skje ved Himmelens nåde.



