

OD KRYZYSU DO POKOJU:  
ORGANICZNA DIETA WEGAŃSKA JEST ROZWIĄZANIEM

*Najwyższa Mistrzyni Ching Hai*



Autor:  
Najwyższa Mistrzyni Ching Hai

Projekt okładki:  
Gena Balaria i Dawn Faith

Skład graficzny i łamanie tekstu:  
Mateo Rivera

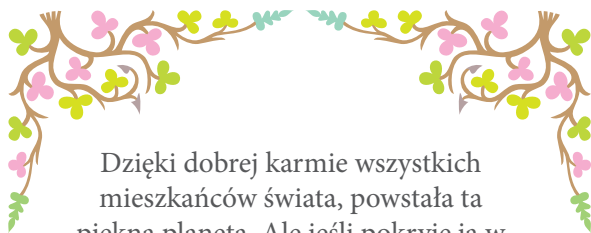
Edytor:  
Love Ocean Creative International Company, Ltd.  
Address: B1., No. 3, Alley 30, Lane 78, Sec. 2, Fusing S. Rd.,  
Taipei City, 10664, Taiwan, R.O.C.  
Phone: 886-2-2706-5528 & 886-2-87896317  
www.loveoceancreative.com / E-mail: info@loveoceancreative.com

The Supreme Master Ching Hai © 2010  
Pierwsze wydanie: listopad 2010  
Pierwsze wydanie w jęz. polskim: 2011  
Drukarnia:  
ISBN: ..... (miękką okładka)

Wszystkie prawa zastrzeżone.  
Kopiowanie dozwolone za uprzednią zgodą wydawcy.

Książka ta została wydrukowana na ekologicznym papierze, sojowym tuszem.

*Aby rozpowszechnić  
bogactwo miłości, podziel  
się tą książką ze swoimi  
przyjaciółmi i najbliższymi.*



Dzięki dobrej karmie wszystkich  
mieszkańców świata, powstała ta  
piękna planeta. Ale jeśli pokryje ją w  
całości nowa zła karma, to ta planeta  
i/lub jej mieszkańcy przestaną istnieć.

Twórzmy dobrą karmę:  
Bądźmy kochający  
Bądźmy wege  
Bądźmy eko

— *Najwyższa Mistrzyni Ching Hai*





# SPIS TREŚCI



WPROWADZENIE .....	VII
KRÓTKA BIOGRAFIA NAJWYŻSZEJ MISTRZYNI CHING HAI .....	XI
OSOBISTY APEL NAJWYŻSZEJ MISTRZYNI CHING HAI SKIEROWANY DO ŚWIATOWYCH PRZYWÓDCÓW.....	XV
<b>1. WEGANIZM ROZWIĄZANIEM DLA OCALENIA ŚWIATA</b>	
I. Kryzys planetarny .....	2
II. Wybór naszej żywności jest sprawą życia i śmierci .....	4
<b>2. ZNAKI OSTRZEGAWCZE, BY OBUDZIĆ LUDZKOŚĆ</b>	
I. To jest gorsze od najgorszego scenariusza .....	12
II. Nie zostało nam już dużo czasu.....	25
III. Zlikwidujmy ten problem u korzenia .....	27
<b>3. ORGANICZNY WEGANIZM UZDROWI PLANETĘ</b>	
I. Ochłódźmy planetę i przywróćmy równowagę środowiska .....	35
II. Najszybsze i najbardziej ekologiczne rozwiązanie .....	56
III. Darujmy życie, by ocalić życie.....	60
<b>4. USTANOWIENIE WEGAŃSKICH PRAW I USTAW</b>	
I. Światowi przywódcy powinni dawać przykład .....	66
II. Rządy muszą podjąć natychmiastowe działania .....	67
III. Pomyślna zmiana zawodu dla hodowców zwierząt .....	83
IV. Przykłady dobrych rządów .....	85
V. Organiczny weganizm jest duchowym ruchem .....	89

5. BEZZWŁOCZNA GLOBALNA ZMIANA DIETY NA ROŚLINNĄ	
I. Świat potrzebuje szlachetnego serwisu i przywództwa mediów.....	92
II. Niech przywódcy religijni uczą ludzi, by prowadzili prawy styl życia .....	93
III. Szlachetna edukacja uczy zdrowego ekologicznego stylu życia .....	95
IV. Promowanie wegańskiego ruchu przez NGO .....	99
V. Bądźcie zmianą, jaką chcecie zobaczyć .....	101
6. PRZESKOK LUDZKOŚCI DO ŻŁOTEJ ERY	
I. Punkt zwrotny w ludzkiej ewolucji.....	114
II. Ziemia wznosi się, by dołączyć do wyższej Cywilizacji Galaktycznej .....	119
III. Urzeczywistnienie marzenia o Raju.....	122
ANEKS .....	127
ŹRÓDŁA.....	135
BIBLIOGRAFIA WYKŁADÓW NAJWYŻSZEJ MISTRZYNI CHING HAI.....	149
DODATKOWE MATERIAŁY.....	153
INDEKS .....	155
NASZE PUBLIKACJE .....	167

# WPROWADZENIE



W ostatnich latach, podczas konferencji video, w wywiadach dla prasy i na spotkaniach z uczniami, Najwyższa Mistrzyni Ching Hai mówi o obecnym kryzysie zmian klimatu na Ziemi. Przekazuje nam, że „nasza planeta jest domem, który się pali. Jeśli wspólnie nie ugasimy ognia, nie będziemy mieć już domu.” Mistrzyni również oferuje ludzkości podnoszące na duchu rozwiązanie, które każdy może zastosować indywidualnie: „Bądź wege, aby ocalić planetę.”

W miarę narastania kryzysu, klęski żywiołowe pochłaniają dziesiątki tysięcy żyć i powodują, że miliony ludzi traci domy, a straty finansowe sięgają miliardów dolarów. Podnoszący się poziom mórz już zatopił dużo wysp i zagraża wielu innym. Ponadto, nieregularne opady deszczu powodują intensyfikację susz w wielu regionach, pogarszając niedobór żywności i wody. Ekspert ostrzegają, że grożą nam jeszcze bardziej ekstremalne warunki pogodowe oraz prawdopodobieństwo „niekontrolowanego przyspieszenia globalnego ocieplenia”.

W tej książce Najwyższa Mistrzyni Ching Hai prezentuje główne czynniki związane z ociepleniem klimatu, a co ważniejsze, jego przyczynę: przemysł hodowlany.

Wiele badań naukowych wspiera poglądy Najwyższej Mistrzyni Ching Hai, która mówi na ten temat od ponad 20 lat. Hodowanie zwierząt na jedzenie nie tylko powoduje marnowanie ogromnych ilości cennej wody, ziemi i energii, ale również przyczynia się do szokującej 51% emisji gazów cieplarnianych. Hodowla zwierząt jest największym pojedynczym źródłem metanu, będącego o wiele silniejszym gazem cieplarnianym niż CO<sub>2</sub>, jednak mającego krótszy okres trwania.

Tak więc, jak Najwyższa Mistrzyni Ching Hai mówi, jest logiczne, aby wstrzymać produkcję mięsa i „zostać wege”, przyjąć dietę roślinną, bo to natychmiast zmniejszy temperatury na całym świecie, pozwoli odrodzić się środowisku naturalnemu, które zniszczone zostało przez przemysł hodowlany oraz ograniczyć koszty związane z zatrzymywaniem zmian klimatu, sięgające bilionów dolarów. Ponadto ta zmiana może przynieść rezultaty, bez żadnych negatywnych wpływów na planetę i społeczeństwo. W przeciwieństwie do podobnych cięć w emisji dwutlenku węgla, wytwarzanego przez przemysł i sektor transportu, które mogą mieć negatywne skutki gospodarcze. Ponadto większość eko-technologii wymaga wielu lat, aby je zaprojektować, natomiast ograniczenie emisji metanu można uzyskać bezpośrednio z każdym wegańskim posiłkiem. Tak więc przyjęcie wegańskiego stylu życia jest najprostszym, najszybszym i najmniej kosztownym rozwiązaniem kryzysu klimatu, i jest to także nasz jedyny ratunek, bo nie pozostało nam już dużo czasu.

Wielu ekspertów ds. klimatu, ekolodzy i przedstawiciele rządów już zaczęli propagowanie tego podejścia, aby ocalić Ziemię przed najgorszymi skutkami zmian klimatu. Ich głosy usłyszeliśmy w czerwcu 2010 r. w raporcie ONZ, wzywającym do globalnego przyjęcia diety wolnej od mięsa i nabiału, co jest echem przesłania Najwyższej Mistrzyni Ching Hai: Każdy, kto ma uprawnienia do podejmowania decyzji, powinien uczynić odważny krok na rzecz uchwalenia prawa, które natychmiast ułatwi tę zmianę.

Może nawet bardziej destrukcyjne niż emisja dwutlenku węgla, która spowodowała kryzys klimatyczny, są krwawe ślady, które zostawiamy mordując miliardy niewinnych zwierząt gospodarskich rocznie. Najwyższa Mistrzyni ostrzega, że ta amoralna przestępczość osiągnęła światowe proporcje, a nasze akty przemocy powracają do nas w postaci klęsk żywiołowych. „Jak posiejesz, tak zbierzesz”. Tak brzmią nauki wszechświata, które zapisane są w księgach świętych największych religii.

Doprawdy, ludzkość stoi przed decydującym punktem zwrotnym. Mamy ostatnią szansę, aby teraz ocalić planetę. Przyjmując życzliwą ratującą życie dietę roślinną, możemy rozproszyć ogarniające nas ciemności.

A ten mały krok z kolei pozwoli ludzkości wejść na wyższy poziom świadomości. Przywrócimy harmonię na Ziemi i tym samym zapoczątkujemy Złotą Erę pokoju, piękna i miłości. Jak Najwyższa Mistrzyni Ching Hai obiecuje, wtedy nastanie Niebo na Ziemi.



Wykorzystajmy tę nadarżającą się okazję i dzisiaj dokonajmy zmian. Wybierzmy ewolucję i podniesienie naszej cywilizacji i planety na wyższy poziom.

*Redakcja*

### *Uwagi od redakcji:*

Książka zawiera nie zmienione fragmenty wykładów Najwyższej Mistrzyni Ching Hai z międzynarodowych video-konferencji i spotkań z uczniami, a także z rozmów z dziennikarzami. Źródła są podane w Bibliografii wykładów Najwyższej Mistrzyni Ching Hai” na stronie 149.

Mówiąc o Bogu i Absolucie, Najwyższa Mistrzyni Ching Hai wykorzystuje określenia neutralne pod względem płci, aby uniknąć argumentów na temat tego, czy Bóg jest mężczyzną czy kobietą.

*She + He = Hes (as in Bless)*

*Her + Him = Hirm (as in Firm)*

*Hers + His = Hiers (as in Dears)*

*Ona + On = On/a*

*Ją + Jego = Ją/Jego*

*Jej + Jemu= Jej/Jemu*

*Przykład: Gdy Bóg chce, On/a sprawia, że rzeczy dzieją się zgodnie z Jej/Jego wolą.*

Jako twórczyni artystycznych projektów oraz duchowy nauczyciel, Najwyższa Mistrzyni Ching Hai kocha najróżniejsze przejawy wewnętrznego piękna. To z tego powodu nazwała Wietnam „Au Lak”, a Tajwan „Formoza”. „Au Lak” to starodawna nazwa Wietnamu i znaczy „szczęście”. A „Formoza”, co znaczy „piękno”, lepiej odzwierciedla piękno wyspy i jej mieszkańców. Mistrzyni czuje, że używanie tych nazw przynosi szczęście i duchowe wyniesienie Ziemi i jej mieszkańcom.



# KRÓTKA BIOGRAFIA NAJWYŻSZEJ MISTRZYNI CHING HAI HAI



Najwyższa Mistrzyni Ching Hai jest światowej sławy działaczką humanitarną, ekologiem, pisarką, artystką, projektantką, muzyczką, reżyserką filmową i nauczycielem duchowym, a jej miłość i troska o ludzkość wykraczają poza różnice rasowe i narodowościowe. Od początku lat 80-tych jest także jednym z najbardziej oddanych pionierów ekologicznych, promując ochronę środowiska, zachowanie różnorodności biologicznej, zalesianie, zrównoważony sposób życia i co najważniejsze, ekologiczną dietę wegańską, będącą najszybszym i najbardziej efektywnym rozwiązaniem kryzysu klimatycznego.

Z niezachwianą determinacją, poświęca swój czas i środki, aby przebudzić świat, by dostrzegł katastrofalne skutki zmian klimatycznych i rozwiązanie tej kwestii, jakie stanowi dieta wegańska. W latach od 2006 do 2008 przeprowadziła kampanie 'Alternatywne Życie' i 'SOS globalne ocieplenie' oraz założyła z pomocą Supreme Master Ching Hai International Association (pozarządowa organizacja) Loving Hut - najszybciej rosnącą sieć wegańskich restauracji na świecie. Wydaje także magazyn z wiadomościami, pisze książki, była producentką wegetariańskiego filmu dokumentalnego The Real Heroes, serialu The King & Co i bierze udział w wielu międzynarodowych konferencjach klimatycznych, transmitowanych przez Supreme Master Television - 24/7, globalną, telewizję satelitarną, która oferuje kompleksowe wiadomości na temat zmian klimatu i diety

wegańskiej oraz prezentuje tematy duchowe. Od roku 2007 Najwyższa Mistrzyni Ching Hai dzieli się swoją wiedzą z ekspertami ds. ochrony środowiska, liderami rządowymi, VIP-ami i zainteresowanymi osobami, organizując ponad 29 konferencji w 15 krajach, które transmitowane były na żywo w radiu i poprzez satelitarną TV.

W wyniku tych działań, jej motto: „Bądź Wege, Bądź Eko, Aby Ocalić Planetę”, które rozpowszechniono na całym świecie, inspiruje ludzi do przyjęcia zdrowego, zrównoważonego wegańskiego stylu życia, a tym samym do ewolucji na wyższy poziom pokoju i harmonii. Swoim życzliwym przykładem, Najwyższa Mistrzyni Ching Hai często przypomina nam o naszej wewnętrznej dobroci i miłości do wszystkich stworzeń Bożych. Głęboka wiedza, jaką zdobywa poprzez duchowe osiągnięcia, pozwoliła jej zidentyfikować przyczynę ludzkiego cierpienia, niezgody społecznej i degradacji środowiska: jest nią przemoc, jaką zadajemy innym istotom, w tym naszym niewinnym przyjaciom - zwierzętom. Współczucie dla słabych i pozbawionych głosu skłoniło Najwyższą Mistrzynię Ching Hai do napisania międzynarodowych bestsellerów „Ptaki w moim życiu”, „Psy w moim życiu” i „Szlachetne dzikie zwierzęta”. Te literackie klejnoty, dostępne w różnych językach, pokazują głębokie myśli i uczucia naszych cennych zwierząt, naszych współmieszkańców, podkreślając ich boską naturę i bezinteresowną miłość.

Urodzona w śrd. Au Lak (Wietnamie), Najwyższa Mistrzyni Ching Hai studiowała w Europie i pracowała dla Czerwonego Krzyża. Wkrótce uświadomiła sobie, że cierpienie istnieje we wszystkich zakątkach świata i znalezienie na nie remedium stało się najważniejszym celem jej życia. Wyruszyła w Himalaje, w poszukiwaniu duchowego oświecenia i ostatecznie otrzymała boski przekaz wewnętrznego Światła i Dźwięku, który później nazwała metodą Quan Yin. Po okresie pilnej praktyki, Najwyższa Mistrzyni Ching Hai osiągnęła doskonałe oświecenie. Po powrocie z Himalajów, na prośbę grupy ludzi z otoczenia, Najwyższa Mistrzyni Ching Hai zaczęła udostępniać metodę Quan Yin, zachęcając swoich uczniów do szukania własnej boskiej wielkości.

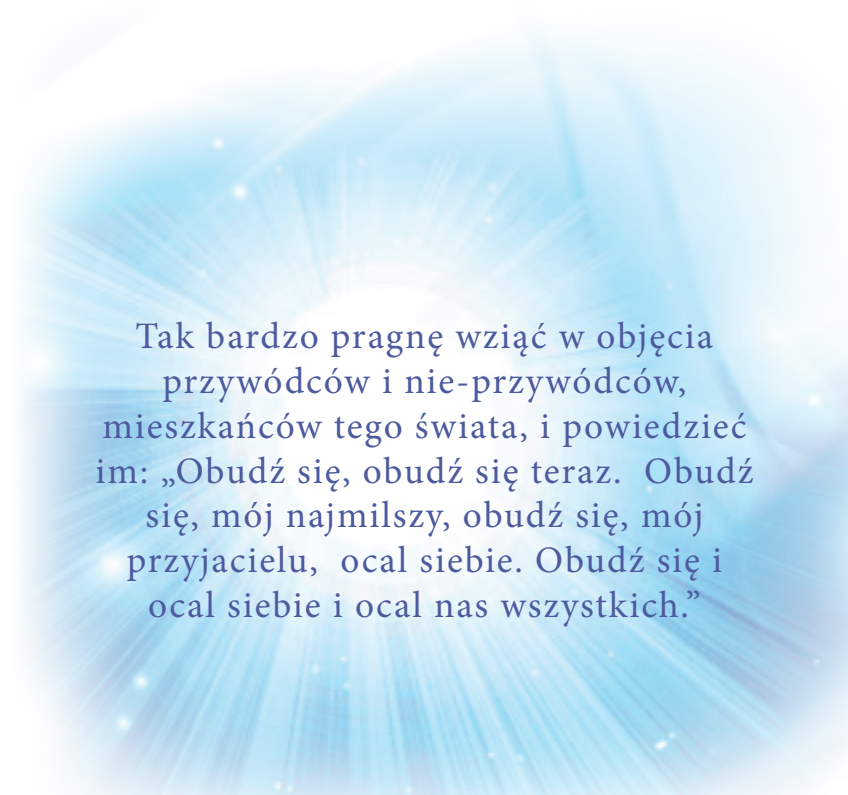
Wkrótce otrzymała zaproszenia na wykłady w obu Amerykach, Europie, Azji, Australii i Afryce. Współczujące serce Najwyższej Mistrzyni Ching Hai jest widoczne w jej trosce o słabszych. Środki finansowe uzyskane

ze sprzedaży jej dzieł artystycznych pozwalają jej pomagać będącym w potrzebie dzieciom Bożym. Mistrzyni organizuje akcje pomocy ofiarom klęsk żywiołowych na całym świecie.

Mimo że nie szuka uznania, Najwyższa Mistrzyni Ching Hai otrzymała liczne nagrody od rządów i organizacji prywatnych na całym świecie, w tym Nagrodę Pokoju Światowego, Światową Nagrodę Przewodnictwa Duchowego, Nagrodę za Promocję Praw Człowieka, Humanitarną Nagrodę Światowego Obywatela, Nagrodę za Wybitną Służbę Ludzkości, 2006 Pokojową Nagrodę Gusi, Los Angeles Music Week Certificate of Commendation, First Place Silver for the 27th Annual Telly Awards 2006, Presidential Active Lifestyle Award od byłego Prezydenta USA George'a W. Busha oraz 2010 Prezydencką Nagrodę za Ochotniczą Służbę od Prezydenta USA Baracka Obamy.

Ponadto, w USA 25 października i 22 lutego zostały ogłoszone przez urzędników państwowych na Hawajach i w Illinois „Dniami Najwyższej Mistrzyni Ching Hai”. Gratulacje zostały jej przekazane w stanie Illinois podczas uroczystości ogłoszenia przez byłych prezydentów USA Clintona, Busha i Reagana. Aby wyróżnić pozytywne działania osób i zachęcić innych do czerpania inspiracji z ich przykładów, Najwyższa Mistrzyni Ching Hai stworzyła również serię nagród Shining World Awards, przyznając nagrody ludziom i zwierzętom za wyjątkowe bohaterstwo, współczucie, przywództwo, odwagę i inteligencję.

Najwyższa Mistrzyni Ching Hai w ten sposób bezinteresownie poświęca swoje życie na rzecz stworzenia pięknej przyszłości dla naszej ukochanej planety i jej szlachetnych mieszkańców. W dziejach ludzkości, wielcy wizjonerzy mieli swoje marzenia, Najwyższa Mistrzyni Ching Hai tak mówi o swoim: „Mam marzenie. Marzę, żeby na całym świecie zapanował pokój. Marzę, żeby wszelkie zabijanie zatrzymało się. Marzę, żeby wszystkie dzieci żyły w pokoju i zgodzie. Marzę, żeby wszystkie narody podały sobie ręce, wzajemnie się chroniły i pomagały sobie. Marzę, żeby nasza piękna planeta nie została zniszczona. Stworzenie takiej planety trwa miliardy, miliardy, biliony lat, i jest ona taka piękna, taka cudowna. Marzę, żeby nadal trwała, ale w pokoju, pięknie i miłości.”



Tak bardzo pragnę wziąć w objęcia  
przywódców i nie-przywódców,  
mieszkańców tego świata, i powiedzieć  
im: „Obudź się, obudź się teraz. Obudź  
się, mój najmilszy, obudź się, mój  
przyjacielu, ocal siebie. Obudź się i  
ocal siebie i ocal nas wszystkich.”

# OSOBISTY APEL NAJWYŻSZEJ MISTRZYNI CHING HAI SKIEROWANY DO ŚWIATOWYCH PRZYWÓDCÓW



Jestem bardzo wdzięczna odważnym przywódcom na świecie, że wykraczają poza swoje obowiązki i wypowiadają się na rzecz wszystkich. Nawet jeśli społeczeństwo nie docenia ich dobrej woli, Niebo to zauważy. I czeka ich w przyszłości wielka nagroda. Oczywiście, bardzo trudno jest zajmować pozycję dającą władzę.

Aby być liderem, należy być obdarzonym odwagą, współczuciem i szlachetnością. To dlatego jesteście przywódcami. Niełatwo jest, oczywiście, zajmować pozycję lidera. Dlatego tak niewielu jest przywódców. W państwie jest tylko jeden król, jedna królowa, kilka księżniczek, książąt, jeden prezydent, jeden premier. Mamy bardzo mało przywódców w porównaniu z liczbą mieszkańców tego świata. Ale jeszcze mniej jest przywódców dzielnych, odważnych, prawych i mądrych.

Tym mądrym i odważnym dajemy pełne poparcie i wyrazy szacunku. Modlimy się, by Niebo dało im więcej sił, więcej mądrości, żeby wypełniali swoje szlachetne obowiązki. Ponieważ, jak powiedziałam, przywódców jest niewielu. A jeszcze mniej jest tych, którzy są mądrzy i odważni. Jako przywódcy, powinniśmy wiedzieć, co jest dobre dla mieszkańców naszego kraju, a co nie jest. I do tego, co jest dobre, musimy ich zachęcać, ułatwiać im robienie tego. Powstrzymać ich musimy od wszystkiego, co jest złe, od tego musimy ich chronić. Takie jest prawdziwe zadanie przywódcy.

## ***Promujcie styl życia wolny od produktów zwierzęcych, który jest korzystny dla wszystkich ludzi***

Najlepszy rząd powinien dawać priorytet ustawodawstwu, które przynosi korzyści zwykłym ludziom i wszystkim ludziom. Skuteczność zapewni rządowi świadomość, że jest to wyjątkowa, wyjątkowa sytuacja, która wymaga wyjątkowych środków.

**Proponuję i proszę, żeby wszyscy przywódcy i rządy na świecie promowali styl życia wolny od produktów odzwierzęcych, i to szybko, abyśmy mogli ocalić planetę.**

Nie mamy już czasu, niewiele czasu nam pozostało. To już nawet nie chodzi o politykę. Chodzi o przetrwanie nasze i naszych dzieci. Jeśli wszystkie rządy będą zachęcać ludzi do przyjęcia zdrowej diety wolnej od produktów odzwierzęcych, planeta może zostać ocalona natychmiast.

Działania, które są dobre dla Ziemi, mogą również stać się środkiem utrzymania. Mamy za mało pożywienia, więc rząd z łatwością może wesprzeć rolników prowadzących wegańskie organiczne uprawy oraz inne postępowe przedsięwzięcia ekologiczne. To bardzo pomoże. Rząd musi postawić na pierwszym planie ocalenie planety, dopłacając do upraw organicznych.

Wzywam raz jeszcze wszystkich liderów, by postawili na pierwszym miejscu swoją miłość do krajan i krajanek oraz do wszystkich dzieci, i zaakceptowali z odwagą to, czego muszą dokonać, by za pomocą władzy powierzonej im przez ludzi, ocalić świat.

Obecnie światowy przemysł hodowlany przyczynia się do globalnego ocieplenia w tym samym stopniu co sektor energetyczny, a może nawet bardziej. Wiem, że przyczynia się on w co najmniej 80%. Produkcja mięsa wyczerpuje zapasy wody waszych ludzi, niszczy ich zdrowie, popycha ich do wojen i każdego dnia rodzi nową śmiertelną chorobę.

To zabija waszych ludzi. Tylko wy możecie to zatrzymać.

Oni potrzebują waszego wspaniałego heroicznego przykładu bycia weganami, ponieważ oni naprawdę wzorują się na swoim rządzie, na swoich przywódcach.



Ogromną motywacją byłyby dla nich przepisy prawne, wspierające wegańskie rolnictwo organiczne oraz kampanie lub ustawy na rzecz dokonania ogólnej zmiany stylu życia na wegański.

Wasi współobywatele, wasi ludzie, docenią was, będą was chwalić, kochać, wspierać i pamiętać przez następne pokolenia, że ocaliliście świat, że ocaliliście ich życie i życie ich ukochanych, jak również życie ich przyszłych dzieci. I niebiosa wynagrodzą was szczerze.

Wprowadźcie wegańską zmianę. Promujcie wybaczenie i pokój, a wtedy wszystkie inne problemy, jak ubóstwo, konflikty, nawet kryzysy finansowe i pandemie, również znikną.

Dziękuję wam, przywódcy narodów, za wszystkie dotychczasowe wysiłki w tym kierunku.

### *Wszyscy przyczyniamy się do rozwiązania*

Ale jeśli pozwolicie, to powiem uczciwie, że to, co robimy i planujemy teraz, nie jest wystarczające i nie dość szybkie i proszę was o odwagę i wiarę, by działać więcej i szybciej.

Organizacje świata, włączając media, które rozumieją siłę ruchu społecznego, dziękuję wam za waszą pracę informowania i zachęcania ludzi do ekscytującego, humanitarnego, korzystnego, eleganckiego, wolnego od produktów odzwierzęcych, wegańskiego stylu życia.

Jednostkom dziękuję za wykonywanie ich części na rzecz ocalenia planety, ale proszę, róbcie to na czas, mamy więcej do zrobienia, a mamy mało czasu.

Musimy kontynuować ponaglanie naszych liderów i naszych towarzyszy, naszych bliźnich do przyjęcia weganizmu, aby ocalili siebie samych i swoje rodziny i dzieci i zwierzęta i to wszystko, dla czego według nich warto jest żyć.

Możemy uniknąć niebezpieczeństwa, ale zdążając we właściwym kierunku. Nasz dom się pali, ale hydrant z wodą znajduje się na wprost nas.

**Wystarczy go użyć, to jest takie łatwe. Po prostu bądźcie weganami, i proszę, uczynicie to szybko. Nasze dni są policzone.**

Do całej ludzkości: Niebo kocha was tak bardzo. Mamy więc nadzieję na przetrwanie tej planety, większą niż kiedykolwiek. Przebudźmy się do nowej współczującej wegańskiej planety, pełnej kochającej energii, życzliwości i nieskończonych błogosławieństw Nieba.

Modlę się, byście wszyscy zmierzali dalej w kierunku pokoju, który jest w naszym zasięgu. Dziękuję bardzo wam wszystkim. Dziękuję.

Jeśli w tym momencie wszyscy przestaną jeść mięso, to w ciągu 8 tygodni pogoda zmieni się na sprzyjającą. Wszystko, co zostało uszkodzone, wróci do normalnego stanu w ciągu 8 tygodni. Jeśli wszyscy na planecie przestaną jeść mięso i ich serca poczują współczucie, to wyniki będą natychmiastowe.

## Możemy jeszcze ocalić planetę



**Dzień 694\***

**Bądź weganinem**

*— Najwyższa Mistrzyni Ching Hai*

\* Najwyższa Mistrzyni Ching Hai, powodowana współczuciem, wykorzystując swoją głęboką duchową wiedzę podała, że jest to czas, jaki pozostał obywatelom świata na ocalenie planety. Modlimy się, żebyśmy w dniu, w którym odliczanie dojdzie do 0, mieli wspaniałą, współczującą, wegańską Ziemię, na której wszyscy mieszkańcy żyją w harmonii.

\* Liczba pozostałych dni 1 marca 2011



# WEGANIZM ROZWIĄZANIEM DLA OCALENIA ŚWIATA

Jest to teraz pilne. Musimy najpierw powstrzymać globalne ocieplenie, aby przeżyć. Weganizm jest jedynym, natychmiastowym, całościowym rozwiązaniem wszelkich kwestii ekologicznych, przetrwania, zdrowia, gospodarczych itd. na naszej planecie.

Wierzę w to, że nasza planeta jest na progu konstruktywnej zmiany, dla dobra wszystkich jej mieszkańców, włączając zwierzęta i drzewa, i rośliny.

Jeśli skorzystamy z tej szansy współpracy na rzecz zmiany naszych złych nawyków, takich jak jedzenie mięsa, zażywanie narkotyków, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, to w ten sam sposób, jak wiele państw zatrzymało nałóg palenia, możemy razem być świadkami natychmiastowej wspaniałej i cudownej przemiany, jaka zajdzie na naszej planecie.

## I. KRYZYS PLANETARNY

---



### CZAS NAGLI

„Jest późna godzina i nadszedł czas na podjęcie decyzji. Jestem przekonany, że dokonacie mądrego wyboru. Kwestię globalnego ocieplenia naukowcy wyjaśnili przejrzysto.”<sup>1</sup>

— Ban Ki-moon

„Mamy kryzys klimatyczny, który zagraża planecie”.

— Al Gore

Naukowcy z całego świata obawiają się, że jeśli przekroczymy pewne punkty krytyczne, następne stadia zmian klimatu będą nie tylko szybkie, ale nieodwracalne i katastrofalne. Są już oznaki tego zbliżającego się niebezpiecznego okresu; zaobserwowano w jeziorach i w innych miejscach wydostające się z dna pęcherzyki metanu, który był bezpiecznie zmagazynowany pod zamrożoną warstwą ziemi.

Nikt nie wie, kiedy może nadejść dzień, gdy ogromne jego ilości zostaną uwolnione w sposób niekontrolowany, powodując nagły skok temperatury, co może przyspieszyć proces ocieplenia. To byłoby dla nas katastrofalne.

Inne niszczące skutki zmian klimatycznych już występują: odbijające ciepło lody Arktyki mogą zniknąć już następnego lata; podnoszące się poziomy mórz i dziesiątki zatopionych lub zagrożonych wysp; oceaniczne przestrzenie, w których nie istnieje życie - martwe strefy. Są one zbyt zakwaszone, aby wspierać życie, z powodu nadmiernego poziomu CO<sub>2</sub>; coraz częstsze tragiczne pożary lasów; wymieranie dzikich gatunków następuje 100 razy szybciej niż normalnie; bardziej intensywne i niszczycielskie burze; choroby przenoszone przez komary szerzące się w gorących rejonach; znikanie lodowców na całym świecie; wysychanie oraz znikanie dziesiątek tysięcy jezior i rzek oraz pustynnienie.



W konsekwencji tych zmian środowiskowych, dwa miliardy ludzi cierpi niedobór wody, a 20 milionów żyje w tragicznych warunkach – w tym uchodźcy bez żadnej oficjalnej ochrony.

**To są doprawdy niemal zawsze konsekwencje aktów przemocy ze strony człowieka. Aktem numer jeden jest spożywanie mięsa.**

[Ponadto] przemysł hodowlany przyczynia się w dużym stopniu do erozji gleby na całym świecie. Jest głównym sprawcą pustynnienia, utraty bioróżnorodności, marnotrawienia wody i jej zanieczyszczenia - mimo że wody ubywa z każdym dniem z powodu globalnego ocieplenia. Ponadto, sektor hodowlany wyczerpuje nasze paliwa kopalniane i zasoby zboża. W skrócie, marnujemy 12 razy więcej zboża, przynajmniej 10 razy więcej wody, 8 razy więcej energii ze spalania paliw kopalnych, żeby wyprodukować porcję wołowiny w porównaniu do takiej samej lub nawet większej ilości podobnie odżywczego pożywienia wegańskiego.



## HODOWLA ZWIERZĄT GŁÓWNA PRZYCZYNĄ GLOBALNEGO KRYZYSU

Jedynym sposobem na uniknięcie przekroczenia „punktu bez odwrotu” jest rozprawienie się z najbardziej katastrofalną dla klimatu produkcją mięsa. Obecnie mamy już dowody, wszystkie potrzebne informacje, żeby to bezpiecznie powiedzieć. Przemysł hodowlany jest głównym producentem gazów cieplarnianych.

Opublikowane dane Organizacji Narodów Zjednoczonych z 2006 roku podają, że przemysł hodowlany jest źródłem większej emisji gazów cieplarnianych niż wszystkie światowe sektory transportu razem wzięte - samoloty, pociągi, samochody, motocykle itd., łącznie.<sup>2</sup> Najświeższe dane wskazują, że przemysł hodowlany odpowiedzialny jest za co najmniej 50% globalnego ocieplenia.<sup>3</sup>

„Nasze analizy pokazują, że inwentarz żywy i jego produkty uboczne są odpowiedzialne za co najmniej 32,564 milionów ton CO<sub>2</sub> rocznie lub 51% rocznej światowej emisji gazów cieplarnianych.”<sup>4</sup>



## METAN JEST SILNIEJSZYM GAZEM NIŻ CO<sub>2</sub>

Po pierwsze, żywy inwentarz jest głównym producentem metanu, a metan ma nie tylko 72 razy większą zdolność do zatrzymywania ciepła, ale jest też krótkotrwałym gazem. Oznacza to, że opuści on atmosferę dużo szybciej niż CO<sub>2</sub>, w przeciągu zaledwie dekady, w przeciwieństwie do tysięcy lat w przypadku CO<sub>2</sub>. Dlatego eliminacja metanu poprzez eliminację hodowli zwierząt jest najszybszą drogą do ochłodzenia planety.

Tak, musimy wyeliminować najwyższe źródła emisji metanu.

Modłę się, by wszyscy mądrzy przywódcy wyeliminowali śmiertcionośny przemysł mięsny, który jest główną siłą napędową wiodącą nas do punktu bez odwrotu. Inaczej, wszystkie inne wysiłki, jak usunięcie dwutlenku węgla z naszej gospodarki, mogą mieć zerowy efekt czy też nawet nie będzie okazji, aby je kiedykolwiek wprowadzić.

*Zniszczymy świat, jeśli nie przestaniemy jeść i produkować  
mięsa oraz innych produktów odzwierzęcych.*

## II. WYBÓR NASZEJ ŻYWNOŚCI JEST SPRAWĄ ŻYCIA I ŚMIERCI

---



### POŻERAMY TĘ PLANETĘ

Jeśli jedzenie mięsa nie zostanie zakazane ani ograniczone, wtedy cała planeta zginie. Jest to sprawą życia i śmierci dla każdego; to nie jest osobisty wybór. Jedząc mięso, zjadamy całą planetę, zjadamy 90% zasobów żywności i pozwalamy innym ludziom głodować.<sup>5</sup> To wcale nie jest koniecznym wyborem.



Nawet przed kryzysowym stanem planety, ludzie jedzący mięso zjedli całą planetę, zjedli tyle żywności, że w konsekwencji nastąpił głód i wojny, tak więc wybór ten nigdy nie był właściwym wyborem.

„Jeśli nie zmienimy naszych wyborów żywieniowych, nic innego się nie liczy, ponieważ to mięso niszczy większość naszych lasów. To mięso zanieczyszcza wodę. To mięso tworzy choroby, co sprawia, że wszystkie nasze pieniądze trafiają do szpitali.

Zatem to jest pierwszy wybór dla każdego, kto chce ocalić Ziemię”<sup>6</sup>

– Maneka Gandhi

Wszystkie następstwa [globalnego ocieplenia] są coraz gorsze i nie zatrzymają się, dopóki naprawdę nie zmienimy naszego sposobu życia. Rozwiązanie jest całkiem łatwe: po prostu przestańmy jeść mięso; to jest najlepsze rozwiązanie. Obecnie jest to konieczne z powodu tragicznego stanu naszej planety i ograniczenia czasowego.

Zaprzestanie produkcji mięsa obniży poziom emisji gazów cieplarnianych w najszybszy z możliwych sposobów i zatrzyma nieopisane szkody ekologiczne, w tym zmiany klimatu, marnowanie ziemi i wody, zanieczyszczenie środowiska, niszczenie przyrody i zagrożenie dla ludzkiego zdrowia.

Oprócz zatrzymania 50% [globalnego ocieplenia] – a nawet więcej, bo to są jedynie bardzo ostrożne wyliczenia – przyniesie to dużo więcej istotnych korzyści. Rozwiąże nasze problemy braku wody, kryzys głodu na świecie, degradację ziemi i problem zanieczyszczenia.

W porównaniu z dietą wegańską, dieta mięsna zużywa do 17 razy więcej ziemi, 14 razy więcej wody i 10 razy więcej energii.<sup>7</sup> Produkujemy wystarczającą ilość zboża, aby dostatecznie wykarmić całą ludzką populację. Mimo to 1 miliard ludzi głoduje, a 10,9 miliona dzieci umiera każdego roku - jedno dziecko umiera co 5 sekund, podczas gdy mamy taki dostatek żywności, żeby nakarmić całą populację świata, z nadwyżką,

nawet 2-krotnie więcej.<sup>8</sup> Z drugiej strony, około 1 miliard ludzi cierpi na otyłość i choroby związane z przejadaniem się lub jedzeniem zbyt dużej ilości mięsa.

Zatem mamy dużo, dużo praktycznych powodów, aby być wege, oprócz współczującej natury, która jest rozwijana poprzez ochronę wszelkiego życia. To również jest ważne. Jeśli ludzie tylko zastosują dietę wegańską, to troska o wszelkie życie również się pojawi.

### **ONZ wzywa do globalnego przejścia na dietę wolną od mięsa i przetworów mlecznych:**

„Skutki rolnictwa hodowlanego będą coraz większe z powodu wzrostu populacji konsumującej produkty odzwierzęce. Znaczne ograniczenie tego procesu byłoby możliwe tylko w przypadku istotnej zmiany diety na całym świecie na dietę wolną od produktów pochodzenia zwierzęcego”<sup>9</sup>



## **DIETA ROŚLINNA JEST NAJSZYBSZYM ROZWIĄZANIEM**

„Podjęcie działań w kierunku zastąpienia produktów odzwierzęcych nie tylko pozwoli osiągnąć szybką redukcję gazów cieplarnianych w atmosferze, ale też odwróci trwający światowy kryzys żywnościowy i wodny”<sup>10</sup>

— *Worldwatch Institute*

Bycie weganami przyniesie natychmiastowy rezultat usunięcia z atmosfery metanu, który jest jednym z najsilniej zatrzymujących ciepło gazów cieplarnianych, daje 72-krotne silniejszy efekt zatrzymania ciepła niż dwutlenek węgla.<sup>11</sup> Bycie weganami z pewnością spowolni pustynnienie i ochroni naturalne dobra, jak jeziora i rzeki, i ochroni lasy.

Możecie też zastosować inne eko środki, jak sadzenie drzew czy zmianę technologii na ekoprzyjazną, ale na efekty trzeba będzie długo czekać. Dieta wegetariańska jest najszybsza i zmniejsza także złą karmę zabijania, dlatego jest najważniejsza.



Oszczędzi to 70% czystej wody, uratuje prawie 70% amazońskich lasów deszczowych przed wycinką pod pastwiska dla zwierząt.<sup>12</sup> I uwolni aż do 3,5 milionów hektarów ziemi rocznie. Uwolni do 760 milionów ton zboża rocznie. Połowę światowego zapotrzebowania na zboże, wyobrażacie to sobie?<sup>13</sup> Zużycie paliw kopalnych zmniejszy się o 2/3 w porównaniu z produkcją mięsa, zmniejszy się zanieczyszczenie pochodzące z odpadów zwierzęcych, powietrze będzie czystsze, oszczędzimy 4,5 tony emisji przypadającej rocznie na 1 rodzinę w USA i zatrzymamy globalne ocieplenie w 80%.<sup>14</sup>

Mówiąc tylko o samych oszczędnościach finansowych, naukowcy z Holandii stwierdzili, że w przybliżeniu 40 bilionów dolarów potrzeba do zatrzymania globalnego ocieplenia, pełne 80% tej sumy zaoszczędzilibyśmy dzięki diecie wegańskiej! To jest oszczędność 32 bilionów dolarów przez zwykłe odrzucenie mięsa i jedzenie pożywienia roślinnego.<sup>15</sup>

Ziemia ma mechanizm samonaprawiania się. Jednak przeciążyliśmy planetę. Zanieczyściliśmy ją zbyt i stworzyliśmy zbyt wiele karmy mordowania. Dlatego Ziemia, z powodu złej karmy mieszkańców, nie ma nawet pozwolenia, by się zregenerować. Kiedy tylko wymażemy tę złą zapłatę wynikającą z karmy zabijania, wtedy Ziemia ponownie dostanie pozwolenie, by się odrodzić, odtworzyć i podtrzymywać życie. To wszystko ma związek ze złą karmą. Przeciążyliśmy wytrzymałość Ziemi, więc musimy odwrócić nasze czyny. To wszystko.

Wtedy zdołamy ocalić Ziemię, ocalić nasze życie, życie naszych dzieci, jak również zwierząt. Musimy przestawić się na tę korzystną dietę, wegetariańską dietę, dietę bez produktów pochodzenia zwierzęcego. Wtedy wszystko inne będzie tak, jak chcecie. Ziemia stanie się rajem. Nikomu już nigdy niczego nie zabraknie. Nikt już nie będzie głodny. Nie będzie wojen, chorób, kataklizmów, globalnego ocieplenia. Jedynie spokój, szczęście i dobrobyt. Obiecuję w imię Buddy, że tak będzie.



## ZABIJANIE ZWIERZĄT TWORZY ZŁĄ KARMĘ

„Jak posiejesz, tak zbierzesz”. „Podobieństwa się przyciągają”. Mówiąc naukowo, mówiąc duchowo, zostaliśmy ostrzeżeni. Tak więc wszystkie katastrofy, które wydarzają się na świecie, mają oczywiście związek z ludzką

nieżyczliwością wobec współmieszkańców. To jest cena, którą musimy płacić za to, co zrobiliśmy niewinnym, którzy nie wyrządzili nam żadnej krzywdy, którzy są również dziećmi Boga, wysłanymi na Ziemię, by nam pomagać i rozjaśnić nasze dni.

Nie jest to więc problem techniczny, to nie na technicznej naprawie musimy się skupić. Tu chodzi o spłatę, o przyczynę i spłatę, na to musimy zwrócić uwagę. Koszt zabijania, koszt przemocy jest dużo większy niż emisja samochodu, jakieś eksplozje słoneczne czy wybuchy w oceanie razem wzięte, ponieważ musimy być odpowiedzialni za nasze czyny. Każdy czyn prowokuje liczne reakcje. Musimy po prostu zatrzymać zabijanie. Musimy po prostu zatrzymać zabijanie zwierząt i ludzi.

Musimy to zatrzymać. I wtedy wszystko inne natychmiast się oczyści.

Znajdziemy lepsze metody techniczne, by zatrzymać problem klimatyczny, plamy na słońcu mogą nawet przestać wybuchać. Wybuchy oceanu mogą zaniknąć. Tajfuny się zatrzymają. Cyklony ucichną. Trzęsienia ziemi nie będą występować. Wszystko inne zwróci się ku pokojowej drodze życia, ponieważ my stworzymy pokój i dlatego będziemy mieć pokój, pokój nie tylko między ludźmi, ale między wszystkimi współmieszkańcami. To dlatego kładę nacisk na dietę wegetariańską. To jest kod moralny istoty ludzkiej. To oznaka wielkiej ludzkiej istoty.



## WSPÓŁCZUJĄCA ENERGIA MOŻE ZMIENIĆ WSZYSTKO

Tak więc dieta wegetariańska, która jest życzliwa, przyniesie wam szczęśliwą energię, a to z kolei będzie tworzyć więcej szczęścia, przyciągać więcej szczęścia, a kiedy jesteście szczęśliwi, wszystko staje się lepsze. Myślcie lepiej, reagujecie lepiej, wasze życie jest lepsze. Wasze dzieci będą lepsze, wszystko będzie lepsze.

I ta potężna, zbiorowa pozytywna i kochająca moc całego świata usunie ciemność, która się do nas zbliża, w obliczu której teraz stoimy. To jest jedyne rozwiązanie, jakie mam.

Widzicie, mamy energię, by zmienić wszystko, mamy moc, by kierować tym, co się wokół nas dzieje, ale musimy jej użyć. Musimy jej użyć dla dobra wszystkich. Musimy użyć jej z korzyścią dla każdej istoty na tej planecie.



Nasze myślenie, nasze czyny muszą wysyłać wiadomości do uniwersalnej energii: chcemy lepszej planety, chcemy bezpieczniejszego życia, chcemy, by świat został uratowany. Wtedy uniwersalna energia po prostu to zrobi.

Lecz musimy działać w rezonansie z tą energią, rozumiecie? Jeśli chcemy dobrych rzeczy, musimy być dobrzy. Jeśli chcemy żyć, musimy oszczędzać życie innych. Dobra energia, którą tworzymy, może stworzyć te rzeczy i więcej cudów. Współczująca, życzliwa atmosfera, którą my, jako cały świat, emitujemy, może zdziałać i zdziała dla nas cuda.

Możemy stworzyć wszystko, czego chcemy, jeśli żyjemy w zgodzie z prawem wszechświata. Taka jest moc bycia weganami. Ponieważ to oznacza, że darujemy życie, chcemy żyć, chcemy konstruktywnej energii i nie chcemy zniszczenia. Weganizm jest więc odpowiedzią.

Im bardziej ludzkość będzie duchowo rozwinięta, tym oczywiście bardziej zredukowane będzie globalne ocieplenie. Kiedy ludzkość stanie się bardziej wyniesiona duchowo i będzie miała więcej miłości dla wszystkich ludzi, dla wszystkich istot i całego swojego otoczenia, wtedy globalne ocieplenie będzie zmniejszać się każdego dnia, aż całkowicie zniknie. A wtedy wszyscy na tym świecie będą żyć w pokoju, szczęściu i będą kochać się wzajemnie. Ale wszyscy muszą się przebudzić.

*Jestem przekonana, że nasza Ziemia osiągnie wyższy poziom świadomości i wydarzą się cuda dzięki łasce Nieba.*







# ZNAKI OSTRZEGAWCZE, BY OBUDZIĆ LUDZKOŚĆ

---

Z powodu krytycznego stanu planety, jeśli nie będziemy działać szybko, możliwe, że nic nie zostanie dla nas z tego, co chcielibyśmy chronić. Wtedy może być już za późno. Nie możemy w ten sposób kontynuować i po prostu przestać, kiedy zechcemy ocalić planetę. Przykro mi to mówić, ale nasz czas jest ograniczony.

## I. TO JEST GORSZE OD NAJGORSZEGO SCENARIUSZA

---

Obecny przebieg procesu zmian klimatu wygląda gorzej niż najgorszy scenariusz prezentowany przez Międzyrządowy Panel ONZ ds. Zmian Klimatu (IPCC), ze zniszczeniami i często fatalnymi skutkami, które są już widoczne w postaci takich ekstremalnych zjawisk jak huragany, powodzie, susze i fale upałów.

Nawet jeśli świat zredukuje emisję gazów cieplarnianych, planeta będzie potrzebowała czasu, aby poradzić sobie z gazami, które już są w atmosferze.

To dlatego należy skupić się na krótkotrwałych gazach, mianowicie na metanie. Metan wiąże przynajmniej 72 razy więcej ciepła niż CO<sub>2</sub>, biorąc średnią z okresu ponad 20 lat. Największym źródłem metanu jest przemysł hodowlany, który naprawdę jest jedną z głównych przyczyn globalnego ocieplenia, które trzeba zatrzymać.

Ale najpierw pozwólcie proszę, że podzielę się kilkoma najnowszymi dowodami na wpływ zmian klimatu na życie ludzi i zwierząt.



### TOPNIENIE LODU ARKTYKI I ANTARKTYKI

#### *Topnienie Arktyki*

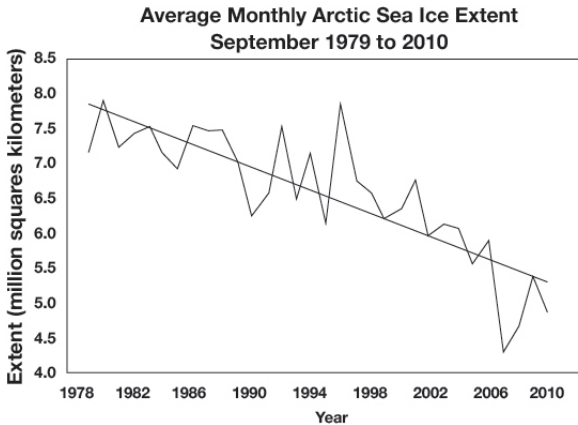
Lód z bieguna arktycznego czy północnego może zniknąć około 2012, 70 lat wcześniej niż podaje IPCC. Bez ochrony lodu odbijającego światło słoneczne, 90 procent ciepła słonecznego może zostać wchłonięte przez otwarte wody, przyspieszając globalne ocieplenie.<sup>16</sup>

Zmiana w arktycznej pokrywie lodowej jest wyraźna, klimatolodzy mówią, że obecnie jest tylko 10 procent starszego i grubszego lodu, podczas gdy 90 procent to lód niedawno uformowany i cienki.<sup>17</sup>

## „Sprzężenie zwrotne” i niekontrolowany efekt cieplarniany

Kiedy woda morska jest cieplejsza, to lód szybciej topnieje. A kiedy lód stopnieje, nie będzie odbijał ciepła z powrotem w przestrzeń. Dlatego ciepło dalej będzie roztopiać lód, jak również ogrzewać wodę. Te obydwie zjawiska przyczynią się do roztopienia większej ilości lodu i mocniejszego ogrzania naszej planety. To błędne koło.

Dlatego naukowcy nie mogli wcześniej tego dokładnie przewidzieć, ale obecnie są bardzo czujni. Trzymają rękę na pulsie. Problem w tym jednak, że nie działamy wystarczająco szybko.<sup>18</sup>



Średnia powierzchnia lodowa od września 1979 do 2010 r.  
National Snow and Ice Data center, <http://nsidc.org/arcticseaicenews/index.html>

## Podnoszenie się poziomu morza

Masywne pokrywy lodowe Grenlandii i Antarktyki również dalej topnieją i spodziewany jest katastrofalny wzrost poziomu mórz i silniejsze burze. Jeżeli cała pokrywa zachodniej Antarktyki stopnieje, na świecie poziom morza średnio wzrośnie co najmniej o 3,3 - 3,5 metra<sup>19</sup>, oddziałując na ponad 3,2 miliarda ludzi - to jest na połowę światowej populacji, zamieszkującej obszary w odległości 321 km od linii brzegowej.

Amerykańscy naukowcy z Państwowego Ośrodka Danych o Śniegu i Lodzie podają, że gdyby stopniała cała Antarktyka, poziom morza mógłby wzrosnąć do znacznie wyższego poziomu niż oczekiwany, niektórzy twierdzą, że nawet do 70 m, co oznacza większe zagrożenie dla życia na Ziemi. <sup>20</sup>

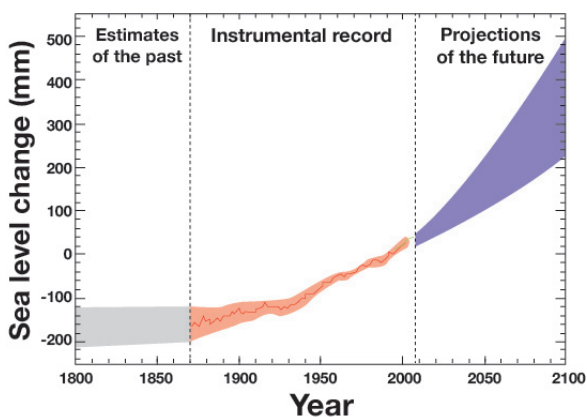
### Zatopienie lądu a uchodźcy klimatyczni

Z powodu wzrostu poziomu morza toną wyspy, kiedy to mówię, Tuvalu, Tonga i 40 innych narodów wyspiarskich musi planować migracje swoich mieszkańców.

Raport Międzynarodowej Organizacji do spraw Migracji stwierdza, że może być 200 milionów, a nawet do miliarda uchodźców klimatycznych do 2050 r., czyli jeszcze za naszego życia. <sup>21</sup> Są to ludzie, którzy muszą opuścić swoją wyspę czy domy na wybrzeżu wskutek podnoszenia się poziomu mórz, topnienia wiecznej zmarzliny. Całe społeczności i narody toną i giną. <sup>22</sup>

(Załącznik nr 1 z danymi o podnoszeniu się poziomu morza i wpływie tego zjawiska na świat.)

### Prognozy podnoszenia się poziomu morza



Źródło: IPCC, Fourth Assessment Report, III, figure 1.



## **Hydraty metanu: tykająca bomba**

Kolejną arktyczną zmianą jest topnienie wiecznej zmarzliny, zwykle zamrożonej warstwy ziemi, pokrywającej pokłady metanu. Topnienie tej warstwy w ostatnich latach spowodowało, że metan zostaje uwalniany do atmosfery. Proces ten gwałtownie wzrasta od 2004 r.<sup>23</sup>

Dalszy wzrost globalnego ocieplenia o ponad 2°C mógłby spowodować uwolnienie miliardów ton metanu do atmosfery, prowadząc do masowego wyginięcia życia na tej planecie.



„Wzrost temperatury nawet o kilka stopni może spowodować, że te gazy zaczną się ulatniać i przedostaną się do atmosfery, co spowoduje dalsze podnoszenie się temperatury, na skutek czego nastąpi uwolnienie jeszcze większej ilości metanu, ogrzewanie się ziemi i morza i tak dalej. Pod zamrożoną powierzchnią arktycznej tundry znajduje się 400 gigaton metanu – ta ilość wystarczy na rozpoczęcie reakcji łańcuchowej. Kiedy ten proces się zacznie, może on spowodować gwałtowne przyspieszenie globalnego ocieplenia.”<sup>24</sup>

– Geolog John Atcheson

Niepokoi nas nie tylko podnoszenie się poziomu wody; chodzi także o gazy, siarkowodór i metan, i wszelkiego rodzaju gazy w oceanie.<sup>25</sup> To również może stopić więcej lodu, jeśli z wiecznej zmarzliny wydostanie się metan, itd., z oceanu i całej hodowli inwentarza żywego, hodowli zwierząt. To wszystko razem może utrzymywać się w atmosferze przez długi czas.

W punkcie bez odwrotu, wszystko zacznie staczać się w dół; żadna zmiana już nie może nastąpić. Nic już wtedy nie pomoże. I być może nikt nie przeżyje, albo niewielu.

Planeta ta, jeśli zostanie zniszczona, wyglądać będzie jak Mars, nie do zamieszkania. A odbudowanie planety trwa miliony, czasami setki milionów lat, jeśli w ogóle się odrodzi.

Im szybciej się zmienimy, tym lepiej, wtedy będziemy mogli zatrzymać zmiany klimatu. I planeta odrodzi się bardzo szybko, w krótkim czasie, ale jeśli tego nie zrobimy, to ta planeta także zostanie bardzo szybko zniszczona, w krótkim czasie.



## COFANIE SIĘ LODOWCÓW I NIEDOBÓR WODY

### *Skutki cofania się lodowców*

Większość lodowców na planecie zniknie w ciągu kilku dekad, zagrażając przetrwaniu ponad 2 miliardów ludzi. Miliard z tych ludzi będzie cierpieć na skutek cofania się himalajskiego lodowca, które następuje w tempie szybszym niż gdziekolwiek na świecie. W dwóch trzecich tego regionu ponad 18 000 lodowców zanika.<sup>26</sup> Początkowe efekty topnienia lodowców to destruktywne powodzie i osunięcia ziemi. Gdy lodowiec kontynuuje cofanie się, ulewne deszcze, niszczycielskie susze i niedobory wody są tego rezultatem.<sup>27</sup>

### *Tragiczny stan lodowców na świecie*

W stanie Montana (Stany Zjednoczone) przypuszcza się, że słynne lodowce w Parku Narodowym na Lodowcu znikną w ciągu dekady.<sup>28</sup> Rzeka Kolorado [która jest zależna od masy śniegowej], dostarczająca wodę siedmiu zachodnim stanom, wysycha.<sup>29</sup>

W Peru znajduje się 70% lodowców andyjskich, które zaopatrują ludzi zarówno w wodę jak i energię elektryczną; jednak przypuszcza się, że wszystkie znikną do 2015 roku, za kilka lat.<sup>30</sup>

Znikanie zasobów wody spowodowało wzrost napięcia i konflikty wśród wielu ludzi, wliczając w to niezadowolonych rolników, którzy nie mają wystarczająco wody albo walczą o jej przydział.

(Załącznik nr 2 zawiera informacje o cofaniu się lodowców na całym świecie.)



## NADMIERNE POŁOWY RYB, MARTWE STREFY I ZAKWASZENIE OCEANÓW

Komisja Pew z siedzibą w USA odkryła, że nadmierne połowy są największą groźbą dla ekosystemów morskich, za ściekami z rolnictwa, wliczając w to odchody zwierząt hodowlanych i nawozy używane w uprawach paszy dla zwierząt.<sup>31</sup>

W rezultacie zmian klimatu powstają obszary morza nazywane martwymi strefami, których liczba obecnie przekracza 400. Martwe strefy tworzą się na skutek spływania nawozów pochodzących głównie z przemysłu hodowlanego. Ścieki te przyczyniają się do zaniku tlenu, który jest potrzebny, aby podtrzymać życie.<sup>32</sup>

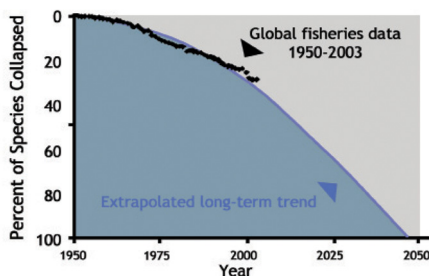


Tzw. czerwona fala, powstała wskutek zanieczyszczenia wody, tworzy martwe strefy w pobliżu plaży Copacabana w Rio de Janeiro (Brazylia)

Naukowcy szacują, że w ciągu ostatnich 50 lat w wyniku połowów przemysłowych zniknęło ponad 90% dużych oceanicznych ryb.<sup>33</sup>

Ostrzegają, że utrzymując obecny poziom połowów, do roku 2050 nastąpi globalne załamanie wszystkich łowionych gatunków ryb i twierdzą, że działania w celu zachowania gatunków trzeba zacząć natychmiast.<sup>34</sup>

**GLOBALNE STRATY GATUNKÓW MORSKICH:  
OBECNY TREND ZAŁAMANIA SIĘ RYBOŁÓWSTWA**



„Coraz szybciej giną zwierzęta morskie, co zagraża ludzkiej egzystencji” Science, November 3, 2006, [http://www.compassonline.org/pdf\\_files/WormEtAlSciencePR.pdf](http://www.compassonline.org/pdf_files/WormEtAlSciencePR.pdf) and B. Worm et al., “Impacts of Biodiversity Loss on Ocean Ecosystem Services.”

Brak jakiegokolwiek gatunku ryb przyczynia się do większego zakwaszenia oceanu, a to z kolei obniża zdolność oceanu do absorpcji CO<sub>2</sub>.

Wieloryby i delfiny wypływają więc z oceanu, gdy warunki ulegają pogorszeniu, duszą się. Czasem setkami razem umierają na plaży, ponieważ nie mogą dłużej znieść tych toksycznych warunków w wodzie.<sup>35</sup>



## EKSTREMALNE WARUNKI POGODOWE

W poprzedniej dekadzie przynajmniej dwukrotnie wystąpiły najwyższe średnioroczne temperatury, kiedykolwiek odnotowane w historii naszej planety. W roku 2003 r. odnotowano uderzenia fal gorąca w Europie, które pochłonęły dziesiątki tysięcy żyć. Fale gorąca również poprzedziły najgorsze pożary w historii Australii.<sup>36</sup>

W stanie Puebla [w Meksyku] odnotowano wzrost liczby pożarów lasów w ciągu ostatnich kilku lat; opady zmniejszyły się o 200 litrów na m<sup>2</sup>; [zanotowano] wzrost średniej temperatury do 17.5 °C. Zimowe temperatury są również powyżej normy.

W ostatnich 6 latach w Peru trzykrotnie odnotowano bardzo wysokie temperatury, wystąpiły też powodzie, które dotknęły ponad 500 000 ludzi. Przez zaledwie 30 lat liczba powodzi wzrosła o ponad 60%, a lawin błotnych o 400%.<sup>37</sup> [Peruwiański] Prezydent Garcia ogłosił stan zagrożenia w 2009 roku z racji związanej ze zmianami klimatycznymi przejmującego zima oraz mrozu w południowych Andach. Zimna pogoda spowodowała śmierć prawie 250 dzieci i choroby wielu innych.<sup>38</sup>

(Załącznik nr 3 zawiera aktualne dane na temat ekstremalnych warunków pogodowych.)

Klimat jest określany nie tylko na podstawie średnich temperatur i opadów, ale także rodzaju, częstotliwości i intensywności zjawisk pogodowych. Wywołane przez człowieka zmiany klimatu mogą wpływać na częstotliwość występowania i nasilenia takich anomalii jak fale upałów, fale zimna, burze, powodzie i susze.<sup>39</sup>

— Agencja Ochrony Środowiska Stanów Zjednoczonych



## WZROST CZĘSTOTLIWOŚCI WYSTĘPOWANIA KLĘSK ŻYWIŁOWYCH

### *Susze, pustynnienie i pożary*

Według ONZ pustynnienie, które często jest wynikiem wycinki zbyt wielu drzew oraz szkód, jakie wyrządza między innymi wypasanie bydła, wpływa na warunki życia ponad 1,2 miliarda ludzi w ponad 100 krajach.<sup>40</sup>

Cenne zasoby świeżej wody także się wyczerpują, np. zasoby wodne pod wielkimi miastami: Pekinem, Delhi, Bangkokiem i w wielu innych regionach, takich jak środkowo-zachodnie Stany Zjednoczone; a rzeki takie jak Ganges, Jordan, Nil i Jangcy zmieniają się w strumienie przez większość roku.

W Chinach najgorsza od pięćdziesięciu lat susza spowodowała utratę znacznej części plonów przynajmniej w 12 północnych prowincjach, co kosztowało kraj miliardy dolarów z tytułu odszkodowań dla rolników.<sup>41</sup>

W 2009 roku, w Nepalu i Australii pożary były zintensyfikowane w wyniku suszy.<sup>42</sup> W wyniku suszy w Afryce, ucierpieli mieszkańcy Somalii, Etiopii i Sudanu, że wymienię tylko kilka krajów.

Naukowcy podają, że zachodnie Stany Zjednoczone nawiedza kryzys niszczycielskiej suszy, a śnieg z gór uwalnia ogromne ilości wody.

(Załącznik nr 4 zawiera aktualne informacje na temat katastroficznych susz i pożarów na świecie)

### ***Zwiększone występowanie burz i powodzi***

Odnotowano wzrost intensywności i czasu trwania huraganów i tropikalnych burz o 100% w ciągu ponad 30 lat, co, jak twierdzą naukowcy z Instytutu Technologii w Massachusetts (MIT) w USA, prawdopodobnie jest skutkiem wiążących się z klimatem wzrostów temperatury oceanu.

Według badaczy z Georgia Institute of Technology w USA, w ciągu ostatnich 35 lat podwoiła się światowa liczba najbardziej destrukcyjnych huraganów kategorii 4 i 5. Huragany 5-tej kategorii przynoszą zniszczenie najwyższego stopnia w dużych miastach. Ich intensywność i czas trwania też wzrosły o 75% od lat 70-tych.

Jednym z huraganów, którego skutki są wciąż widoczne i odczuwalne był huragan Katrina w 2005 r., który zniszczył szczególnie obszary Nowego Orleanu, gdzie ludzie jeszcze dziś odbudowują swoje domy i swoje życie.

US National Oceanic and Atmospheric Administration podaje, że pierwszy raz od momentu zapisywania danych, w 2008 r. sześć kolejnych cyklonów tropikalnych dotarło do brzegu USA.

Obszary północnego Oceanu Atlantyckiego i Oceanu Indyjskiego mają najsilniejsze tendencje huraganowe.

(Załącznik nr 5 zawiera dane o katastroficznych powodziach na świecie)



Akcja humanitarna Supreme Master Ching Hai International Association w Pakistanie, 2010



Akcja humanitarna Supreme Master Ching Hai International Association w Haiti, 2010

## *Trzęsienia ziemi*

Naukowcy odkryli, że trzęsienia ziemi są związane z globalnym ociepleniem. Kiedy lód topnieje na biegunach – północnym i południowym – poniżej Grenlandii, zmienia się nacisk na płyty tektoniczne Ziemi, co może powodować ruch, wywołujący trzęsienia ziemi.

Jedną z najtragiczniejszych katastrof naszych czasów było tsunami [w wyniku trzęsienia ziemi], które nawiedziło Indonezję w 2004 r., przynosząc tak wiele cierpienia Indonezyjczykom i ludziom na całym świecie.

(Załącznik nr 6 zawiera aktualne dane odnośnie katastrof trzęsienia ziemi na świecie )

### *Inwazja insektów*

W Stanach Zjednoczonych niemal milion akrów lasów sosnowych w górach Skalistych zostało zniszczonych z powodu plagi chrząszczy, w wyniku globalnego ocieplenia. Podobna sytuacja zaistniała także w Kanadzie.



## WYLESIANIE

Lasy deszczowe są płucami naszej planety. Na skutek wycinania drzew, roślinność traci ochronę i wysycha, i wtedy wydziela dwutlenek węgla zamiast go absorbować. To jest następne niebezpieczeństwo, które nam zagraża.

W Brazylii, od 1970 roku 90% ziemi zostało wylesionych na pastwiska lub na pola pod uprawę paszy.<sup>43</sup> Bujne lasy zmienia się w jałowe pola, obszary wielkości 36 boisk futbolowych są niszczone co minutę w tej właśnie chwili.<sup>44</sup>

Na południu Meksyku, kiedyś niemal połowę stanu Tabasco pokrywały lasy tropikalne, obecnie obszar ten zmalał do 10%. Równocześnie ziemie pastewne w tym stanie zwiększyły się o 60%.<sup>45</sup>

Również w takich krajach jak Argentyna i Paragwaj wycina się coraz więcej lasów, z powodu hodowli zwierząt i upraw soi. Argentyna straciła 70% obszarów leśnych.<sup>46</sup>

Indonezja ma trzeci co do wielkości obszar lasów deszczowych na świecie, za Amazonią i Kongo. Jednak (indonezyjskie) lasy deszczowe są wycinane w alarmującym tempie. W ciągu jednej minuty wycina się obszar jednego boiska futbolowego. ONZ podaje, że 98% wszystkich lasów może zniknąć w ciągu 15 lat.<sup>47</sup>



Lasy deszczowe w Amazonii pochłaniają więcej dwutlenku węgla niż 10 letnia emisja gazów cieplarnianych produkowanych przez człowieka. Dodatkowo, kiedy palimy lasy, do powietrza dostaje się czarny węgiel, cząsteczki sadzy, które magazynują 680 razy więcej ciepła niż taka sama ilość CO<sub>2</sub>.<sup>48</sup>



## UTRATA RÓŻNORODNOŚCI BIOLOGICZNEJ

Czołowi ekolodzy twierdzą, że upadek dzikiej przyrody z powodu wymierania gatunków jest tak szybki, że nie można go porównać do żadnego innego zjawiska we współczesnym świecie. Naukowcy również przewidują, że 16000 zagrożonych gatunków na Ziemi może wymrzeć 100 razy szybciej niż poprzednio obliczano.

„Znany harwardzki biolog Edward O Wilson i inni naukowcy oceniają, że prawdziwe tempo wymierania gatunków jest między 1000-10000. Codziennie znika od 2.7 do 270 gatunków.”<sup>49</sup>

— Julia Whitty

„20% - 40% gatunków organizmów żyjących na Ziemi prawdopodobnie wyginie w obecnym stuleciu z powodu globalnego ocieplenia, nie mówiąc o innych czynnikach.”<sup>50</sup>

— Międzyrządowy Panel ds. Zmian Klimatu



## BRAKI WODY

Malejące zasoby wodne spowodowały eskalację, a nawet wybuchy konfliktów, kiedy wielu ludzi, w tym poszkodowani rolnicy, nie mieli wystarczająco wody lub napotkali problemy z przydziałem.

Wysychają dziesiątki tysięcy rzek i jezior na całym świecie. Ludzie umierają z powodu susz. Ludzie opuszczają swoje wsie, swoje rodzinne miasteczka, ponieważ nie ma w nich wody pitnej.<sup>51</sup>

Jeden miliard ludzi nie ma dostępu do czystej bezpiecznej wody, a 1.8 mln dzieci umiera każdego roku z powodu chorób na skutek picia skażonej wody.<sup>52</sup>



## BRAKI ŻYWNOSCI

ONZ ogłosiła, że w 2009 r. na świecie zaobserwowano największą od 4 dekad liczbę głodujących. Ponad 1.02 miliarda ludzi na świecie nie ma wystarczająco żywności.<sup>53</sup>

W Peru, z powodu nadmiernego gorąca i susz w ostatnich 12 latach, zniszczeniu uległo 140 000 hektarów upraw ziemniaków i kukurydzy – żywność ta mogłaby wykarmić 11 milionów ludzi.

[W Afryce] Zimbabwe, Somalia, Mauritius, Mozambik i Sudan - by wymienić tylko kilka - doświadczają pogarszających się susz, które utrudniają uprawę zbóż, powiększając brak jedzenia i wzrost cen.

Dodajcie do tego pustynnienie i wylesianie, które dalej degradują ziemię. Wzrost temperatury oznacza zmienne opady deszczu - albo zbyt małe, albo zbyt obfite - mamy więc niszczące powodzie, które zatapiają zbiory, i pożary, które spalają lasy.

Te skutki zmian klimatu powodują braki żywności i kryzys żywnościowy.

(Załącznik nr 7 zawiera aktualne dane na temat zmian klimatu i braków żywności na świecie)



## ZDROWIE LUDZI

### *Ludzie cierpią z powodu zmian klimatu*

Zgodnie z badaniami w Szwecji, zmiany klimatu już powodują rocznie 315 tysięcy zgonów, a 325 milionów są poszkodowane.<sup>54</sup> Dodatkowo gospodarka traci 125 miliardów dolarów rocznie.<sup>55</sup> Najbardziej dotknięte są rozwijające się kraje afrykańskie, kraje południowo-azjatyckie oraz małe kraje wyspiarskie.

Ponadto, 99% ludzi, którzy tracą życie z powodu klęsk żywiołowych, mieszka w Azji.



## ***Choroby roznoszone przez komary***

Komary powodujące dengę zauważono w Piura (Peru) po raz pierwszy, jako że atakują one nowe obszary w wyniku zmian klimatu.<sup>56</sup>

Rośnie też ryzyko zachorowania na malarię, jako że komary występują na coraz wyższych wysokościach. ONZ obawia się, że setki milionów ludzi jest zagrożonych.<sup>57</sup>

(Załącznik nr 8 zawiera wyjątki z 'Six Degrees: Our Future on a Hotter Planet' autorstwa Marka Lynusa.)

## **II. NIE ZOSTAŁO NAM JUŻ DUŻO CZASU**

---

Zgodnie z najnowszymi dowodami naukowymi i fizycznymi, nie mamy już dużo czasu. Jeśli później będziemy chcieli ocalić tę planetę, to nie powiedzie się nam.

Groźba globalnego ocieplenia jest coraz bliższa; jest ono już tutaj, możecie zobaczyć wiele klęsk, gwałtownych zmian oraz uchodźców klimatycznych na całym świecie.

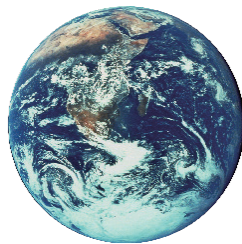
Według ekspertów i naukowców, temperatura atmosfery tak szybko rośnie, że nie mamy już dużo czasu na zmianę.

„Przekroczyliśmy punkty szczytowe. Nie przekroczyliśmy jeszcze punktu bez odwrotu. Jeszcze możemy odwrócić ten proces, ale to będzie wymagało szybkiego zwrotu w odpowiednim kierunku.”<sup>58</sup>

— *Dr James Hansen, Szef NASA Goddard Institute for Space Studies*

Niepokoje to także wielu liderów i naukowców na całym świecie. Prawdą jest, że już nie jesteśmy w stanie zapanować nad sytuacją w miejscach, w których globalne ocieplenie osiągnęło ekstremalny stopień.

Niektóre kraje i społeczności muszą sobie radzić z coraz silniejszymi suszami. Nie mają dość wody, by prowadzić uprawy czy nawet do picia. Ich rzeki i jeziora wysychają lub już zupełnie znikły. Lodowce topią się w wielu miejscach tak szybko, że w jednej chwili występują tam masowe powodzie, a w następnej susze.



Jak w takiej sytuacji możemy sobie poradzić z masową migracją dziesiątek milionów ludzi, z powodu pustynnienia, podnoszącego się poziomu wody czy straty pól? Będzie to bardzo trudne, a może nawet niemożliwe.

Nie jesteśmy na to wcale przygotowani. Nie jesteśmy wystarczająco przygotowani.

Najpierw musimy ocalić tę planetę, żeby móc na niej pozostać. Ponieważ, jeśli cały lód się stopi, jeśli bieguny się stopią i morze ociepli, to z oceanu zacznie ulatniać się gaz i wszyscy się nim zatrujemy. Są tam ogromne ilości gazu.

Jeśli obejrzyjecie wykład z Singapuru [wrzesień 1994], to zobaczycie, że już wtedy ostrzegałam, że musimy zmienić styl życia, bo będzie za późno. To było 10 czy 15 lat [temu]. Nawet wcześniej, zawsze mówiłam o tym, że wylesianie, jedzenie mięsa i to wszystko niszczy naszą Ziemię.

Naukowcy mówią wiele rzeczy. Teraz ich słuchają, ale mam nadzieję, że zrobią to szybko. Potrzebne jest działanie. Obecnie wszystkie rządy naprawę potraktowały to poważnie. Ale obawiam się, że ich działania będą zbyt powolne, to wszystko. Ponieważ lód odbija słońce i wysyła je z powrotem w przestrzeń, ale lód topi się tak szybko, że nie odbija słońca wystarczająco, a ciepłe morze dalej topi lód. A ponieważ lód się topi, morze jest cieplejsze. Widzicie to zamknięte koło, o którym mówię?

**Jeśli to się nie zmieni, takim trybem rzeczy - cztery czy pięć lat, finto. Koniec. To naprawdę jest takie pilne.**

*(Wypowiedź z grudnia 2007)*



### III. ZLIKWIDUJMY TEN PROBLEM U KORZENIA JUŻ TERAZ

---



#### ZLIKWIDUJMY NAJWIĘKSZE ŹRÓDŁO NASZEGO EKOLOGICZNEGO KRYZYSU

„Przemysł hodowlany jest jednym z ważniejszych źródeł dzisiejszych najpoważniejszych problemów ekologicznych. Pilne działania są potrzebne, żeby zmienić tę sytuację.”<sup>59</sup>

— Dr Henning Steinfeld, Szef Livestock Information and Policy Branch, FAO, ONZ.

„Lasy wycina się głównie na potrzeby przemysłu hodowlanego. Przemysł hodowlany jest odpowiedzialny za największe zanieczyszczenie wody. Przemysł hodowlany wytwarza więcej gazów cieplarnianych niż wszystkie środki transportu na świecie.”

— „Livestock's Long Shadow”

Prześcieńcie winić CO<sub>2</sub> za każdy problem związany z globalnym ociepleniem planety. Winić należy nas. Winić należy przemysł mięsny. Przemysł mięsny – to na nim musimy się skoncentrować, wyeliminować go, zakazać. Aby zatrzymać zmiany klimatu oraz marnowanie lasów i ziemi, prześcieńcie krążyć koło tematu. Powiedźcie wyraźnie, w czym jest problem: przemysł mięsny musi zostać wyeliminowany.

Najinteligentniejszym sposobem, by zatrzymać pogarszanie się zmian klimatu, jest bycie weganami. Brzmi to bardzo prosto, ale jest to najlepsze rozwiązanie, najbardziej skuteczne, a efekty będą odczuwalne niemal natychmiast. Bez tej głównej, czasoszczędnej zmiany, nie ma znaczenia, co zrobimy, nie będzie to wystarczające, aby zlikwidować najgorsze konsekwencje.

Co więcej, problemy, przed jakimi teraz stoimy – takie jak ocieplająca się atmosfera, niedobory wody, braki żywności i pustynnienie – możemy szybko wyeliminować zatrzymując produkcję mięsa. Zatrzymajcie ją teraz, koniec!

„Nie jedzcie mięsa. IPCC obawiało się o tym mówić wcześniej, ale teraz musimy to powiedzieć: Prosimy, jedzcie mniej mięsa – mięso jest produktem powodującym wysoką emisję dwutlenku węgla.”<sup>60</sup>

– Dr Rajendra K. Pachauri



## KORZENIEM PROBLEMÓW JEST BRAK DUCHOWOŚCI

„Nic tak nie pomoże ludzkiemu zdrowiu i nic tak nie poprawi szans na przetrwanie życia na Ziemi jak ewolucja do diety wegetariańskiej.”<sup>61</sup>

– Albert Einstein

Jak już poprzednio powiedziałam, musimy zlikwidować problem u korzenia. Korzeń problemu jest przyczyną globalnego ocieplenia, a tym korzeniem jest nasz brak życzliwości dla naszych współmieszkańców.

**Każde działanie prowokuje kontra działanie, i jest to zjawisko naukowe.**

Jeśli zasadzimy nasionko jabłka, wyrośnie z niego jabłoń, a ta jabłoń za jakiś czas będzie rodzić nam jabłka. Taki jest cykl życia. Jeśli zabijemy, nie możemy oczekiwać z tego życia. Każde działanie później zrodzi owoce. To nie jest religijna przemowa, ale naukowy fakt.

Tak więc, korzeniem naszych problemów jest to, że byliśmy nieżyczliwi w stosunku do naszych współmieszkańców: żyjących, czujących, chodzących, działających, kochających istot, jak zwierzęta, wszystkich rozmiarów i kształtów. I byliśmy także nieżyczliwi w stosunku do naszego środowiska. Tak więc masakrujemy naszych współmieszkańców zwierzęta, niszczymy nasze środowisko, wycinając lasy, niszcząc wodę i niszcząc powietrze. Dlatego też, nie możemy oczekiwać lepszych rezultatów.

Te żałosne płacze, wyraz nieszczęścia i bólu tych cierpiących zwierząt, które żyją w brudzie, brutalnie traktowane, torturowane w małych klatkach, w codziennej ciemności, nigdy nie widząc światła słonecznego, w ekstremalnej agonii przed i po zabiciu, wstrząsają Niebo i Ziemię.

Dlatego klęski żywiołowe, susze, mają zmyć te złe czyny ludzkości i służyć jako ostrzeżenie, a także jako rada dla ludzkości, by się zmieniła na lepsze, aby przyszłość mogła być jaśniejsza, szczęśliwsza, bez cierpienia podobnego do tego, jakie znoszą zwierzęta.

„Jak posiejesz, tak zbierzesz.” Każda święta księga tego uczy, bo ludzkość musi się przebudzić; inaczej będziemy zmuszeni ponieść konsekwencje.

Tak więc, aby rozwiązać problem, przed którym teraz stoimy, musimy odwrócić nasze działania. Musimy stać się życzliwi dla naszych współmieszkańców. Zamiast ich zabijać, masakrować, poświęcać, musimy się nimi zaopiekować, musimy być dla nich dobrzy, zajmować się nimi. I zamiast wycinać lasy, musimy zacząć sadzić drzewa, zatroszczyć się o środowisko, jakie mamy. I zamiast zanieczyszczać naszą planetę, musimy stosować przyjazną ekologiczną energię. Po prostu musimy odwrócić nasze działania.

Powinniśmy żyć w koordynacji z uniwersalną energią, kochającym prawem przyrody. Jeśli ludzkość nie szanuje innych form życia, to życie ludzi jest także w niebezpieczeństwie, ponieważ wszyscy jesteśmy wewnętrznie połączeni.

Wszyscy zależymy od siebie, począwszy do najmniejszego robaczka, który użyźnia naszą glebę. Ale jeśli ludzie odwrócą się od zabijania, i wybiorą styl życia wolny od produktów odzwierzęcych, zbiorą plony pokoju i dobroci.

Modlimy się, żeby wystarczająco ludzi tak postąpiło, i to szybko, ponieważ nie zostało nam już dużo czasu.



## **POWRÓCIE DO SWOJEGO KOCHAJĄCEGO „JA” I OCALCIE PLANETĘ**

Musimy zrozumieć, że klęski żywiołowe są konsekwencją negatywnej energii w naszej atmosferze. Ta negatywna energia w naszej atmosferze jest tworzona przez nasze uczucia, nasze myśli, nasze działania czy to nienawiści czy przemocy i zabijania tak wielu ludzi i niewinnych zwierząt. Jeśli nie zmienimy naszego prowokującego stylu życia mnożącego klęski, to katastrofy nigdy się nie skończą.

Musimy zmienić wzorzec naszego myślenia na wyższy, bardziej współczujący i szlachetniejszy. Musimy wrócić do naszego prawdziwego, kochającego „ja”, doceniając i chroniąc wszelkie życie, zaczynając od przyjęcia diety wegańskiej, aby ocalić planetę, która jest cenna i piękna.

Bycie wege jest korzystne dla każdego postępu duchowego. W istocie, wszystkie starodawne nauki mędrców, od czasów niepamiętnych, podkreślały znaczenie życzliwej diety roślinnej. Jest to fundamentalne zalecenie dla praktykujących duchowo.

**Do odrzucenia odzwierzęcych produktów wzywa ahimsa – czyli koncept niestosowania przemocy. Przestrzegając diety wegańskiej, także unikamy złej zapłaty za zabijanie, co nie będzie nas obciążać i blokować w duchowej podróży.**

To że jesteśmy weganami znaczy po prostu, że chronimy wszystkie zwierzęta. Zabijanie innych istot musi zostać wyeliminowane, aby ludzka cywilizacja mogła ewoluować. Korzyści z tego będą wielorakie. Poza odzyskaniem zdrowia, bioróżnorodności będzie wolno się bujnie rozwijać, równowaga planety się odrodzi, a wraz z lżejszym sumieniem, odzyskamy naszą zdolność do osiągnięcia wyższej świadomości.

To wszystko są owoce bardziej współczującej diety. Ta kochająca postawa również stworzy bardziej pokojową atmosferę, która przyniesie większy komfort wszystkim istotom. Mając wewnętrzny spokój, dzięki świadomości, że nie jesteśmy przyczyną udręki czy bólu naszych bratnich zwierząt, osiągniemy wewnętrzną harmonię, która pozwoli nam na prowadzenie duchowej praktyki pełnym sercem.

A na większą skalę, nasza planeta także będzie uzdrowiona. Tak samo jak indywidualna istota zostanie uzdrowiona przez przyjęcie współczującej diety – podobieństwa się przyciągają. Dobra, kochająca, współczująca energia powstrzyma ciemność, która się zbliża do nas, która obecnie jest obok nas.

W skrócie, będziemy mieć raj na Ziemi.



# PROSZĘ, OBUDŹ SIĘ!

*Wiersz Najwyższej Mistrzynie Ching Hai*

O świecie, obudź się i zobacz  
Rzeki i góry w tumultcie  
Spalone lasy, erozja wzgórz, wysychające strumienie  
Gdzie ta biedna dusza w końcu ma się podziąć?

O wielka Ziemi, pomniejszona własną agonią  
Za te łzy, które znikają w upartej nocy.  
O morza i jeziora, nie przestańcie grać swojej melodii  
Dając nadzieję w poranku ludzkości ...

O wrażliwe istoty, wytchnienie znajdziecie poza tym światem  
Mimo że odchodzicie bez dźwięku.  
Niech bicie mojego serca się uspokoi  
Kiedy czekam na mieszkańców Ziemi, by szybko okazali skruchę.

O głębokie lasy, zachowajcie swoją tożsamość  
Chrońcie rasę ludzką w momentach błędzenia.  
Proszę, przyjmijcie tysiące kropli moich serdecznych łez  
Aby odżywić wasze majestatyczne drzewa i korzenie.

O serce, przestań płakać  
Aby moja dusza odpoczęła w długie noce.  
Łzy wyschły i nie mam słów  
Szlochając we współczuciu dla dręczonych!

O nocy, proszę, rozpal swoje źródło światła  
Oświeł drogę dla ludzkich dusz w ciemności  
Bądź spokojna, aby mój umysł pozostał nieruchomy  
Wchodząc w pustkę z cudowną niebiańską melodią.

O serce moje, nie lamentuj już  
Jak owad wijący się w chłodzie zimy.  
Spokojnie czekaj na doskonałe jutro  
I na dzień, w którym świat stanie się Rajem.

Och, płaczę, proszę, modłę się, błagam!  
O, nieskończeni Buddowie,  
Bodhisattwowie, aniołowie  
Wybawcie dusze zbaczające z Prawdziwej Ścieżki  
Błąkające się w niekończącym się kole migracji cierpienia.

O bracie, obudź się natychmiast!  
Dumnie przejdź po wielkich morzach i rzekach  
Patrz prosto w płonące słońce  
I przysięgaj poświęcenie, aby ocalić wszystkie istoty.

O siostrze, obudź się natychmiast!  
Powstań z miejsc zniszczenia  
Wspólnie odnowmy naszą planetę  
Aby wszyscy mogli zaśpiewać radosną pieśń jedności.



# ORGANICZNY WEGANIZM UZDROWI NASZĄ PLANETĘ

---

Weganizm ocali nasz świat. Przyjęcie diety roślinnej może zatrzymać aż 80% globalnego ocieplenia, wyeliminować głód na świecie, zatrzymać wojny, krzewić pokój, a także uwolni rezerwy wodne Ziemi oraz wiele innych cennych zasobów, oferując linię ratunkową dla planety i ludzkości. Podsumowując, bardzo szybko zostanie zatrzymanych wiele globalnych problemów, przed którymi obecnie stoimy.

Wiele zjawisk takich jak topnienie Arktyki, zalewanie łądów, niedobory wody na skutek topnienia lodowców, a nawet częstsze występowanie burz, jest bezpośrednio związanych ze wzrostem temperatury na Ziemi. Musimy więc przede wszystkim ochłodzić planetę. Najlepszym sposobem na powstrzymanie globalnego ocieplenia jest zaprzestanie produkcji gazów cieplarnianych, które wytwarzają ciepło.

Wiemy już o działaniach mających na celu redukcję emisji w przemyśle i transporcie. Jednak zmiany w tych sektorach zabierają dużo czasu – więcej niż możemy poświęcić przy tym tempie, na chwilę obecną. Najszybszym i najbardziej skutecznym sposobem na zmniejszenie temperatury powietrza, jest eliminacja produkcji metanu.

Metan nie tylko zatrzymuje do 72 razy więcej ciepła niż węgiel, on również znika z atmosfery dużo szybciej niż CO<sub>2</sub>. Jeśli więc zaprzestaniemy produkcji metanu, atmosfera ochłodzi się dużo szybciej niż przy zaprzestaniu produkcji dwutlenku węgla.

Organiczny weganizm zapewni korzystny efekt chłodzący poprzez zmniejszenie produkcji metanu i innych gazów cieplarnianych, które zagrażają naszemu przetrwaniu.

Organiczny, ponieważ nie chcemy, by szkodliwe chemikalia były wszędzie rozpylane i trafiały do naszej wody, zatruwały rzeki, glebę i wszystko, co żyje, sprawiając również, że ludzie chorują. Organiczny także dlatego, że ta metoda pozwala na zaabsorbowanie ogromnej ilości CO<sub>2</sub> już istniejącego w powietrzu, ochładzając naszą planetę



# I. OCHŁODZENIE PLANETY I REGENERACJA ŚRODOWISKA



## ELIMINACJA METANU, DWUTLENKU WĘGLA I INNYCH GAZÓW CIEPLARNIANYCH

### *Hodowla zwierząt – największy emitent metanu*

#### Gazy cieplarniane i współczynniki globalnego ocieplenia

Gazy cieplarniane	CO <sub>2</sub> (dwutlenek węglu)	CH <sub>4</sub> (metan)	N <sub>2</sub> O (podtlenek azotu)
Współczynniki Globalnego Ocieplenia (GWP)*	1	25*	298*
Preindustrialne stężenie w atmosferze	280 ppm	0.715 ppm	0.270 ppm
Stężenie w atmosferze w 2005	379 ppm	1.774 ppm	0.319 ppm
Udział przemysłu hodowlanego w procentach**	9%	37%	65%

\* Uśredniając, w okresie 100 lat metan i podtlenek azotu są odpowiednio 25 i 298 razy silniejsze niż dwutlenek węgla we współczynnikach globalnego ocieplenia. W okresie ponad 20 lat metan jest 72 razy silniejszy (jedna cząstka na milion (ppm) oznacza jedną cząstkę przypadającą na 1 000 000 części.) (IPCC, Fourth Annual Assessment, 2007, Tabela 2.14)

\*\* Steinfeld et al., Livestock's Long Shadow, 2006

Dwutlenek węgla nie jest naszym największym zagrożeniem;  
jest nim metan. A metan pochodzi z hodowli zwierząt.

Możemy zacząć od eliminacji największego producenta metanu na świecie, jakim jest przemysł hodowlany. Aby schłodzić planetę jak najszybciej, musimy przestać spożywać mięso, w celu eliminacji hodowli żywego inwentarza i tym samym powstrzymania emisji gazów cieplarnianych, metanu i innych toksycznych gazów pochodzących z hodowli zwierząt.

Jeśli wszyscy na świecie zastosują tę prostą, ale najskuteczniejszą dietę pozbawioną produktów zwierzęcych, to będziemy mogli odwrócić skutki globalnego ocieplenia bardzo szybko. Dopiero wtedy będziemy mieli czas na wprowadzenie długotrwałych rozwiązań, takich jak bardziej ekologiczne technologie, aby również wyeliminować dwutlenek węgla z atmosfery.

Jeśli jednak nie zaprzestaniemy produkcji mięsa, to albo efekt wszystkich tych ekologicznych starań będzie anulowany, albo możemy stracić planetę, zanim w ogóle będziemy mieli szansę wprowadzenia ekologicznych technologii, takich jak wykorzystanie energii wiatru czy słońca albo produkcja większej liczby samochodów hybrydowych.

Naukowcy z NASA ogłosili właśnie, że metan, silny gaz cieplarniany, którego największym, stworzonym przez człowieka, źródłem jest przemysł hodowlany, zatrzymuje sto razy więcej ciepła niż dwutlenek węgla w okresie pięciu lat.

„Metan ogrzewa Ziemię 72 razy silniej niż CO<sub>2</sub>  
w okresie 20 lat.”<sup>62</sup>

— Międzyrządowy Panel ds. Zmian Klimatu (IPCC)

„Metan ogrzewa Ziemię 100 razy silniej niż  
CO<sub>2</sub> w okresie 5 lat.”

„Tona metanu wyemitowana dzisiaj bardziej  
wpłynie na wzrost temperatury w ciągu roku  
niż tona CO<sub>2</sub> wyemitowana dzisiaj wpłynie do  
roku 2075.”<sup>63</sup>

— Dr Kirk Smith, profesor Global Environmental Health,  
z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley



Proszę, pamiętajcie, że chociaż podano, że hodowla zwierząt produkuje 18% światowej emisji gazów cieplarnianych - czyli więcej niż łącznie wszystkie sektory transportu - to w rzeczywistości jest to zaniżony szacunek, ponieważ ostatnie kalkulacje pokazały, że możliwe jest, iż przemysł hodowlany produkuje ponad 50% całkowitej emisji gazów cieplarnianych na świecie. **Powtórzę: hodowla zwierząt prawdopodobnie produkuje ponad 50% całkowitej emisji na świecie. Ponad 50% emisji pochodzi z hodowli zwierząt. Dlatego jest to rozwiązanie numer jeden.**<sup>64</sup>

### *Zagrożenie hydratami metanu i siarkowodorem*

Kiedy jest zimno, [hydrat metanu] leży sprężony [pod dnem oceanu] i jest nieszkodliwy. Ale teraz, kiedy pogoda staje się coraz cieplejsza, gazy te zaczną się uwalniać. Już są uwalniane do atmosfery, jak wiecie z raportów naukowych. Warstwa zmarzliny topnieje każdego dnia.<sup>65</sup>

Są już oznaki zbliżania się tego niebezpiecznego momentu. Obserwowane jest wydobywanie się pęcherzyków metanu, który poprzednio leżał bezpiecznie pod zamrożoną powierzchnią Ziemi, w jeziorach i innych miejscach.<sup>66</sup> Nikt nie wie dokładnie, kiedy olbrzymie ilości zostaną uwolnione w niekontrolowany sposób, powodując nagły skok temperatury, który może przyspieszyć ocieplenie. To byłoby dla nas katastrofalne.

„Wieczna zmarzlina jest jak tykająca bomba zegarowa — jeśli nadal będzie się topić, dziesiątki tysięcy teragramów metanu mogą zostać uwolnione do atmosfery, przyspieszając ocieplenie klimatu. To nowo rozpoznane źródło metanu nie było dotąd zawarte w modelach klimatycznych.”

(jeden teragram = jeden milion ton)

— Dr Katey Walter, ekolog ds. ekosystemów wodnych z Uniwersytetu na Alasce

Niepokoiki nas nie tylko metan. Jest bardzo dużo gazów w oceanie. [Na przykład,] siarkowodór – przypisuje mu się wyginięcie ponad 90% żyjących istot w historii Ziemi.<sup>68</sup>

W zależności od stężenia, sam tylko siarkowodór może spowodować podrażnienie różnych narządów: oczu, nosa, gardła, a także zwężenie oskrzeli, poronienie, zaburzenia funkcji organizmu, bóle głowy, osłabienie, wymioty, kaszel, trudności w oddychaniu, uszkodzenia oczu, szok, śpiączkę, śmierć, etc.

Możemy nawet umrzeć od tego gazu, nie mówiąc już o globalnym ociepleniu. Obecnie, tak duża ilość metanu została już uwolniona do atmosfery, że, według badań naukowców, wielu ludzi bardziej cierpi z powodu psychicznych i fizycznych dolegliwości.

Metan może spowodować bóle głowy, niedrożność dróg oddechowych i zaburzenia pracy serca, a w większym stężeniu śmierć przez uduszenie. Jest to podobne do zatrucia tlenkiem węgla. Metan jest 23 razy bardziej zabójczy niż CO<sub>2</sub>.

### *Inne śmiertelne gazy emitowane przez przemysł hodowlany*

Przemysł hodowlany emituje także inne śmiertelne trujące gazy. Jest to największy na świecie 'producent' podtlenku azotu (65%), gazu cieplarnianego, który ogrzewa atmosferę o około 300 razy bardziej niż CO<sub>2</sub>. Przemysł hodowlany także emituje 64% całej emisji amoniaku, który powoduje kwaśne deszcze oraz siarkowodór, śmiertelnie trujący gaz. Zatrzymanie produkcji zwierząt wyeliminuje więc te wszystkie niebezpieczne gazy, także metan.<sup>69</sup>

### *Niszczący wpływ pyłów węglowych*

Pyły węglowe to wywołujące efekt cieplarniany cząsteczki, które zatrzymują 680 razy więcej ciepła niż CO<sub>2</sub> i sprawiają, że lądolód i lodowce na całym świecie coraz szybciej topnieją. Aż do 40% emisji pyłów pochodzi z wypalania lasów w celu hodowli zwierząt.

Naukowcy odkryli, że 60% cząsteczek sadzy na Antarktydzie zostało przeniesionych tam przez wiatr z lasów Południowej Ameryki, które wypala się, by oczyścić ziemię pod hodowlę zwierząt.<sup>70</sup>





## *Zatrzymanie produkcji mięsa przyniesie szybki efekt chłodzący*

Jeśli więc chcemy zobaczyć ochłodzenie naszej planety w kolejnych dziesięciu czy dwudziestu latach, to bardziej efektywne jest ograniczenie ilości metanu. A ponieważ największe ilości metanu na naszej planecie emituje przemysł hodowlany, tak więc stosowanie diety wegańskiej jest najszybszą drogą do redukcji metanu, co pozwoli na pomyślne i szybkie ochłodzenie planety.

Amerykański naukowiec, członek zespołu IPCC, dr Kirk Smith wykazał, że w ciągu zaledwie kilku lat tempo rozproszenia metanu przerośnie CO<sub>2</sub> i w ciągu dekady prawie całkiem zniknie, a CO<sub>2</sub> pozostanie, ocieplając planetę przez tysiące lat! Jeśli zatem chcemy szybszego ochłodzenia planety, musimy wyeliminować to, co opuszcza atmosferę szybciej.<sup>71</sup>

Metan wyrządza dużo większe szkody w krótkim okresie, ale jeśli powstrzymamy jego produkcję, będziemy mogli odwrócić trend globalnego ocieplenia bardzo szybko.

Najlepiej jest przestać jeść mięso, skończyć z zabijaniem zwierząt, wyeliminować hodowlę zwierząt. Wtedy metan i podtlenek azotu zostaną wyeliminowane! I wtedy zredukujemy w dużym stopniu zanieczyszczenie powietrza i proces globalnego ocieplenia. Powiedziałam już, że zatrzymamy ocieplenie prawie natychmiast w 80 %, a efekty zobaczymy w ciągu kilku tygodni.



## OCHRONA OCEANÓW

### *Powstrzymajmy powstawanie martwych stref*

Zaprzestanie hodowli zwierząt przyniesie inne ogromne korzyści. Oceaniczne martwe strefy powodowane są głównie przez spływ nawozów z pól rolniczych, na których uprawia się głównie paszę dla zwierząt.

Martwe strefy są poważnym zagrożeniem dla ekosystemów oceanu, mogą być jednak ożywione, jeśli zaprzestaniemy zanieczyszczać ocean substancjami pochodzącymi z hodowli zwierząt.

Olbrzymia martwa strefa w Zatoce Meksykańskiej, wielkości stanu New Jersey, która niszczy morskie życie, powstała przede wszystkim wskutek ścieków azotu pochodzących ze zwierzęcych odchodów i nawozów używanych do upraw paszy dla zwierząt w Środkowo-Zachodnich stanach USA. Odchody te są toksyczne. Zawierają antybiotyki, hormony i pestycydy oraz od 10 do 100 razy większe stężenie niebezpiecznych patogenów takich jak E. coli i salmonella w porównaniu do ludzkich odchodów.<sup>72</sup>

W 1995 r. na farmie świń w Północnej Karolinie przelała się laguna ściekowa o powierzchni 8 akrów, rozlewając 25 milionów galonów toksycznych substancji, dwukrotnie więcej niż podczas osławionego wycieku ropy Exxon-Valdez. Narzekamy z powodu wycieku ropy, ale to jest jeszcze gorsze. W stanowej rzece New River w mgnieniu oka zginęły setki milionów ryb z powodu ścieków zawierających azotan, a gdy skażenie dotarło do oceanu, spowodowało dalsze szkodliwe następstwa.<sup>73</sup>

„Liczba pozbawionych tlenu oceanicznych martwych stref wzrosła z zaledwie 49 w latach 1960-tych do 405 w 2008.”<sup>74</sup>

— Robert J. Diaz i Rutger Rosenberg, wiodący ekolodzy morscy

### **Zatrzymajmy łowienie ryb i przywróćmy morskie życie**

Obecność ryb w morzu jest niezbędna dla zachowania równowagi oceanu; inaczej nasze życie znajdzie się w niebezpieczeństwie.

Łowienie ryb przyczynia się do globalnego ocieplenia, zaburzając złożone ekosystemy w oceanach świata. Zrównoważone ekosystemy morskie są bardzo ważne, jako że ponad dwie trzecie naszej planety pokrywają oceany.

Ocean jest bardzo złożonym ekosystemem, w którym każda żywa istota pełni swoją unikalną funkcję, tak więc usunięcie nawet małych rybek, po to, by ludzie mogli je zjeść, zaburza równowagę morza. W rzeczywistości już widzimy efekt tego braku równowagi na przykładzie morskich ssaków.



Zaprzestańcie rybołówstwa, a życie morskie powróci. Od czasu intensywnych połowów, które spowodowały zniknięcie sardynek z wybrzeża Namibii, erupcje szkodliwych gazów utworzyły tam martwą strefę, która niszczy obszar ekosystemów z powodu braku skromnych, ale korzystnych dla środowiska, silnych gatunków.<sup>75</sup>

Nadmierne połowy spowodowały, że ocalałe ryby były mniejsze, więc oczka w sieciach zostały zmniejszone, aby złapać te mniejsze ryby, ale doprowadziło to do tego, że inne ryby również są łapane. Inne ryby, których oni nie potrzebują, też są łapane. Zatem niszczy się nawet więcej ekosystemu morskiego i niszczy się więcej ryb. Te ryby albo się mieli na karmę dla zwierząt hodowlanych, albo używa do produkcji nawozów sztucznych, albo już martwe są wrzucane z powrotem do oceanu. Na przykład na każdą tonę złowionych krewetek, trzy tony innych ryb również się zabija i wyrzuca.

Badania w USA wykazały, że świnie i kurczaki zmuszane są do jedzenia dwukrotnie większej ilości owoców morza niż ilość spożywana przez wszystkich Japończyków i sześć razy większej niż ilość konsumowana przez Amerykanów. Co najmniej jedną trzecią wszystkich złowionych na świecie ryb karmi się żywy inwentarz – a nie ludzi nawet.

„Jeśli różne szacunki, które otrzymaliśmy, sprawdzą się, to w ciągu 40 lat skutecznie pozbędziemy się ryb.”<sup>76</sup>

— Pavan Sukhdev, szef Programu ds. Ochrony Środowiska przy ONZ - Zielona Inicjatywa Gospodarki

Następnym powodem jest tak zwane zakwaszenie, kiedy brak określonego gatunku ryb przyczynia się do większej kwasowości oceanu, co z kolei obniża zdolność oceanu do absorpcji CO<sub>2</sub>.

Farmy rybne są jak lądowe farmy przemysłowe. Mają podobne problemy z ochroną środowiska, w tym z zanieczyszczeniem zbiorników wodnych. Ryby hodowlane znajdują się w dużych, ogrodzonych sieciach obszarach przy brzegu oceanu, a nie zjedzony pokarm, odchody ryb, antybiotyki oraz inne leki i chemikalia przenikają do okolicznych wód, gdzie szkodzą naszym ekosystemom i zanieczyszczają nasze źródła wody pitnej.

Każdy, kto myśli, że jedzenie ryb nie powoduje tylu szkód dla środowiska, proszę, niech się zastanowi jeszcze raz. Konsumowanie zwierzęcych produktów ma negatywny wpływ na nasze oceany i na nasz świat.



## ZREDUKUJMY NIEDOBORY WODY

### *Przemysł hodowlany: największy pożeracz wody*

„Musimy przeanalizować nasze praktyki rolnicze i jak zarządzać naszymi zasobami wodnymi, skoro rolnictwo i hodowla zwierząt odpowiedzialne są za 70% zużycia świeżej wody i niemal 80% wylesiania.”

– Ban Ki-moon

Woda jest nieodzowna dla naszej egzystencji. Musimy oszczędzać wodę, jak tylko możemy. A pierwszym krokiem jest zostanie weganami, gdyż przemysł zwierzęcy zużywa więcej niż 70% czystej wody na naszej planecie.

Podczas gdy 1,1 miliarda ludzi nie ma dostępu do bezpiecznej wody pitnej, marnujemy co roku 3,8 bilionów ton cennej czystej wody, używając jej do produkcji zwierzęcej.

Mamy [ponad] sześć miliardów ludzi w tym świecie, a źródła wody gruntowej dla studni, które zasilają połowę populacji naszego świata, wysychają. Siedem głównych światowych systemów rzecznych wysycha lub niknie, a trzem miliardom ludzi brakuje wody.

### **Czy brakuje nam wody?**

Na wyprodukowanie:

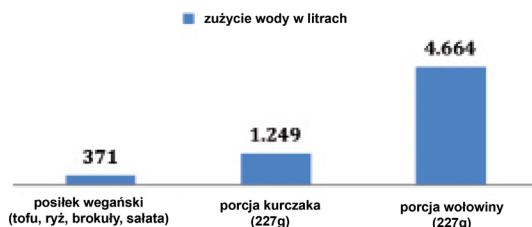
- jednej porcji WOŁOWINY zużywa się ponad 1200 galonów wody
- jednej porcji KURCZAKA zużywa się 330 galonów wody
- jednego pełnowartościowego WEGAŃSKIEGO posiłku z TOFU, RYZEM i WARZYWAMI zużywa się tylko 98 galonów wody<sup>77</sup>

Nawet jeśli nie będziemy brać prysznic, nie będziemy myć zębów, to nic nie da, jeśli oni nie przestaną jeść mięsa.

Amerykanie martwią się już z powodu niedoborów wody. Ich lodowce szybko topnieją, a rzeki wysychają. Tylko w ciągu następnych kilku lat może zabraknąć wody dla 23 milionów ludzi, których przetrwanie zależy od tej wody.<sup>78</sup>

### Organiczna dieta wegańska: oszczędność ponad 90% wody

Stosując organiczną dietę wegańską, chronimy zasoby wodne świata



Źródło: Marcia Kreith, *Water Inputs in California Food Production*, Water Education Foundation, Wrzesień, 1991 (chart E3 p28)

Przy produkcji mięsa zużywa się ogromne ilości wody. Do wyprodukowania jednej porcji wołowiny zużywa się 1200 galonów świeżej i dobrej jakości wody.<sup>79</sup> Dla porównania, w pełni wegański posiłek kosztuje jedynie 98 galonów wody, czyli 90% mniej.

Możemy powstrzymać deficyt wody. Podczas gdy susze nękają coraz więcej społeczności, nie możemy pozwolić sobie na marnowanie wody. Jeśli chcemy zapobiec niedoborowi wody i zachować cenną wodę, musimy zaprzestać produkcji produktów zwierzęcych.



## OCHRONA ZIEMI

### ***Przestańmy zamieniać lasy w pastwiska***

Sektor hodowli zwierząt wykorzystuje największe obszary ziemi i jest wiodącą siłą napędową stojącą za destrukcją lasów deszczowych.

Musimy zaprzestać wypasu bydła, aby chronić naszą glebę i nasze życie. Nadmierny wypas bydła jest główną przyczyną pustynnienia, jak również innych zniszczeń i jest odpowiedzialny za ponad 50% erozji gruntów.

Mamy tylko 30% łądu i z tych cennych 30%, 1/3 wykorzystywana jest - nie w celu naszego przetrwania - ale na pastwiska dla bydła lub pod uprawę ton zbóż na paszę dla zwierząt - wszystko po to, aby wyprodukować kilka kawałków mięsa.

Około 1 miliard akrów, czyli 80% wszystkich gruntów rolnych w USA, oraz około połowę wszystkich gruntów w USA wykorzystuje się do produkcji mięsa. Dla kontrastu, mniej niż 3 miliony akrów w tym kraju wykorzystywanych jest pod uprawę roślin.<sup>80</sup>

W Meksyku, jak wykazały ostatnie badania, 47% kraju już odczuwa skutki w postaci pustynnienia w wyniku szkód wyrządzonych przez przemysł hodowlany.<sup>81</sup> A kolejne 50-70% Meksyku cierpi do jakiegoś stopnia z powodu susz.

Przekształcanie terenów w pastwiska dla zwierząt tworzy niestabilność i poważną degradację gleby w całym Meksyku. W północnych regionach Meksyku, blisko dwie trzecie ziemi sklasyfikowane zostały jako będące w stanie całkowitej lub przyspieszonej erozji.<sup>82</sup> Kiedy zwierzęta hodowlane zjadają całą roślinność i tratują ziemię, pozostaje gleba podobna do cementu, na której nic nie może rosnąć. To pogarsza globalne ocieplenie, bo z umierających roślin i odsłoniętej ziemi uwalnia się więcej dwutlenku węgla.



## ELIMINACJA GŁODU NA ŚWIECIE

Gdyby każdy był na diecie roślinnej, byłoby dość pożywienia, by zaspokoić potrzeby 10 miliardów ludzi.

### *Marnotrawstwo ziemi na hodowlę zwierząt*

#### **Czy brakuje nam żywności?**

Iludzi na świecie jest głodnych?

1,02 miliarda ludzi.

Co pięć sekund z głodu umiera dziecko.

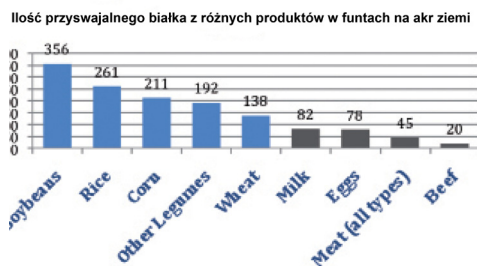
Zboże, którym obecnie karmi się zwierzęta, wystarczyłoby do nakarmienia blisko dwóch miliardów ludzi.<sup>83</sup>

— Julie Gellatley i Tony Hardle

90% soi, 80% kukurydzy oraz 70% wszystkich zbóż uprawianych w Stanach Zjednoczonych przeznaczonych jest na karmę dla zwierząt, podczas gdy można by nakarmić tym co najmniej 800 milionów głodujących ludzi.<sup>84</sup> Mamy głodujących ludzi; mamy dzieci, które umierają co kilka sekund, bo używamy zbyt dużo ziemi, zbyt dużo wody, zbyt dużo pożywienia dla zwierząt, zamiast dla ludzi.

Jeśli nie będziemy jeść mięsa, wykorzystamy produkty rolne, zboże, aby nakarmić ludzi, zamiast karmić więcej zwierząt hodowlanych w przyszłości. Tak więc nie będzie już więcej głodu, i nie będzie już wojen z powodu głodu. Efekt jest ogromny.

### *Efektywność wykorzystania ziemi*



Ilość przyswajalnego białka z różnych produktów w funtach na akr ziemi  
(soja, ryż, kukurydza, fasole, pszenica, mleko, jajka, mięso, wołowina)  
Źródło: USDA; FAO/WHO/UNICEF Protein Advisory Group, 2004

„Na wyprodukowanie pół kilograma mięsa potrzeba od 3 do 6 kilogramów białka roślinnego. Do produkcji mięsa potrzeba około tysiąc razy więcej wody niż do produkcji ziemniaków lub pszenicy.

Do wyżywienia jednego mięsożercy potrzeba 2 hektarów ziemi.

Do wyżywienia 20 wegan potrzeba 1,2 hektara ziemi.

***Tak więc potrzeba 80 razy więcej ziemi, aby wyżywić mięsożercę niż aby wyżywić weganina.***<sup>285</sup>

— Gary L. Francione, profesor prawa, Rutgers University Law School, USA, weganin

Ponadto im więcej będziemy stosować organicznych naturalnych metod uprawy, tym więcej będziemy mieć pożywienia i tym zdrowsi się staniemy, i tym zdrowsza stanie się gleba. I od tego momentu gleba zacznie się odnawiać i będziemy mieć coraz większą obfitość pokarmu.





## POWSTRZYMAJMY WYLESIANIE

Musimy zabronić wycinania lasów i musimy oczywiście sadzić więcej drzew. Wszędzie, gdzie występuje erozja bądź pusty obszar, musimy sadzić drzewa.

Wylesianie jest też w dużym stopniu napędzane przez produkcję mięsa. Według ONZ wylesianie jest odpowiedzialne za około 20% emisji gazów cieplarnianych, a prawie całe wylesianie związane jest z produkcją mięsa.<sup>86</sup> 80% wyciętych amazońskich lasów przeznaczonych zostało na pastwiska dla bydła, aby przygotować zwierzęta na rzeź, a na pozostałej części uprawia się soję, która też jest zużywana głównie do wykarmienia zwierząt.

Co roku wycinamy lasy o powierzchni Anglii, tylko po to, żeby hodować zwierzęta. Dlatego nasza planeta się ogrzewa i wiele miejsc ma problemy z powodzią i suszami.

Co sekundę znika obszar lasu deszczowego wielkości boiska futbolowego, aby wyprodukować zaledwie 250 hamburgerów.<sup>87</sup>

Tracimy 55 metrów kwadratowych lasów tropikalnych na każdego kotleta wołowego.<sup>88</sup>

Lasy odgrywają także ogromną rolę w absorpcji CO<sub>2</sub>. Na przykład lasy w regionie płn.-zach. Pacyfiku w USA mogą wchłonąć połowę całej emisji stanu Oregon w USA.

Według organizacji ekologicznej Greenpeace, 8% dwutlenku węgla zawartego w lasach na naszej Ziemi, znajduje się w ogromnych lasach deszczowych dorzecza Kongo w Środkowej Afryce. Naukowcy

prognozują, że dalsza wycinka lasów w Kongo uwolni taką ilość CO<sub>2</sub>, jaką Wielka Brytania wyemitowała przez ostatnie 60 lat! <sup>89</sup> Tak więc bardzo ważne jest, aby chronić lasy, póki jeszcze możemy.

Drzewa przyciągają deszcz, utrzymują glebę i zatrzymują erozję oraz dają tlen i cień, i dom dla żyjących w środowisku leśnym przyjaciół, zwierząt, które z kolei chronią ekologiczny stan naszej planety.

[Wylesianie] nie tylko trwale zmienia temperaturę na świecie, opady oraz wzorce pogodowe. Nie chodzi tylko o miliony ludzi, którzy być może tracą środki utrzymania wraz z wycięciem lasów. Wiąże się z tym dużo więcej: wymieranie gatunków roślin i zwierząt, które jest 100% razy szybsze niż naturalne, a to osłabia nasze ekosystemy.

Na szczęście, mamy gotowe rozwiązanie w zasięgu ręki, a jest nim organiczny weganizm. Musimy już teraz zaakceptować to organiczne wegańskie rozwiązanie jako jedyne dla ocalenia naszej planety.

Ziemię, która była wykorzystywana do wypasu i żywienia zwierząt, można by zalesić, co pomogłoby zmniejszyć globalne ocieplenie. Poza tym, gdyby na całej ziemi ornej stworzono organiczne roślinne pola uprawne, to nie tylko ludzie byłiby w pełni nakarmieni, ale ponad 40% wszystkich gazów cieplarnianych w atmosferze mogłoby zostać przez nie wchłoniętych. Oprócz eliminacji ponad 50% emisji, które produkuje przemysł hodowlany.<sup>90</sup>

Dlatego w sumie prostym przyjęciem wegańskiego organicznego stylu życia, bez produktów zwierzęcych, eliminujemy większość gazów cieplarnianych wytwarzanych przez człowieka.

## OSZCZĘDNOŚĆ ENERGII



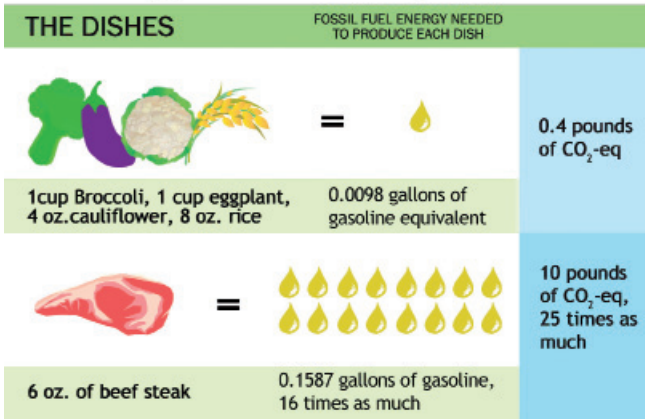
### *Koszt energii wykorzystywanej do produkcji mięsa*

Produkcja mięsa wymaga dużo energii i jest całkowicie nieefektywna. By wyprodukować kilogram wołowiny potrzeba 169 megadżuli (168 mln watów) energii lub tyle energii, by przejechać średnim europejskim samochodem 250 km!

Jeden stek wołowy o wadze 6 uncji (170 g) wymaga 16 razy więcej energii pozyskanej z paliw kopalnych niż posiłek wegański zawierający trzy rodzaje warzyw i ryż.

### Koszt energetyczny produkcji mięsa

## Energy cost of meat production



Źródło: Gidon Eshel and Pamela A. Martin, "Diet, Energy, and Global Warming", Earth Interaction, Vol 10 (2006), paper No. 9.

Przewodniczący IPCC (Komisji ds. zmian klimatu przy ONZ) dr Rajendra Pachauri ponadto zaznacza, że mięso wymaga ciągłego transportu i magazynowania w chłodni, uprawiania i transportu pożywienia dla zwierząt, mnóstwa opakowań, gotowania w wysokiej temperaturze przez długi czas, i wytwarza ogromne ilości odchodów zwierzęcych, które też muszą być przetworzone i usunięte. Produkcja mięsa jest tak kosztowna, nieefektywna, tak nieekologiczna, że złym interesem jest produkcja mięsa.<sup>91</sup>

## **Prawdziwy koszt mięsa**

Do wyprodukowania pół kilograma wołowiny potrzeba 2500 galonów wody, 6 kg zboża, 18 kg górnej warstwy gleby i ekwiwalentu energii równego jednemu galonowi benzyny. Gdyby te wszystkie koszty zawarte były w cenie produktu, bez subsydiów, najtańszy hamburger w USA kosztowałby 36 dolarów.<sup>92</sup>

*-John Robbins*



## **REGENERACJA BIORÓŻNORODNOŚCI**

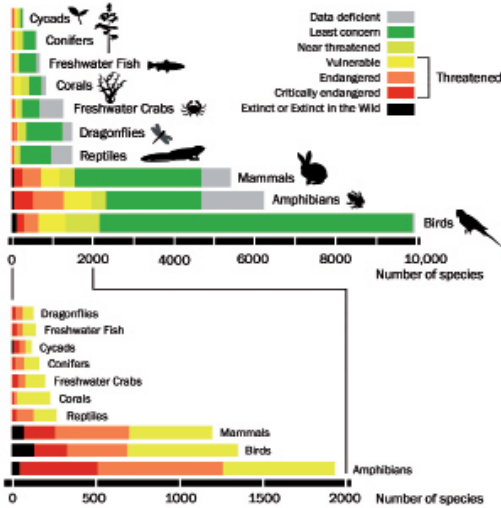
Wszystko na tej planecie, włącznie z nami, jest ze sobą połączone. Pomagamy sobie nawzajem, aby nasze życie tutaj było wygodne, do zaakceptowania. Ale jeśli tego nie wiemy, sami się zabijamy. Za każdym razem, kiedy zabijamy drzewo lub zwierzę, zabijamy małą część samych siebie.

W oceanach i wodach słodkich, wiele gatunków ryb już wyginęło, a kompleksowe środowiska morskie, takie jak rafy koralowe, są niszczone przez trałowanie oraz używanie do połowów ładunków wybuchowych. Na lądzie, konsumpcja mięsa odpowiedzialna jest za wylesianie rozległych obszarów pod uprawy np. soi na pasze dla zwierząt.

Z racji tych poczynań niszczących bioróżnorodność, alarmująco wzrosła liczba ginących gatunków roślin i zwierząt.<sup>93</sup>



## Stan zagrożenia gatunków w grupach systematycznych



Źródło: Secretariat of the Convention on Biological Diversity, Global Biodiversity Outlook 3.2010, <http://www.cbd.int/doc/publications/gbo/gbo3-final-en.pdf>, 28



## MUSIMY ODZYSKAĆ RZEKI I GLEBĘ

Jeśli naprawdę chcemy zachować naszą czystą bezpieczną wodę dla siebie i dla naszych dzieci, musimy zatrzymać produkcję zwierzęcą i przyjąć dietę roślinną.

Agencja Ochrony Środowiska Stanów Zjednoczonych szacuje, że rolnictwo, nastawione głównie na produkcję mięsa, przyczynia się do blisko 3/4 problemów związanych z zanieczyszczeniem wody.<sup>94</sup> Jedna farma, powiedzmy z 500 000 świń, wytwarza więcej odpadów rocznie niż 1,5 miliona mieszkańców Manhattanu w Nowym Jorku. W stanie Wirginia same tylko ферmy drobiu produkują 1,5 razy więcej trującego azotu niż wszyscy ludzie żyjący na tym obszarze. Nie istnieje prawo kontrolujące tę sytuację.

1,8 miliona świń w Irlandii produkuje więcej odchodów niż populacja całego kraju licząca 4,2 miliona!

Ponieważ ziemia nie może wchłonąć tego wszystkiego, duża część dostaje się do naszych rzek i gleby. Mówimy o olbrzymiej ilości toksycznego materiału, który stwarza ogromne problemy, w tym trujące gazy, takie jak siarkowódór i amoniak, pozostałości pestycydów, hormonów, antybiotyków oraz bakterii takich jak *E. coli*, które mogą i powodują zatrucie pokarmowe, a także śmierć.

Razem z odpadami do wody dostają się chemiczne nawozy, używane do upraw pasz, którymi karmi się zwierzęta, co, jak udokumentowali naukowcy, jest przyczyną powstawania martwych stref w oceanie oraz wysiewu toksycznych alg, tych zielonych glonów rosnących w wodzie.

Takie wydarzenie miało miejsce w Bretanii, we Francji, gdzie jest ulokowana większość przemysłu mięsnego i jedna trzecia farm mlecznych. Na wybrzeżu Bretanii te odpady oraz ścieki chemiczne, odprowadzane do morza, powodują toksyczny wysiew alg, które emitują śmiertelny gaz, siarkowódór. Ostatnio w wiadomościach słyszeliśmy o koniu, który zmarł w ciągu pół minuty po wejściu w algi, teraz toczy się również śledztwo w sprawie stanu zdrowia ponad 300 osób, które znalazły się w tym samym miejscu.

Co gorsza, faktem jest, że kwestia zwierzęcych odpadów jest w dużej mierze nie uregulowana - co oznacza, że nic nie jest w stanie powstrzymać tego zanieczyszczenia, które może powodować choroby lub nawet śmierć ogromnej liczby zwierząt i ludzi.

(Patrz załącznik 9, gdzie jest więcej przykładów zanieczyszczeń pochodzących z odchodów zwierząt.)



## ZMNIEJSZENIE KOSZTÓW FINANSOWYCH I ZDROWOTNYCH

### *Oszczędzimy biliony w kosztach łagodzenia zmian klimatu*

Przywódcy obawiają się kosztów przeciwdziałania zmianom klimatu. Jednak dobrą wiadomością jest to, że gdyby świat zredukował ilość mięsa w diecie czy przeszedł na dietę bezmięsną, bez produktów zwierzęcych, to moglibyśmy zredukować te koszty o połowę lub więcej. Zaoszczędzilibyśmy w ten sposób dziesiątki bilionów dolarów.

#### *Koszt zmian klimatu*

„Według badań Komisji Europejskiej, koszty zmian klimatu mogą wynieść do 74 bilionów dolarów. Wzrost poziomu morza o jeden metr spowodowałby dodatkowe uszkodzenia w wyniku burz w wysokości 1,5 biliona dolarów.”<sup>95</sup>

—Naukowcy zajmujący się ochroną środowiska F. Ackerman i E. Stanton

„W Japonii, koszt zaniechania działań może wynieść nawet 176 miliardów dolarów rocznie do roku 2100.”<sup>96</sup>

—Prof. Nobuo Mimura i współpracownicy

#### *Oszczędności, jakie przyniesie dieta wegańska*

Globalne przyjęcie diety wegańskiej mogłoby zmniejszyć o 80% (32 biliony dolarów) przewidywany koszt przeciwdziałania zmianom klimatu w wysokości 40 bilionów dolarów do roku 2050.<sup>97</sup>

—Elke Stehfest z Holenderskiej Akademii Oceny Ochrony Środowiska

## ***Minimalizacja kosztów zdrowotnych***

Zagrożenie zdrowia spowodowane jedzeniem mięsa jest obecnie coraz bardziej widoczne. Żywemu inwentarzowi rutynowo podaje się nadmierne ilości hormonów i antybiotyków, które konsumowane w mięsie, mogą stanowić zagrożenie dla ludzkiego zdrowia.

W rzeźniach powstają też toksyczne produkty uboczne, takie jak amoniak i siarkowodór. To są trujące substancje, które z powodu wysokiej toksyczności powodują zgony pracowników.

Jako tak zwane jedzenie, mięso jest po prostu najbardziej niezdrową, trującą, niehigieniczną rzeczą, jaka kiedykolwiek mogła być spożywana przez ludzi. Nie powinniśmy nigdy jeść mięsa, jeśli kochamy i cenimy nasze zdrowie i nasze życie. Bez mięsa będziemy żyć dłużej, zdrowiej, mądrzej.

Zostało naukowo udowodnione, że mięso powoduje nowotwory, a także choroby serca, nadciśnienie, udar i otyłość. Ta lista jest o wiele dłuższa. Te choroby zabijają miliony ludzi każdego roku. Miliony ludzi umiera z powodu chorób związanych ze spożywaniem mięsa, a miliony innych jest poważnie chorych i niesprawnych. Nie ma końca tragediom spowodowanym przez mięsną dietę. Do tej pory już powinniśmy to wiedzieć, mając tak dużo naukowych i medycznych dowodów.

Nie wspomnieliśmy jeszcze nawet o okropnych warunkach w zamkniętych miejscach, gdzie zwierzęta są trzymane przed zarżnięciem, co sprzyja przekazywaniu chorób, takich jak świńska grypa. Rzeczywiście, niektóre choroby pochodzące od mięsa, jak ludzka forma choroby szalonych krów, są śmiertelne w każdym przypadku. Ktokolwiek zostanie zakażony chorobą szalonych krów, skazany jest na śmierć. Inne zanieczyszczenia, takie jak E coli, salmonella, również mogą powodować poważne problemy zdrowotne, przewlekłe choroby, czasem nawet prowadzące do śmierci.

W wegańskim świecie nie będzie już więcej smutnych wiadomości o tym, że czyjeś dziecko umiera z powodu uszkodzenia mózgu lub paraliżu spowodowanego przez E. coli, śmiertelną bakterię, która prawie zawsze pochodzi z farm dla zwierząt. Nie będzie już bólów serca spowodowanych śmiertelną pandemią świńskiej grypy czy chorobą szalonych krów, nie będzie raka, cukrzycy, udarów mózgu, ataków serca, salmonelli, Ebola, itd., itd. Nawet AIDS, którego tak bardzo się obawiamy, również pochodzi od





zwierząt, które upolowano na jedzenie. Choroby zwierzęce z okropnych, brudnych ośrodków hodowli odpowiedzialne są za 75% wszystkich występujących u ludzi infekcji.

Nawet mleko: oficjalnie mówi się nam, że jest dla nas dobre, ale jest wręcz przeciwnie, jest ono trucizną i powoduje choroby (i oczywiście straty finansowe). Oto niektóre z nich: bakterie, pestycydy i enzymy występujące w serze, pochodzą z błony żołądkowej zwierząt; rak piersi, prostaty i jąder spowodowany hormonami obecnymi w mleku; listeria i choroba Crohna; hormony i tłuszcze nasycone prowadzą do osteoporozy, otyłości, cukrzycy i chorób serca.

### *Zdrowotne koszty mięsa i produktów mlecznych*

W roku 2010 koszt leczenia chorób układu krążenia w USA wyniósł 503.2 mld dolarów.<sup>98</sup>

Roczne koszty leczenia raka w USA wynoszą 6,5 mld dolarów.

Roczne koszty leczenia cukrzycy w USA wynoszą 174 mld dolarów.

Indywidualne roczne koszty leczenia nadwagi wynoszą 93 mld dolarów.<sup>99</sup>



**POTRZEBUJEMY WIĘCEJ CZASU, ABY MÓC  
WPROWADZIĆ EKOPRZYJAZNE TECHNOLOGIE**

Nie jesteśmy w stanie zredukować CO<sub>2</sub> tak szybko, ponieważ nie mamy jeszcze nowych technologii, aby zastąpić te, które stosujemy obecnie. Ile elektrycznych samochodów jeździ po ulicach USA? Jak dużo CO<sub>2</sub> to redukuje? Niedużo. Jednak zanieczyszczenie metanem bierze się z hodowli zwierząt, więc jeśli wyeliminujemy przemysł hodowlany, to nie będzie więcej ocieplania!

Istnieją już zaawansowane technologie, które wychwytyją CO<sub>2</sub> i łączą go z wodą morską, aby stworzyć cement. To zredukuje ilość CO<sub>2</sub> wytwarzanego przez inne metody produkcji cementu i zmniejszy ilość nowego CO<sub>2</sub> zanieczyszczającego powietrze. Potrzeba jednak dużo czasu, by rozwinąć nową technologię i by wprowadzić ją na rynek.

Według Programu Środowiskowego ONZ, naturalne łąki i lasy są bardziej efektywne w absorpcji CO<sub>2</sub> niż nowe technologie. Poza tym, jest ona ryzykowna. Nie była jeszcze testowana. A co będzie, jeśli ten dwutlenek węgla przeniknie z powrotem do atmosfery w skoncentrowanej ilości? Będzie pochłaniany latami, przez dekady, a potem nagle coś się wydarzy i wydostanie się on z powrotem do atmosfery, co wtedy zrobimy?

Zatem stosując dietę wegańską, jemy to, co najlepsze dla naszego zdrowia, dla zwierząt, dla środowiska, a natura zrobi resztę, by przywrócić równowagę i ocalić nasz świat.<sup>100</sup>

## II. NAJSZYBSZE I NAJBARDZIEJ EKOLOGICZNE ROZWIĄZANIE

---

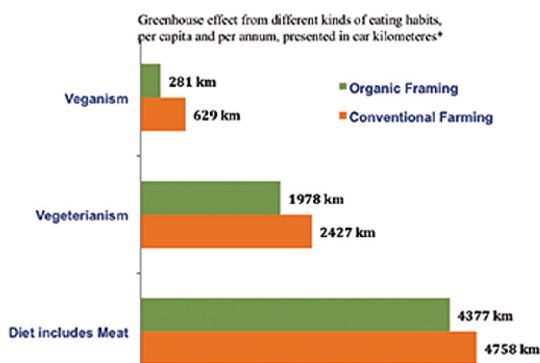


### NATYCHMIASTOWE OCHŁODZENIE PLANETY

Marianne Thieme, współzałożycielka Partii Zwierząt w Holandii, jasno określiła ekologiczne korzyści z redukcji mięsa w diecie, wskazując, na przykład, że gdyby wszyscy Brytyjczycy nie jedli mięsa przez 7 dni w tygodniu, to byłoby to równe przekształceniu połowy z 25 milionów gospodarstw domowych w domostwa o zerowej emisji. Gdyby każda osoba w Wielkiej Brytanii nie jadła mięsa przez 6 dni w tygodniu, to efekt można by porównać do usunięcia z dróg 29 milionów samochodów.



### Oszczędności w emisji, jakie daje dieta wegańska



Źródło: Foodwatch Organic: A Climate Saviour? The Foodwatch report on the greenhouse effect of conventional and organic farming in Germany. May 2009, p. X.

### Porównanie z konwencjonalną dietą mięsną

- \*Organiczna [mięсна] dieta daje 8% oszczędności w emisji gazów cieplarnianych
- \*Bezmięсна dieta wegańska produkuje mniej niż 1/7 emisji gazów cieplarnianych emitowanych przy produkcji mięsa – 86% oszczędności w emisji gazów cieplarnianych.
- \*Organiczna dieta wegańska daje 94% oszczędności w emisji gazów cieplarnianych.<sup>101</sup>

– Raport organizacji Foodwatch ws. efektu cieplarnianego z konwencjonalnego i organicznego rolnictwa w Niemczech

[Dlatego] najbardziej ekologiczna ze wszystkich polityka, najbardziej ekologiczne ze wszystkich działanie, najbardziej współczujące, najbardziej heroiczne ratujące życie działanie, to wegańska dieta.

Znaczące ochłodzenie planety nastąpi po usunięciu z atmosfery metanu, a stanie się to, kiedy zaczniemy stosować organiczną dietę wegańską. Poza usunięciem szkodliwej emisji metanu, organiczne uprawy mogą wchłonąć 40% emisji dwutlenku węgla, który wróci z powrotem do gleby. Bycie wege więc nie tylko pozwoli na eliminację znaczącej emisji, ale także sprawi, że dwutlenek węgla z atmosfery zostanie wchłonięty przez glebę.

I w taki sposób działamy na rzecz ocalenia planety. Ponieważ przejście na dietę bez produktów zwierzęcych usunie całą produkcję metanu oraz powiązane z hodowlą zanieczyszczenia, nie wspominając o okrucieństwie wobec zwierząt. Pomoże także odwrócić planetarne katastrofy, takie jak tsunami, powodzie, burze, tajfuny oraz osunięcia gruntu, itd., itd.

Faktem jest też, że przewodniczący Ramowej Konwencji ONZ ds. Zmian Klimatu Yvo de Boer powiedział w czerwcu 2008 roku, że „Najlepszym rozwiązaniem dla nas wszystkich byłoby zostanie wegetarianami”. Miał na myśli ‘weganami’.



## WEGANIZM - NAJBARDZIEJ EKOLOGICZNY STYL ŻYCIA

[Zaprzestanie produkcji mięsa] umożliwi zaoszczędzenie 80% całkowitego kosztu w wysokości 40 bilionów, przeznaczonego na redukcję globalnego ocieplenia. Pozwoli też na obniżenie o 4,5 raza zużycia ziemi pod uprawy żywności, oszczędzenie 70% wody i ocalenie ponad 80% lasów amazońskich przeznaczanych na pastwiska dla zwierząt. Rozwiązanie problemu głodu na świecie: zaoszczędzenie 3,4 miliardów hektarów ziemi, zaoszczędzenie 760 milionów ton zboża każdego roku (połowę światowych zapasów); zaoszczędzenie 1/3 ilości paliw kopalnych, jaką zużywamy przy produkcji mięsa; redukcja zanieczyszczenia pochodzącego z odchodów zwierząt; zmniejszenie emisji o 4,5 tony rocznie przez każde domostwo w USA; powstrzymanie globalnego ocieplenia w 80%. Lista jest dłuższa.



Badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych wykazały, że rolnictwo organiczne chroni glebę i utrzymuje w czystości zbiorniki wodne, a stosowane na całym świecie miałyby potencjał, aby rocznie wchłonąć i zatrzymać około 40% wszystkich obecnych emisji CO<sub>2</sub>. To przyniosłoby bezpośrednią korzyść naszej planecie.

Wśród innych korzystnych aspektów wegańskiego organicznego rolnictwa są płodozmiany, mulczowanie i nawozy naturalne. Płodozmian oznacza, że pole obsadza się w każdym sezonie innymi roślinami. To zróżnicowane podejście zapewnia zdrowe rośliny, a także przywraca glebie płodność i składniki odżywcze. Inne metody takie jak mulczowanie, a nawet nowa metoda zwana zerową uprawą organiczną, pomagają utrzymać wilgoć i w znacznym stopniu zmniejszyć erozję gleby.

Tak więc generalnie wegańskie organiczne rolnictwo podąża za filozofią życia w harmonii z naturą oraz ochroną planety i wszystkich istot. Metody te wspierają naturalną równowagę między rolnictwem i środowiskiem. Z czasem połączenie tych praktyk może przywrócić równowagę i zlikwidować problemy, które stworzone zostały w przeszłości.



## JEDZENIE LOKALNYCH PRODUKTÓW I JEDZENIE ORGANICZNEGO MIĘSA?

Interesujące jest, że badania pokazują, iż lokalne jedzenie nie jest tak korzystne jak jedzenie wegańskie. Na przykład, naukowcy z Uniwersytetu Carnegie Mellon obliczyli, że dieta wegańska redukuje emisje ponad siedmiokrotnie w porównaniu do 100% lokalnej diety mięsnej. Jedzenie wegańskie jest więc lepsze nawet niż jedzenie lokalne.

Kolejne badania, przeprowadzone przez Foodwatch w Niemczech, wykazały, że zmiana diety mięsnej na dietę mięsną organiczną redukuje emisję tylko o 8%, ale zmiana diety na nieorganiczną dietę wegańską redukuje emisję o 86%.<sup>102</sup> Ocalamy planetę będąc weganami. Nawet nieorganicznymi. W zasadzie organiczne jest dobre, lokalne jest wspaniałe, ale pierwszym krokiem jest zostanie przynajmniej weganinem, organicznym bądź nie.

Tak naprawdę, to nawet organiczne mięso nie jest wcale przyjazne środowisku; wymaga ono więcej gruntów, więcej energii niż mięso nieorganiczne z farmy mięsnej. Czy możecie w to uwierzyć? A więc organiczne hodowanie zwierząt wcale nie jest pomocne. Tak zwane „ekologiczne”, „wolno chowane” organiczne mięso drobiowe potrzebuje na przykład 20% więcej energii i ma o 20% większy wpływ na globalne ocieplenie niż nieorganiczny drób z farm. Zastanówcie się nad tym. Cały ten czas więc nas zwodzono.

### III. DARUJMY ŻYCIE, BY OCALIĆ ŻYCIE

---

Aby oczekiwać, że lew położy się spokojnie obok jagnięcia, zrobić to najpierw muszą ludzie.



#### JEDZENIE MIĘSA ZABIJA ZARÓWNO ZWIERZĘTA JAK I LUDZI

Jedzenie mięsa jest największym okrucieństwem, jakie można w ogóle popełnić, nawet w stosunku do siebie samego. Nawet jeśli sami nie zabijamy zwierząt, to jesteśmy odpowiedzialni za ich śmierć.

Na mięso zabijamy miliardy [zwierząt]. Oszłamiające 55 miliardów zwierząt, osiem razy więcej niż wynosi globalna populacja ludzi, zabija się każdego roku dla konsumpcji.<sup>103</sup> Nie licząc nawet kilku miliardów ryb, które także giną, a łączna strata przekłada się na ponad 155 milionów istot zabijanych codziennie.

Nabiał zaliczany jest do mięsa, ponieważ okrucieństwo i tortury są takie same, a ostatecznym wynikiem jest straszna śmierć tych biednych zwierząt. W przemyśle mleczarskim również nie ma litości.

Ludzie umierają z powodu mięsa i ryb, z powodu chorób wynikających z konsumpcji zwierząt. Blisko 33 miliony ludzi rocznie zapada na choroby związane z mięsem: schorzenia serca, nowotwory i inne choroby, które dziennie pochłaniają życie ponad 90 000 osób.



I jeszcze kwestia ludzi, którzy nie mogą zdobyć żywności, ponieważ zboża, których potrzebują, wykorzystuje się na karmę dla zwierząt zabijanych na mięso. 25 000 ludzi umiera bezpośrednio z powodu głodu, a więc z powodu mięsa.<sup>104</sup>

Mamy setki tysięcy ludzi, którzy umierają co roku jako ofiary globalnego ocieplenia spowodowanego mięsem. I mamy dziesiątki milionów innych, którzy zostają bez dachu nad głową z powodu zmiany klimatu. Nazywamy ich uchodźcami klimatycznymi, jeśli istnieje takie określenie; w rzeczywistości nie mają statusu.

Nie wliczając w to niewinnych dzikich i domowych zwierząt, które cierpią z powodu problemów związanych z mięsem.

**Mięso powoduje globalne ocieplenie i zabija, zabija, zabija. Dlatego, MIĘSO jest morderstwem, zbrodnią, którą należy powstrzymać.**



## RZEŹ ZWIERZĄT: PRZESTĘPSTWO NA GLOBALNĄ SKALĘ

Nie ma większego moralnego kryzysu niż ten, który wywołany jest masową masakrą słodkich, niewinnych żywych istot dla naszej przyjemności, kiedy mamy inny wybór. Takie masowe morderstwo jest przestępstwem na globalną skalę. Ta energia zabijania z kolei tworzy i wzmacnia inną negatywną energię, która degraduje nasze społeczeństwo i niszczy nasz świat.

Wyprodukowaliśmy dużo, dużo, dużo negatywnej energii zabijając miliardy niewinnych czujących istot i zabijając nawet miliony naszych bliźnich, przez tysiąclecia, pośrednio lub bezpośrednio. Bezpośrednio w wyniku wojny. Pośrednio przez choroby, które stworzyliśmy sami, jak dżuma, zaraza płuc, a teraz świńska grypa, ptasia grypa, etc.

To nie przypadek, że główną przyczyną globalnego ocieplenia jest jedzenie mięsa. I wiele głównych problemów zdrowotnych także pochodzi od jedzenia mięsa. Jedzenie mięsa jest okrucieństwem wobec zwierząt. Jedzenie mięsa jest okrucieństwem dla naszego zdrowia. Jedzenie mięsa jest okrucieństwem dla zdrowia naszych dzieci. Jedzenie mięsa jest okrucieństwem dla planety. Bądźcie weganami, a już nigdy nie będziemy musieli znosić tego rodzaju konsekwencji, nigdy więcej.

Musimy skończyć z zabijaniem ludzi i zwierząt. Musimy skończyć z produkcją produktów zwierzęcych. I musimy przestać ich używać. **Trzy razy stop: stop zabijaniu, stop produkcji, stop używaniu. I oczywiście należy skończyć z jedzeniem.**

Kiedy ludzie zrozumieją makabryczną prawdę o zwierzętach hodowlanych i że niewinne są te wszystkie zwierzęta, które poświęcają swoje życie, to z łatwością zobaczą, że jedzenie martwych ciał innych istot jest nie tylko niepotrzebne, lecz pozostawia to w nas szlak krwawych śladów.



## POWRÓT DO HARMONII Z NATURĄ

Wszyscy powinniśmy pamiętać, że dzielimy ten planetarny dom, wodę, powietrze, zasoby, jedzenie, całą przyrodę, że tylko to dzielimy. Bądźmy wege, bądźmy eko i ocalmy również ich planetę, planetę zwierząt. To jest naprawdę najlepszy sposób, by przywrócić nasze środowisko i zapewnić najwyższy stopień pokoju.

„Wszyscy jesteśmy częścią Ziemi, a ona jest częścią nas. Pachnące kwiaty są naszymi siostrami; jeleń, koń, wielki orzeł, są naszymi braćmi. Czym jest człowiek bez zwierząt?”

„Jeśli wszystkie zwierzęta znikną, ludzkość umrze z powodu wielkiej duchowej samotności. Skaliste szczyty, wilgotne wiejskie skiby, fizyczne ciepło pomiędzy koniem a człowiekiem – oni wszyscy należą do tej samej rodziny. Ziemia nie należy do człowieka; to człowiek należy do Ziemi.”

—Wódz Sealth, wódz Indian Duwamish, od których wzięło nazwę miasto Seattle w stanie Washington, USA

Wyobraźcie sobie naszą planetę zupełnie bez zwierząt. Bez psów, kotów, ptaków, ryb, bawołów, słońi; wyobraźcie sobie, że nie przetrwało żadne zwierzę, jakbyśmy wtedy żyli? Czy nasze życie byłoby bogate? Byłoby bardzo suche i pozbawione sensu.



Jeśli szanujemy każde życie, to nie powinniśmy też odbierać żadnego życia. Ziemia dostarcza obfitość zarówno dla ludzi jak i zwierząt. Nie musimy postępować w sposób, który rani lub szkodzi jakiegokolwiek innej istocie. To oznacza dietę wolną od produktów zwierzęcych, jeszcze raz, jeszcze raz i jeszcze raz.

Jeśli ludzie będą żyli na diecie bez produktów zwierzęcych i w szacunku dla przyrody i innego życia, to na Ziemi będzie Niebo. Wszystko będzie przebaczone. Wszystko będzie dobre. Planeta się odnowi, zwierzęta będą wdzięczne, ludzie będą zdrowi i wszyscy będą szczęśliwi i błogosławieni. Jedyne, co trzeba zrobić, to być wege.

### *Zwierzęta dają światu miłość*

Zwierzęta naprawdę przychodzą, żeby pomagać ludziom. Biblia mówi: „Uczynię je, by się z wami zaprzyjaźniły i były waszymi pomocnikami.” Naprawdę tak jest. Ale nie wszyscy ludzie mogą skorzystać z tej pomocy, szkoda. Zamiast tego zabijają je.

Wszystko, co Bóg umieścił na Ziemi, ma swój cel. Nie powinniśmy niczego zabijać. Nie powinniśmy jeść niczego poza roślinami.

Zwierzęta przybyły na tę planetę z wyjątkową rolą. Wiele z nich jest w stanie sprowadzić z Nieba boską moc lub miłość, poprzez samą swoją obecność, gdyż one są cały czas bardzo połączone z Boskością. Niektóre z nich, jak konie i króliki, potrafią chronić swoich ludzkich opiekunów przed negatywnymi wpływami lub poprawić ich zdrowie, powodzenie, nawet byt materialny, radość czy rozwój duchowy. One opiekują się nami cicho i pokornie wysyłają w naszą stronę błogosławieństwa. Niektóre z nich pochodzą z wysokich poziomów świadomości; zeszyły niżej w postaci zwierząt, tylko po to, by pomóc ludzkości lub innym istotom na Ziemi.

Zwierzęta także odgrywają bardzo szlachetną, ważną rolę w tym fizycznym wymiarze. Niektóre zwierzęta, jak zebry, małpy i dzikie papugi, pomagają rozsiewać nasiona, podczas gdy pszczoły i inne owady przyczyniają się do zapylania upraw i innych roślin, a inne utrzymują w zdrowiu lasy i oceany. Zwierzęta również pomagają ludziom bezpośrednio.

Czytałam w gazetach, słyszałam w radio, widziałam w telewizji tyle szlachetnych zwierząt ratujących ludzi. One ratują własną rodzinę kosztem swojego życia. Powinniśmy uczyć się od tych wszystkich złotych zwierząt.

(Patrz załącznik 10 na temat duchowych informacji Najwyższej Mistrzyni na temat NQ czyli Ilorazu Szlachetności oraz LQ czyli Ilorazu Miłości ludzi i zwierząt.)



## STWORZENIE RAJU NA ZIEMI

Prowadząc organiczny wegański styl życia, w ramach naszej bohaterskiej misji, te wspólne wysiłki przyniosą z pewnością bezpieczny i ocalony świat dla ludzi i dla naszych ukochanych zwierzęcych współmieszkańców.

Zapanuje tutaj Raj na Ziemi, każdy będzie miał równy dostęp do świadczeń socjalnych i do wspólnych zasobów. I wszystko będzie równo rozdzielane. I każdy będzie szanowany i kochany i otoczony opieką dokładnie tak jak następny, ostatni czy pierwszy.

### **Dialog między Mistrzynią a uczniem:**

**P:** Mistrzyni, czy możesz wyjaśnić, jak wpłynęłoby na naszą planetę życzliwe współistnienie ludzi i zwierząt?

**M:** Zapanowałby wtedy na Ziemi wielki Pokój, przez duże P.



# USTANOWIENIE WEGAŃSKICH PRAW I USTAW

---

Z nadzieją proszę rządy, aby prawnie zakazały zabijania zwierząt, by zakazały dalszej hodowli zwierząt gospodarczych. Jeśli są oni naprawdę liderami, którzy zobowiązali się do ochrony swojego narodu, do rozwoju swojego kraju w wielu aspektach, to jest to pierwszy krok, który muszą zrobić. Wyeliminować przemysł mięsny, wyeliminować przemysł rybny, wyeliminować przemysł mleczarski, wtedy nasza planeta będzie taka, jaka była, a nawet lepsza.

## I. ŚWIATOWI PRZYWÓDCY POWINNI DAWAĆ PRZYKŁAD DO NAŚLADOWANIA

---



### BĄDŹCIE WEGANAMI

Powiedziałabym im [światowym przywódcom], aby wykorzystali swoją ogromną władzę, by zmienić sposób odżywiania się na tej planecie. Aby zastosowali też nowe technologie i energię z ekologicznych źródeł. Oraz by sami dawali przykład innym, stając się wegetarianami lub weganami. By zmienili swoją dietę, by wykorzystali swoją olbrzymią władzę do ustanowienia na tej planecie nowej diety - diety wegetariańskiej (wegańskiej).<sup>105</sup>

Najpierw muszą zostać wegetarianami (veganami), a potem naprawdę użyć swojej władzy. Tak jak zakazali palenia, mogliby również zabronić jedzenia mięsa. Powołując się na wszystkie szkody, jakie mięso wyrządza ludziom i planecie. Mogą to zrobić. Tak samo jak zabraniają palenia.



### DZIAŁAJCIE ZGODNIE Z ZASADĄ MIŁOŚCI

Przywódcy również muszą się zmienić, a następnie zmienić nasz system społeczny, aby stał się bardziej wolny i bardziej duchowy, wyższy moralnie. Ponieważ spoczywa na nich odpowiedzialność, która jest ciężka, jeśli nie działają zgodnie z miłosierną naturą Nieba i postępowym planem, jeśli nie działają zgodnie z zasadami wszechświata.

Pierwsza zasada, najważniejsza, to zasada miłości. Wszystko, co robią, zgodnie z tą zasadą, jest dobre. To znaczy, dobre dla innych ludzi. Postęp dla ludzi i ochrona dla wszystkich, i szacunek dla wszelkiego życia – to jest zgodne z zasadą miłości. Jeśli nie uczynią tego, to z pewnością sprowadzą katastrofę na samych siebie i na swój kraj, albo na całą planetę.

Jeśli ci przywódcy spróbowaliby skupić się na bardziej duchowym aspekcie, by poznać swoje prawdziwe Ja, to zobaczyliby, że są tak wspaniali i tak dobrzy, tak kochający i tak życzliwi, mądrzy i boscy. Wtedy sami

zobaczyliby swoje wynagrodzenie. To jeszcze zależy od tego, jak wielka jest ich pomoc dla ludzkości, dla zwierząt i dla środowiska oraz jak głęboka jest ich szczerłość. Jeśli starają się jak najlepiej pomóc światu i jeśli liczba ludzi, którym pomogli, i ich szczerłość są wielkie, to oczywiście czeka ich wspaniałe Niebo, tak jak na to zasłużyli. Bóg zna nasze serca i nasze uczynki, rozumiecie?

## II. RZĄDY MUSZĄ PODJĄĆ NATYCHMIASTOWE DZIAŁANIA

---

Przywódcy narodów muszą coś zrobić. Ludzie wszystkich narodów muszą coś zrobić. Ponieważ możemy sobie tutaj ładnie siedzieć i rozmawiać, bo na naszym obszarze jeszcze nie ma braku wody lub ceny jedzenia nie rosną, ale to nie znaczy, że to nie nastąpi wkrótce.

Musimy coś zrobić, by uniknąć tragedii, która już przydarzyła się miliardom ludzi. Jeden miliard ludzi już głoduje z powodu zmian klimatu oraz braku wody i jedzenia. Proszę, podejmijcie działania teraz. To jest bardzo proste. Tylko bądźcie wege. Tylko bądźcie wege, to naprawdę wystarczy obecnie i wystarczy na długą przyszłość.



### ROZPOWSZECHNIJ CIE INFORMACJE O ROŚLINNYM STYLU ŻYCIA

Ponieważ ludzie nie są naprawdę dobrze poinformowani o tym, co znajduje się na ich talerzu. Przeważnie mały zapakowany kawałek mięsa, które później trafia na ich talerz, w niczym nie przypomina tego, czym kiedyś było.

Tak zwana tradycja utrzymuje się, przechodząc z jednego pokolenia na następne. Całe społeczeństwo po prostu uważa to za naturalny sposób życia. Teraz ludzie stają się bardziej świadomi okrucieństwa, któremu poddajemy zwierzęta. Myślę, że my, ludzie, stajemy się bardziej współczujący i szanujący wszelkie życie.

Wielu nie uświadamia sobie szkodliwych emisji pochodzących z przemysłu mięsnego ani tego, że zabijanie rodzi zabijanie, i nie są świadomi, że mięso jest pewnego rodzaju uzależniającą trucizną. Nie są świadomi tego, że mięso niszczy naszą planetę.

Rządy muszą wyjaśnić ludziom, że jedzenie mięsa jest naprawdę szkodliwe i obecnie istnieje pilna potrzeba, by ludzie przestali to robić. To już nie jest kwestia osobistego wyboru. To jest kwestia życia lub śmierci planety.

W przypadku zagrożenia katastrofą, rząd ewakuuje ludzi natychmiast. A w razie wojny, ludzie są zawsze poinformowani, jak się chronić. Rząd nawet rekrutuje nowych członków armii, aby byli gotowi do obrony kraju na wypadek wojny.

W obecnej sytuacji sprawa jest bardziej nagląca niż wojna. Jestem pewna, że rządy znajdą na to sposób. Jestem pewna, że ludzie mogą być poinformowani w każdym zakątku kraju. Rządy mają odpowiednią władzę, uprawniającą do zrobienia tego.

Rządy muszą pomóc. Muszą rozpowszechniać więcej informacji zachęcających do wegetariańskiego stylu życia, po prostu bombardując całą planetę nową energią współczucia i miłości, i zdrowia, wtedy wszyscy się przyłączą. Wspierająca energia jest bardzo ważna.

Oni muszą to wszędzie nagłaśniać, muszą rozdawać ludziom ulotki do przeczytania, dla dobra publicznego. Muszą dać temu rządową aprobatę i poinformować wszystkich o korzyściach diety wegetariańskiej. Muszą stworzyć strony internetowe z wegetariańskim menu, wszystko bezpłatnie, pokazy wegetariańskiego gotowania, wegetariańskie kluby. Kiedy uczynią to czymś oficjalnym, wtedy każdy podaży za szczęśliwym trendem, nową zmianą na świecie.

Najważniejsze jest to, żeby ludzkość i wszyscy obywatele na całym świecie znali ogromne korzyści, jakie daje bycie wegetarianami dla ocalenia Ziemi. Ludzie powinni wiedzieć, jak niebezpieczna i jak niecierpiąca zwłoki jest nasza obecna sytuacja. To jest najważniejsza sprawa.

Powinni również wiedzieć, jak wiele korzyści dieta wegetariańska, dieta bez zabijania, może przynieść ludzkości. Nie mówiąc już o aspekcie moralnym. Najpierw mówmy o tym, w jaki sposób dieta wegetariańska sprzyja naszemu zdrowiu i ratuje planetę, żeby nasze dzieci miały w przyszłości dom.

Mamy tylko ten jeden dom: Ziemię. Jeśli zostanie zniszczony, nie będzie można zbudować innego. W odróżnieniu od domu, który można odbudować, nie da się odbudować Ziemi, jeśli zostanie ona zniszczona. To nie jest takie proste. Dlatego najważniejszą rzeczą dla rządów jest podanie tej informacji do publicznej wiadomości.



## ZABROŃCIE MIĘSA JAK ZABRANIACIE PALENIA

Wegetarianizm powinien być stylem życia.  
Nie powinno to już podlegać żadnej dyskusji.

Musimy zabronić spożywania mięsa. Zabrońmy tego teraz i pokazujmy ludziom, jak się odżywiać, jak gotować potrawy wegetariańskie. Wszyscy wychodzmy do ludzi. To naprawdę chodzi o przetrwanie. Niech to stanie się waszą życiową misją, aby informować ludzi o niebezpieczeństwie jedzenia mięsa i pokazywać im rozwiązanie.

Zakazano palenia i palenie jest zakazane. Zakazano narkotyków i narkotyki są zakazane. Tak samo jest z ustawą ws. zmian klimatu. Kiedy tylko robią to, co wiedzą, że jest dobre, to następuje to bardzo szybko. Szybko nastąpi regeneracja lub zatrzymane zostaną skutki.

Jeśli wyeliminujemy hodowlę bydła czy innych zwierząt, to Ziemia będzie bardziej zrównowazona: nie będzie już gazów cieplarnianych pochodzących od zwierząt, czyli metanu. [Zwierzęta], które już mamy, zatrzymamy, i nie będziemy już hodować nowych dla zysku i dla mięsa. A wtedy Ziemia wyzdrowieje. Po jakimś czasie krowy odejdą w sposób naturalny, i wtedy cała ziemia zostanie ponownie obsadzona drzewami i warzywami.

Jeśli porównamy trend palenia tytoniu, który jest także zabójczą substancją, podobnie jak mięso, to dopiero po 1950 r., gdy pierwsze poważne badania wykazały, że tytoń powoduje raka płuc, rząd zaczął wprowadzać zakaz palenia, stopniowo coraz szerszy – i obecnie ponad 80 krajów ma jakiś rodzaj publicznego zakazu palenia.<sup>106</sup>

Badania pokazują, że zakaz palenia naprawdę pomaga ludziom rzucić palenie, a ci, którzy rzucili palenie, cieszyli się z tego zakazu, ponieważ wiedzieli, że nałóg był dla nich szkodliwy.

Podobnie jest z zakazem jedzenia mięsa, o którym wiemy z badań, że jest bardzo złym nawykiem, zabijającym nas i nasze dzieci, tych, których kochamy, oraz naszą planetę.

Tak więc zakaz mięsa będzie silnym nurtem, który poniesie nas do wegańskiego świata. Ponieważ dobry przywódca powstrzymuje to, co jest złe dla ludzi i wprowadza to, co jest dla nich dobre. Może to ułatwiać poprzez publiczne kampanie, poprzez media i poprzez szkoły, informując o korzyściach płynących ze zdrowego, ocalającego życie, ocalającego planetę stylu życia.



## NIE MAMY INNEGO WYBORU

*Albo się zmienimy, albo wszyscy odejdziemy*

Po pierwsze, musimy wiedzieć, że nie mamy żadnego wyboru poza zmianą, bo albo zmienimy się, albo planeta zginie. Albo się zmienimy, albo musimy odejść. Nie ma już wyboru.

Jeśli nie wyliminujemy przemysłu hodowlanego i praktyki jedzenia mięsa, nie będziemy w stanie uratować planety, ani ich, ani ich mięsnego interesu. Myślę, że musimy wybrać albo nasze życie albo karierę. Najpierw musimy przetrwać. Musimy myśleć o ludziach na planecie jako o całości, nie tylko o niektórych biznesach. To naprawdę jest tak naglące.

Biorąc pod uwagę tę krytyczną konieczność, ludzie związani ekonomicznie z przemysłem mięsnym byliby chętni do zmiany, gdyby byli odpowiednio poinformowani i wiedzieli, jak ważne jest, aby zmienić styl życia i profesję. Jest wiele silnych motywacji. Na przykład, pierwszą jest ocalenie planety od klimatycznej katastrofy, ocalenie wszelkiego życia na tym świecie.

Jeśli tego nie przestaniecie robić, a jesteście związani z biznesem mięsnym, transportem mięsa, itd., czy wykonujecie jakąkolwiek pracę związaną z przemysłem mięsnym, to będziemy dalej posuwać się w kierunku totalnej katastrofy i masowego wyginięcia, co dotknie każdego.



## ***Zaprzestańcie zabijania zwierząt i wojen, i odbudujcie kraj***

Chodzi o to, że przywódcy powinni wiedzieć, co jest priorytetem. Jaki ma sens martwienie się o wojnę albo stanowisko, lub cokolwiek innego, kiedy planeta ma zostać zgładzona? Tak więc teraz wszyscy przywódcy muszą skoncentrować się na ratowaniu planety i muszą skoncentrować się na szerzeniu informacji i tworzeniu nowego prawa dla ludzi, aby prowadzili bardziej życzliwe życie.

Nie są potrzebne nawet prawa, ale lepiej, żeby były, bo są bardziej konkretne; inaczej, ludzie są gotowi. Tylko rządy muszą wprowadzić więcej zasad i przypomnieć ludziom, by byli dobrzy, cnotliwi, aby stosowali się do prawa miłości, czyli nie zabijali zwierząt, nie jedli zwierząt, nie wyrządzali krzywdy zwierzętom ani innym ludziom, ani nawet środowisku.

To musi być bardziej konkretna i dynamiczna akcja. Po pierwsze, wszystkie wojny muszą się skończyć. Pieniądze i dobra muszą służyć tylko utrzymaniu i żywieniu wszystkich istot – trzeba rozdysponować wszystkie dobra planety dla wszystkich. Na przykład nawet samo powstrzymanie wojen - związane z nimi pieniądze mogłyby wykarmić cały świat, za darmo, przez wiele dekad.

Zabijanie, torturowanie ludzi i zwierząt musi się skończyć. Wszelkie wycinanie lasów, szkodenie środowisku i niszczenie drzew - to wszystko musi się skończyć. Przywódcy muszą wprowadzić prawo, które jest korzystne, pokojowe, jeśli to możliwe - również duchowe, dla wszystkich, jeśli to możliwe - np. chronienie grup duchowych, nieszkodliwych, ale korzystnych grup.

Bogactwem należy się podzielić ze wszystkimi. Rozprowadzić wystarczająco ubrań i jedzenia dla potrzebujących ludzi i zwierząt. Budować schronienia dla wszystkich, dla ludzi i zwierząt - chronić wszelkie życie. Odbudować lasy, oczyścić rzeki, jeziora, oceany i chronić je; wynagradzać grupy ekologiczne i ochrony praw zwierząt. Usunąć alkohol, narkotyki, mięso i produkty zwierzęce. Eksperymenty w laboratoriach na zwierzętach muszą się skończyć. Zamknąć farmy hodowlane dla zwierząt. Więźniowie i żołnierze powinni pomagać ludziom w uprawie warzyw albo wykonywać produktywnie prace. Organiczne uprawy warzyw powinny być wspomagane i promowane. Edukacja i służba zdrowia powinny otrzymać subsydia.

Przedsiębiorstwa produkujące broń muszą być zredukowane do zera. Należy oczyścić społeczeństwo z podejrzanych i szkodliwych produktów i aktywności. Zapewnić ludziom bezpieczeństwo, aby nikt nie popełniał przestępstw z powodu braku podstawowych środków do życia i edukacji. Znieść granice i zapewnić wszystkim równy status i respektować obywatelstwo.

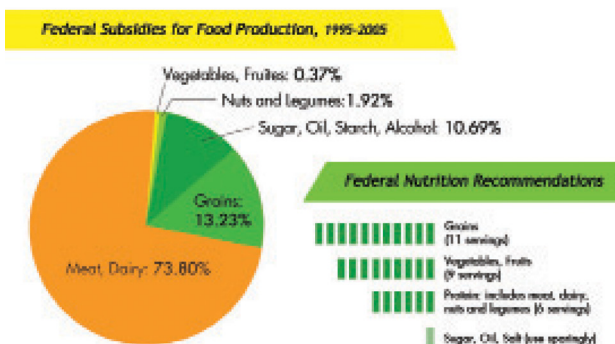
Jeśli [rządy] nawet zatrzymają wojsko, to będą musieli je przekwalifikować, aby pomagało ludziom podczas nagłych katastrof, w odbudowie domów, w razie nagłej potrzeby. Wszystko to musi być zrobione i nawet więcej. Wszystkie rządy i przywódcy muszą starać się robić wszystko, co pomoże ludziom, co pomoże obywatelom, zwierzętom i środowisku - i to natychmiast.



## PRZEMYSŁ MIĘSNY PRZYNOSI STRATY

*Jest niewydajny pod względem zużycia energii i zasobów*

Dlaczego sałatka jest droższa od Big Maca?



Źródło: Komitet lekarzy na rzecz medycyny odpowiedzialnej "Health vs. Pork: Congress Debates the Farm Bill," Good Medicine, Vol. XVI, 4 (Autumn 2007). [www.pcrm.org/magazine/gm07autumn/health\\_pork.html](http://www.pcrm.org/magazine/gm07autumn/health_pork.html)

Przemysł ten to jest zły, bardzo zły interes, nie jest wcale dochodowy dla planety, ani dla nikogo. Jest najmniej wydajnym biznesem, z wysokimi kosztami produkcji za elektryczność, wodę, zboże, które traci się, aby wyprodukować tę samo ilość tak zwanego „jedzenia”, które można zastąpić czymś lepszym.

### *Jest zależny od subwencji i pieniędzy z podatków*

Gdyby rząd nie dawał żadnych subwencji dla przemysłu mięsnego, to spożywany hamburger, wyprodukowany poprzez wycinanie lasów w Indiach, kosztowałby 200 dolarów!<sup>107</sup>

W USA, nawet zanim świńska grypa wpłynęła na przemysł hodowli świń, ten przemysł stracił miliardy dolarów. Dlaczego? Ponieważ hodowców nie stać na zboże, aby nakarmić zwierzęta, z powodu wysokich cen żywności. A obecnie ceny żywności idą coraz bardziej w górę. Jak więc przetrwają? Wasze pieniądze z podatków idą do rządu, a rząd subsydiuje ich. Tak więc jest stratny biznes.

Wszędzie, od USA po Chiny, rządy muszą subsydiować hodowców zwierząt, płacąc im przynajmniej dziesięć miliardów dolarów rocznie!<sup>108</sup> Ale to wasze pieniądze zjadacie! Gdybyście mogli to jeść i być zdrowymi, szczęśliwymi, to byłoby uzasadnione. Ale tak nie jest.

### *Jest przyczyną wysokich kosztów medycznych*

Hamburgery zawierają wszystkie części zwierząt, nawet nie wiecie, skąd one pochodzą, i zawierają wszelkiego rodzaju bakterie, wszelkie choroby.<sup>109</sup> Jeśli chcecie, zaczerpnijcie informacji z medycznych pism czy od naukowców medycznych, oni wszystko wam powiedzą.

Nie tylko płacimy mnóstwo pieniędzy na subwencje dla przemysłu mięsnego, o wiele więcej pieniędzy z podatków płacimy na szpitale, opłacamy pochówek naszych ukochanych, a oprócz tego ból serca po stracie kogoś drogiego, czy wielu naszych bliskich, musimy znosić przez całe życie.

## ***Przysparza niezmiernego cierpienia zwierzętom***

Całe to cierpienie jest niepotrzebne dla naszego kruchego ciała. Jeśli będziemy unikać mięsa, unikniemy tego wszystkiego - pieniędzy na szpitale, na leczenie. I to nie wszystko. Zanim zażyjemy lekarstwo, to ono spowoduje cierpienia wielu zwierząt, na których prowadzono eksperymenty i wiwisekcję, przez wstrzykiwanie chemikaliów w ich ciała, powodując ich cierpienie, tortury bez końca, tylko po to, by otrzymać lekarstwo, bezpieczne, w naszym odczuciu, dla użytku ludzi. Ale ono wcale nie jest bezpieczne dla ludzi.

Tyle cierpienia, i wszystkie te pieniądze podatników idą w różne strony. To wcale wam nie pomaga. To tylko marnuje zasoby, finanse i narodową siłę, i ludzkie zdrowie, i szczęście. To jest wyłącznie marnowanie. To jest bardzo, bardzo, bardzo zły interes.

Przemysł mięsny jest okropnie szkodliwy dla nas w każdej wyobrażalnej sytuacji, w każdym aspekcie. Gdyby nie było subwencji rządowych, rolnicy zajmujący się hodowlą zwierząt nie mogliby sobie poradzić ze swoim biznesem. Porzuciliby go. Tak więc sugeruję, aby rządy nie dawały już żadnych subwencji dla przemysłu hodowlanego. Zamiast tego, niech powiedzą im, żeby przestawili się na rolnictwo wegańskie.

## ***Praca w przemyśle mięsnym zagraża zatrudnionym pracownikom***

Poza tym, dla większości pracowników przemysłu mięsnego, to nie jest bezpieczne miejsce pracy. To jest jeden z najniebezpieczniejszych zawodów, z najwyższym współczynnikiem urazów i narażeniem na czynniki chemiczne i choroby takie jak grypa, świńska grypa, ptasia grypa, etc. i choroba szalonych krów, która jest zawsze śmiertelna, zawsze się kończy śmiercią.

Musimy zapytać samych siebie: Czy to jest tego warte? Nie mówiąc o skutkach jedzenia mięsa dla konsumentów, czyli takich chorobach jak nowotwory, cukrzyca, inne problemy zdrowotne, i choroby serca. Prawie wszystkie choroby, które wymienicie, pochodzą z mięsnej diety lub są z nią związane. Tak więc, gdybyśmy mieli do wyboru lepszy sposób zarabiania na życie, czy nie wybralibyśmy tego, który pomaga nam i innym pozostawać w zdrowiu, zamiast zawodu, który prowadzi ludzi i nas samych do chorób i przedwczesnej śmierci?



„Potężny mit, że przemysłowa żywność jest tania i przystępna, funkcjonuje jedynie dlatego, że wszystkie te środowiskowe, zdrowotne i społeczne koszty nie są dodane do ceny przemysłowej żywności. Kiedy skalkulujemy rzeczywistą cenę, jasne jest, że wcale nie będąc tanim, nasz obecny system produkcji żywności nakłada olbrzymi finansowy ciężar na nas i przyszłe pokolenia”<sup>110</sup>

— AlterNet.Org

### *Zakaz spożywania mięsa jest jedynym sposobem na ocalenie planety*

Wszystko, co wiąże się z pełnym współczuciem życiem, jest dobre dla was i jest miłe Niebu. I to ocali planetę. To jest nie tylko dobry biznes, to ocali planetę i pozwoli ocalić niezliczone istnienia, teraz i w przyszłości, włączając w to tych, którzy są związani z sektorem mięsnym. Dlatego Budda wymienił biznes mięsny jako jeden z pięciu biznesów, w które ludzie nie powinni się angażować.

Mięsny biznes to zły biznes. Jest bardzo zły dla was. A cztery pozostałe to: biznes związany z bronią, z handlem ludźmi, z używkami i biznes związany z truciznami. Wszystkie te szkodliwe biznesy są złe dla was, teraz i w przyszłości.



**ZACHĘCAJMY, WSPIERAJMY I SUBSYDIUJMY  
ROLNICTWO ORGANICZNE**

[Rządy] mogłyby zachęcać rolników do upraw i dać im subsydia na uprawę warzyw zamiast mięsa. Im więcej by uprawiali, tym więcej subsydiów by dostawali. Rolnikom także należy wyjaśnić, że wyswiadczałyby światu wielką przysługę.

Będą wielkimi bohaterami, ocalającymi świat, jeśli będą uprawiać warzywa, by wyżywić ludzi, zamiast hodować zwierzęta, i pozwolą zwierzętom żyć. Rząd musi im powiedzieć, że muszą traktować zwierzęta z całą życzliwością - te, które żyją - aż wrócą do Nieba naturalnie.

Obecnie ta praktyka nie jest powszechna i nagradzana ze strony rządu czy też przez media. I moim skromnym zdaniem, zamiast subsydiować rolników, którzy tracą pieniądze na mięso, czy dlatego, że mięso było skażone itp., zamiast dawać na to subwencje, rząd powinien wspomagać rolników, aby mieli finanse, dopóki nie staną się bardziej stabilni i dopóki nie wzrośnie zapotrzebowanie na ekologiczną żywność. Wtedy rolnicy będą z radością uprawiać rośliny dla zdrowia ludzi i planety.

Rząd może dać im nasiona i zapewnić szkolenie o lepszym sposobie upraw, bez używania nawozów chemicznych, ponieważ czasami rolnicy tylko nie są dobrze poinformowani o szkodach związanych z hodowlą zwierząt, chemikaliami, nawozami czy środkami owadobójczymi.

[Rolnicy] nie są poinformowani o lepszym sposobie uprawy warzyw dla lepszych zysków. Rząd może pomóc im wdrożyć środki ochrony ziemi, aby wzrosła jakość upraw, żeby nabywcy mieli do nich zaufanie itd. Rząd może też utworzyć certyfikację i standaryzację jakości systemu do dalszego promowania przemysłu organicznego, wegańskiego.

### ***Rolnictwo organiczne jest łatwe do wdrożenia***

W tej chwili żywność organiczna jest popularna. Jest również bardzo zdrowa dla wszystkich. Jest na nią duży popyt.

W naszym Stowarzyszeniu mamy wielu członków, którzy prowadzą uprawy organiczne. Jest dowiedzione, że każdy może to robić. Każdy zainteresowany może zalogować się na naszą stronę i zdobyć wszelkie informacje na temat, jak prowadzić organiczne uprawy. To jest takie proste, takie proste, nawet nie potrzeba dużo wody. A żywność rośnie tak szybko i nawet jedna czy dwie osoby mogą zająć się wieloma hektarami bez wielkiego problemu.

Mówimy ludziom, aby uprawiali rolnictwo organiczne, jak oszczędzać deszczówkę, wodę gruntową i jak oszczędzać ziemię, jak sadzić drzewa, aby przyciągały deszcz, itd. W okręgu Alwar w Radżastanie, w Indiach,

mieszkańcy jednej z indyjskich wiosek byli w stanie pokierować wodą tak, by przywrócić do życia pięć rzek - pięć płynących rzek - które zanikły wcześniej, wyschły wcześniej z powodu wybrania zbyt dużej ilości wody.

Na naszej stronie [www.SupremeMasterTV.com](http://www.SupremeMasterTV.com) dostępne są informacje dla wszystkich zainteresowanych. Nie potrzeba nawet dużego kapitału. A jeśli nawet kapitał jest potrzebny, rząd powinien dawać subwencje, aby pomagać ekologicznym rolnikom, zamiast pomagać w produkcji mięsa, które jest dla nas szkodliwe. Pomoc rolnictwu organicznemu jest dobra dla każdego, łącznie z rolnikiem.

### *Udostępnijmy wegańskie posiłki w szkołach i wspierajmy lokalne spółdzielnie żywności*

Z tego, co rozumiem, istnieją kompletne systemy, w których szkoły są połączone z rolnikami, ale systemy te nie są w pełni wdrożone.

Jest taki program, który istnieje w Europie i Japonii, a teraz także w USA, w którym grupa osób, należących do spółdzielni żywnościowej, nawiązuje relacje z rolnikiem lub rolnikami, którzy zgadzają się zaopatrywać ich w świeże produkty rolne. Rolnicy uprawiają różnorodną żywność, a ludzie kupują te warzywa, które są świeże.

To stało się bardzo popularne i w wielu miejscach powstały nawet listy oczekujących. Te gospodarstwa rolne są zazwyczaj prowadzone metodami organicznymi. To jest dobra sytuacja, ponieważ ludzie dostają zdrowe jedzenie, któremu mogą zaufać, zapewniając jednocześnie rolnikom środki do życia, a często także wspierając środowisko naturalne.

Jestem pewna, że jeśli rządy będą popierały rolnictwo organiczne, to szybko stanie się to trendem.

Gdyby rządy wskazały drogę, informując, że w ten sposób jest się ekologicznym i chroni się planetę, to rolnicy z radością zwiększyliby uprawę wegańskiej żywności.

Rozpowszechnianie praktyk upraw organicznych pomogłoby w wielu kwestiach.



## KORZYŚCI Z ORGANICZNEGO WEGAŃSKIEGO ROLNICTWA

Nie można przecenić korzyści, jakie płyną z upraw organicznych dla ludzkiego życia, dla ludzkiego zdrowia i dla zdrowia zwierząt, dla zasobów naturalnych i ochrony naszej planety. Nie jesteśmy w stanie ich wszystkich tutaj wymienić. Uprawy organiczne nie tylko ochronią planetę, ale pomogą nawet wyeliminować głód.

Powrót do tradycyjnych metod rolnictwa ekologicznego już wykazał się sukcesem na przykład w Afryce i w innych miejscach takich jak obie Ameryki, Europa i Australia. Wegańskie rolnictwo ekologiczne rozwija się bardzo, bardzo szybko i jest obecnie bardzo dochodowe, ponieważ na te produkty rośnie popyt. Ludzie są coraz lepiej poinformowani o szkodliwości mięsa i o korzyściach z diety wegetariańskiej. Tak więc ekologiczna wegańska uprawa warzyw powinna być bardzo, bardzo dobra dla każdego, kto chce zmienić swój biznes.

Poza tym, wiele pomyslnych przykładów pochodzi z upraw organicznych na całym kontynencie Afryki. Na przykład, na obszarze otaczającym Kapsztad w RPA znajdują się 100% organiczne ogrody, a plony sprzedawane są lokalnie.<sup>111</sup> Podobne projekty powstały w Kenii. Także w Ugandzie, gdzie ostatnio wprowadzono organiczne nawozy, widoczny jest ich pozytywny wpływ na glebę i plony.<sup>112</sup>

W Supreme Master TV, na naszej stronie internetowej [www.suprememastertv.com](http://www.suprememastertv.com) udostępniamy również cały dział na temat rolnictwa organicznego. Na tej stronie udostępniamy wiele informacji na temat rolnictwa organicznego, które jest bardzo korzystne, bo wymaga mniej wody, o wiele mniej pracy i jest bardzo korzystne dla naszego zdrowia, dla robotników i dla planety.

Jeśli jecie organiczne warzywa, rzadko musicie odwiedzać szpital, a zaoszczędzone w ten sposób pieniądze możecie przeznaczyć na lepsze wykształcenie dla dzieci, lepszą opiekę dla starszych i na budowę lepszych dróg, na zakup sprzętu, innowacje, wprowadzenie odnawialnej energii, za darmo dla każdego. Darmowa energia dla każdego, darmowa edukacja



dla wszystkich dzieci, darmowa opieka dla wszystkich osób starszych i darmowe jedzenie dla co najmniej miliarda głodnych ludzi na świecie. Lista korzyści nie ma końca.

### ***Organiczne uprawy i wysokie plony***

**Zostało udowodnione, że przejście na szeroko stosowane organiczne rolnictwo mogłoby wyżywić świat. Badania w Danii i w innych krajach wykazały, że organiczne uprawy zasiane na nieużytkach, zapewniają wyższe plony.** <sup>113</sup>

Wysokie plony otrzymywane metodami konwencjonalnymi, uzyskane są kosztem ziemi, naszego zdrowia i środowiska. Te ogromne jednorodne uprawy, np. soi, są przeważnie przeznaczone na paszę dla zwierząt hodowanych na mięso, nie dla ludzkiej konsumpcji.

W Afryce, w ramach Środowiskowego Programu ONZ przeprowadzono badania, na podstawie których stwierdzono, że zbiory upraw zostały podwojone, gdy indywidualni rolnicy używali organicznych metod uprawy.<sup>114</sup> W tym przypadku, ponieważ organiczne praktyki, takie jak kompostowanie i płodozmian, ulepszają glebę, zamiast kupować nawozy i pestycydy, organiczni rolnicy mogą przeznaczyć pieniądze na zakup lepszych nasion.

Inne badania w USA wykazały, że metody upraw organicznych można wykorzystać do potrojenia plonów. Jednym z głównych czynników umożliwiających wysokie plony było to, że rolnicy sadzili rośliny strączkowe, takie jak fasola lub soja, pokrywając plony między sezonami, co dostarczało glebie naturalny azot, zapewniając wysoką wydajność plonów.<sup>115</sup>

Wraz z rosnącym niedoborem żywności na świecie, każdego dnia coraz więcej ludzi odczuwa głód. Jeśli więc zaprzestaniemy hodowli zwierząt i zamiast tego przejdziemy na uprawy organicznej wegańskiej żywności dla ludzi, każdy na świecie skorzysta na tym i będziemy mogli ocalić naszą planetę. Gdybyśmy nie karmili zbożami i warzywami zwierząt, to tym pożywieniem, które jest obecnie produkowane, można by wykarmić już teraz dwa miliardy ludzi.

## **Zmniejszenie ilości używanych pestycydów i nawozów**

[Rolnictwo organiczne] jest dobre dla zwierząt, dla wszystkich istot na planecie, a także dla drzew i ziemi, częściowo dlatego, że nie używa nawozów chemicznych i pestycydów, spośród których wiele, według Agencji Ochrony Środowiska Stanów Zjednoczonych oraz Unii Europejskiej, powoduje nowotwory, jak również wyniszcza kolonie pszczoł i zabija dużo innych gatunków zwierząt, których nawet nie możemy wyliczyć.

Jedno z amerykańskich badań wykazało, że jeśli 8 mln akrów gospodarstw rolnych w Stanach Zjednoczonych przeszłoby na uprawę organiczną, to ryzyko spożycia pestycydów z żywnością spadłoby o 97%. Czy możecie to sobie wyobrazić? Odpływ nawozów chemicznych i pestycydów przyczynia się również do powstawania martwych stref w oceanach. Zabijamy naszą planetę nawozami chemicznymi i pestycydami.<sup>116</sup>

Co roku na świecie używa się ponad 2,5 miliarda kg pestycydów! I tylko około 10% tych chemikaliów dociera w miejsca, dla których są przeznaczone. Reszta dostaje się do powietrza i wody, co wpływa na rozwój takich schorzeń jak nowotwory czy powstawanie martwych stref w oceanach.

W Europie stwierdzono, że jeden rodzaj pestycydów spowodował wyginięcie miliardów pszczoł, podczas gdy inne powodują, że skorupki jaj ptasich stają się cieńsze, co prowadzi do śmierci piskląt, ponieważ skorupki pękają zanim pisklęta są gotowe do wyklucia.<sup>117</sup>

Ponadto, produkty organiczne nie zawierają genetycznie modyfikowanych organizmów, a zawartość składników odżywczych jest wyższa niż w warzywach i owocach z upraw konwencjonalnych.

## **Poprawa środowiska i gleby**

Jeśli wszyscy ludzie, wszyscy rolnicy, wszystkie grunty uprawne na naszej planecie przejdą na wegańskie uprawy, to natychmiast 40% CO<sub>2</sub> zostanie pochłonięte już dzięki samej tej metodzie uprawy.<sup>118</sup>

Zmiana upraw na organiczne pozwoli odrodzić się glebie, która jest wyniszczona konwencjonalnymi uprawami. Górna warstwa gleby lepiej sobie poradzi z powodziami i huraganami. Dzika przyroda i ekosystemy też zyskają. Na podstawie największego badania nad rolnictwem organicznym

w Wielkiej Brytanii, w porównaniu do konwencjonalnych, organiczne gospodarstwa mają o 85% więcej gatunków roślin, uprawy są o 71% wyższe i gęstsze, i powracają tam zdrowe rodzime gatunki zwierząt.<sup>119</sup>

Ponadto organiczne wegańskie rolnictwo powstrzyma spływanie chemicznych nawozów, które tworzą ogromne martwe strefy w oceanie.

### *Oszczędność energii i zasobów*

Organiczne wegańskie rolnictwo jest wydajne i oszczędza 37% energii i jeszcze więcej wody niż przy konwencjonalnych metodach uprawy.<sup>120</sup>

### *Oszczędność pieniędzy rządowych*

Koszt dotowania organicznych upraw warzyw jest bardzo mały w porównaniu z dotacjami potrzebnymi do utrzymania hodowli zwierząt – to znaczy, potrzebują tylko tyle, by chronić się przed utratą pieniędzy i upadłością.

**Organiczne rolnictwo może zaoszczędzić rządowi dużo, dużo pieniędzy, nawet 80%.<sup>121</sup>**

Wyobraźcie sobie, że wszystkie pieniądze z podatków wracają do nas lub są przeznaczone na coś lepszego; na przykład na pokrycie kosztu zmniejszenia znacznej ilości gazów cieplarnianych.

### *Opłatność dla rolników*

Badania przeprowadzone wśród drobnych rolników w Ameryce Łacińskiej, którzy przeszli na organiczną uprawę warzyw, wykazały, że uzyskują oni większe przychody niż poprzednio.<sup>122</sup> Według znanych holenderskich naukowców, wszystkie rządy mogą zaoszczędzić dziesiątki bilionów dolarów, jeśli świat stanie się wegański.<sup>123</sup>

Przeprowadzono również wiele badań w Stanach Zjednoczonych, Indiach i Nowej Zelandii. Wszystkie potwierdziły, że dzięki niższym kosztom produkcji niż w rolnictwie konwencjonalnym, uprawy organiczne dają większe dochody.

Istnieje większa różnorodność roślin, które mogą być sadzone na przemian, jak kukurydza, soja, lucerna. Jednocześnie, system organiczny jest naturalnie bardziej odporny na susze niż konwencjonalne systemy rolnictwa.

### ***Poprawa bezpieczeństwa żywności i zdrowia***

W rezultacie, wszyscy odniesiemy korzyści zdrowotne, jako że [organiczna żywność] jest pozbawiona toksyn i obfita w składniki odżywcze, bez modyfikacji genetycznej i powodujących raka pestycydów. W przeciwieństwie do produktów zwierzęcych, które są znaną przyczyną raka, chorób serca, cukrzycy, otyłości itd., organicznie uprawiane owoce i warzywa zawierają obfitość składników odżywczych, które pomagają nam uniknąć tych dzisiejszych schorzeń. Z pewnością organiczne wegańskie jedzenie, to jedyne jedzenie, które zapewni nam poczucie bezpieczeństwa. Naprawdę pocujemy, że jest to najbezpieczniejsze jedzenie dla naszych dzieci, najlepsze jedzenie dla naszych dzieci.

Zawartość składników odżywczych [w organicznej żywności] jest wyższa niż w warzywach i owocach z upraw konwencjonalnych. Z tego powodu w naszej grupie używamy jak najwięcej produktów organicznych.



Dziecko zbiera organiczne owoce z przydomowego ogródka.



## POMÓŻMY PRACOWNIKOM PRZEMYSŁU HODOWLANEGO W ZMIANIE ZAWODU

Powiedzcie [pracownikom przemysłu hodowlanego], aby zmienili zawód, dajcie im nową pracę i wytłumaczcie im korzyści, jakie odniosą z nowego stylu życia, który zapewnia zdrowie, wigor, pokój, miłość i szczęście. Wszyscy będą się z tego cieszyli. A przynajmniej spróbują tego. A kiedy spróbują, będą wiedzieli, że to działa. I jeśli reszta również tego spróbuje, ich sąsiedzi spróbują, przyjaciele, wtedy pojawi się wspierająca energia i cały świat się zmieni.

Należy zaprzestać rozmnażania [zwierząt], nie mówiąc już o ich zabijaniu. Musimy zaprzestać tego wszystkiego. Można ocalić planetę, zaprzestając hodowli żywego inwentarza - zaprzestając rozmnażania zwierząt i zaprzestając zarzynania ich, aby mieć źródło utrzymania. Zrozumieją oni, jeśli rząd naprawdę użyje swojej władzy, by im to wyjaśnić i dać im inną możliwość zarabiania na życie. Wyjaśnijcie im wszystko, dajcie im subsydia, zastępczą pracę czy coś do wyboru. Mamy inne wybory.

Sugeruję, żeby wszyscy [hodowcy przemysłowi] zatrzymali swoje świnie jako zwierzęta domowe. Sądzę, że powinniśmy je [zwierzęta] wysterylizować, żeby już się nie rozmnażały, bo wtedy bylibyśmy w takiej samej sytuacji jak teraz, a nawet gorszej, gdyby się dalej rozmnażały.

Obecnie istnieją coraz lepsze opcje dla rolników, sprzedawców, przewoźników. Mogą robić to samo, tylko że zamiast transportować świnie, będą przewozić organiczne warzywa, itd. Lub rolni sprzedawcy mogą przestawić się z sektora mięsnego na sprzedaż ekologicznych warzyw.

### III. POMYŚLNA ZMIANA ZAWODU DLA HODOWCÓW ZWIERZĄT

---

#### *W Stanach Zjednoczonych*

Pewien amerykański hodowca świń, który miał wiele świń słoczonych na brudnej farmie przemysłowej, po wizycie słynnego wegańskiego autora Johna Robbinsa - na pewno go znacie, jest znanym spadkobiercą

biznesu lodowego, który porzucił firmę swojego ojca, multimilionową, na rzecz propagowania weganizmu - tak więc odwiedził on tę farmę świń i wtedy ten rolnik przypomniał sobie nagle, że w dzieciństwie naprawdę kochał jedną świnie, była jego bliskim przyjacielem i kumplem, lecz został zmuszony, żeby zagłuszyć to uczucie i zapomnieć o tym z powodu presji swojej rodziny i społeczeństwa.<sup>124</sup>

Kiedy sobie jednak to uświadomił, nie mógł już ani sekundy dłużej krzywdzić łagodnych świń. Zdecydował się z tym skończyć. Zamiast hodować świnie, kupił małą organiczną farmę i sprzedaje organiczne warzywa, i dobrze mu idzie. Nadal żyje. A jego serce jest bardziej żywe niż kiedykolwiek.

Natomiast inny człowiek zabiera swoje 10 świnek – ma 10 domowych świń, które zostawił, kiedy likwidował stare gospodarstwo – i odwiedza z nimi szkoły, pokazując dzieciom, jak naprawdę inteligentne i przyjazne są świnie, żeby te dzieci nie jadły świń, na przykład. Nie tylko nie hoduje już świń, lecz działa w przeciwnym kierunku, stara się chronić zwierzęta.

Był też pewien ranczer, Teksasńczyk. W Teksasie hodują bardzo dużo krów i stąd pochodzi słowo 'kowboj'. Miał wielkie ranczo. Jednak, kiedy zachorował na raka z powodu mięsa, nagle zmienił się. Po wyleczeniu [guza], został weganinem, a teraz jest orędownikiem zwierząt, wszędzie daje wykłady, mówiąc ludziom prawdę, samą prawdę, okrutną prawdę, prawdę o złym biznesie hodowli zwierząt. Jest bardzo entuzjastycznym rzecznikiem zwierząt. Nazywa się Howard Lyman. Raz czy dwa razy wystąpił gościnnie w Supreme Master Television.

### ***Na Bliskim Wschodzie***

W Iranie był hodowca krów mlecznych – sam do nas napisał i opowiedział swoją historię - który postanowił, że musi zmienić swoją pracę, aby pomóc planecie i swojemu sumieniu. Przypilnował więc, aby wszystkie krowy trafiły do dobrych i bezpiecznych domostw, by tam godnie przeżyły resztę swojego życia. Teraz pracuje w wegańskiej restauracji.



## W Azji

Następna opowieść pochodzi z Formozy (Tajwanu), gdzie hodowca świń został weganinem po obejrzeniu Supreme Master Television, gdy uświadomił sobie, że pragnie chronić środowisko i uniknąć złej karmicznej zapłaty dla siebie i dla swojej rodziny. Wszystkie jego świny stały się już na zawsze rozpieszczonymi pupilami rodziny. On natomiast przekwalifikowuje się na inny rodzaj rolnictwa.

We wszystkich tych przypadkach, tym zaangażowanym osobom dobrze się powodzi, nawet lepiej niż przedtem. Trzeba wielkiej odwagi na początku, aby całkiem zmienić swój zawód, ale każdy z nich może zagwarantować, że było warto, więcej niż watro. To jest warte wielkiej wolności serca, duszy, jak również szczęścia rodziny i zdrowia.

## IV. PRZYKŁADY DOBRYCH RZĄDÓW

---

### *Unia Europejska*

Parlament Europejski przyznaje, że dieta mięsna jest przyczyną globalnego ocieplenia i na nowo rozpatrzy zniesienie subwencji dla przemysłu mięsnego i przekazanie ich organicznym farmerom itd.<sup>125</sup>

Chociaż to nie dzieje się to tak szybko, jak bym chciała, ale wygląda na to, że masa krytyczna coś robi, bo postęp się dokonuje. Niektórzy odważni, dzielni, bohaterscy przywódcy pomagają, by dokonać zmian, co jest bardzo poruszające i inspirujące.

Jens Holm, członek Parlamentu Europejskiego, pracuje nad tym, by w Unii Europejskiej wprowadzić ustawy zalecające zredukowanie mięsa w celu obniżenia emisji gazów cieplarnianych.<sup>126</sup>

### *Niemcy*

Niemiecki minister środowiska udał się z wizytą do Brazylii, by pomóc ustanowić ściślejsze regulacje zapobiegające wycince lasów dla potrzeb produkcji mięsa, które jest eksportowane do Europy.

## ***Irlandia***

Jest wiele osób, które przechodzą teraz na rolnictwo organiczne. W Irlandii Minister Rolnictwa napisał nawet do wszystkich rolników, aby im powiedzieć, żeby przeszli na uprawy ekologiczne, uprawy warzyw i nawet daje im na to subwencje. Obecnie duży procent rolników przechodzi na rolnictwo ekologiczne.

## ***Belgia***

Jedno z największych miast belgijskich, Gandawa, oficjalnie zadeklarowało każdy czwartek tygodnia dniem wege i już w tym roku szkolnym wszystkie szkoły w mieście będą serwowały wegetariańskie posiłki w każdy czwartek.<sup>127</sup>

## ***Wielka Brytania***

Jestem wdzięczna Jego Wysokości Księżciu Karolowi za prawdziwą odwagę i nieustraszoną elokwencję w wypowiedaniu się na rzecz środowiska. Naprawdę go szanuję, oddaję mu cześć. Jest on także człowiekiem czynu i wyprzedza swoje czasy. Na przykład otworzył organiczną firmę i stara się powstrzymać wycinanie lasów deszczowych na całym świecie.

Księżę Karol stara się też zminimalizować swój własny ślad węglowy, na przykład w swoim transporcie. Przeznaczył także ze swojego własnego funduszu 2,8 miliarda dolarów - to jest prawie 3 miliardy dolarów - na ochronę lasów.<sup>128</sup>

Z pełną pokorą pochwalam rząd Wielkiej Brytanii za wszystkie jego projekty zmierzające w kierunku zmniejszenia emisji w kraju.

Chciałabym podkreślić doniosłość rządowych prac, jeśli chodzi o zrównoważoną politykę żywieniową. Według raportu oceniającego politykę żywieniową w Wielkiej Brytanii z lipca 2008 r., sporządzonego na zlecenie premiera Gordona Browna: „zdrowa, nie wpływająca w wysokim stopniu na środowisko dieta powinna zawierać mniej mięsa i mniejszą ilość produktów mlecznych niż dieta obecnie spożywana.”<sup>129</sup>



Od tego czasu, aż do dzisiaj, ta sama idea jest promowana przez rząd Wielkiej Brytanii, także przez profesora Tima Langa, doradcę z National Health Service oraz Committee on Climate Change.<sup>130</sup> Rząd nawet pomaga rolnikom w przechodzeniu na uprawy ekologiczne, publikując przewodnik o nazwie: „Kodeks dobrej praktyki rolnictwa”.<sup>131</sup>

Wielka Brytania ma również liderów, którzy przyjęli lub polecali dietę roślinną. Są to: Sekretarz Stanu ds. Środowiska, Żywności i Wsi Hilary Benn, członek Parlamentu Europejskiego David Drew i wiceprezydent Parlamentu Europejskiego Edward McMillan. To są dobre oznaki pójścia w właściwym kierunku i wszystkie kraje mogą odnieść korzyści, biorąc przykład z Wielkiej Brytanii.

Rząd powinien być odważny i bezprecedensowy. Mam nadzieję, że rząd Wielkiej Brytanii wykorzysta tę szansę, aby odgrywać wiodącą rolę w działaniach na rzecz ratowania planety. Mam nadzieję, że Wielka Brytania zostanie światowym liderem w tej sprawie. Krótko mówiąc, najlepiej w dziedzinach polityki w sprawie pokoju, konstruktywnej pomocy, współczującego wege stylu życia, jak również ekologicznych projektów - rząd Wielkiej Brytanii może zaproponować i/lub wdrożyć wiele rzeczy w tych kategoriach.

### *Stany Zjednoczone*

W Stanach Zjednoczonych, hawajskie Izba i Senat jednomyślnie przyjęły zobowiązanie, by opcje wegańskich i wegetariańskich posiłków były dostępne w hawajskich szkołach.<sup>132</sup>

W ramach nowego planu podjęcia działań w sprawie klimatu, Cincinnati w stanie Ohio było pierwszym miastem w USA popierającym zmniejszenie spożycia mięsa, by zatrzymać globalne ocieplenie.<sup>133</sup>

Przywódcy rządowi otwarcie mówią o korzyściach wegetarianizmu. Na przykład, ostatniego lata weganin, kongresman USA Dennis Kucinich poparł pierwszy Wegański Dzień Ziemi w Kalifornii dla wegetarianów i nie tylko.<sup>134</sup>

Na początku kwietnia [2009], senator stanu Maryland (USA), Jamie Raskin, który całe życie jadł mięso, zainicjował tydzień wegetariański, by pomóc środowisku. Od tego czasu został wegetarianinem i będzie przemawiał na krajowym Festynie Wegańskim we wrześniu. To jest dobra wiadomość.<sup>135</sup>

[W 2009 r. system Miejskich Szkół Publicznych w Baltimore ogłosił wprowadzenie Programu Bezmięsnych Poniedziałków.]<sup>136</sup>

[W kwietniu 2010 r., San Francisco jako pierwsze amerykańskie miasto ustanowiło dzień wege. Rada Miejska San Francisco jednogłośnie zatwierdziła uchwałę, by wspierać i zachęcać restauracje, sklepy spożywcze i szkoły do zwiększenia wachlarza bezmięsnych produktów oferowanych w poniedziałki.]<sup>137</sup>

[Komisja ds. Edukacji Domowej oraz Komitet Pracy w USA zatwierdzili ustawę ws. lunchów szkolnych, obejmującą pilotażowy program serwowania żywności organiczno-wegańskiej.]

### *Formoza (Tajwan)*

Na Formozie, prezydent Ma Ying-Jeou ogłosił, że spożywanie większej ilości warzyw i mniejszej ilości mięsa, jest jedną z najważniejszych zmian w stylu życia ludzi, które mogą przyczynić się do obniżenia emisji gazów.

Taka wypowiedź przywódcy politycznego wymaga odwagi i stanowi doprawdy duży krok. Natomiast jego żona, Pierwsza Dama Formozy, daje przykład dzieciom, czytając im na głos artykuły, jak ograniczyć globalne ocieplenie, jeść mniej mięsa, więcej warzyw i owoców w ramach wysiłków na rzecz ograniczenia emisji gazów.

Prezydent Ma Ying-Jeou wraz z całym prezydenckim biurem podpisał deklarację w celu redukcji CO<sub>2</sub>, zalecając spożywanie lokalnych produktów i jedzenie większej ilości warzyw i mniejszej ilości mięsa.

Ostatecznie, ponad milion osób na Formozie (Tajwanie) podpisało apel i obiecało zmniejszyć spożycie mięsa.<sup>138</sup>

## V. ORGANICZNY WEGANIZM JEST DUCHOWYM RUCHEM

---

Drobni rolnicy też odgrywają duchową rolę w weganizmie. Sama dieta wegańska jest duchowym ruchem, ponieważ jest pojedynczym najskuteczniejszym sposobem na poszerzenie naszego ludzkiego współczucia, cech szlachetności i miłości. Może ona odwrócić cykl przemocy i złej karmicznej zapłaty: „jak posiejemy, tak zbierzemy”. To nas umiejscawia w kręgu miłości, miłosierdzia i ochrony przed jakimikolwiek negatywnymi wydarzeniami w sferze fizycznej.

Zatem wegański, ekologiczny rolnik wspiera niezliczonych ludzi, i ma wielkie zasługi dzięki zaopatrywaniu ich w jedzenie uprawiane przy minimum przemocy lub bez przemocy, a to z pewnością przynosi mu wiele duchowych zasług.

### *Organiczny wegański styl życia przestrzega ahimsy (niestosowanie przemocy)*

Gdy żyjemy i pozwalamy żyć, gdy kochamy wszystkie istoty tak jak siebie, jest to już wysoko duchowe. I oczywiście, to jest zgodne ze wszystkimi wielkimi religiami na Ziemi. To bardzo zadowoli Niebo. To pozwoli nam bardziej, jeśli nie całkowicie, otoczyć szacunkiem i troską wszelkie życie.

To dlatego czujecie większy spokój, tak? Czujecie się bardziej połączeni z otoczeniem wokół was, ponieważ ono całe pulsuje życiem. Ziemia pulsuje miłością i życiem. Drzewa, rośliny, wszystko pulsuje miłością dla życia. Gdy siedzimy pod drzewem, czujemy tę ochronną miłość drzewa. Gdy smakujemy pyszny owoc, czujemy to połączenie z bezinteresowną miłością drzewa, które oferuje nam pożywienie i przyjemny smak.

Jeśli należymy do organicznego, wegańskiego trendu lub jeśli stosujemy wegańskie organiczne metody upraw, wtedy czujemy coraz więcej miłości od natury, miłości od planety Ziemi, miłości od drzew, miłości nawet od źdźbła trawy, od kwiatów. Czujemy tak wiele miłości w powietrzu, kiedy oddychamy. Czujemy tyle miłości od ziemi, po której chodzimy. Nie potrafimy tego nawet wyjaśnić w ludzkim języku. Musimy to poczuć. Ja zawsze to czuję, ale nie mogę przekazać tego duchowego przesłania innym ludziom. Każdy musi tego sam doświadczyć.

Kiedy już przejdziemy na współczujący, zaplanowany przez Niebo, styl życia oparty na diecie wegańskiej, będziemy czuć coraz więcej miłości, będziemy czuć się coraz bardziej połączeni. Ahimsa oznacza niekrzywdzenie żadnych czujących istot, zaczynając od przyjęcia diety wegańskiej. Organiczna dieta wegańska jest najlepsza. Jak posiejemy, tak zbierzemy. Siejąc te życzliwe nasiona na Ziemi oraz w naszym sercu, jako weganie unikamy wszystkich produktów pochodzenia zwierzęcego.

Na przykład, produkcja mleka przeważnie powoduje cierpienie, po pierwsze dlatego, że cielęta zabierane są od krów po urodzeniu. Niewiele osób o tym wie, łącznie ze mną kiedyś. I te cielęta wkrótce zostaną zabite. Pozbawione matczynego mleka i miłości, zostaną zabite zaraz po zabraniu. Potem matka jest brutalnie podłączona do maszyny, co może powodować dokuczliwy ból i choroby, tylko po to, aby ludzie mogli zabrać jej mleko.

Skoro organiczne wegańskie rolnictwo nie wymaga użycia pestycydów i nie ma nic wspólnego z hodowlą zwierząt, produkcją mleka ani niczym, co wyrządza krzywdę, to można je nazwać praktykowaniem współczucia, zgodnie z zaleceniem Niebem, z wartościami, które znamy z wielu ścieżek duchowych i nauk religijnych, takich jak buddyzm i konfucjanizm, i są one opisane w ich świętych pismach.



# BEZZWŁOCZNA GLOBALNA ZMIANA DIETY NA ROŚLINNĄ

---

W tym momencie wymaga to wysiłków i zaangażowania wszystkich organizacji pozarządowych (NGO), rządów, mediów, społeczeństwa, każdej osoby. Nasza planeta jest domem, który się pali. Jeśli nie podejmiemy wspólnie działania, zjednoczeni w duchu, w celu ugaszenia pożaru, nie będziemy już mieć domu. Sto procent ludzi na świecie musi już wkrótce być wege, by uratować naszą planetę.

## I. ŚWIAT POTRZEBUJE SZLACHETNEGO SERWISU I PRZYWÓDZTWA MEDIÓW

---

W tym momencie naszej historii, media odgrywają dużą bohaterską, szlachetną rolę w procesie ocalenia świata. A w trakcie ocalania życia, media mogą również ocalić zycziliwe, szlachetne cechy w ludzkich sercach.

Drukowane słowo ma ogromną moc. Ludzie są zbyt zajęci codziennymi obowiązkami, więc zdają się na media w celu zdobycia informacji i sprawozdań z ważnych wydarzeń, ważnych spraw i wszystkich informacji niezbędnych dla ich życia. Media są zatem użytecznym narzędziem, by przebudzić każdego w tym kluczowym czasie - w czasie, kiedy nasza planeta i życie na niej znajdują się w niebezpieczeństwie.

Cieszę się, że wiele stacji telewizyjnych i radiowych zaczęło podawać informacje o zagrożeniu dla naszej planety, a nawet o rozwiązaniu, jakim jest dieta wegańska, czyli o zmianie, której musimy dokonać, bardzo małej zmianie: wyeliminujemy kawałek mięsa, zamiast niego spożywamy wegetariańskie proteiny. To wszystko - tylko mała zmiana, każdy może sobie na nią pozwolić. Jest to też tańsze i zdrowsze.

**Media pomagają zwrócić uwagę ludzi na to rozwiązanie. W rzeczywistości najpilniejszym zadaniem dla pracowników mediów jest, by sami zostali teraz weganami - by byli współczujący, szlachetni, by robili dobre uczynki, i żeby informowali ludzi o tym niezwłocznym działaniu. Media powinny być przykładem.**

Media ogromnie pomagają, przypominając ludziom, aby podążali wyższą ścieżką. Zachęcajcie ludzi poprzez waszą pracę, aby stali się weganami, dla ocalenia ludzkiego życia, życia zwierząt i środowiska. Ponieważ dieta wegańska, choć prosta, jest dużym krokiem, który pozwoli nam się bardziej rozwinąć. Poza tym, naszej planecie pozostaje coraz mniej czasu. Musimy działać szybko, aby ocalić życie.

Każda gazeta, każdego dnia, mogłaby wydrukować tylko jedno zdanie: „Bądźcie wege, bądźcie eko”. To wszystko, to jest takie łatwe. Wszystkie gazety mogą to zrobić. Tylko jeden nagłówek, gdziekolwiek: „Bądźcie wege, bądźcie eko, aby ocalić planetę”.



Oby tak wszystkie media pokazywały wege ogłoszenie każdego dnia: w TV, w gazetach, radiu, nawet na billboardach, filmach, czy w kinie, w komputerze. Wszędzie powinien być to najważniejszy temat.

Wszystkie media powinny pomóc ocalić planetę, ponieważ jeśli planeta zginie, wszyscy zginą. Każdy to powinien zrozumieć. Pieniądze – beзуżyteczne, domy – beзуżyteczne, pozycja – beзуżyteczna. Zatem zróbmy, co możemy, żeby ludzie to pojęli. Musimy ocalić jedyną planetę, jaką mamy; najpiękniejszą, jaką znamy. Jest ona jedyną, jaką znamy.

Bądźcie prawdziwymi, szczerymi przyjaciółmi społeczeństwa. Ostrzegajcie wszystkich o każdej niebezpiecznej sytuacji, ujawniając niezwłocznie nowe powiązania i dane, jak na przykład związek między mięsem a globalnym ociepleniem, dając ludziom szansę wyboru lepszego sposobu życia, i będąc odważnym głosem, bohaterskim głosem zwłaszcza w imieniu tych, którzy nie mają głosu - jak zwierzęta, które cierpią tak bardzo, tak bardzo - ponieważ wszyscy jesteśmy spokrewnieni i dotyka to nas wszystkich.

Świat potrzebuje szlachetnej służby i przywództwa mediów. Zatem proszę wszystkich odważnych dziennikarzy, róbcie to, co potraficie najlepiej: Mówcie prawdę o tym, jak możemy uratować planetę.

## II. NIECH PRZYWÓDCY RELIGIJNI UCZĄ LUDZI, BY PROWADZILI PRAWY STYL ŻYCIA

---

Ludzie i przywódcy religijni powinni otwarcie wypowiadać się na ten temat, powinni przemawiać z pozycji liderów, by pomóc społeczeństwu zrozumieć, że stoimy przed ogromnym problemem i jakie rozwiązanie zatrzyma globalne ocieplenie.

Przywódcy religijni muszą dawać przykład swoim zwolennikom. Po pierwsze, oczywiście, muszą zachęcać wiernych do wegetariańskiej diety, czynienia dobra i unikania zła, do ochrony środowiska. Jeśli przywódcy religijni mogą przekazać swoim wiernym, żeby robili takie rzeczy, wtedy

nasza Ziemia będzie miała zagwarantowane bezpieczeństwo i zostanie ocalona, ponieważ pokój zaczyna się na naszym talerzu. Pokój zaczyna się na naszym stole.

Przywódcy religijni mogą się wypowiadać, mogą starać się zostać żywym przykładem szlachetności, zgodnie z naukami twórców ich religii, takimi jak Jezus, Prorok Mahomet, Budda, Guru Nanak, itd., którzy opowiadali się za współczującym wegetariańskim stylem życia. Wszystkie pisma oparte na naukach tych mędrców podkreślają, że musimy troszczyć się o siebie nawzajem i być dobrymi gospodarzami na naszej Ziemi.

W chrześcijańskiej Biblii jest powiedziane: „mięso dla brzucha, brzuch dla mięsa, a Bóg zniszczy jedno i drugie”. Buddyjska Sutra Mahaparinirvana również mówi, że: „jedzenie mięsa niszczy nasiona współczucia, a każdy czyn mięsożercy będzie przerażał wszystkie istoty z powodu mięsnego odoru ich ciała”.

Doprawdy, chrześcijaństwo, buddyzm, hinduizm, islam, każda religia mówi nam: Nie spożywajcie zwierząt, ponieważ one są bożymi stworzeniami.

Duchowy aspekt wegetariańskiej (wegańskiej) diety jest bardzo jasny – niestosowanie przemocy – „Nie zabijaj”. Kiedy Bóg powiedział nam: „Nie zabijaj”, nie powiedział, że chodzi o ludzi; powiedział: żadnych istot.

Z Biblii jasno wynika, że powinniśmy być wegetarianami (weganami). Z naukowych dowodów też wynika, że powinniśmy być wegetarianami (weganami). Z powodów zdrowotnych, ponownie, powinniśmy być wegetarianami (weganami). Z ekonomicznych powodów powinniśmy być wegetarianami (weganami). Z powodu współczucia, powinniśmy być wegetarianami (weganami). I aby ocalić planetę, powinniśmy być wegetarianami (weganami).

Według badań, jeśli ludzie z Zachodu jedliby dania wegetariańskie (wegańskie) przez jeden dzień w tygodniu, moglibyśmy ocalić 60 milionów ludzi każdego roku. Zatem bądźcie bohaterami, bądźcie wegetarianami (weganami), z wszelkich powodów. Ale dlaczego wegetarianami (weganami), możecie spytać. Wegetarianami (weganami) jesteśmy, ponieważ Bóg w nas tego chce.





Dlatego wyznawcom religii należy przypomnieć, że aby rozwiązać problem środowiskowy, musimy przełożyć te nauki na czyny. A najskuteczniejszym działaniem jest coś, co obywatele mogą zrobić natychmiast - być wege. Oczywiście, jest jeszcze bycie eko, co oznacza dbanie o środowisko i oszczędność w zużywaniu zasobów.

**Bycie wege to życie w zgodzie z naszymi prawdziwymi religijnymi przekonaniami. Wyrzeczenie się mięsa i przyjęcie diety roślinnej oznacza, że wprowadzamy w życie zasadę współczucia.**

Czytamy i praktykujemy, na przykład nieczynienie przemocy; musimy się do tego całkowicie stosować. Nie zabijamy i nie kradniemy, ale ratujemy życie i dajemy datki, kochamy się nawzajem, pomagamy sobie, utrzymujemy standardy moralne, nie bierzemy tego, co do nas nie należy. Zamiast tego dajemy to, co do nas należy, każdemu, kto potrzebuje. Wszystkie religie uczą nas, że jedynie to należy praktykować.

Spójrzmy na nasze nauki i zobaczmy, co powiedział nam nasz Mistrz, czego uczyli nas prorocy. To wszystko, co musimy zrobić, nie ma potrzeby nawet, by robić cokolwiek innego. Pisma święte są naprawdę wystarczające, abyśmy żyli w pokoju, ale tylko wtedy, kiedy będziemy je stosować w praktyce.

### III. SZLACHETNA EDUKACJA UCZY ZDROWEGO EKOLOGICZNEGO STYLU ŻYCIA

---

Nasz dom płonie. Planeta jest w niebezpieczeństwie. Musicie (nauczyciele) ich poinformować, musicie podjąć natychmiastowe działanie. Powiedzcie im, co robić. Poprowadźcie ich do lepszego życia. Oni się na was wzorują, będą wam wdzięczni.





## INFORMUJ CIE DZIECI

Musicie im powiedzieć. Musicie być prostolinijni, musicie powiedzieć im uczciwie o tym, co się dzieje na naszej planecie, jeśli chodzi o globalne ocieplenie. I zapoznajcie je ze wszystkimi metodami, by były przygotowane, abyśmy mogli zredukować globalne ocieplenie, a nawet zupełnie je zatrzymać.

Serca dzieci są bardzo niewinne i czyste, łatwo akceptują przewodnictwo starszych. Musimy delikatnie wyjaśnić im, co jest dobre dla planety.

Kiedy już im wyjaśnimy, zrozumieją natychmiast i zrobią, co tylko będziecie chcieli. Ponieważ dzieci darzą starszych szacunkiem. Ale najpierw musimy im dać dobry przykład.

Jesteśmy starsi, musimy najpierw dać im dobry przykład, później możemy je uczyć. Ponieważ dzieci uczą się na przykładach, uczą się na dobrych przykładach bardziej niż ze słów. Dlatego, jako dorośli musimy stanowić dobry przykład, musimy robić, co możemy.

Zróbmy to, co jest dobre dla naszej planety, aby dzieci mogły odziedziczyć piękne dziedzictwo, jakie im zostawimy. Musimy zrobić, co jest konieczne. Nawet jeśli to jest wielkie poświęcenie, choć naprawdę nie musimy niczego poświęcać. Musimy tylko odłożyć kawałek mięsa i zastąpić go kawałkiem tofu.



Wegańskie dzieci z przyjemnością jedzą warzywa, owoce i wegańską szarlotkę.



## MOBILIZACJA MŁODEGO POKOLENIA

Wydaje się, że młodzież jest bardziej zainteresowana modą i innymi rzeczami niż obecną kryzysową sytuacją. Ale są to też często ludzie o najbardziej otwartych umysłach. Są inteligentni, są elastyczni, są wrażliwi i są uczciwą grupą ludzi. Kiedy zobaczą związek między globalnym ociepleniem i ich życiem, mogą naprawdę zdecydować, by coś zrobić. Będziecie zaskoczeni. Szczególnie, jeśli zrozumieją, że to, co robią, może naprawdę coś zmienić, mogą być pierwszymi, którzy podejmą działanie. Potrzebują tylko dobrego przewodnika, takiego jak wy.

Dwa najnowsze badania wykazały, że to właśnie młodzi ludzie są najczęściej ochotnikami i tymi, którzy z siebie coś dają.<sup>139</sup> Młode osoby mają dużo energii i często są najbardziej zaangażowane.

Możecie je zachęcać, pomagając im znaleźć aktywne sposoby okazania ich troski i miłości. Możecie im też pomóc dostrzec, jak naprawdę nagłąca jest sprawa globalnego ocieplenia. Pokażcie im ludzką stronę globalnego ocieplenia, prawdziwe historie ludzi i zwierząt, którzy cierpią z tego powodu. Na przykład całe rodziny z krajów wyspiarskich, które muszą się przenosić lub planować przeprowadzkę, bo widzą, że poziom wody się podnosi i zatapia ich domy - w niektórych przypadkach to już się stało.

Lub jak niehumanitarne jest traktowanie zwierząt w rzeźniach czy przy eksperymentach z kosmetykami - jest wiele filmów na ten temat. Pokazujemy je w każdy wtorek w Supreme Master Television w programie „Stop okrucieństwu wobec zwierząt”. To jest niewyobrażalne okrucieństwo. To jest poza ludzkim standardem moralnym. Traktowanie zwierząt w taki sposób, jest poniżej naszej godności. Jeśli im pokażecie trochę prawdy o tym, jak cierpią zwierzęta dla ludzkiego podniebienia, obudzicie w uczniach ich współczującą naturę i oni postanowią jakoś temu przeciwdziałać.

Lub możecie też pokazać im, że migrujące ptaki muszą lecieć coraz dalej, by znaleźć miejsce do założenia gniazd, a niedźwiedzie polarne pływają teraz coraz dłużej, ponieważ nie ma już lodu, aż czasami toną z wyczerpania; lub dlaczego sąsiednie kraje mają tak wiele powodzi w ostatnich latach, tak wiele katastrof, itd., itd.

Powiedzcie im, jak zmiany klimatu wpływają na prawdziwe życie, prawdziwe zwierzęta, prawdziwych ludzi i również na ich własne życie. Wtedy młodzi uświadomią sobie, że zatrzymanie zmian klimatu jest ważniejsze niż wszystko inne, niż wszystko, co jest ważne dla nich na tym świecie, ważniejsze nawet niż praca, niż pieniądze, niż rozrywka, bo bez stabilnego klimatu i żyjącej planety nikt nie będzie mógł cieszyć się rzeczami, którymi chcemy się cieszyć czy robić rzeczy, które chcemy robić.

Ale ważne jest też, aby pokazać młodym ludziom, że jest jeszcze nadzieja, jeszcze możemy ocalić tę planetę. Możecie powiedzieć im, że poprzez bycie weganami i rozpowszechnianie informacji o tym rozwiązaniu mają szansę być prawdziwymi bohaterami. Mogą ocalić życie - swoje własne i ludzi na całym świecie, a także życie niezliczonych zwierząt.

Jeśli wyjaśnicie im korzyści płynące z bycia weganami - korzyści osobiste, dla zwierząt, dla głodnych ludzi, dla głodujących dzieci - pokochają to i będą bardzo podekscytowani, ponieważ będą wiedzieć, że naprawdę mogą mieć na coś wpływ.

Młodzi ludzie często są najbardziej gotowi zmienić swój styl życia, jeśli mają motywację. Ich grupa wiekowa jest też w wielu przypadkach pierwszą, która widzi, że wegetarianizm jest dobry, słuszny. Tak więc myślę, że jeśli wyjaśnimy im logicznie, dlaczego najważniejszym działaniem jest zatrzymać globalne ocieplenie, to będą was wspierać. Będą was wspierać. Będą po waszej stronie. Zrobią to.



## **POMÓŻCIE WPROWADZIĆ WEGAŃSKIE OBIADY W SZKOŁACH**

Istnieje wiele badań, które pokazują korzyści płynące z programu zdrowych szkolnych obiadów i przekąsek. Dzieci nawet potrafią się lepiej skupiać, kiedy jedzą więcej świeżych warzyw i owoców.

Pierwsza Dama USA obecnie zawsze prezentuje świeże owoce i warzywa amerykańskim dzieciom. Jeśli pomożemy szkołom zrozumieć, jakie to przynosi korzyści, one również mogą to szerzej wprowadzić. Obecnie wiele szkół i rodziców razem z dziećmi sadi warzywa w szkolnym czy domowym ogrodzie, i dzieci kochają te zajęcia, a także jedzą więcej warzyw – które same wyhodowały!



Możemy również powiedzieć naszym dzieciom, że będąc weganami bezpośrednio pomagają uleczyć i ocalić naszą planetę, pomagają rodzicom i samym sobie, a także wszelkiemu życiu na świecie. Dzieci mają bardzo kochające serce. Zatem, jeśli wiedziałyby, że będąc weganami, mogą ocalić wiele żyć, to bardzo, bardzo chciałyby to zrobić. Chcemy być w stanie zostawić ten świat dzieciom, świat piękna i bujnej zieleni, świat ludzi i zwierząt pokojowo współistniejących ze sobą. One z chęcią pomogą w realizacji tego celu.

## IV. PROMOWANIE WEGAŃSKIEGO RUCHU PRZEZ ORGANIZACJE POZARZĄDOWE (NGO)

---

Organizacje pozarządowe (NGO) pomogą najlepiej, jeśli zaczną wspólnie działać, by wspierać rozwiązanie numer 1, czyli najbardziej efektywny sposób powstrzymania globalnego ocieplenia - dietę wegańską, ponieważ nie mamy zbyt dużo czasu, aby czekać na efekty ekologicznej technologii. Ekologiczna technologia również wymaga czasu, by ją wprowadzić.

A więc dieta wege jest pierwszym (rozwiązaniem), ponieważ przemysł mięsny emituje najbardziej zatrzymujące ciepło gazy cieplarniane, a nawet zanieczyszczenie - więcej niż 50%. Pomyślcie, jeśli wyeliminujemy ponad 50% szkodliwych gazów, to nasza planeta ochłodzi się o ponad 50% prawie natychmiast.

Jeśli wybierzemy organiczne rolnictwo, jeśli wszystkie ziemie uprawne na tej planecie wykorzystamy pod organiczne uprawy, to to z kolei także pochłonie 40% CO<sub>2</sub> z atmosfery. W sumie ochłodzi to naszą planetę bardzo szybko. Nie ma w tym nic tajemniczego, przesądnego - to wszystko jest naukowe. Wszystko jest udowodnione i oczywiste.

Tak więc to na was i na waszym talencie do organizowania, informowania, przemawiania, polegamy, aby pozyskać uwagę rządów na spotkaniu w Kopenhadze, poświęconemu zmianom klimatycznym. Proszę, zróbcie wszystko, co w waszej mocy. A rząd, kiedy usłyszy o tym od was, sam później wzmocni to rozwiązanie.

Organizacje pozarządowe dobrze wiedzą, jak rozpocząć konstruktywne ruchy na świecie. To jest bardzo, ale to bardzo istotne i bardzo ważne dla naszej planety. Kiedy już zaczną działać, wszystkie organizacje pozarządowe będą bardzo, bardzo ważne dla ludzkości, jak również dla naszego przetrwania. Obecna sytuacja wymaga wszelkich wysiłków i zaangażowania wszystkich organizacji pozarządowych, rządów, mediów, społeczeństwa, każdej osoby.

Nasza planeta jest domem, który się pali. Jeśli nie podejmiemy wspólnie działania, zjednoczeni w duchu, aby ugasić pożar, nie będziemy mieć domu. Sto procent ludzi na świecie musi być wege, i to wkrótce, by uratować naszą planetę.

Możemy stosować ograniczenia emisji, ale musimy te ograniczenia zaostrzyć i mądrze ustalić priorytety. Przede wszystkim, musimy wyeliminować pojedyncze największe źródło metanu spowodowane przez człowieka, czyli żywy inwentarz. Zaprzestanie produkcji zwierzęcej, wtedy zatrzymamy globalne ocieplenie - to jest bardzo proste, bo globalne ocieplenie spowodowane jest przez produkty zwierzęce. To wszystko. Proste, jasne, nic tajemniczego, nic trudnego.

**Powiem szczerze, biorąc pod uwagę plany podejmowane obecnie, nie możemy uratować planety. Będzie za późno. Jeśli będziemy działać tak jak teraz, będzie za późno, by ocalić nasz świat. A więc najpierw musimy być wege, a równocześnie musimy być eko. A wtedy każdą ekologiczną technologię będziemy mieli czas rozwinąć i wdrożyć.**

Będziemy mieli wtedy nawet niebiański świat, bo bycie wege zmieni wszystko radykalnie, od środowiska po ludzką mentalność, po standard naszego świata, na świecie zapanuje pokój, wyeliminowany zostanie głód i zaistnieje prawdziwe braterstwo ludzkości.

Z ustabilizowaną temperaturą, zrównoważonymi ekosystemami, zwierzętami prosperującymi w pokoju, ludźmi odnajdującymi nowe zdrowie i szczęście, i niesamowitymi, nowymi wynalazkami, nasze życie będzie jak w Niebiańskim Śnie, takie, jakiego nigdy wcześniej sobie nie wyobrażaliśmy.



Członkowie organizacji Supreme Master Ching Hai International Association promują wegańskie rozwiązanie podczas spotkania COP15 w Kopenhadze (Dania) w 2009 r.

## V. BĄDŹCIE ZMIANĄ, JAKĄ CHCECIE ZOBACZYĆ



### ZMIENŹCIE ŚWIAT, ZMIENIAJĄC SIEBIE

Planetę najłatwiej jest ocalić indywidualnie.

To zaczyna się od nas. Od niepamiętnych czasów ewolucja zawsze zaczynała się od jednostki. Jeśli chcemy zmienić świat, musimy najpierw zmienić siebie. Nawet, jeśli rząd zabroni palenia lub picia, albo narkotyków, lecz jeśli sami ludzie będą kontynuować, wtedy nic się nie zmieni. Musimy więc się teraz zmienić.

Im więcej jest ludzi, którzy eliminują ze swojego życia mięso, a nawet wszystkie produkty odzwierzęce, tym większą mamy szansę na ocalenie planety, i nie tylko to, mamy szansę zregenerować nasz ziemski dom i przywrócić mu jego pierwotny wdzięk i piękno, a nawet sprawić, że będzie lepszy niż ten, który znamy, piękniejszy, bardziej obfity, spokojniejszy, bardziej satysfakcjonujący.

I jeśli nasza Ziemia odrodzi się, i będziemy wieść życie pełne współczucia, łaski i pokojowego istnienia ze wszystkimi istotami na tej planecie, to pojawi się na niej więcej nowych niezwykłych innowacji.

### ***Pozytywna energia ocali świat***

Wy wszyscy, działający na zewnątrz, proszę, kontynuujcie. Wykonujcie swoją pracę, bo każdy wysiłek naprawdę się liczy. Nawet jedna ulotka informująca o mięsnej diecie i korzyściach diety wegetariańskiej, liczy się, by pomóc planecie. Nawet jedno słowo się liczy. Pojedyncza informacja się liczy. Jeśli każdy pomoże troszeczkę, wtedy cała planeta zmieni się dzięki pozytywnemu kierunkowi zbiorowej świadomości.

Każdy z nas chce tego samego; każdy chce ocalić planetę; każdy chce wspierać kulę ziemską, aby utrzymać ten sposób życia lub nawet lepszy. Wtedy świadomość jest ogromna. Energia jest bardzo dobroczynna. I jeśli tylko każdy odłoży ten kawałek mięsa, zmieni swój styl życia – to będzie bardzo proste.

Ocalcie najpierw planetę, a wszystko zmieni się później. Wy sami nie ocalicie planety, ale zrobią to ludzie, którzy zmienią swoją świadomość. Jeśli będą żyć wege i ekologicznie, jeśli będą czynili dobro, wtedy to będzie oznaczało, że zmienili się na lepsze. Ich świadomość wejdzie na wyższy poziom, a wtedy oczywiście będą dawać zasługi Ziemi. Będą mogli dalej żyć tutaj, a także ich dzieci, wnuki, prawnuki, itd.

Wtedy ludzie będą na wyższym poziomie świadomości i sprawy będą dla nich, a także dla wszystkich, bardziej zrozumiałe. Będziemy żyli w pokoju i miłości. Musicie sobie wyobrazić pozytywny świat, Niebo na Ziemi, takie, jakie chcecie tutaj mieć. Musicie sobie wyobrazić szlachetniejszy świat, pozytywny świat, piękny świat, Niebiański świat. Ratowanie świata jest aktem



współczucia. Nawet jeśli świat nie zostanie ocalony, wy tak. Zostaniecie ocaleni przez waszą dobroć. Wasze zasługi zostaną zwielokrotnione, ponieważ chcecie ocalić innych.

Jeśli chcecie ocalić świat, jeśli chcecie zrobić cokolwiek w tym celu, rozszerzacie swoją szlachetność, swój niebiański atrybut. Zatem jeśli zachęacie do ocalenia planety, jeśli stajecie się wege, żyjecie ekologicznie, jeśli robicie dobre uczynki, pomagacie innym, ponieważ chcecie ocalić życia innych istot na Ziemi, wtedy macie święte cechy. Rozbudzacie swoją świętość. **Nie chodzi tylko o ratowanie fizycznej planety i fizycznych żyć. Chodzi również o to, że jesteście wielcy, chcąc to uczynić i biorąc aktywny udział w tej krucjacie ratowania żyć.**

### *Moc jest w rękach konsumentów*

Nikt nie może nas powstrzymać od robienia tego, co jest słuszne dla naszego życia i dla dobra naszej planety. Po prostu przestaniemy używać, jeść, kupować zwierzęce produkty, wtedy te korporacje po prostu znikną w mgnieniu oka. Moc jest w naszych rękach.

My, zwyczajni konsumenci, skorzystajmy z najpotężniejszego narzędzia, po prostu bojkotując mięso i wszelkie odzwierzęce produkty, i zostańcie weganami. Nie byłoby potrzeby kontynuowania praktyk zagrażających życiu zwierząt, jeśli wszyscy stalibyśmy się weganami.

Rynek wieprzowy w USA stracił 5.4 mld dolarów od 2007 [w 2009].<sup>142</sup> Firmy deklarują już teraz bankructwa, proszą o pomoc rządową, którą otrzymali w postaci skupu niechcianych produktów wieprzowych od rolników za 105 milionów dolarów w 2009.<sup>143</sup> Powodem dla którego potężny przemysł wieprzowy nie daje sobie rady, to po pierwsze wysoki koszt zbóż paszowych i po drugie, konsumenci już nie kupują tak dużo ich produktów od czasu wybuchu epidemii świńskiej grypy. Wyobraźcie sobie, że nikt nie spożywa mięsa, nikt nie zabija tych zwierząt dla żywności. To byłoby bardziej skuteczne niż oddziały lobbystów należące do tych firm.

My mamy moc. Firmy hodujące zwierzęta mają moc, ponieważ my dajemy im tę moc! Dzielimy się naszą mocą z nimi. Ale jeśli przestaniemy kupować ich produkty, one znikną.

## Rady Najwyższej Mistrzyni Ching Hai dla początkujących:

### „Jak być wege”

1. Zjedz wege, zanim pójdziesz na zakupy – czyli zjedz wegańskie jedzenie przed zakupami, żeby nie być głodnym w sklepie.
2. Idź prosto do działu wege w supermarkecie.
3. Zdobądź przepisy wege z internetu lub od przyjaciół, lub od organizacji wegańskich.
4. Znajdź nowych życzliwych przyjaciół wege.
5. Zdobądź informacje o korzyściach wege.
6. Rozpowszechniaj trend wege.
7. Czuj się jak święty.



## BĄDŹCIE EKO

Bądźcie eko. Są to działania mające na celu ochronę środowiska, poprzez sadzenie drzew, rozwijanie energii odnawialnej, jeżdżenie samochodami hybrydowymi, itp. Oczywiście, obejmuje to także dietę roślinną, dietę wegańską.<sup>144</sup>

### *Wspierajcie organiczne wegańskie rolnictwo*

Starajcie się być ekologiczni. Kupujcie ekologiczną żywność, by wspierać ekologicznych rolników. Zróbcie, cokolwiek możecie, by wesprzeć ekologiczne, wegetariańskie rolnictwo.

Hodowcy żywego inwentarza, którzy zdecydowali się wybrać działalność wegańską czy ekologiczno-wegańską, od USA po Iran, po Au Lak i Formozę (Tajwan), zmienili się, ponieważ otrzymali nowe informacje, czasami od innych ludzi, że są lepsze sposoby bycia rolnikiem, prawdziwym rolnikiem, który hoduje życiodajne produkty i pracuje w harmonii z naturą.

My również możemy być tymi, którzy informują, którzy rozmawiają z rolnikami hodującymi zwierzęta, z każdym po kolei, o szkodliwości mięsa i korzyściach ekologiczno-wegańskich.

Ktokolwiek chce to robić, ktokolwiek może, niech to robi. Idźcie do rolników, rozmawiajcie z nimi. Gdziekolwiek możecie, znajdźcie czas na to. Nawet jeśli nie mamy takiej siły przebicia jak rząd, ale możemy próbować, po kolei. Przedstawcie im cały obraz. Przedstawcie im sytuację. Powtarzajcie im cały czas, aż zrozumieją. Piszcie do nich. Rozmawiajcie z nimi. Jedynie możemy się bardzo starać.

### ***Sadźcie drzewa i warzywa***

Możemy sadzić ekologiczne warzywa i drzewa. Lepsze są drzewa owocowe i warzywa lub rośliny strączkowe jak fasole oraz podobne, które potrzebują małych ilości wody.

Sadźmy jedno drzewo co jakiś czas, a wtedy nigdy nie będziemy mieli niedoboru tlenu.

Możecie sadzić warzywa czy drzewa na swojej ziemi czy wokół swojego domu. Owoce także mogą nas odżywiać. Nie mówię tylko o tych słodkich owocach. Jest wiele rodzajów owoców jak ogórki, arbuzy, melony, tykwy i papaje. Sadźcie, cokolwiek możecie. Sadźcie to, co łatwo rośnie, jest bogate w składniki odżywcze, rośnie szybko i nie potrzebuje zbyt dużo wody, ponieważ możemy przeżyć na czymkolwiek.

Ludzie, którzy mają podwórko, zamiast trawy czy pustego pola, powinni uprawiać tam warzywa. Możecie uprawiać wystarczająco dla siebie albo tylko dodatkowo. W ten sposób możecie mieć dobre wegetariańskie jedzenie, zaoszczędzić czas, pieniądze i energię potrzebną do transportu.

Możecie też sadzić i uprawiać we wnętrzu. Czy jeśli macie balkon, możecie nawet sadzić w wodzie. Musicie zacząć teraz, żebyście mieli swoje własne warzywa.

Jeśli brakuje wody, możecie sadzić więcej fasoli i owoców. Fasolę bardzo łatwo jest hodować. Rośnie bardzo szybko. Może rosnać bez wody. Możecie nauczyć się, jak uprawiać różne rzeczy z Supreme Master TV.<sup>145</sup>

## **Bądźcie oszczędni**

Starajmy się wieść proste życie, im prostsze tym lepiej.

Bądźmy oszczędni, to znaczy nie zużywajmy więcej niż potrzebujemy i doceniajmy to, co mamy. Dane nam przez przyrodę zasoby są cenne i ograniczone. Nie możemy ich nadużywać, ponieważ tylko wtedy, jeśli będziemy z nich mądrze korzystać, będą nadal dostępne.

Nie musimy zawsze kupować nowych i modnych ubrań. Nie musimy chodzić do najnowszych, modnych restauracji. Jest wiele rzeczy w życiu, które mogą nam dać radość i satysfakcję bez dużej ilości pieniędzy. Zawsze możemy żyć bez mebli, tak też jest dobrze.

Oszczędzajcie – używajcie mniej gorącej wody, bierzcie krótszy prysznic i niech woda nie leci, kiedy myjecie zęby, wyłączajcie komputer, wyłączajcie światła, kiedy ich nie potrzebujecie, wyłączajcie urządzenia w stanie czuwania, jeśli ich nie używacie, wtedy oszczędzicie może 10% na rachunkach za wodę i elektryczność.

Innym sposobem na kultywowanie prostoty jest również spędzanie czasu w zaciszu natury albo stworzenie naturalnego środowiska w domu, gdzie możemy przebywać w spokoju i ciszy. Czytanie wznoszących umysł książek, takich jak pisma święte, jak również praktykowanie medytacji, są dobrymi sposobami, aby przypomnieć sobie, że naprawdę nie potrzeba nam wiele, aby być szczęśliwymi i wieść zadowolające, spokojne życie.



## **RÓBCIE DOBRE UCZYNKI**

**Musimy tworzyć atmosferę pełną miłości na naszej planecie. To również pomoże nas chronić.**

Innym dobrym sposobem przyśpieszenia naszego ruchu do zrównoważenia planety jest generowanie pozytywniejszej energii: róbcie dobre uczynki, bądźcie kochający i życzliwi. Rozwijajcie swoje cechy miłości. To właśnie tworzy tarczę, niezwykłą w chronieniu nas i planety.

Powinniśmy robić dobre uczynki, aby wzmacniać kochającą, pozytywną atmosferę naszej planety. Musimy stworzyć szczęśliwą, kochającą atmosferę dla naszej planety, wtedy będziemy mogli żyć w tej atmosferze, chronieni i szczęśliwi. Jest to bardzo naukowe. Nie musimy nawet wierzyć w żadne religie, aby to zrozumieć: my sami tworzymy atmosferę. Jeżeli każdy będzie tworzył harmonijną atmosferę, na naszej planecie zapanuje pokój i będziemy żyć na niej jak w raj.

Jeśli macie dodatkowe pieniądze albo Buddowie i Bodhisattwowie dali wam więcej niż potrzebujecie, to dajcie je potrzebującym i biednym. Dawajcie tylko wtedy, gdy ktoś jest w potrzebie. Nie powinniście dawać dla zdobycia zasług.



## MÓDLICIE SIĘ I ŻAŁUJCIE

Módlcie się, módlcie się żarliwie. Módlcie się do Nieba, do wszystkich Buddów, do bogów, do wszystkich aniołów, którzy pomagają nam się obudzić. Módlcie się do wszystkich zwierząt, które krzywdzimy i torturujemy bezpośrednio lub pośrednio poprzez konsumpcję mięsa - módlcie się o ich przebaczenie. Módlcie się o ochronę Niebios, a także o przebaczenie. Módlcie się do wszystkich bogów, by pomogli obudzić nas na czas, aby ocalić nasz dom. Musimy modlić się szczerze i działać szybko. Sami sobie naprawdę nie poradzimy.

Musimy odpokutować za wszystkie szkody poczynione Ziemi i jej mieszkańcom, prosić i prosić o przebaczenie. I musimy odwrócić kierunek naszego działania. A najlepszą pokutą jest wysiłek, by się zmienić. Zawróćcie, czyńcie to, co dobre. Powstrzymujcie się od wszelkiego zła.

Możemy się modlić, żeby boska moc pojawiła się na Ziemi, by obudzić przywódców, media, osoby wpływowe i wszystkich obywateli świata, by podjęli odpowiednie kroki dla ochrony naszej planety, i to szybko, szybko, zanim będzie za późno. Ponieważ w tym momencie potrzebujemy Niebiańskiej interwencji dla ocalenia naszej planety. Nie módlcie się do nich o to, by nas chronili, wystarczy się modlić, aby obudzili każdego do rozwiązania, jakim jest dieta wegańska, ponieważ to jest rozwiązanie, które ocali naszą planetę.



## POPULARYZUJ CIE WEGAŃSKI TREND

### *Rozpowszechniajmy informacje*

Ci, którzy pomagają obudzić niezliczonych ludzi do rzeczywistości, aby zmienili swój styl życia na lepszy, są prawdziwymi pionierami i rzeczywistymi gwiazdami i bohaterami naszych czasów.

Musimy rozpowszechniać informacje - każdy, kto troszczy się o planetę, musi rozpowszechniać informacje. Wtedy ludzie dołączą do nas.

### *Piszcie do rządów i mediów*

Dla dalekosiężnego efektu możecie skontaktować się z urzędnikami państwowymi w formie pisemnej, żeby zapoznać ich z krytycznymi realiami globalnej sytuacji, wszystkie informacje są dostępne na stronie internetowej [SupremeMasterTV.com] do pobrania, skopiowania i wysłania.<sup>146</sup>

Rząd jest świadomy. Tylko być może ma inne priorytety. Zatem jeśli wy i inni obywatele martwicie się o to, możecie zwrócić się do rządu pisząc do nich, informując ich, czy przypominając im o powadze sytuacji, w obliczu której stoimy my i przysze pokolenia.

Napiszcie do waszych przywódców rządowych o wege rozwiązaniu, odwiedźcie ich, jeśli to możliwe. Przywódcy są świadomi tych poważnych problemów, które stoją przed ich państwami. Jeżeli obywatele również ich poprą, przypomną im, że są zaniepokojeni i że jest to dla ich dobra, to przywódcy będą jeszcze bardziej energetyczni w zajmowaniu się zmianami klimatu. Będą wtedy pamiętali, że globalne ocieplenie jest najważniejszym priorytetem, że jest ich obowiązkiem, nie tylko zawodowym, ale również osobistym, bo dotyczy ich samych, jak również ich dzieci.

Napiszcie do całego rządu, nie tylko do prezydenta, ponieważ prezydent czasami sam nie jest w stanie podjąć decyzji. Napiszcie do każdego departamentu rządu, do jakiego możecie. Napiszcie, a potem zróbcie wiele kopii i wyślijcie jedną każdemu, prezydentowi i kluczowym działom podejmującym decyzje.

Piszcie dużo. Wysyłajcie e-maile, fakсы, piszcie do nich. Piszcie do gazet. Mówcie o tym w radiu. Mówcie w TV. Róbcie wywiady. Powiedzcie wszystkim, kogokolwiek znacie. Prowadźcie tę kampanię, gdzie możecie. Mówcie o tym liderom, których znacie. Mówcie ich przyjaciółom, jeśli nie znacie przywódców. Rozmawiajcie z ich przyjaciółmi, rodziną, znajomymi, kelnerem przywódcy, kelnerką, ich gospodynią, sprzątaczkami, kierowcami, członkami ich rodziny, dziećmi, dziećmi, które chodzą do tej samej szkoły co twoje dzieci, ich pracownikami, sekretarką, kimkolwiek, o kim myślicie, że poprzez niego możecie dotrzeć do uszu przywódcy.

Jeżeli przywódcy podejmują pewne pozytywne kroki, wtedy powinniśmy napisać im podziękowanie oraz zachęcać ich. Powinniśmy ich zachęcać. Musimy chwalić ich, kiedy robią jakieś dobre rzeczy, żeby poszli dalej w tym kierunku, czy nawet lepiej, zrobili postępy.

Napisałam list do Prezydenta Obamy, napisałam list do Parlamentu Europejskiego, Komisji Europejskiej i oni mi odpowiedzieli. Powiedzieli, że zwrócą uwagę na to, co mówiłam i na moje słowa, moje rady będą w ich sercach, w ich umysłach, w najbliższych dniach. Doceniam tego rodzaju przywódców, którzy słuchają.

### ***Organizujcie obywatelskie ruchy i promujcie wegański trend***

Organizujcie obywatelskie seminaria. Przedstawiajcie dowody i informacje ludziom odnośnie rozwiązania globalnego ocieplenia. Dołączajcie do działań innych wegetarianów. Wspólne działania pomnożą rezultaty i planeta będzie mogła zostać ocalona.

**Indywidualnie i jako społeczności musimy podjąć działania, zamiast czekać na rząd lub rozwój technologii. To jest takie proste. Tylko jedno rozwiązanie: współczująca dieta. Ponieważ współczucie rodzi współczucie.** To jest bardzo proste prawo wszechświata. Każda akcja ma reakcję. Nie trzeba więc czekać na poparcie rządu, zgodę czy środki finansowe i tak dalej.

Na poziomie lokalnym, możecie sponsorować kursy gotowania. To pomoże ludziom zobaczyć, jak łatwo jest gotować smaczne, pożywne i odżywcze wege posiłki dla siebie i swoich rodzin.

Rozwinęłam również pomysły na sieć wegańskich restauracji, które serwują szybkie, smaczne i wartościowe wegańskie dania, zwaną Loving Hut, i udało się. Jest ich teraz wiele. Ponad 90 [obecnie 138], w wielu różnych krajach, restauracje Loving Hut otwierane są na Formozie (Tajwanie), we Francji, w Stanach Zjednoczonych, Australii itd.<sup>147</sup> Otwierają się w ruchliwych miejscach, jak centra handlowe przy głównych ulicach.



Wegańskie danie prezentowane przez Najwyższą Mistrzynię Ching Hai podczas pokazu gotowania „Dar miłości”  
[SupremeMasterTV.com/gol](http://SupremeMasterTV.com/gol); [SupremeMasterTV.com/veg](http://SupremeMasterTV.com/veg)

Ludzie też mogą otwierać wegańskie restauracje, każdy. Nie są wybierane koniecznie dlatego, że są wegańskie, ale dlatego, że naprawdę uważa się, że jest to po prostu normalne świetne jedzenie, lub, jak mówią klienci, młodzi i starzy: „Nawet lepsze niż mięso!” Zatem, kiedy wegańska kuchnia i produkty są bardziej dostępne dla ludzi, stają się prawdziwą alternatywą.





Loving Hut, najszybciej rosnąca sieć wegańskich restauracji, założona z inspiracji Supreme Master Ching Hai, zdobyła w 2010 r. nagrodę Veggie Award w kategorii ulubionej restauracji, przyznawanej corocznie przez VegNews Magazine (na świecie).

Ludzie starają się teraz zjednoczyć, by rozwiązać ten nadchodzący kryzys. Wszędzie widzę poprawę i akceptację.

Widzę wysiłki na rzecz pokoju, widzę wiele szczodrych, pomocnych dłoni, jakie podają wszystkie narody i jednostki, grupy oraz organizacje. Widzę coraz większą miłość wzrastającą na różne sposoby.

Te oznaki wciąż mogą być obecnie nieznaczne, ale są jak iskry, które wkrótce zmienią się w potężny płomień, który popiołem pokryje przeszłość ignorancji i nienawiści i stworzy nowy początek szlachetniejszej i świętszej rasy na Ziemi.

Proszę, myślcie pozytywnie i róbcie, co możecie, by obudzić naszych sąsiadów. Marzcie o niebiańskim świecie w naszym życiu i dla naszych następnych pokoleń.

Jesteśmy razem.

Jesteśmy nieustraszeni. Jesteśmy silni. Jesteśmy zdeterminowani, by zmienić świat. Jesteśmy odważni. Razem z całą ludzkością chcemy pokoju, bezpieczeństwa, świata pełnego miłości.

I wszyscy na to zasługujemy! Proszę, kontynuujcie.



*Od kryzysu do pokoju: organiczna dieta wegańska jest rozwiązaniem*

---



# PRZESKOK LUDZKOŚCI DO ZŁOTEJ ERY

---

Nadszedł dla nas czas, by się zmienić, rozwinąć, wzrosnąć i stanąć wysoko, jako prawowita korona stworzenia, jako życzliwi władcy i opiekunowie, i dzieci Nieba na Ziemi. Razem dokonajmy tego przeskoku do Złotej Ery, do czekającego na nas okresu współczucia, harmonii, życzliwości i prawdziwego pokoju. Wiem, że możemy to zrobić.

## I. PUNKT ZWROTNY W LUDZKIEJ EWOLUCJI

---

Jeden mały indywidualny krok we właściwym kierunku może zaowocować dużym skokiem naszej ewolucji jako rasy ludzkiej. A ten mały krok jest bardzo prosty, jedynie: nie zabijaj. Przestrzegając zasady „żyj i pozwól żyć”, zgodnie z uniwersalnym prawem, darujemy życie, by otrzymać życie. Ponieważ podobne przyciąga podobne; wszyscy to wiemy. To oczywiście obejmuje stosowanie diety wegańskiej.

Ludzie z natury mają bardziej szczodre i pokojowe serca; jedynie wszyscy byliśmy źle informowani, byliśmy wprowadzani w błąd przez długi, długi, długi czas. Myśleliśmy, że mięso jest dobre dla nas, myśleliśmy że mleko jest dobre dla nas, myśleliśmy, że ryby są dobre dla nas, myśleliśmy, że jajka są dla nas dobre. Wszystko to jest złe. Wszystko jest na odwrót. Dowiedziono, że te rzeczy, o których mówiono nam, że są dobre dla nas - takie jak mięso, ryby, nabiał, jajka, te produkty odzwierzęce, które ponoć „są dla nas dobre” - są niezdrowe. Są przeciwieństwem tego, co jest dla nas dobre. Przynoszą nam cierpienie, choroby i ogromne straty pieniędzy podatników, z powodu leczenia chorób i subwencji związanego z tymi produktami przemysłu.

Byliśmy więc wprowadzani w błąd przez długi, długi czas. Teraz musimy sami szukać informacji. Musimy posłuchać mądrych lekarzy i naukowców. Musimy zobaczyć wyniki ich badań: że mięso i produkty pochodzenia zwierzęcego są naprawdę, naprawdę toksyczne. Teraz musimy ich zaniechać, szczególnie dla dobra naszych dzieci. Nie możemy już więcej zatruwać naszych dzieci; one są bezbronne. Biedne dzieci, polegają na nas, myślą, że my wiemy lepiej, ale to też nie jest nasza wina. Wystarczy to zmienić.

Dlaczego to nie jest nasza wina? Ponieważ nas również uczono w ten sposób. I naszych dziadków, naszych pradziadków również uczono w ten sposób. Będąc zbyt zajętymi, zbyt zajętymi codziennym przetrwaniem, nie mieliśmy czasu, aby to zbadać, więc nie wiedzieliśmy, że te rzeczy są dla nas naprawdę trujące.

A przede wszystkim, zjadają naszą planetę. Nie tylko, że zabijają ludzi, nie tylko, że zabijają zwierzęta, ale także zabijają naszą planetę. Musimy to powstrzymać w celu ratowania naszego świata. Po prostu zawracamy, i to wszystko. Wystarczy pójść w przeciwnym kierunku, właściwą drogą, bez powodowania dalszego cierpienia, nie odbierając już życia, ale kochając i chroniąc wszystkie stworzenia. To jest przeskok, którego cała ludzkość potrzebuje.

Będziemy się czuli zupełnie inaczej, gdy wykonamy ten przeskok. Automatycznie poczujemy, że ewoluowaliśmy na wyższy poziom świadomości. Wyobraźcie sobie, jesteśmy duzi, silni, inteligentni i zdolni. Potrafimy uprawiać różnego rodzaju żywność i nie powinniśmy wykorzystywać naszej siły, naszej inteligencji, naszych możliwości, aby nękać, molestować, torturować, powodować cierpienie i mordować te małe, bezbronne, niewinne zwierzęta, które nigdy nas nie skrzywdziły. Zgodnie z prawem, są one niewinne. I jeśli zabijemy niewinne stworzenie, to my jesteśmy tymi, którzy powinni być ukarani. Przepraszam, jeśli was obrażam. Ale taka jest prawda. I jestem pewna, że to rozumiecie.

Przez ten skok w ewolucji możemy opuścić tę egzystencję chęci posiadania i strachu na rzecz prawdziwego życia w pokoju, miłości i oświeceniu - z zamkniętego koła zabijania, cierpienia i przemocy do kręgu kochającej życzliwości, ochrony i szczęścia.

Czy potrafimy sobie wyobrazić świat, w którym słabi nigdy nie muszą bać się silnego? Gdzie nie ma przemocy, walk między bliźnimi, bliskimi czy dalekimi, i żadne dziecko nie umiera co kilka sekund, każdego dnia, z głodu, pragnienia czy choroby, podczas gdy jego matka bezradnie się temu przygląda, pogrążona w rozpacz?

Kiedy to mówię, wiele dzieci umiera gdzieś na świecie. Co kilka sekund umiera z głodu dziecko. Nie możemy dalej tak postępować. Nie możemy dłużej czekać. Musimy ocalić te istnienia - nie tylko życie zwierząt, ale życie naszych dzieci, nawet jeśli te dzieci nie są nasze, są one dziećmi innych ludzi.

Mięso przynosi tyle cierpienia, powodując głód i wojny. Zużywamy wszystkie nasze zboża, nasiona, soję i dobre zasoby, ziemię i wodę, aby wspierać przemysł mięsny i dlatego na świecie jest deficyt żywności i wody. Aby więc ocalić życie, musimy zaprzestać produkcji mięsa.

To, jaki tryb życia obecnie wiemy, jest ogromną degradacją odległą od tego, czym naprawdę jesteśmy. Jesteśmy dziećmi Boga, który jest miłością i dobrocią. Jesteśmy spadkobiercami Nieba. Jedynie o tym zapomnieliśmy. Czy możecie wyobrazić sobie Boga, który przychodzi tu na Ziemię i zabija wszystko w zasięgu wzroku, by to zjeść? Przykro mi, ale jeśli Bóg jest taki, to nie chcę być Jego dzieckiem. Czy chcielibyście być dziećmi takiego Boga?

Nie, w porządku. Dziękuję. Dziękuję. Jesteście bardzo uprzejmi. Tak więc, jeśli Bóg jest miłosierny, współczujący i kochający, a my jesteśmy dziećmi Boga, to czy nie myślicie, że powinniśmy zachowywać się na Ziemi jak dzieci Boga?

Musimy mieć w sobie miłość i współczucie. Musimy reprezentować naszego Ojca, jeśli chcemy czcić Jego imię. Każdego dnia się modlimy: „Święć się imię Twoje jako w Niebie tak i na Ziemi”, ale co robimy, aby święcić to imię? Musimy Go/Ją reprezentować.

Zawsze modlimy się do Boga, bo wierzymy, że Bóg jest miłościwy, opiekuńczy, współczujący i kochający. My, będąc dziećmi Boga, musimy reprezentować te wartości. Jesteśmy tymi wartościami, jesteśmy miłością i dobrocią. Zostaliśmy tylko wprowadzeni w błąd, źle poinformowani i zapomnieliśmy. Proszę więc, pamiętajcie. Te wartości znajdują się głęboko w nas, więc wiemy, że musi być coś lepszego niż to, co widzimy wokół nas.

Mamy w historii przykłady ludzi, których życie było tak wzniosłe, że po dzień dzisiejszy są przykładem - nie tylko nauczyciele duchowi, ale też filozofowie, jak Platon, mąż stanu Sokrates, matematyk Pitagoras i poeta Ralph Waldo Emerson z Ameryki. Wszyscy byli wegetarianami. Jesteście zaskoczeni? Nie, nie jesteście. Nie wyglądacie na zaskoczonych. A więc wiedzieliście o tym. Wszyscy wspaniali ludzie są wegetarianami lub weganami. Jeśli dokładniej przestudujemy ich nauki, zobaczymy, że nauczali, iż podstawą cywilizowanego życia jest dieta wegańska.

Dieta wegańska jest jednym z pierwszych wspaniałych aktów współczucia, niekrzywdzenia innego życia i nieniszczenia środowiska. Jeśli porównamy dietę bazującą na mięsie do wegańskiej, to wymaga ona 14 razy więcej wody, 6 razy więcej ziarna, 10 razy więcej energii i ponad 20 razy więcej ziemi, często niszcząc wspaniałe lasy deszczowe.

Bycie weganinem jest dobrym biznesem pod kątem szlachetnych zasług oraz ochrony jedyne go domu, jaki mamy. Im mniej zniszczenia i krzywdy zadajemy planecie i jej mieszkańcom, tym mniej musimy płacić. Teraz płacimy wysoką cenę, a zapłacimy dużo wyższą, jeśli nie skończymy z mięsem, z przemysłem zwierzęcym.

Im bardziej będziemy starać się kochać i chronić wszystkie istoty, tym bardziej wspaniali będziemy w tym świecie, tym więcej uczucia będzie w naszych sercach oraz w Królestwie Niebieskim. To dlatego wszyscy wielcy Mistrzowie, i inne oświecone dusze żyjące w przeszłości, uczyli nas tego samego, że jeśli nie chcemy zostać skrzywdzeni, nie możemy krzywdzić innych. Przestudiujcie wszystkie religie. Przekazują one to samo, to samo zdanie, mające to samo znaczenie. Cokolwiek jest dobre dla nas, powinniśmy robić dla innych; cokolwiek posiejemy, to na pewno zbierzemy. To dlatego uczyli nas, abyśmy nie jedli zwierząt i byli weganami.

Jeśli dokonamy tego przeobrażenia, niewielkiej zmiany w diecie; zamiast mięsa, zamiast protein zwierzęcych, wybierzemy białko roślinne, które zresztą jest pierwszej klasy. Białko zwierzęce jest drugiej klasy. Dlaczego? Ponieważ one jadły pierwszej klasy warzywa i owoce, a następnie my jemy ich mięso. To jest druga klasa. Jesteśmy ludźmi, dlaczego wybieramy materiał drugiej klasy? To do nas nie pasuje. Tak więc musimy dokonać tej zmiany.

**Musimy zrobić ten krok, panie i panowie, ponieważ jeśli go zrobimy, Złota Era zapanuje tutaj natychmiast, zwiastując czas życia w pokoju, bez ciągłej straty życia - przedwczesnej śmierci dziesiątek miliardów każdego roku! Torturowane i mordowane dla naszej chwilowej przyjemności, którą możemy zastąpić. Mięso można zastąpić.**

Jest tak wiele cudów ziemskiego życia, których musimy doświadczyć i odkryć, tyle naukowej wiedzy do opublikowania i zbadania, i do odkrycia, niesamowite technologie do odkrycia i rozwinięcia! Istnieją lepsze systemy społeczne. Istnieją rzeczy w większości wykraczające poza nasz obecny poziom logiki czy nawet naszej wyobraźni; można do nich dotrzeć tylko uświadamiając sobie naszą mądrość i kreatywną moc.

Aby otworzyć tę mądrość, musimy najpierw usunąć szkodliwe, hamujące substancje, które ją blokują i tłumią, takie jak mięso, przetwory mleczne, ryby, drób i wszystkie produkty zwierzęce. Te rzeczy są przeszkodą dla naszej inteligencji, opóźniają nasz postęp, nie tylko duchowy, moralny, lecz także technologiczny.

Poza naszymi osobistymi powodami, dla których chcemy powitać Żółtą Erę, musimy wziąć pod uwagę planetę, którą, jestem pewna, że to już wiecie, możemy utracić w każdej chwili. Tak więc ten skok świadomości jest również po to, aby uratować naszą planetę i wszystkie istoty, które zasługują na życie w harmonijnym świecie.

Jeśli każdy zrobi ten krok lub zmianę, będziemy mogli uratować naszą planetę. Przysięgam na mój honor, Bóg mi świadkiem. Zarazem my sami wzniesiemy się wyżej, co już dawno powinno się stać.



## LUZKA RASA JEST GOTOWA DO WEJŚCIA NA WYŻSZY POZIOM

Najwyższy czas, żeby ludzka rasa wspięła się na wyższy poziom świadomości. Ludzie powinni być szlachetni, życzliwi i współczujący. Powinni być wege, eko, robić dobre uczynki, nie tylko dla dobra planety, ale również dla uszlachetnienia całej ludzkiej rasy, duchowych zasług i dobrych cech. Powinni to robić, aby zachować swoją szlachetność.

Musimy powrócić do naszej opiekuńczej i miłosiernej natury w naszym sercu. To jest bardzo proste. Jesteśmy tym. Jesteśmy współczujący. Jesteśmy miłosierni, jesteście opiekuńczy.

Jeśli naprawdę chcemy zobaczyć narodziny prawdziwej harmonii między ludźmi i zwierzętami, naturą i Niebem, musimy być harmonią, musimy żyć w harmonii i działać także w harmonii, co obejmuje harmonijne odżywianie się za każdym razem, gdy przychodzimy do stołu.

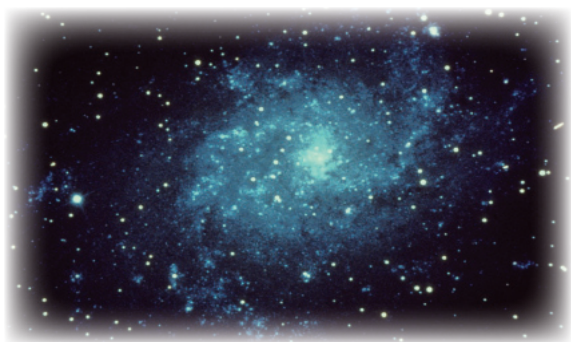
Dlatego dokonanie wegańskiego wyboru jest prawdziwym postępem w ewolucji i dobroci naszego człowieczeństwa. Wtedy również dowiemy się, że podobne przyciąga podobne, że dobroć przyciąga więcej dobroci. Poprzez dzielenie się tą pełną współczucia prawdą z innymi, nie tylko nasze własne człowieczeństwo będzie coraz wyższe, ale również całego świata.



## II. ZIEMIA WZNOŚI SIĘ, BY DOŁĄCZYĆ DO WYŻSZEJ CYWILIZACJI GALAKTYCZNEJ

---

Odnosnie wejścia naszej planety na wyższy poziom, to według planu wszechświata nasza planeta powinna nadgonić, powinniśmy wznieść się na równi z innymi wyższymi, duchowo rozwiniętymi planetami. Taki jest plan. Ale ludzie zostali obdarzeni wolną wolą i tej wolnej woli nie wykorzystują mądrze.



### UCZMY SIĘ NA BŁĘDACH MARSA I WENUS

Przyłączenie się Ziemi do innych [planet] w galaktyce - to wielka wizja. Wystarczy spojrzeć tylko na nasze sąsiednie planety, Mars i Wenus, aby zobaczyć, że wizja przyszłości jest ponura, katastrofalna, jeśli teraz nie dokonamy właściwego wyboru, właściwej zmiany.

Każdy naukowiec planetarny wie, że w przeszłości Mars i Wenus przeszły przez dramatyczne atmosferyczne zmiany, podobne do tych, jakich my zaczynamy doświadczać obecnie. Dawno temu Mars i Wenus były takie jak nasza planeta – była tam woda, życie i ludzie podobni do nas. Ale mieszkańcy Marsa i Wenus zniszczyli swoje planetarne domy, ponieważ hodowali zbyt dużo żywego inwentarza i uwolnione gazy wywołały nieodwracalny efekt gazów cieplarnianych, plus trujący siarkowodor w przypadku Marsa. Dlatego widzimy tylko ślady formacji terenu i oceanów, które były tam kiedyś.

Około pięć miliardów planet zostało zniszczonych albo spotkał je podobny los jak Wenus czy Marsa. Tylko te planety, których mieszkańcy byli na niskim poziomie świadomości, zostały zniszczone lub zdewastowane, ale nie te, których mieszkańcy mieli wysoki poziom.

A na Wenus atmosfera jest tak gorąca i pełna CO<sub>2</sub> - dwutlenku węgla - że naukowcy nazwali to zjawisko „niekontrolowanym efektem cieplarnianym” i twierdzą, że taka może być przyszłość Ziemi.

Planety, które zostały ocalone przed zniszczeniem, jak Wenus, ocalały, ponieważ ich społeczeństwa stały się wegańskie - mam na myśli te, które są ocalone. Wspomniałam już kiedyś, że były cztery planety Wenus, tylko dwie z nich ocalały, ponieważ ich społeczeństwa stały się wegańskie. Pozostałe dwie Wenus zostały zniszczone - jedna zupełnie zniknęła, na drugiej panuje ukrop i nie nadaje się do zamieszkania - ponieważ nie były one wegańskie.

Większość ludzi na Marsie nie wiedziała o tym albo nie słuchała tego, że dieta wege jest rozwiązaniem. Marsjanie przeszli przez zniszczenie raz i nigdy nie zapomnieli bolesnej lekcji, i byli na tyle życzliwi, by wysłać ostrzeżenie dla Ziemiaków poprzez nasz kontakt, które brzmi: Bądźcie prawi, ocalcie swój dom, zanim będzie za późno.

Już tam prawie jesteśmy. Jesteśmy już prawie w punkcie bez odwrotu. To dlatego właśnie teraz nieprzerwanie próbujemy rozpowszechnić wiadomość o rozwiązaniu: diecie wegetariańskiej, dającej fizyczną moc, która zatrzyma globalne ocieplenie, ponieważ ma ona moc moralności. Ma też siłę naukową: „podobne przyciąga podobne”. Musimy szanować życie i wtedy stworzymy życie.



## SZLACHETNI PRZYJACIELE W GALAKTYKACH CZEKAJĄ

Ile istnieje planet niewegietariańskich, tyle też jest planet wegetariańskich. Są niezliczone, niezliczone. Nawet w naszej galaktyce jest ich niezliczona liczba. A planety ze społeczeństwami wegetariańskimi są bardziej rozwinięte niż my. Mają nawet pasy podrózne. Mają takie rzeczy, o jakich nam się nawet nie śni.



Ludzie w tych społeczeństwach mogą cieszyć się mnóstwem wolnego czasu, i mogą rozwijać swoje zamiłowania i talenty, i odkrywać też swoje uspięne zdolności. Dlatego w takim społeczeństwie rodzi się wiele wspaniałych wynalazków. I wiele wspaniałych rzeczy się dzieje, bo ludzie są zrelaksowani i robią to, co potrafią najlepiej. Nikt nigdy nie martwi się o brak podstawowych rzeczy, więc ich życie jest pełne wolności i szczęścia. Czyż to nie brzmi wspaniale?

Wszystkie takie społeczeństwa są wegańskie, mówiłam wam. Ich pojęcie życia jest bardzo jasne - bardzo jasne, bardzo bezinteresowne, bezwarunkowe, bardzo inteligentne. Nie widziałam żadnej cywilizacji tak zaawansowanej, szczęśliwej i radosnej, która nie byłaby społeczeństwem wegańskim.

Kiedy przestaniemy zabijać, wtedy wytworzymy więcej kochającej, życzliwej i przyjaznej atmosfery dla innych szlachetnych istot w galaktyce, które może dołączyć do nas albo będą z nami w kontakcie.

Jeśli w jakiś sposób uda nam się poznać taką planetę lub te rozwinięte istoty, wtedy szczęście i pokój tej planety czy tych ludzi sprawią, że zatęsknimy za tym miejscem i przestaniemy troszczyć się o zyski i straty tego świata. Opuścilibyśmy ten świat w każdej chwili, jeśli tylko mielibyśmy okazję, by się do nich przyłączyć. Ale ponieważ nie jesteśmy tak rozwinięci jak oni – pod względem duchowym, mentalnym, psychicznym i prawości - niektórzy z nas nie są - nie możemy być za blisko nich i nie możemy przyłączyć się do nich, ani nasza planeta nie może być zaszeregowana jako jedna z nich.

Czekają więc niecierpliwie. Przekazują nam przesłanie, że powinniśmy bardziej się rozwijać, aby nadążyć za całym systemem galaktycznym, i że zawsze są w pogotowiu, by nam pomóc podnieść nasz poziom duchowego zrozumienia, potencjał umysłowy oraz technologię.

Oni nie narzucają nam swojej woli. Czekają, czekają i czekają na nas, aż będziemy gotowi. Dopóki nie wybierzemy życia zgodnego z wysokimi standardami wszechświata, będziemy mieli problemy ze znalezieniem pokoju w nas, a tym bardziej z innymi istotami tego wszechświata. Nie nawiążemy kontaktu z naszymi sąsiadami z innych planet, i dlatego nie będziemy wiedzieli o ich istnieniu.

Aczkolwiek nie jest trudno zmienić to wszystko. Musimy tylko powrócić do naszego pierwotnego kochającego ja, ponieważ tym właśnie jesteśmy. Jesteśmy miłością. Jesteśmy boscy. Jesteśmy współczujący. Jesteśmy tym, co najlepsze we wszechświecie. Jedynie o tym zapomniaлиśmy.

### III. URZECZYWISTNIENIE MARZENIA O RAJU

---


Jeśli świat stałby się natychmiast w 100% wegetariański, pozytywne skutki tego byłyby zauważalne w ciągu mniej więcej 60 dni. To jest osiem tygodni. W ciągu ośmiu tygodni zobaczylibyście natychmiastowe efekty. Oczywiście, zauważylibyście je również od razu, prawie natychmiast. Ale cały wielki obraz moglibyście zobaczyć po ośmiu tygodniach, ośmiu krótkich tygodniach.

W ciągu ośmiu tygodni wszystkie katastrofy ustałyby. W taki sposób powstaje Niebo. Jak myślicie? Skąd bierze się Niebo? Niebo jest miejscem, gdzie wszystkie istoty działają w ten sam sposób. To znaczy, nie jednakowo, lecz na tym samym poziomie współczucia, na tym samym poziomie miłości i na tym samym poziomie duchowej wiedzy, zrozumienia, na tym samym poziomie szlachetności. Tym właśnie jest Niebo.

Niebo wychodzi nam na spotkanie, jeśli zdążamy w stronę standardów Nieba. A jeśli każdy mógłby to zrozumieć i zacząć stawiać kroczki dziecka, jeden za drugim, a tak naprawdę to jeden bardzo ważny krok, który zadecyduje o przeznaczeniu naszej planety - to jest krok wegetariański. Wszystko inne zostanie nam dane bez proszenia. Jeśli jesteśmy miłośni, otrzymamy miłosierdzie. Prawo wszechświata nigdy nie zawodzi.

Negatywna, mordercza, zła energia zmieni się w życzliwą, szczęśliwą, relaksującą, dobroczynną dla wszystkich mieszkańców tej planety, włączając zwierzęta i oczywiście przede wszystkim ludzi.

I na jakiego rodzaju Ziemi byśmy żyli? To byłby znowu Raj. Nagle zapanowałby tu pokój i nagle zrozumielibyśmy identyczność między wszystkimi narodami, wszystkimi ludźmi oraz między ludźmi i zwierzętami. Zrozumienie spłynęłoby na nas. Nie byłoby potrzeby wyjaśniania.



Ludzie nagle zrozumieliby, że wszyscy jesteśmy równi. My i wszyscy współmieszkańcy, również zwierzęta, są równi. I ludzie szanowaliby nawet drzewa i rośliny.

Jeśli zmienimy nasz styl życia na bardziej niebiański, wtedy niebiańska inteligencja zostanie ponownie w nas przebudzona i nieskończona lista wynalazków i wygod będzie nam dostępna. Będziemy mieć latające samochody, nie takie, jakie już teraz są, ale bardziej dogodne. Może będziemy mieć nawet pasy podrózne, tak jak inne planety.

Nasze naukowe i technologiczne zrozumienie także wykroczy poza Ziemię. Ponieważ dzięki wzniesionej, współczującej atmosferze będziemy mogli komunikować się z innymi ludźmi z bardziej rozwiniętych planet i uczyć się od nich, wymieniać się z nimi wiedzą.

Każdy naród w naturalny sposób będzie miał wystarczająco dużo zasobów i będzie się nimi hojnie dzielił z innymi. Istnieją takie właśnie systemy bez pieniędzy, które widziałam w wyżej rozwiniętych społeczeństwach we wszechświecie, na innych planetach. To nie chodzi o taki czy inny system. Chodzi o to, że ludzie, koncepcja życia, koncepcja społeczeństwa musi najpierw ulec zmianie. Kiedy ludzie już przyjmą bardziej socjalne stosunki, bardziej sąsiedzkie, podobne do globalnej rodziny, to wtedy ten rodzaj systemu wymiany zostanie automatycznie urzeczywistniony.

Wszyscy będą się kochali i dzielili wszystkim: miłością, uczuciem, własnością. I wtedy będziemy wieść szczęśliwsze życie, będzie mniej nieszczęśliwych ludzi, mniej lub wcale bezdomnych ludzi, mniej lub wcale głodnych dzieci, mniej chorób lub wcale. A zwierzęta będą chronione: nie będzie mięsożerców, będą tylko wegetarianie lub weganie.

Codziennie będziecie witać się nawzajem z uśmiechem i nie będzie konkurencji w pracy; każdy zostawi drugiego w spokoju, zapanuje miłość i przyjaźń. I im wyższa jest świadomość planety, tym większa jest intensywność tego rodzaju energii, kochającej i życzliwej.

Będąc weganami, na całym świecie rozwijamy współczucie, które wyniesie i zjednoczy wszystkie kultury, przynosząc spokój zarówno ludziom jak i zwierzętom. Wewnętrzny spokój, który pojawi się, kiedy zamiast zabijać, będziemy szanować wszelkie życie, rozprzestrzeni się na całą kulę ziemską jak fala, wznosząc ludzkie serca i tworząc harmonijny Raj na Ziemi. To zaprowadzi nas wszystkich do trwałej Złotej Ery.



Najwyższa Mistrzyni Ching Hai w Monako (2007)



*Od kryzysu do pokoju: organiczna dieta wegańska jest rozwiązaniem*

---



# ANEKS

## 1. Podnoszenie się poziomu mórz i skutki tego zjawiska na całym świecie

Nie tylko małe wyspiarskie kraje muszą niepokoić się z powodu podnoszenia się poziomu morza. Ponad 70% populacji mieszka w okolicach nadbrzeżnych, a 11 z 15 największych miast świata znajduje się na wybrzeżu. W XX wieku poziom mórz wzrósł od 10-20 cm.

IPCC przewiduje, że w XXI wieku poziom mórz wzrośnie o 88 cm. Nawet te optymistyczne prognozy spowodowałyby chaos. Powodzie przybrzeżne, erozja nadbrzeży, zanieczyszczenie słodkowodnych zbiorników słoną wodą, zalewanie przybrzeżnych bagnisk oraz wysp barierowych oraz zasolenie terenu zagrażają nawet przy niewielkim wzroście poziomu mórz.

**Jedno z rzeczywistych zagrożeń, to topienie się lodowca na Grenlandii.** Według IPCC „Modele klimatyczne wskazują, że miejscowe ocieplenie Grenlandii jest 1-3 razy wyższe niż przeciętna globalna. Modele lodowca wskazują, że jeśli miejscowa temperatura będzie wyższa niż 3°C przez milenia, doprowadzi to do zupełnego stopnienia lodowca, powodując podwyższenie poziomu mórz o 7 m.” ( IPCC 3rd Assessment, Synthesis Report, Summary for Policy Makers).

Stopienie pokrywy lodowej na Grenlandii i na zachodniej Antarktyce spowoduje 13 metrowy wzrost poziomu morza na świecie, jeśli nie ograniczymy drastycznie emisji gazów cieplarnianych. Nawet niewielki wzrost poziomu morza będzie katastrofalny dla gospodarki i mieszkańców. Oto lista możliwych konsekwencji podnoszenia się poziomu morza:

- **Miliardy na pokrycie kosztów dostosowania** —jeśli nas na to będzie stać. W niedawnym badaniu oszacowano, że w USA koszt dostosowania do nawet jednego metra wzrostu poziomu morza, wyniesie 156 miliardów dolarów (3% PKB).
- Tylko jeden metr wzrostu poziomu morza spowoduje zalanie niektórych krajów wyspiarskich, takich jak Malediwy. Już dwie z wysp tworzących Kiribati (kraj wyspiarski na Pacyfiku) zostały zalane. **Jeśli obecna tendencje ocieplenia klimatu będzie trwać, takie miasta jak Londyn, Bangkok i Nowy Jork znajdą się poniżej poziomu morza, powodując ewakuację milionów i masowe straty gospodarcze.**
- Podnoszenie się poziomu oceanu zanieczyści zbiorniki słodkowodne oraz wody gruntowe, pogarszając obecny światowy kryzys wody słodkiej.
- Populacja wiejska oraz użytki rolne (dotyczy to szczególnie upraw ryżu) na niektórych wybrzeżach zostaną zalane. (Źródło: [http://www.greenpeace.org/international/campaigns/climate-change/impacts/sea\\_level\\_rise/](http://www.greenpeace.org/international/campaigns/climate-change/impacts/sea_level_rise/))

## 2. Lodowce na świecie coraz bardziej się cofają

- Śnieg na górach Sierra Nevada (USA), dostarczający wodę do nawadniania Central Valley w Kalifornii, okręgu słynącego z produkcji dużej ilości owoców i warzyw, obecnie topi się wczesną wiosną i przewiduje się, że zmniejszy się o 30-70 % do końca wieku. (Źródło: [http://www.sierranevadaalliance.org/programs/db/pics/1133215435\\_14399.f.pdf](http://www.sierranevadaalliance.org/programs/db/pics/1133215435_14399.f.pdf) Sierra Climate Change Toolkit 2nd edition, Sierra Nevada Alliance)

- Pola lodowe na najwyższym afrykańskim szczycie Kilimandżaro skurczyły się o 80% w ciągu ostatniego stulecia, w tym o 33% w latach 1989 do 2000. (Źródło: Thompson LG, Mosley-Thompson E, Davis ME, Henderson KA, Brecher HH, Zagorodnov VS, Mashiotta TA, Lin PN, Mikhalenko VN, Hardy DR, Beer J. 2002. Kilimanjaro ice core records: evidence of Holocene climate change in tropical Africa. *Science* 298: 589–593. <http://bprc.osu.edu/Icecore/589.pdf>)
- Globalne ocieplenie sprawia, że w Chinach lodowce kurczą się o 7% rocznie, co może mieć katastrofalny wpływ na życie 300 milionów mieszkańców. (Źródło: "Ice-capped Roof Of World Turns To Desert By Geoffrey Lean 08 May 2006, *The Independent*, <http://www.countercurrents.org/cc-lean080506.htm>)
- Od 1930 roku obszary lodowcowe w górach Azji Środkowej zmniejszyły się o 35-50%, a setki małych lodowców już zniknęły. (Źródło: <http://www.unep.org/pdf/ABCSummaryFinal.pdf> UNEP Atmospheric Brown Clouds: Regional Assessment Report With Focus on Asia 2008)

### 3. Ekstremalne warunki pogodowe na świecie

#### *2010, jak do tej pory, był najgorętszym rokiem w historii:*

Ten rok jest na dobrej drodze do bycia najgorętszym w historii, zdaniem naukowców klimatologów z US National Oceanographic and Atmospheric Administration (NOAA).

Temperatury w lipcu były drugie najwyższe w historii, a w miesiącach marzec, kwiecień, maj i czerwiec były najwyższe w historii.

W czerwcu 2010 r. David Easterling z NOAA National Climatic Data Center zwrócił również uwagę na niezwykle zjawisko, że masy lądowe na całej kuli ziemskiej były ciepłe.

**Ponadto 17 krajów, zajmujących 19% powierzchni Ziemi, w tym północne kraje takie jak Finlandia i Rosja, odnotowały rekordowe okresy uciążliwych upałów.**

Jest to największy obszar powierzchni planety doświadczający takich bezprecedensowo wysokich temperatur w ciągu tego samego roku. W odniesieniu do tych niepokojących danych, dr Mark Serreze, dyrektor US National Snow and Ice Data Center stwierdził, że „wskazuje to na fakt, że globalne ocieplenie nie zatrzymało się.”

Kevin Trenberth, szef działu analiz klimatu w US National Center for Atmospheric Research (NCAR), nadal ostrzega, że w takiej sytuacji powinniśmy się przygotować na zwiększoną liczbę burz tropikalnych, mówiąc: „Ostatni raz, kiedy pogoda była tak ciepła, mieliśmy rekordowy sezon huraganowy, wystąpiły Katrina i Rita i zabrakło nam alfabetu (liter). W obecnym roku temperatura Atlantyku jest wyższa niż w roku 2005“.

(Źródła:

[http://solveclimate.com/blog/20100816/most-ever-heat-](http://solveclimate.com/blog/20100816/most-ever-heat-record-temperatures-19-percent-earths-surface)

[record-temperatures-19-percent-earths-surface](http://news.discovery.com/earth/heat-record-climate-change.html)

<http://news.discovery.com/earth/heat-record-climate-change.html>

[http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/](http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2010/08/13/AR2010081306090.html)

[article/2010/08/13/AR2010081306090.html](http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2010/08/13/AR2010081306090.html)

[http://www.accuweather.com/blogs/news/](http://www.accuweather.com/blogs/news/story/35632/hottest-year-on-record-so-far.asp)

[story/35632/hottest-year-on-record-so-far.asp](http://www.accuweather.com/blogs/news/story/35632/hottest-year-on-record-so-far.asp)

<http://green.blogs.nytimes.com/2010/08/17/>

[weather-extremes-and-climate-change\)](http://green.blogs.nytimes.com/2010/08/17/weather-extremes-and-climate-change)

### **W Rosji**

W lipcu 2010 r. ekstremalne temperatury w Rosji doprowadziły do wzrostu liczby zgonów do 14 340 w Moskwie. Upały spowodowały też w europejskiej części Rosji najgorsze od pół wieku susze, co skłoniło rząd rosyjski do zawieszenia eksportu pszenicy. Upały spowodowały również duże niebezpieczeństwo pożaru na terenach europejskiej części Rosji.

(Źródło: <http://climateprogress.org/2010/08/07/russian-heat-wave-drought-soil-moisture-wheat>)

### **W USA**

Rok 2010 zaczął się mrozami na Florydzie. Natomiast lato było najgorętsze w historii tego regionu.

### **W Australii**

Północna część Australii miała największą ilość opadów w historii w miesiącach od maja do października, natomiast na pld.-zachodzie wystąpiła największa susza w historii.

### **W Południowej Ameryce**

W niektórych częściach rzeka Amazonka osiągnęła najniższy poziom wody w zapisanej historii.

(Źródło: [http://seattletimes.nwsourc.com/html/business/technology/2013716921\\_apyescidisastrouyear.html](http://seattletimes.nwsourc.com/html/business/technology/2013716921_apyescidisastrouyear.html))

## **4. Ogromne pożary lasów**

### **W Australii**

We wschodniej Australii wystąpiło więcej pożarów i powodzi, na południu wystąpiły upały, a ulewne deszcze zagroziły powodzią. Największa od stulecia fala upałów z powodu silnych suchych wiatrów spowodowała najgorsze od 25 lat pożary lasów.

(Źródło: [http://www.google.com/hostednews/afp/article/ALeqM5gyUztdckUqzd\\_SFg9jClfRmHIWEg](http://www.google.com/hostednews/afp/article/ALeqM5gyUztdckUqzd_SFg9jClfRmHIWEg))

### **W Rosji**

W sierpniu 2010 r., pożary lasów i torfowisk objęły 7 regionów, gdzie ogłoszono stan pogotowia. W sumie 520 pożary płonęły w Rosji, niszcząc lasy o łącznej powierzchni 188 525 ha (465 000 akrów). Niemal 650 000 hektarów spaliło się.

(Źródło: <http://online.wsj.com/article/SB10001424052748704017904575408833952872038.html>)

## **5. Groźne powodzie na świecie**

Do września, w tym roku w wyniku powodzi zginęło ponad 6300 ludzi w 59 krajach, według danych Światowej Organizacji Zdrowia.

Według informacji Swiss Re, do 30 listopada w roku 2010 niemal 260 000 ludzi zginęło w klęskach żywiołowych. Klęski spowodowały w 2010 straty gospodarcze w wysokości 222 mld dolarów - czyli wyższe niż przychód ekonomiczny Hong Kongu.

(Źródło: [http://seattletimes.nwsource.com/html/business/technology/2013716921\\_apyescidisastrousyear.html](http://seattletimes.nwsource.com/html/business/technology/2013716921_apyescidisastrousyear.html))

### ***W Chinach***

W 2010 wielkie połacie Chin ucierpiały w wyniku najgorszych od dziesięciu lat powodzi, które spowodowały też liczne osunięcia ziemi i ofiary śmiertelne. Wezbrał poziom wód w wielu dużych rzekach. 1,4 mln domów zostało zniszczonych przez powodzie, które spowodowały straty ekonomiczne w wysokości 275 miliardów juanów (41 mld dolarów).

Północno-wschodnie Chiny ucierpiały najbardziej. Pod wodą znalazły się całe miasta. Wezbrał poziom wody w rzekach graniczących z Płn. Koreą.

(Źródło: <http://www.google.com/hostednews/afp/article/ALeqM5juX85JVgP2tsnqUSZxNgLuXeJxDw>)

### ***W Pakistanie***

W 2010 w Pakistanie po ulewnych lipcowych deszczach monsunowych nastąpiła powódź. Ponad 2000 osób zginęło, a ponad milion domów zostało zniszczonych. Około 20 milionów osób odniosło obrażenia lub straciło domy.

(Źródło: [http://en.wikipedia.org/wiki/2010\\_Pakistan\\_floods](http://en.wikipedia.org/wiki/2010_Pakistan_floods))

### ***W Australii***

W styczniu 2011, w stanie Queensland wystąpiły masowe powodzie o "biblijnych proporcjach". Ponad 20 miast zostało odciętych od reszty kraju, obszary zalane były większe niż obszar Francji i Niemiec. Sytuacja ta wystąpiła na skutek największych w historii opadów wiosennych w Australii. Z brzegów wylało co najmniej sześć rzek w całym stanie Queensland. Powodzie dotknęły około 200 000 ludzi, z których wielu zostało ewakuowanych. Naprawienie szkód będzie kosztować miliardy dolarów australijskich.

(Źródło: <http://www.bbc.co.uk/news/world-asia-pacific-12102126>)

## **6. Groźne trzęsienia ziemi na świecie**

### ***W Chinach***

- W maju 2008 roku w prowincji Syczuan wystąpiło trzęsienie o sile 8 stopni, które zniszczyło ogromny obszar w południowo-zachodnich Chinach, powodując co najmniej 87000 ofiar śmiertelnych lub zaginionych.

- W sierpniu 2009 roku trzęsienie o sile 6.2 stopnia w Golmud spowodowało osuwiska ziemi i zawalenie się około 30 domów.
- W zachodnich Chinach w kwietniu 2010 r. co najmniej 589 osób zginęło, a ponad 10 000 zostało rannych po trzęsieniu ziemi o sile 6.9 stopnia.

(Źródło: <http://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/asia/china/7588401/China-earthquake-kills-hundreds.html>)

### *W Islandii i innych krajach*

Wybuch wulkanu w Islandii sparaliżował ruch powietrzny w Europie przez wiele dni, zakłócając podróż ponad 7 mln ludzi. Inne wybuchy w Kongo, Gwatemali, Ekwadorze, Indonezji i na Filipinach spowodowały ucieczkę okolicznych mieszkańców w bezpieczne rejony. Na początku roku wiele ludzi zginęło w wyniku powodzi, osuwisk i trzęsień ziemi.

### *W Indonezji*

W październiku w Indonezji wystąpiło zastraszające trzęsienie o sile 7.7 stopni w skali Richtera. Fale tsunami spowodowały śmierć 500 osób, a wybuch wulkanu spowodował ewakuację 390 000 ludzi.

(Źródło: [http://seattletimes.nwsource.com/html/business/technology/2013716921\\_apyescidisastrousyear.html](http://seattletimes.nwsource.com/html/business/technology/2013716921_apyescidisastrousyear.html))

### *Na całym świecie*

Na początku stycznia 2010 r. trzy silne trzęsienia ziemi nawiedziły Wyspy Salomona, a tydzień później wstrząs o sile 7,0 zrównał z ziemią część Haiti, w wyniku czego ponad milion osób straciło dach nad głową, około 230 tysięcy osób zginęło, a 300 tysięcy odniosło obrażenia. Korea i Japonia również odnotowały wstrząsy. Chile nawiedziło trzęsienie ziemi o sile 8,8 - jedno z najsilniejszych, jakie zmierzono. Więcej sejsmicznych zjawisk wystąpiło w Japonii, Meksyku, na Sumatrze, a ostatnio w zachodnich Chinach. W kwietniu (2010) łączna liczba zgonów w wyniku tych klęsk żywiołowych sięgała prawie 250 tysięcy.

(Źródło: <http://www.businessweek.com/news/2010-04-15/killer-quake-on-rise-with-cities-on-fault-lines-roger-bilham.html>)

## **7. Braki żywności na świecie**

### *Nieprzewidywalna pogoda zagraża stabilności dostaw żywności:*

We wtorek, 7 września 2010 r. International Water Management Institute w Sri Lance (IWMI) przedstawił na międzynarodowym spotkaniu naukowców z okazji Światowego Tygodnia Wody w Sztokholmie (Szwecja) sprawozdanie, które ostrzegało, że zmiany klimatu powodują większe i nieregularne opady. Raport stwierdził, że nieprzewidywalne opady mają coraz bardziej zauważalne efekty na zapasy żywności i wzrost gospodarczy.

Wynika to po części z faktu, że około 66% upraw w Azji otrzymuje wodę z opadów, i nie są one nawadniane, podczas gdy w Afryce aż 94% upraw jest zależnych od deszczu. Naświetlając te ostatnie przykłady wyjątkowo suchych warunków, które doprowadziły tego lata do katastrofalnych pożarów w Rosji i tragicznych powodzi w Pakistanie, pan Sunita Narain, dyrektor Centrum Indii ds. Nauki i Środowiska (CSE), oświadczył: „Jesteśmy w punkcie, kiedy zwiększone są opady, więcej jest deszczowych dni, ale ponieważ są zmienne, to prowadzi do susz, a także do powodzi.”

(Źródło: <http://www.france24.com/en/20100907-erratic-global-weather-threatens-food-security>)

## **8. Globalne ocieplenie: wyszczególnienie zagrożeń w zależności od stopni**

Jeśli globalne ocieplenie będzie postępować w dotychczasowym tempie, możliwe jest, że staniemy w obliczu wyginięcia. Tak więc, co dokładnie się dzieje, kiedy Ziemia się nagrzewa? Poniżej prezentujemy listę, przedrukowaną z artykułu Six Degrees: Our Future on a Hotter Planet, autorstwa Marka Lynasa, opublikowanego w National Geographic, 22 stycznia 2008 r. (Lynus, M, 2007)

### **Wzrost o 1 ° C**

Pozbawione lodu morze pochłania więcej ciepła i przyspiesza globalne ocieplenie, 1/3 powierzchni lądu na świecie pozbawiona będzie słodkiej wody, nisko położone wybrzeża zostaną zalane.

Szansa na uniknięcie jednostopniowego globalnego ocieplenia: zero.

### **Wzrost 2 ° C**

Europejczycy będą umierać z powodu udaru słonecznego, lasy będą niszczone przez pożary; rośliny zaczną emitować dwutlenek węgla, zamiast go pochłaniać, 1/3 wszystkich gatunków stanie w obliczu wyginięcia.

Szansa na uniknięcie dwustopniowego wzrostu globalnego ocieplenia: 93%, ale tylko wtedy, gdy emisje gazów cieplarnianych zostaną zmniejszone o 60% w ciągu najbliższych 10 lat.

### **Wzrost o 3 ° C**

Uwolnienie dwutlenku węgla z gleby i roślinności przyspieszy globalne ocieplenie; zginą Amazońskie dżungle deszczowe; super silne huragany uderzą w nadmorskie miasta; zapanuje głód w Afryce.

Szansa na uniknięcie trzystopniowego globalnego ocieplenia: niewielka, jeżeli wzrost osiągnie dwa stopnie, co wyzwoli dwutlenek węgla z gleby i roślin.

### **Wzrost o 4 ° C**

Przyspieszona odwilż wiecznej zmarzliny sprawi, że globalne ocieplenie nie będzie już możliwe do powstrzymania. Większość Wielkiej Brytanii stanie się niezamieszkiwalna z powodu ogromnych powodzi; Region Morza Śródziemnego stanie się bezludny.

Szansa na uniknięcie czterostopniowego wzrostu temperatury globalnego ocieplenia: niewielka, jeżeli wzrost osiągnie trzy stopnie, co wywoła niekontrolowaną odwilż wiecznej zmarzliny.

#### **Wzrost o 5 ° C**

Metan z dna oceanicznego przyspieszy globalne ocieplenie, lód zniknie z obu biegunów, ludzie będą migrować w poszukiwaniu pożywienia i spróbują na próżno żyć jak zwierzęta z owoców ziemi.

Szansa na uniknięcie pięciostopniowego wzrostu globalnego ocieplenia: znikoma, jeżeli wzrost osiągnie cztery stopnie, co uwolni metan zalegający na dnie morza.

#### **Wzrost o 6 ° C**

Życie na Ziemi zginie pod wpływem apokaliptycznych burz, powodzi, siarkowodoru w powietrzu i metanowych kul ognia pędzących po całym świecie z siłą bomby atomowej, przetrwają tylko grzyby.

Szansa na uniknięcie sześciostopniowego globalnego ocieplenia: zero, jeśli wzrost przekroczy pięć stopni, bo w tym okresie reakcja łańcuchowa wymknie się spod jakiegokolwiek kontroli.

### **9. Zanieczyszczenie zwierzęcymi odchodami**

#### **W Stanach Zjednoczonych**

- Około 13 % studni wody pitnej w regionie Midwest zawiera niebezpieczny poziom azotanów pochodzących z nawozów i wycieków lagun obornika.
- W 2001 r. EPA zmusiła pięć farm przemysłowych hodujących świnię do zaopatrywania mieszkańców w wodę butelkową, ponieważ były one odpowiedzialne za zanieczyszczenie miejscowych źródeł wody pitnej.
- Badania z 1997 r. wykazały, że 82 % przedsięwzięć hodowli zwierząt produkowały azot w ilościach nadmiernych, a w 64% nadmierna emisja fosforu pochodziła z ferm drobiowych.
- Ostatni raport Fundacji Chesapeake Bay podał, że odchody kurcze stanowią główną przyczynę zanieczyszczenia w zatoce.

(Źródło: [http://www.hsus.org/farm/resources/pubs/gve/for\\_the\\_environment.html](http://www.hsus.org/farm/resources/pubs/gve/for_the_environment.html))

### **10. Wskaźnik Szlachetności (NQ) u zwierząt i ludzi**

„Dzięki medytacjom odkryłam, że Wskaźnik Szlachetności (NQ) różnych gatunków może być mierzony w procentach, aby pokazać, jak dany gatunek reprezentuje cechy współczucia i bezinteresowności.

Psy i świnię, na przykład, mają imponujący Wskaźnik Szlachetności NQ 30%. Krowy NQ 40%. W przeciwieństwie do zwierząt z tendencjami bardziej brutalnymi lub mięsożernymi, które mają niższy NQ. Lwy na przykład mają NQ 3%, a tygrysy, 4%.

A co do ludzi, niektórzy z nas - rozumiecie, to jest ogólne - niektórzy z nas mają NQ 10%, wielu z nas ma tylko 3% Wskaźnika Szlachetności. Ludzie mogą uczyć się z przykładów NQ naszych współmieszkańców. “-Najwyższa Mistrzyni Ching Hai

### Loving Quality - Wskaźnik Miłości (LQ) zwierząt i ludzi

„To jest wskaźnik bezinteresownej miłości wykraczającej poza miłość męża i żony, matki i syna. To jest miłość, jaką mamy dla wszystkich istot. Jesteśmy gotowi do poświęcenia się i pomocy, czy jest to nasz dobroczyńca, obcy lub wróg.”-Najwyższa Mistrzyni Ching Hai

Poniżej znajduje się lista Wskaźnika Miłości (LQ) niektórych zwierząt i ludzi, podana nam przez Mistrzynię Ching Hai:

- **Zwierzęta domowe:** skala od 80% do 300%

Pies	110%	Świnia	120%
Kurczak	90%	Bawół	110%
Koń	180%		
- **Dzikie zwierzęta:** skala od 30% do 300%

Dzikie małpy	100%	Dziki niedźwiedź	110%
Słoń	100%	Wieloryb	300%
Krowa	300%	Słoń	110%
Tygrys	20%	Lew	21%
- **Ludzie:** średnia wynosi 20%
  - Najwyższy na tej planecie: 90%
  - Najniższy na tej planecie: 5%
  - Święci/ mędrcy: tysiące %, ale to nie są ludzie!

„NQ i LQ są tak samo ważne, podczas gdy IQ może być ważne lub nie! Powinniśmy pielęgnować LQ. Ludzie powinni zastanowić się, jak spędzają cenny czas (krótki czas) na tej planecie. “-Najwyższa Mistrzyni Ching Hai



# ŹRÓDŁA

## Rozdział 1

1. Supreme Master TV, "Climate Change Public Service Announcements: What the VIPs Say," SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos\_video/17.
2. Badania ONZ przeprowadzone przez Henninga Steinfelda et al., *Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options*. The Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2006.
3. Robert Goodland i Jeff Anhang odkryli, że "inwentarz żywy przyczynia się do emisji 32,564 mln ton gazów cieplarnianych (GHG) rocznie, co wynosi 51% światowej emisji GHG." Źródło: artykuł "Livestock and Climate Change," *World Watch Magazine*, (Nov/Dec, 2009), 10-19. <http://www.worldwatch.org/node/6294>.
4. Ibid, 11.
5. Kiedy ziarno jest użyte na paszę dla zwierząt hodowanych dla ludzkiej konsumpcji, tracimy 90% energii początkowej ziarna.
6. Supreme Master TV, "Climate Change Public Service Announcements."
7. Lucas Reijnders i Sam Soret, "Quantification of the Environmental Impact of Different Dietary Protein Choices," *The American Journal of Clinical Nutrition*, Vol. 78, No. 3 (September 2003), 664S-668S. <http://www.ajcn.org/content/78/3/664S.full>.
8. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) "Hunger Stats," <http://www.wfp.org/hunger/stats>.
9. UNEP, *Assessing the Environmental Impacts of Consumption and Production*. June, 2010. <http://www.unep.fr/scp/publications/details.asp?id=DTI/1262/PA>.
10. Goodland i Anhang, "Livestock and Climate Change," 15.
11. Zobacz Elke Stehfest et al., "Climate benefits of changing diet." Netherlands Environmental Assessment Agency. Available online at <http://www.pbl.nl/en/publications/2009/Climate-benefits-of-changing-diet.html>.
12. Badania, przeprowadzone przez SIWI i IWMI (Stockholm International Water Institute and International Water Management Institute), "Saving Water from Field to Fork" (May 2008), wykazały, że 70% czystszej wody zużywa się w przemyśle hodowlanym. [www.siwi.org/documents/resources/Policy\\_Briefs/PB\\_from\\_Field\\_to\\_Fork\\_2008.pdf](http://www.siwi.org/documents/resources/Policy_Briefs/PB_from_Field_to_Fork_2008.pdf). Center for International Forestry Research (Indonezja) podał, że 60-70% wylesianych obszarów dżungli amazońskiej w Brazylii przeznaczonych jest na wypas bydła. Źródło: Center for International Forestry Research, "The Impact of the Growing Demand for Beef on the Amazon Rainforest in Brazil," April 2, 2004, [http://www.mongabay.com/external/brazil\\_beef\\_amazon.htm](http://www.mongabay.com/external/brazil_beef_amazon.htm) oraz Cees de Haan et al., *Livestock and the Environment: Finding a Balance*, Chapter 2. <http://www.fao.org/ag/againfo/programmes/en/lead/toolbox/FAO/Main1/index.htm>.
13. W artykule opublikowanym w gazecie *The Guardian*, 15 kwietnia 2008, dziennikarz George Monbiot cytuje dane FAO. Fragment artykułu: "W tym roku 100 mln metrycznych ton żywności zostanie przeznaczonych na wyżywienie samochodów, 760 mln ton metrycznych zabierze się ludziom i nakarmi się nimi zwierzęta. Ta

żywność pokryłaby deficyt światowy 14-krotnie. Jeśli chcesz zapobiec głodowi, jedz mniej mięsa.” <http://www.guardian.co.uk/commentisfree/2008/apr/15/food.biofuels?INTCMP=SRCH>.

14. W lutym 2009 Holenderska Agencja ds. Oceny Środowiska opublikowała nowy raport, zawierający zalecenia ekologiczne dla ustawodawców w Holandii i na świecie. Raport podaje, że 20 bln dolarów czyli 50% z przewidywanego kosztu 40 bln dolarów można zaoszczędzić, jeśli nastąpi globalna redukcja spożycia mięsa. A ogólnosiwiatowe przejście na w pełni wegańską dietę zaoszczędziłoby 80% do roku 2050. Źródło: Elke Stehfest et al., “Climate benefits of changing diet.” The Netherlands Environmental Assessment Agency, 2009, abstract online at <http://www.pbl.nl/en/publications/2009/Climate-benefits-of-changing-diet.html>. Również wywiad z dr Joop Oude Lohuis, szefem departmentu Netherlands Environmental Assessment Agency pt. “Global Shift to Vegan Diet Could Cut Climate Change Mitigation Costs by 80% : PBL study,” nadany w Supreme Master TV, dostępny online at [http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos\\_video/95](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos_video/95).
15. Ibid.

## Rozdział 2

16. Klimatolog z NASA Jay Zwally opisuje zagrożenie zmianami klimatu: “The Arctic Ocean could be nearly ice-free at the end of summer 2012, much faster than previous predictions.” See “Arctic Ice ‘could be gone in five years.’” *The Telegraph*, December 12, 2007. <http://www.telegraph.co.uk/earth/earthnews/3318239/Arctic-ice-could-be-gone-in-five-years.html>.
17. Naukowcy z National Snow and Ice Data Center odkryli, że w roku 2009, lód starszy niż 2 lata pokrywał mniej niż 10% powierzchni pod koniec lutego. Źródło: “Arctic sea ice younger, thinner as melt season begins,” in *Arctic Ice News and Analysis*, April 6, 2009, <http://nsidc.org/arcticseaicenews/2009/040609.html>.
18. Dyrektor National Snow and Ice Data Center, dr Mark Serreze twierdzi “We could very well be in that quick slide downward in terms of passing a tipping point. It’s tipping now. We’re seeing it happen now,” quoted in R. Black, “Arctic Ice is at a tipping point.” *BBC News* August 28, 2008, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/7585645.stm> The National Snow and Ice Data Center in the US also notes, “Arctic sea ice generally reaches its annual minimum extent in mid-September. This August [2010], [the] ice extent was the second lowest in the satellite record, after 2007. On September 3 [2010], [the] ice extent dropped below the seasonal minimum for 2009 to become the third lowest in the satellite record. The Northwest Passage and the Northern Sea Route are largely free of ice, allowing the potential for a circumnavigation of the Arctic Ocean. Please see “Updated minimum Arctic sea ice extent,” September 27, 2010, <http://nsidc.org/arcticseaicenews/2010/092710.html>.
19. Jonathan L. Bamber, “Reassessment of the Potential Sea-Level Rise from a Collapse of the West Antarctic Ice Sheet.” *Science* 15 May 2009 324: 901-903 [DOI: 10.1126/science.1169335] (in Research Articles). Fragment online at <http://www.sciencemag.org/content/324/5929/901.short>.

20. Źródło: U.S. Geological Survey, "The Water Cycle: Water Storage in Ice and Snow." Dostępne online at <http://ga.water.usgs.gov/edu/watercycle.html>.
21. International Organization for Migration, "Migration, Climate Change, and Environmental Degradation: A Complex Nexus." Available online at <http://www.iom.int/jahia/Jahia/complex-nexus>.
22. Podczas 3 Konferencji Partii UNFCCC, która odbyła się w Kioto (Japonia), H.E. Maumoon Abdul Gayoom Maldives wezwał światowych liderów do zajęcia się kwestią zmian klimatu: "The Maldives is one of the small states. We are not in a position to change the course of events in the world. But what you do or do not do here will greatly influence the fate of my people. It can also change the course of world history."
23. University of Alaska, Fairbanks, "Methane Bubbling From Arctic Lakes, Now And At End Of Last Ice Age," *Science Daily*, October 26, 2007, <http://www.sciencedaily.com/releases/2007/10/071025174618.htm>. Also see "Scientists Find Increased Methane Levels in Arctic Ocean," *Science Daily*, December 18, 2008, <http://www.sciencedaily.com/releases/2008/12/081217203407.htm>. In a number of recent reports scientists have documented the intense methane release from seabed areas near East Siberia, Russia, and Spitsbergen. See, for example, Judith Burns, "Methane seeps from Arctic sea-bed," BBC News, August 19, 2009, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/8205864.stm>, and Steve Connor, "Exclusive: The Methane Time Bomb," *The Independent*, September 23, 2009, <http://www.independent.co.uk/environment/climate-change/exclusive-the-methane-timebomb-938932.html>.
24. Źródło: John Atcheson, "Ticking Time Bomb," *Baltimore Sun*, December 15, 2004, from <http://www.commondreams.org/views04/1215-24.htm>.
25. Podczas wywiadu dla Supreme Master Television, dr Gregory Ryskin z Northwestern University omówił swoje badania, dowodzące, że 250 mln lat temu eksplozja oceanicznych złóż metanu spowodowała wyginięcie 90% gatunków morskich i 75% gatunków lądowych, mówiąc: "Jeśli to zdarzyło się raz, może zdarzyć się znowu." <http://pangea.stanford.edu/research/Oceans/GES205/methaneGeology.pdf>.
26. Na przykład, w wywiadzie dla Supreme Master Television, indyjski glaciolog dr Jagdish Bahadur omówił zależność między zanikaniem lodowców i takimi klęskami jak powódzie i susze: "Himalayan glaciers are in general on retreat as anywhere else on the planet due to global warming. Continued melting at the current rate will result in massive flooding. Immediately when glaciers recede they release more water, followed by severe drought." Supreme Master TV, "The Himalayan Glaciers are Disappearing," March 25, 2009. [http://suprememastertv.com/bbs/board.php?bo\\_table=sos\\_video&wr\\_id=83&goto\\_url](http://suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_table=sos_video&wr_id=83&goto_url)
27. United States Environmental Protection Agency, "Climate Change-Health and Environmental Effect: Extreme Events," <http://www.epa.gov/climatechange/effects/extreme.html>.
28. Anne Minard, "No More Glaciers in Glacier National Park by 2020?" *National Geographic News*, March 2, 2009, <http://news.nationalgeographic.com/news/2009/03/090302-glaciers-melting.html>.

29. University of Colorado at Boulder, "Western Water Supplies Threatened by Climate Change: Warming climate could deplete reservoir storage in the Colorado River Basin by mid-century?" July 2009, <http://geology.com/press-release/colorado-river-water-supply>.
30. "Loss of Andes Glaciers Threatens Water Supply," *Tehran Times*, November 28, 2007, [http://www.tehrantimes.com/index\\_View.asp?code=158041](http://www.tehrantimes.com/index_View.asp?code=158041).
31. Pew Oceans Commission, *America's Living Oceans: Charting a Course for Sea Change: a Report to the Nation*, 2003. Available online at [http://www.pewtrusts.org/our\\_work\\_report\\_detail.aspx?id=30009](http://www.pewtrusts.org/our_work_report_detail.aspx?id=30009).
32. Diaz, R J. i R. Rosenberg, "Spreading Dead Zones and Consequences for Marine Ecosystems," *Science*, Vol. 321. no. 5891 (2008): 926—929. [http://www.precaution.org/lib/marine\\_dead\\_zones\\_growing.080815.pdf](http://www.precaution.org/lib/marine_dead_zones_growing.080815.pdf).
33. "Big Fish Stocks Fall 90 Percent Since 1950, Study Says," *National Geographic News* May 15, 2003, [http://news.nationalgeographic.com/news/2003/05/0515\\_030515\\_fishdecline.html](http://news.nationalgeographic.com/news/2003/05/0515_030515_fishdecline.html).
34. "Ryby oceaniczne mogą zniknąć do 2050," *Discovery News* May 17, 2010, <http://news.discovery.com/earth/oceans-fish-fishing-industry.html>.
35. Robert McClure, "Dead Orca is a 'Red Alert,'" *Seattle Post Intelligencer*, May 7, 2002, [http://www.seattlepi.com/local/69418\\_whale07.shtml](http://www.seattlepi.com/local/69418_whale07.shtml).
36. Na przykład, pożary lasów w tzw. Czarną Sobotę, które wystąpiły w australijskim stanie Wiktorja w sobotę, 7 lutego 2009 r., spowodowały najwyższą liczbę ofiar. 173 ludzi zginęło, a 414 odniosło obrażenia.
37. The World Bank, Republic of Peru Environmental Sustainability: A Key to Poverty Reduction in Peru June 01, 2007. [http://siteresources.worldbank.org/INTPERU/SPANISH/Resources/PERU\\_CEA\\_Full\\_Report\\_eng.pdf](http://siteresources.worldbank.org/INTPERU/SPANISH/Resources/PERU_CEA_Full_Report_eng.pdf). Also see the World Bank, "Climate Change Aspects in Agriculture: Peru Country Note," January 2009, p. 3. [http://siteresources.worldbank.org/INTLAC/Resources/257803-1235077152356/Country\\_Note\\_Peru.pdf](http://siteresources.worldbank.org/INTLAC/Resources/257803-1235077152356/Country_Note_Peru.pdf).
38. "Children Die in Harsh Peru Winter," *BBC News*, 12 July 2009, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/8146995.stm>.
39. US Environmental Protection Agency, "Climate Change—Health and Environmental Effects: Extreme Events." <http://www.epa.gov/climatechange/effects/extreme.html>.
40. "Thirty-Eight Percent of World's Surface in Danger of Desertification," *Science Daily*, February 10, 2010. <http://www.sciencedaily.com/releases/2010/02/100209183133.htm>.
41. "Drought causes water shortage for five-million people in China," *Earth Times*, August 23, 2009. [http://www.earthtimes.org/articles/news/282501\\_drought-causeswatershortage-for-5-million-people-in-china.html](http://www.earthtimes.org/articles/news/282501_drought-causeswatershortage-for-5-million-people-in-china.html).
42. "Australia Wildfire Death Toll Reaches 200," *CBC News*, February 17, 2009. <http://www.cbc.ca/world/story/2009/02/17/australia-wildfires.html>.
43. "What is Deforestation?" Lesson Plans by Lisa M. Algee, Environmental Education PhD student, the University of California at Santa Cruz. [http://kids.mongabay.com/lesson\\_plans/lisa\\_algee/deforestation.html](http://kids.mongabay.com/lesson_plans/lisa_algee/deforestation.html).
44. World Wildlife Foundation, "Deforestation," [http://www.panda.org/about\\_our\\_earth/about\\_forests/deforestation](http://www.panda.org/about_our_earth/about_forests/deforestation).

45. Yacov Tsur et al., *Pricing Irrigation Water: Principles and Cases from Developing Countries*. Washington: Resource for the Future, 2004, 220.
46. "Argentyna straciła niemal 70% swoich lasów w ciągu jednego wieku" France 24, October 1, 2009. <http://www.france24.com/en/20090926-argentina-has-lost-nearly-70-itsforests-century->.
47. Rhett A. Butler, "98% of Orangutan Habitat Gone in the next 15 Years," Mongabay.com, June 11, 2007, <http://news.mongabay.com/2007/0611-indonesia.html>. Also see UNEP, *The Last Stand of the Orangutan*, available online at <http://www.unep.org/grasp/docs/2007Jan-LastStand-of-Orangutan-report.pdf>.
48. Dyskusje toczą się na temat czarnej sadzy. Naukowcy z Instytutu Badań Kosmicznych Goddard przy NASA oraz Drew Shindell i Greg Faluvegiz Uniwersytetu Kolumbia podają, że sadza jest trzecim najsilniejszym czynnikiem ocieplenia, po metanie i CO<sub>2</sub>, odpowiedzialnym za 50% topienia się Arktyki. Źródło: Drew Shindell and Greg Faluvegi, "Climate response to regional radiative forcing during the twentieth century," *Nature Geoscience* 2 (April 2009), 294-300. Abstract online at <http://www.nature.com/ngeo/journal/v2/n4/abs/ngeo473.html>. Similarly, Noel Keenlyside, climate researcher at the Leibniz Institute of Marine Sciences in Germany points out, "In the Arctic and Antarctic areas, black carbon deposition on snow and ice causes the surfaces to absorb more of the sun's heat." Noel Keenlyside, "Atmospheric science: Clean air policy and Arctic warming," *Nature Geoscience* 2, (2009): 243-244. Abstract online at <http://www.nature.com/ngeo/journal/v2/n4/full/ngeo486.html>.
49. Julia Whitty, "Animal Extinction: A Great Threat to Mankind," *The Independent*, April 30, 2007. <http://www.independent.co.uk/environment/animal-extinction--the-greatest-threat-to-mankind-397939.html>.
50. IPCC (Intergovernmental Panel of Climate Change), *Fourth Assessment Report: Changes in Atmospheric Constituents and in Radiative Forcing*, 2007, 212. Available online at <http://www.ipcc.ch/pdf/assessment-report/ar4/wg1/ar4-wg1-chapter2.pdf>.
51. Dalsze informacje: Global Humanitarian Forum study, "Climate Change The Human Impact Report: The Anatomy of a Silent Crisis." Available at <http://www.eird.org/publicaciones/humanimpactreport.pdf>.
52. Kevin Watkins et al., *Human Development Report 2006: Beyond scarcity: Power, poverty and the global water crisis*, United Nations Development Programme, 2006, 20, 23. <http://hdr.undp.org/en/reports/global/hdr2006>.
53. FAO, "1.02 Billion People Hungry—One Sixth of Humanity Undernourished—More Than Ever Before," FAO Media Center, June 19, 2009. <http://www.fao.org/news/story/0/item/20568/icode/en>.
54. Megan Rowling, "Climate Change Causes 315,000 Deaths a Year-Report," Reuters, May 29, 2009, <http://www.reuters.com/article/idUSLS1002309>.
55. Ibid.
56. "Peru Health Ministry Warns of possible dengue fever in Lima, insists on prevention," *Andean Air Mail and Peruvian Times*, March 2, 2009, <http://www.peruviantimes.com/peru-health-ministry-warns-of-possible-dengue-fever-inlima-insists-onprevention/021936>.

57. Jest to uznawane, że spowodowane globalnym ociepleniem powódzie i susze odpowiedzialne są za szerzenie się epidemii w rejonach nieprzygotowanych na klęski. Na przykład, gazeta Washington Post podaje: "Malaria is climbing the mountains to reach populations in higher elevations in Africa and Latin America. Cholera is growing in warmer seas. Dengue fever and Lyme disease are moving north. West Nile virus, never seen on this continent until seven years ago, has infected more than 21,000 people in the United States and Canada and killed more than 800. The World Health Organization has identified more than 30 new or resurgent diseases in the last three decades, the sort of explosion some experts say has not happened since the Industrial Revolution brought masses of people together in cities." See Struck, Doug, "Climate Change Drives Disease to New Territory," The Washington Post, May 5, 2006, <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2006/05/04/AR2006050401931.html>. Also see Alyshah Hasham, "Climate change spreads infectious diseases worldwide," International News Services, <http://www.internationalnewsservices.com/articles/1-latest-news/17833-climate-changespreads-infectious-diseases-worldwide>.
58. Źródło: "Scientists: 'Arctic is Screaming': Global Warming May Have Passed Tipping Point," Fox News, December 12, 2007. Available online at <http://www.foxnews.com/story/0,2933,316501,00.html>.
59. Źródło: FAO, "Livestock a major threat to environment: Remedies urgently needed." FAO Newsroom, November 29, 2006. Available online at <http://www.fao.org/newsroom/en/news/2006/1000448/index.html>.
60. Źródło: Peter Fricker, "Care about the environment? Eat less meat," Global and Mail, Jan. 23, 2008. Available online at <http://www.theglobeandmail.com/news/world/article661961.ece>.
61. Jerry Mayer and John P. Holms eds, *Bite-size Einstein: Quotations on Just About Everything from the Greatest Mind of the Twentieth Century*. St. Martin's Press, New York, 1996, p. 10.

### **Rozdział 3**

62. IPCC, Fourth Assessment Report, 212.
63. Kirk Smith, "Methane Controls Before Risky Geo-engineering. Please," *New Scientist* 2714 (June 25, 2009). [http://www.goodplanet.info/eng/Contenu/Pointsde-vues/Methane-controls-before-risky-geoengineering-please/\(theme\)/268](http://www.goodplanet.info/eng/Contenu/Pointsde-vues/Methane-controls-before-risky-geoengineering-please/(theme)/268).
64. Goodland and Anhang, "Livestock and Climate Change."
65. William Collins, Professor of Earth and Planetary Science, the University of California, Berkeley, U.S.A. has already pointed out the abrupt changes in climate that methane can induce: "Methane gas molecules locked inside cages of water ice are in such a concentrated form that when the ice melts they expand to 164 times their frozen volume and are 72 times more potent than carbon dioxide as a GHG." See Peter Preuss, "Impacts: On the Threshold of Abrupt Climate Change." *Berkeley Lab News Letter*, September 17, 2008, <http://newscenter.lbl.gov/featurestories/2008/09/17/impactson-the-threshold-of-abrupt-climate-changes/>.

66. Więcej informacji na temat metanu, który wydobywa się morza: Cornelia Dean, "Study Says Undersea Release of Methane Is Under Way," *The New York Times*, March 04, 2010, <http://www.nytimes.com/2010/03/05/science/earth/05methane.html>. Also Michael Fitzpatric, "Methane release 'looks stronger,'" *BBC News*, Jan.6, 2010, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/8437703.stm>. Informacje na temat metanu wydobywającego się z jezior: Katey M. Walter et al., "Methane production and bubble emissions from arctic lakes: Isotopic implications for source pathways and ages," *Journal of Geophysical Research* 113, [http://www.fs.fed.us/pnw/pubs/journals/pnw\\_2008\\_Walter001.pdf](http://www.fs.fed.us/pnw/pubs/journals/pnw_2008_Walter001.pdf). Also see Katey M. Walter et al., "Methane bubbling from Siberian thaw lakes as a positive feedback to climate warming," *Nature* (2006) 443. <http://www.nature.com/nature/journal/v443/n7107/abs/nature05040.html>.
67. Katey Walter, "Siberian Lakes Burp 'Time-Bomb' Greenhouse Gas," *Science Daily*, September 8, 2006. <http://www.sciencedaily.com/releases/2006/09/060908094051.htm>.
68. Peter Ward, "Impact From the Deep," *Scientific American*, September 18, 2006, <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=impact-from-the-deep&sc=I100322>, and Supreme Master TV, "Learning from the Past: Mass Extinctions and Global Warming with Dr. Peter Ward," Sept. 23, 2009, [http://suprememastertv.com/pe/?wr\\_id=87&page=4&page=4#v](http://suprememastertv.com/pe/?wr_id=87&page=4&page=4#v). Also L.R. Kump, A. Pavlov and M. A. Arthur, "Massive release of hydrogen sulfide to the surface ocean and atmosphere during intervals of oceanic anoxia," *Geology*, v. 33 (2005), 397-400.
69. Naukowcy podają, że "przemysł hodowlany [produkujący mięso, jaja i nabiał] jest odpowiedzialny za 65% emisji tlenu azotu." Źródło: Steinfeld et al., *Livestock's Long Shadow*, 114.
70. Kilka badań przeprowadzono na ten temat, w tym prof. Heitor Evangelista z zespołem z państwowego Uniwersytetu Janeiro w Brazylii, Profesor Mark Jackson z Kalifornijskiego Uniwersytetu w Berkeley, Greenpeace and Friends of the Earth. Zobacz sprawozdanie Lauren Morello, "Cutting Soot Emissions May Slow Climate Change in the Arctic," *Scientific American*, August 2, 2010, <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=cutting-soot-emissions-may-slow-climatechange-in-the-arctic> as well as by Randy Boswell, "Soot Is Second Leading Cause of Climate Change: Study," *Ottawa Citizen*, August 1, 2010, [http://www.ottawacitizen.com/technology/Soot+second+leading+cause+climate+change+study/3349011/story.html?cid=megadrop\\_story#ixzz0vekfEf8s](http://www.ottawacitizen.com/technology/Soot+second+leading+cause+climate+change+study/3349011/story.html?cid=megadrop_story#ixzz0vekfEf8s).
71. Źródło "An Interview with Dr. Kirk Smith, Professor of Global Environmental Health at UC Berkeley," Supreme Master TV, July 1, 2008, [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos\\_video/21](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos_video/21).
72. Monica Bruckner, "The Gulf of Mexico Dead Zone," <http://serc.carleton.edu/microbelife/topics/deadzone>.
73. SIWI and IWMI, "Saving Water from Field to Fork." Also see Natural Resources Defense Council, "Facts about Pollution from Livestock Farms," <http://www.nrdc.org/water/pollution/ffarms.asp>.
74. Robert J. Diaz and Rutger Rosenberg, "Spreading Dead Zones and Consequences for Marine Ecosystems."

75. Dr Andrew Bakun z dr Scarla Weeks z Uniwersytetu Cape Town w RPA odkryli, że nadmierne połowy sardynek w obszarze pld. zach. wybrzeża Afryki mogły przyczynić się do wybuchu dwóch toksycznych gazów z dna oceanicznego w tym rejonie - siarkowodoru i metanu. Siarkowodor ma odór zgniłych jaj i przez długi czas dokuczał mieszkańcom Namibii, a także zatruwał okoliczne ryby i spowodował tworzenie się martwych stref oceanicznych. Źródło: Andrew Bakun and Scarla J. Weeks, "Greenhouse gas buildup, sardines, submarine eruptions and the possibility of abrupt degradation of intense marine upwelling ecosystems" Ecology Letters (2004) vol.7, issue 11, 1015–1023. [http://woldlab.caltech.edu/~tristan/silence/bakun\\_2004\\_eco\\_letters.pdf](http://woldlab.caltech.edu/~tristan/silence/bakun_2004_eco_letters.pdf).
76. From Thomas Lane, "UN Official Warns on Fisheries Losses." BBC News, May 21, 2010. <http://www.bbc.co.uk/news/10128900>.
77. David Pimentel, ecologist and Professor Emeritus at Cornell University, USA warns, "With 87% of total water used for livestock production, the United States will soon become a water-stressed country." Pimentel, "U.S. could feed 800-million people with grain that livestock eat, Cornell ecologist advises animal scientists," Cornell Science News, August 7, 1997. <http://www.news.cornell.edu/releases/aug97/livestock.hrs.html>.
78. Na przykład: Anne Minard, "No More Glaciers in Glacier National Park by 2020?" National Geographic News, March 2, 2009, <http://news.nationalgeographic.com/news/2009/03/090302-glaciers-melting.html>. For a scholarly report, see R. D. Moore et al., "Glacier change in western North America: influences on hydrology, geomorphic hazards and water quality," Hydrological Processes 23 (2009), 42–61. DOI: 10.1002/hyp.7162. [http://www.glaciers.pdx.edu/fountain/MyPapers/MooreEtAl2009\\_GlacierChangeWaterRunoff.pdf](http://www.glaciers.pdx.edu/fountain/MyPapers/MooreEtAl2009_GlacierChangeWaterRunoff.pdf).
79. Badanie na ten temat: Marcia Kreith, Water Inputs in California Food Production, prepared for the Water Education Foundation, Sacramento, CA. 1991. [http://www.sakia.org/cms/fileadmin/content/irrig/general/kreith\\_1991\\_water\\_inputs\\_in\\_ca\\_food\\_production-excerpt.pdf](http://www.sakia.org/cms/fileadmin/content/irrig/general/kreith_1991_water_inputs_in_ca_food_production-excerpt.pdf).
80. Marlow Vesterby and Kenneth S. Krupa, Major Uses of Land in the United States, 1997 (SB973) September 2001, <http://www.ers.usda.gov/publications/sb973/sb973.pdf>.
81. Źródło: The United Nations Convention to Combat Desertification (UNCCD), "Ten Years on: UN marks World Day to Combat Desertification," June 17, 2004, [http://www.unccd.int/publicinfo/pressrel/showpressrel.php?pr=press01\\_06\\_04](http://www.unccd.int/publicinfo/pressrel/showpressrel.php?pr=press01_06_04).
82. Yacov Tsur et al., Pricing Irrigation Water: Principles and Cases from Developing Countries, 220.
83. Juliet Gellatley and Tony Hardle, The Silent Ark: A Chilling Exposé of Meat. Harper Collins Publishers Ltd., 1996.
84. Harvey Blatt, America's Food: What You don't Know about What You Eat. Boston: MIT Press, 2008, 136.
85. Źródło: "The Science and Solution to Global Warming," Supreme Master Television, August 2008. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos\\_video/16](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos_video/16).



86. Według naukowców z IPCC, wylesianie i wypalanie lasów przyczynia się do od 17.4% do 1/3 emisji GHG (gazów cieplarnianych) na świecie. Źródło: IPCC, Fourth Assessment Report, Synthetic Report, Section 2, p. 36 and Working Group Report, section 7, p. 527.
87. John Robbins, *Diet for a New America*, excerpted from <http://whitt.ca/soapbox/vegetarian.html>.
88. Julie Denslow and Christine Padoch, *People of the Tropical Rainforest*. Berkeley: University of California Press, 1988, 169.
89. Źródło: Greenpeace UK, "The Congo Rainforest of Central Africa," <http://www.greenpeace.org.uk/forests/congo>.
90. Badania przeprowadzone w Rodale Institute, USA: "Even though climate and soil type affect [CO<sub>2</sub>] sequestration capacities, these multiple research efforts verify that practical organic agriculture if practiced on the planet's 3.5-billion tillable acres, could sequester nearly 40 % of current CO<sub>2</sub> emissions." See Timothy LaSalle and Paul Hepperly, "Regenerative Organic Farming: A Solution to Global Warming," 2008. Available online at [http://www.rodaleinstitute.org/files/Rodale\\_Research\\_Paper-07\\_30\\_08.pdf](http://www.rodaleinstitute.org/files/Rodale_Research_Paper-07_30_08.pdf).
91. Wywiad dla Supreme Master Television: Professor of Geophysical Science at the University of Chicago Dr. David Archer states, "It's very clear that when you grow grain and then feed it to animals and then eat the animals, you lose 90% of the energy from the original grain, and so not only can you feed fewer people on the agriculture that you have but as they discovered, it also requires a lot more fossil fuel energy to make that happen." See Supreme Master TV, "The Science and Solution to Climate Change," [http://suprememastertv.com/bbs/board.php?bo\\_table=sos\\_video&wr\\_id=16](http://suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_table=sos_video&wr_id=16). Also, Earth Save International has summarized the high cost of meat production as follows: "12 pounds of grain: Makes eight loaves of bread or two plates of spaghetti. 55 square feet of rainforest: For every pound of rainforest beef, approximately 600 pounds of precious, living matter is destroyed, including 20 to 30 plant species, over 100 insect species and dozens of mammal and reptiles. 2,500 gallons of water: This could be used to grow more than 50 pounds of fruits and vegetables." See Earth Save International, "The Hamburger Poster," <http://www.earthsave.org/support/hamburger SMALL.pdf>.
92. John Robbins, *Diet for a New America: How Your Food Choices Affect Your Health, Happiness and the Future of Life on Earth*. Tiburon: H. J. Kramer, 1987, 367.
93. Here are some numbers and statistics: According to a study by the International Union for the Conservation of Nature, 30% of the world's mammal, bird and amphibian species are currently threatened with extinction due to human actions. See The Millennium Ecosystem Assessment Report, 2005, <http://maweb.org/en/Reports.aspx>. Over a million species will be lost in the coming 50 years. Moreover, among 45,000 species monitored by IUCN, 40% were threatened with extinction in 2008. See "IUCN Red List reveals world's mammals in crisis," IUCN News release, October 6, 2008. <http://www.iucn.org/search.cfm?uNewsID=1695>.

94. The US General Accounting Office long ago established that overall livestock produce 130 times more waste than humans. Pigs produce three times the excrement that humans do, and cows produce 21 times the amount of waste generated by humans. See Animal Agriculture Waste Management Practice, 1999, <http://www.gao.gov/archive/1999/rc99205.pdf>.
95. F. Ackerman and E. A. Stanton, *Climate Change—the Costs of Inaction: Report to Friends of the Earth England, Wales and Northern Ireland*, 2006. [http://www.foe.co.uk/resource/reports/econ\\_costs\\_cc.pdf](http://www.foe.co.uk/resource/reports/econ_costs_cc.pdf). Also see F. Ackerman, *Climate Change: The Costs of Inaction: Testimony presented to: United States Congress House Committee on Energy and Commerce*, 2009. [http://www.e3network.org/opeds/Ackerman\\_testimony\\_April22.pdf](http://www.e3network.org/opeds/Ackerman_testimony_April22.pdf).
96. Źródło: B. Barrett and A., Lim, “Japan to suffer huge climate costs.” *Our World 2.0* (United Nations University), June 30, 2009. <http://ourworld.unu.edu/en/japanexamines-costs-of-climate-change/>.
97. Elke Stehfest et al., “Climate Benefits of Changing Diet,” *The Netherlands Environmental Assessment Agency*, 2009. Available online at <http://www.pbl.nl/en/publications/2009/Climate-benefits-of-changing-diet.html>.
98. Źródło: “Heart Disease and Stroke Statistics 2010 Update: A Report From the American Heart Association,” *Circulation*, 2010; 121; e46-e215 p. e206. <http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/121/7/e46>.
99. Źródło: Centers for Disease Control and Prevention study, “Diabetes: Success and Opportunities for Population-Based Prevention and Control: At a Glance 2010” <http://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/aag/ddt.htm>. Also, F. G. Jansman et al., “Cost considerations in the treatment of colorectal cancer”, *Pharmacoeconomics*. No. 25 (2007), 537-562. Abstract online at <http://ideas.repec.org/a/wkh/phecon/v25y2007i7p537-562.html>.
100. Urywki wywiadu Najwyższej Mistrzyni Ching Hai, który prowadził dziennikarz Ben Murnane, 7 lipca 2009. Wywiad opublikowano 12 lipca 2009 w gazecie *Irish Sunday Independent*, Ireland, pt. “An Urgent Call to Save Our Planet.” See the interview in video: [http://www.suprememastertv.com/wow/?wr\\_id=365&page=9&page=9#v](http://www.suprememastertv.com/wow/?wr_id=365&page=9&page=9#v).
101. Foodwatch, *Organic: A Climate Saviour? The Foodwatch report on the greenhouse effect of conventional and organic farming in Germany*. May 2009. [http://foodwatch.de/foodwatch/content/e6380/e24459/e24474/foodwatch\\_report\\_on\\_the\\_greenhouse\\_effect\\_of\\_farming\\_05\\_2009\\_ger.pdf](http://foodwatch.de/foodwatch/content/e6380/e24459/e24474/foodwatch_report_on_the_greenhouse_effect_of_farming_05_2009_ger.pdf).
102. Ibid.
103. Źródło: Gowri Koneswaran and Danielle Nierenberg, “Global Farm Animal Production and Global Warming: Impacting and Mitigating Climate Change” (discussion section), *Environmental Health Perspectives*, 116(5) (May 2008): 578-582, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2367646>.
104. William Lambers, “25,000 die of hunger each day,” *History News Network* (George Mason University), October 7, 2007, <http://hnn.us/articles/27396.html>.

#### **Rozdział 4**

105. Najwyższa Mistrzyni Ching Hai odpowiedziała na pytanie ws. przesłania dla przywódców światowych. (Podczas wideokonferencji w styczniu 2008 r. w Los Angeles, USA). Cytat jest fragmentem wypowiedzi.
106. In September 2010, the number of countries that had enacted smoking bans reached 94.
107. World Watch Institute, "Matters of Scale -The Price of Beef," World Watch Magazine, Jul/Aug 1994. Available online at <http://www.worldwatch.org/node/791.108>. In recent years, farm subsidies have remained high in the United States even in years of near-record profits. The US government pays about \$20-25 billion direct subsidies to farmers annually. According to the USDA 2006 Fiscal Year Budget, animal-feed grain subsidies alone comprised more than 35% of this total. Between 2003 and 2004, the US spent \$3.6 billion on animal-feed corn and soy each year. This made the feed grain available below cost. See the Institute of Agriculture and Trade Policy, Trade and Global Governance Program, "Below-Cost Feed Crops: An Indirect Subsidy for Industrial Animal Factories," June 2006, <http://www.worc.org/userfiles/LATP%20cheap%20grain.pdf>.
109. Slaughterhouse: The Shocking Story of Greed, Neglect and Inhumane Treatment Inside the U.S. Meat Industry, by Gail A. Eisnitz (Human Farming Association, 2006) shows that one hamburger can contain up to 100 different cows, and that one infected cow can contaminate up to 16 tons of beef.
110. AlterNet.org Editors, "The Seven Deadly Myths of Industrial Agriculture: Myth Three," September 5, 2002, <http://www.alternet.org/story/13904>.
111. By 2008, eleven organic gardens were already operating in the township; for example, see Helen Kilbey, "South Africa: Cape Town Goes Organic," AllAfrica.com, January 14, 2008, [http://www.regoverningmarkets.org/en/news/southern\\_africa/south\\_africa\\_cape\\_town\\_goes\\_organic.html](http://www.regoverningmarkets.org/en/news/southern_africa/south_africa_cape_town_goes_organic.html). Also see "From the Ground Up: Organic Gardening Fuels a Food Revolution," AllAfrica.com, January 9, 2008, [http://allafrica.com/specials/organic\\_food\\_sa](http://allafrica.com/specials/organic_food_sa).
112. A new fertilizer imported from Tanzania has helped Kenyan farmers reduce soil acidity and increase per-hectare yields of cereal grains such as maize by 30 per cent. In Uganda, agricultural productivity is expected to increase following a recent pledge by Korea to construct an organic fertilizer factory there. See Ministry of Agriculture, Republic of Kenya, "Farmers to Reap Maximum Benefits from Organic Fertilizer," [http://www.kilimo.go.ke/index.php?option=com\\_content&view=article&catid=149%3Anews&id=266%3Afarmers-to-reap-maximum-benefits-fromorganicfertilizer&Itemid=46](http://www.kilimo.go.ke/index.php?option=com_content&view=article&catid=149%3Anews&id=266%3Afarmers-to-reap-maximum-benefits-fromorganicfertilizer&Itemid=46).
113. "Organic food has long been considered a niche market and a luxury for wealthy consumers. Researchers in Denmark found, however, that there would not be any serious negative effect on food security for sub-Saharan Africa if 50% of agricultural land in the food exporting regions of Europe and North America were converted to organic by 2020." See "Researchers: Organic push won't hurt world food supply," USA Today, May 5, 2007, <ftp://ftp.fao.org/paia/organicag/OFS/press4.pdf>.

114. According to the IFOAM, the current global market for organic foods and drinks is estimated to be around US\$50 billion, and increased by 10-20 per cent annually from 2000 to 2007. This sub-sector provides a unique export opportunity for many developing countries because 97 percent of its revenues are generated in the OECD countries, while 80 percent of its producers are found in the developing countries of Africa, Asia and Latin America. See UNEP, "Organic Agriculture in Uganda," <http://www.unep.org/greeneconomy/SuccessStories/OrganicAgricultureinUganda/tabid/4655/language/en-US/Default.aspx>. Also see UNEP, "Environment-Led Green Revolution Key to Future Food Security in Africa," Press Release, May 14, 2009, <http://www.grida.no/news/press/3680.aspx>.
115. Ivette Perfecto et al., "Organic Agriculture and the Global Food Supply," *Renewable Agriculture and Food Systems*, 22 (2007): 86-108. <http://agr.wa.gov/Foodanimal/Organic/Certificate/2008/NewsRelease/BadgleyResearchPaper.pdf>.
116. "Organic farms 'best for wildlife,'" BBC News, August 3, 2005. [http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk\\_news/4740609.stm](http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/4740609.stm).
117. Źródło: Al Meyerhoff, "The loss of billions of bees raises questions about our pesticide controls," *Los Angeles Times*, July 30, 2008, <http://beediary.wordpress.com/tag/ccd>.
118. Timothy LaSalle, "Organic farming could stop global climate change," *The Tree Hugger*, October 10, 2010. <http://www.treehugger.com/files/2009/10/organicfarming-could-stop-global-climate-change.php>.
119. C. Benbrook, "Simplifying the Pesticide Risk Equation: The Organic Option," *State of Science Review of the Organic Center*, March 8, 2008. [http://www.organic-center.org/reportfiles/Organic\\_Option\\_Final\\_Ex\\_Summary.pdf](http://www.organic-center.org/reportfiles/Organic_Option_Final_Ex_Summary.pdf).
120. FAO, *Organic Agriculture and Food Security (2007)*. <ftp://ftp.fao.org/paia/organicag/ofs/OFS-2007-5.pdf>.
121. See note 14. This refers to research by the Netherland Environmental Assessment Agency to provide recommendations for the Netherlands government and international policy making.
122. See study by the UN agency The International Fund for Agricultural Development (IFAD), "The Adoption of Organic Agriculture Among Small Farmers in Latin America and the Caribbean," April 2003, Report No. 1337. [http://www.ifad.org/evaluation/public\\_html/eksyst/doc/thematic/pl/organic.htm](http://www.ifad.org/evaluation/public_html/eksyst/doc/thematic/pl/organic.htm).
123. See note 14, 119.
124. See John Robbins, "The Pig Farmer," April 2010, available online at <http://www.johnrobbins.info/blog/the-pig-farmer>. Also see John Robbins, *The Food Revolution: How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World*.
125. See the European Parliament, "2050, The Future begins today—Recommendations for the EU's future integrated policy on climate change," April 2, 2009. <http://www.europarl.europa.eu/oeil/file.jsp?id=5626312>.
126. Źródło: Jens Holms, "The EU Parliament calls meat a Climate Threat," February 4, 2009. <http://jensholm.se/2009/02/04/the-eu-parliament-calls-meat-a-climate-threat>.
127. Źródło: Chris Mason, "Belgian city plans 'veggie' days," BBC News, May 12, 2009. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/europe/8046970.stm>.

128. Źródło: Candra Malik, "Prince Charles Gives \$2.8b to Preserve Rain Forests," July 30, 2009. <http://www.thejakartaglobe.com/news/prince-charles-gives-28b-topreserve-rain-forests/321249>.
129. Źródło: "Who's Up for a Low Carb Diet?" Sustainable Development Commission (Northern Ireland), June 18, 2009. <http://www.sd-commission.org.uk/news.php/246/ireland/whos-up-for-a-low-carb-diet>.
130. Ibid.
131. This refers to the booklet produced by Countryside Management Branch DARD entitled Code of Good Agricultural Practice, August 2008, which provides good management practices to avoid polluting water, air and soil. [http://www.dardni.gov.uk/code\\_of\\_good\\_agricultural\\_practice\\_cogap\\_august\\_2008.pdf](http://www.dardni.gov.uk/code_of_good_agricultural_practice_cogap_august_2008.pdf).
132. Źródło: Hawaii State Legislature, "Requesting the Board of Education to Develop a Policy to Include Vegetarian and Vegan Meal Options in All School Menu Plans," Report HCR59 HD1, offered on November 2, 2009. [http://www.capitol.hawaii.gov/session2009/Bills/HCR59\\_HD1\\_.HTM](http://www.capitol.hawaii.gov/session2009/Bills/HCR59_HD1_.HTM).
133. Źródło: City of Cincinnati, Climate Protection Action Plan-the Green Cincinnati Plan, July 19, 2008, 35, 209-211. Available online at [http://www.cincinnati-oh.gov/cmgr/downloads/cmgr\\_pdf18280.pdf](http://www.cincinnati-oh.gov/cmgr/downloads/cmgr_pdf18280.pdf).
134. Jennifer Duck, "Bringing Home the Bacon, Vegan Style," ABC News, May 4, 2007, <http://abcnews.go.com/Politics/story?id=3139687&page=1>. Also see "Dennis Kucinich Celebrates Vegan Earth Day With A Special VEGGIE Message," <http://vegdaily.com/2009/07/dennis-kucinich-celebrates-vegan-earth-day-with-a-special-veggie-message/>.
135. Jason Tomassini, "Senator goes vegetarian for week," Gazette.Net, April 29, 2009, [http://www.gazette.net/stories/04292009/takonew183650\\_32520.shtml](http://www.gazette.net/stories/04292009/takonew183650_32520.shtml). Also see Kailey Harless, "Raskin's Revolution," VegNews.com, May 4, 2007, [www.vegnews.com/web/articles/page.do?pageId=688&catId=1](http://www.vegnews.com/web/articles/page.do?pageId=688&catId=1).
136. Meatless Monday, "Baltimore Schools Go Meatless," <http://www.meatlessmonday.com/baltimore-schools>.
137. The San Francisco Vegetarian Society, "San Francisco is First U.S. City to Declare Mondays as 'Veg Day,'" April 7, 2010, <http://www.vegsource.com/news/2010/04/san-francisco-is-first-us-city-to-declare-mondays-as-veg-day.html>.
138. See Taiwan Environmental Information Center, "Million people sign up to resist Global Warming by adopting vegetarian diet" (in Chinese), <http://e-info.org.tw/node/33565>.

## **Rozdział 5**

139. In the National Survey on Giving, Volunteering and Participating (NSGVP), Statistics Canada interviewed 2,389 Canadians aged 15 to 24. See Susan Pedwell, "I want to make a difference," Canadian Living, [http://www.canadianliving.com/life/community/i\\_want\\_to\\_make\\_a\\_difference.php](http://www.canadianliving.com/life/community/i_want_to_make_a_difference.php).
140. According to World Watch research, the livestock industry contributes 51% of the greenhouse gases produced on Earth. See note 3.
141. See notes 90, p.1

142. Źródło: Iowa Pork Producers Association, "USDA to buy more pork," November 11, 2009, <http://www.iowapork.org/Newsroom/NewsForProducers/USDAporkbuy/tabid/1504/Default.aspx>. Also see the National Pork Producers Council (NPPC)'s Capital Pork Report (November 2009), <http://nppc.org/uploadedfiles/cprNOV-6.pdf>.
143. Ibid.
144. Więcej sugestii na temat ekologicznych działań znajduje się na stronie Supreme Master Television.com.
145. Przykładowo: filmy dokumentalne w Supreme Master TV documentaries, "No Water Required! Dry Farming in Âu Lạc (Vietnam)," dostępny bezpłatnie online <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/pe/79>, "Growing Fruits and Vegetables in Sand-One Story From Âu Lạc (Vietnam)," [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/pe/72](http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/pe/72).
146. Link: [SupremeMasterTV.com/sos-flyer](http://SupremeMasterTV.com/sos-flyer).
147. Założona 7 marca 2008 r. sieć wegańskich restauracji Loving Hut, pod koniec stycznia 2011 składała się z 221 lokalizacji na świecie.

## BIBLIOGRAFIA WYKŁADÓW NAJWYŻSZEJ MISTRZYNI CHING HAI

Książka zawiera niezmienione fragmenty wykładów Najwyższej Mistrzyni Ching Hai. Poniżej podajemy szczegółową listę:

1. *The Way to Gain the Kingdom of God is through Enlightenment*, public lecture in Massachusetts, USA on February 24, 1991. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/451.
2. *Greening the Planet*, public lecture in California, USA on May 19, 1991. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/346.
3. *Eating Meat Destroys Lives and Harms the Planet (Part 1)*, international gathering in Hawaii, USA on September 3, 1994. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/554.
4. *Live a Life of Conscience and Love (Part 3)*, international gathering in Cambodia on May 11, 1996. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/630.
5. *In Balance with Our Planetary Ecosystem*, international gathering in Florida, USA on June 6, 2001. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/362.
6. *Preserving Our Beautiful Planet (Part 2)*, international gathering in London, United Kingdom on October 24, 2006. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/336.
7. *Simple Living to Save the Planet (Part 1)*, international gathering in Austria on May 27, 2007. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/336.
8. *Animals Contribute to the Health of Our Planet (Part 2)*, international gathering in Paris, France on August 1, 2007. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/611.
9. *Supreme Master Ching Hai on Climate Change*, international gathering in Paris, France on December 25, 2007. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/307.
10. *Time to Act on Global Warming*, international gathering in Paris, France on December 26, 2007. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/350.
11. *A Global Effort to Save the Planet*, teleconference with Supreme Master TV staff in Los Angeles, USA on January 20, 2008. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/357.
12. *The Solution*, international gathering in Austria on February 28, 2008. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/327.
13. *Go Veg, Be Green, Save the Planet*, international gathering in Monaco on May 4, 2008. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/383.
14. *SOS! International Seminar on Global Warming: Saving Lives and Protecting the Earth*, international conference in Seoul, South Korea on May 22, 2008. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/245.
15. *Eden on Earth through Vegetarianism*, videoconference with Association members in Surrey, United Kingdom on June 12, 2008. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/386.

16. *Vegetarianism is the Solution to Save the World*, videoconference with Association members in London, United Kingdom on June 13, 2008. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/396](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/396).
17. *2008 Critical Moments to Save the Earth: What Can I Do?*, international conference in Taipei, Formosa (Taiwan) on June 29, 2008. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/254](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/254).
18. *Eden on Earth*, international arts gallery exhibition in Taipei, Formosa on July 5, 2008.
19. *Spreading the Vegetarian Solution*, videoconference with Association members in Seattle, USA on July 6, 2008. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/412](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/412).
20. *Have a Positive Vision and Attitude*, videoconference with Association members in San Jose, USA on July 10, 2008. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/421](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/421).
21. *Go Veg, Be Green, Do Good*, videoconference with Association members in New York, USA on July 13, 2008. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/430](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/430).
22. *A Noble Goal and Change of Heart Can Save the Planet*, videoconference with Association members in Au Lac (Vietnam) on July 20, 2008. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/447](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/447).
23. *Humans are Inherently Compassionate and Loving*, videoconference with Association members in Bangkok, Thailand on July 24, 2008. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/455](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/455).
24. *Climate Change*, international conference in West Hollywood, USA on July 26, 2008. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/262](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/262).
25. *SOS: Stop Global Warming*, international conference in Tokyo, Japan on July 27, 2008. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/265](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/265).
26. *Leading a Virtuous Lifestyle in Accord with the Law of Love*, videoconference with Association members in Los Angeles, USA on July 31, 2008. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/458](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/458).
27. *Live Our Lives with Conscience and Love*, videoconference with Association members in Penghu, Formosa (Taiwan) on August 2, 2008. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/467](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/467).
28. *Compassion Begets Compassion*, videoconference with Association members in Sydney, Australia on August 17, 2008. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/484](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/484).
29. *Going in the Noble Direction*, videoconference with Association members in Auckland, New Zealand on August 19, 2008. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/492](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/492).
30. *Find Safety & Protection by Walking the Way of Heaven*, international gathering in France on August 20, 2008. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/532](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/532).
31. *Eating Meat Destroys Lives and Harms the Planet (Part 7)*, international gathering in France on August 23, 2008. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/554](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/554).
32. *The Only Refuge is in the Virtuous Way of Living*, videoconference with Association members in Vancouver, Canada on August 24, 2008. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/514](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/514).
33. Live Interview with Supreme Master Ching Hai by East Coast FM Radio, Ireland on August 31, 2008. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/275](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/275).
34. Interview with Supreme Master Ching Hai by Bob Lebensold of Environmentally Sound Radio, USA on September 11, 2008. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/460](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/460).
35. *Stop Global Warming: Act Now*, international conference in Pathum Thani, Thailand on October 11, 2008. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/284](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/284).



36. *The Birds in My Life* Aulacese (Vietnamese) edition, international book premiere in Pathum Thani, Thailand on October 11, 2008. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/288.
37. *A Great Mission: Saving the Planet*, videoconference with Association members in California, USA on November 26, 2008. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/502.
38. Interview with Supreme Master Ching Hai by East Coast Radio FM, Ireland on November 30, 2008. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/310.
39. *Celestial Art*, English edition international book premiere in Los Angeles, USA on December 12, 2008. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/304.
40. *Trust in God* (Part 3), international gathering on December 16, 2008. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/download/7478.
41. *Compassion is Inherent in All of Us*, international gathering on January 26, 2009.
42. *SOS International Conference* in Ulan Bator, Mongolia on January 27, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/314.
43. *Act Now!-For a More Peaceful and Safer World* videoconference with Supreme Master Ching Hai and Former Philippine President Fidel Ramos in Taipei, Formosa (Taiwan) on February 21, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/319.
44. *SOS-Save the Planet*, international conference in Xalapa, Veracruz, Mexico on March 6, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/326.
45. *Juice Fast for Peace* videoconference in Culver City, California, USA on March 7, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/331.
46. *Spiritual Practice and Sincerity Helps the Planet*, international gathering on March 8, 2009.
47. *Save Our Earth Conference 2009: Protecting the Environment and Respecting All Lives*, international conference in Seoul, South Korea on April 26, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/339.
48. *Be Organic Vegan to Save the Planet*, international conference in Lome, Togo on May 9, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/343.
49. *Let's Make the Change-Protect the Environment*, international conference in Boca del Rio, Veracruz, Mexico on June 4, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/348.
50. *Vegan Earth Day for a Vegan World*, international conference in Woodland Hills, California, USA on June 21, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/355.
51. Interview with Supreme Master Ching Hai by journalist Ben Murnane on July 12, 2009, Published in the Irish Sunday Independent. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/365.
52. *There is an Alternative Way of Living*, international gathering on July 26, 2009.
53. Interview with Supreme Master Ching Hai by journalist Charles Norton for The House Magazine, UK on August 8, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/375.
54. *We Have to Save the Planet at All Cost*, international gathering on August 8, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/625.
55. *Solutions for a Beautiful Planet*, international conference in Nonthaburi, Thailand on August 15, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/372.
56. *The Dogs in My Life* and *The Noble Wilds*, Aulacese (Vietnamese) edition, International Book Premiere in Nonthaburi, Thailand on August 15, 2009. SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/386.

57. *The Secrets of Venus*, videoconference with Supreme Master TV staff in Los Angeles, USA on August 29, 2009. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/636](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/bmd/636).
58. *Global Warming: Yes, There is a Solution!*, international conference in Lima, Peru on September 12, 2009. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/387](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/387).
59. Supreme Master Ching Hai's *The Dogs in My Life*, Spanish edition, international book premiere in Lima, Peru on September 12, 2009. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/400](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/400).
60. *Children's Health and Sustainable Planet*, international conference in Jeju Island, South Korea on September 21, 2009. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/379](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/379).
61. *Global Unity: Together in Saving Lives*, international conference in Hong Kong, China on October 3, 2009. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/383](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/383).
62. *Protect Our Home with L.O.V.E.*, international conference in Taichung, Formosa (Taiwan) on October 11, 2009. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/388](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/388).
63. Supreme Master Ching Hai's *The Noble Wilds*, German and French edition, *The Dogs in My Life*-Polish edition, international book premiere in Frankfurt, Germany on October 18, 2009. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/390](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/390).
64. *Vegan Organic for Prosperity and to Save the Planet from Climate Change*, international conference in Jakarta, Indonesia on October 22, 2009. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/393](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/393).
65. *Humanity's Leap into the Golden Era*, international conference in Washington DC, USA on November 8, 2009. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/397](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/397).
66. Supreme Master Ching Hai's video message to the Association of Mexican Magistrates Pro-Environment Justice and Interview by Country Focus on BBC Radio Wales on November 12, 2009. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/403](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/403).
67. *SOS-A Quick Action to Stop Global Warming Climate Change*, international conference in Orizaba, Veracruz, Mexico on November 16, 2009. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/411](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/411).
68. Interview with Supreme Master Ching Hai by the Irish Dog Journal on December 16, 2009. [SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/406](http://SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/wow/406).
69. *The Extraordinary Love and Immeasurable Wisdom of a Living Master*, teleconference with Supreme Master TV staff in Los Angeles, USA on August 1, 2010.

## DODATKOWE MATERIAŁY

### Dokształcające filmy

- **Home** (2009)  
Film dokumentalny Yanna Arthus-Bertrand składający się niemal w całości ze sfilmowanych z lotu ptaka fragmentów Ziemi. Film pokazuje różnorodność życia na naszej planecie oraz jak ludzkość zagraża równowadze ekologicznej planety. <http://www.home-2009.com/us/index.html> (dostępny też na Youtube)
- **Meat the Truth** (2007)  
Film został nakręcony przez naukowy oddział Party for the Animals, znany też jako Nicolaas G. Pierson Foundation, i pokazuje, że największym zagrożeniem dla klimatu są przemysły hodowlany i mleczny, które produkują więcej emisji niż wszystkie pojazdy na świecie razem wzięte. W filmie biorą udział znani holenderscy aktorzy, pisarze i politycy, którzy dzielą się swoimi poglądami na temat wegetarianizmu. Zaprezentowane zostały też dane pochodzące z United Nations Food and Agricultural Organization. Strony: [www.partijvoordedieren.nl](http://www.partijvoordedieren.nl) (jęz. holenderski) oraz [http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/news/194/vg\\_34.htm](http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/news/194/vg_34.htm)
- **An Inconvenient Truth**/ Niewygodna Prawda (2006)  
Nagrodzony Oscarem film dokumentalny, w którym były wiceprezydent USA, Al Gore, pokazuje społeczeństwu, że globalne ocieplenie jest faktem i że stanowi ono zagrożenie. Film opiera się na najnowszych badaniach najlepszych naukowców i opisuje, jak ludzka działalność w ciągu ostatniego stulecia może spowodować anihilację naszej planety. Ostrzega, że zostało nam mało czasu na odwrócenie tego destrukcyjnego trendu, aby uniknąć olbrzymich globalnych katastrof, w tym ekstremalnych anomalii pogodowych, powodzi, susz, epidemii i fal upałów, jakie już doświadczamy. Film wzywa wszystkich do podjęcia działań.
- **A Delicate Balance: the Truth** (2007)  
Ten film wykracza poza film Gore'a 'An Inconvenient Truth', twierdząc, że jedyną nadzieją dla planety jest to, że ludzie zrezygnują ze spożycia mięsa i nabiału. <http://www.adelicatebalance.com.au/>
- **The 11th Hour** (2007)  
Film dokumentalny, napisany i wyprodukowany przez Leonarda DiCaprio, który jest także narratorem, opisuje stan środowiska naturalnego i informuje widzów, że obecnie mamy ostatnią chwilę na zmianę. Film oferuje nadzieję i potencjalne rozwiązania kryzysu środowiskowego wzywając ludzkość do zmiany sposobu działania przez nowe technologie, społeczne obowiązki i ochronę. <http://www.warnerbros.co.uk/11thhour>; <http://www.imdb.com/title/tt049293>
- **Earthlings**/Ziemianie (2005)  
Film, którego narratorem jest nominowany do Oscara Joaquin Phoenix, opisuje ludzką zależność od zwierząt przetwarzanych na jedzenie, ubrania, rozrywkę i eksperymenty oraz pokazuje zupełny brak szacunku dla zwierząt. Pokazuje sklepy zoologiczne, hodowle szczeniaków, schroniska dla zwierząt, farmy przemysłowe, handel skórami i futrami, sport,

przemysł rozrywkowy, lekarstwa i naukę. Film 'Ziemianie' jest kroniką codziennych metod stosowanych przez największe światowe biznesy, które w oparciu o zwierzęta mają ogromne dochody. <http://veg-tv.info/Earthlings> (Dostępny również na Youtube)

- **Devour the Earth** (1995)

Krótki film dokumentalny wyprodukowany przez brytyjskie Vegetarian Society i European Vegetarian Union, którego narratorem jest światowej sławy wegetarianin, członek zespołu The Beatles, Sir Paul McCartney. Wprowadzenie do filmu nagrał zmarły prezydent Słowenii dr Janez Drnovsek. Devour the Earth ilustruje wpływ ludzkiej działalności na środowisko oraz piętno, jakim odciska się na naszej pięknej planecie stosowanie diety mięsnej. <http://www.youtube.com/watch?v=x420RF9AVk8> (dostępny także na Youtube)

- **Filmy na stronie Goveg.com:**

Kliknij na "Meet the Animals" i oglądaj edukacyjne filmy.

### *Linki edukacyjne*

#### SUPREMEMASTERTV.COM

Nadaje programy na tematy ekologiczne, zdrowia, wspólczującej organicznej diety oraz globalnego ocieplenia. Pokazuje transmitowane na żywo konferencje dotyczące zmian klimatu, wywiady z laureatami nagród Nobla, naukowcami z NASA, liderami rządów oraz ekspertami ekologami.

#### VEGSOURCE.COM

Doskonała strona z przepisami, edukacyjnymi filmami, artykułami i książkami na temat praw zwierząt.

#### IVU.ORG

World Union of Vegetarian/Vegan Societies promuje wegetarianizm od 1908 r.

#### WORLDPRESERVATIONFOUNDATION.ORG

Materiały i porady dla ludzi, mediów, rządów i innych instytucji, aby wprowadzić ustawy, które zredukują konsumpcję produktów zwierzęcych.

#### MERCYFORANIMALS.ORG

Oficjalna strona organizacji Mercy For Animals (MFA) oferuje informacje na temat kwestii obrony praw zwierząt, oraz prowadzi sklep online.

#### CHOOSEVEG.COM

Internetowa edycja przewodnika MFA zawierająca przepisy, filmy, porady etc.

#### EGGCRUELTY.COM

Zdjęcia, filmy i informacje na temat tajnych akcji MFA pokazujących okrucieństwo na fermie kurzej w Ohio, USA.

#### VEGGUIDE.ORG

Przewodnik po restauracjach i sklepach dla wegetarianów i weganów.

#### GOVEG.COM

Wiadomości dla aktywistów, artykuły, setki przepisów etc.

#### VEGANHEALTH.ORG

Informacje na temat zdrowego wegańskiego stylu życia.

#### VIVA.ORG.UK

Poprzez popularne kampanie, badania, tajne akcje i skuteczne prezentacje w mediach, Viva! pokazuje rzeczywistość na farmach przemysłowych.

## INDEKS

- Ackerman, F, 53
- Action/działania, 9, 11, 12, 13, 14, 28, 29, 52, 69, 88, 96-98, 105, 109, 112, 112  
 every-provokes an action, 28  
 violent, 4
- Agriculture/Rolnictwo 43, 45, 49, 53, 85.  
 See Organic vegan farming
- Ahimsa, 30, 89, 90
- Alcohol/alkohol, abuse/nadużywanie, 71
- Amazon forest/lasy amazońskie, 8, 25, 48, 59, 134, 140
- Anhang, Jeff, 135
- Animal, VII, VIII/zwierzęta  
 and humans interconnected, 5, 8, 14, 60-63, 94, 97, 102, 108, 119, 122, 123  
 consumption of-products/konsumpcja zwierząt, 9, 49, 52, 58, 72  
 farm/farmy, XIII, 55  
 feed crops/pasze, 18, 43, 53, 59, 78  
 -free lifestyle/styl życia bez produktów zwierzęcych, 69, 77, 79, 82-83  
 killing/zabijanie, 9, 29, 48, 58, 59, 104, 116  
 love of/miłość, 28, 61-64, 116  
 loving and caring for/opieka, XII, 32, 42, 57, 62, 73, 82, 99, 104, 123  
 suffering of, 28, 54, 55, 73
- Animal farmers/hodowcy, 74-81  
 and government/rząd, 74, 75  
 keep pigs and cows as pets/świnie jako domowi ulubieńcy, 82  
 transitions/przechodzenie, 83, 83-84
- Animal farms. See Livestock
- Antarctic /Antarktyda  
 ice melts and rising sea level/rosnący poziom mórz, 14-17, 40  
 west Antarctic ice sheets, 17, 128
- Arctic/Arktyka, 4, 14, 18, 35
- Atmosphere/atmosfera  
 gases in/gazy 7, 8  
 loving/miłość, 10  
 on Venus/Wenus, 119, 120
- Au Lak (Wietnam), IX, XII, 103
- Ban/zakaz  
 deforestation/wylesianie, 47  
 meat/mięsa, 48-49, 75-76  
 smoking/palenia, 48
- Ban Ki-moon, 2, 42
- Bible/biblia, 63, 94
- Biodiversity/bioróżnorodność, 4, 25, 30  
 and livestock/inwentarz żywy, 50  
 loss of/utrata, 50-51
- Black carbon/sadza, 25, 38, 42, 146
- Buddha, Buddhas/Budda, 75
- Buddhism/Buddyzm, 90, 94
- Carbon dioxide, CO2 VIII, 8, 24, 25, 29, 38, 37-39, 42, 45, 48, 57, 59, 123, 149  
 absorbed by organic farming, 82, 88, 101  
 found in dead zones/w martwych strefach, 4  
 stored in Amazon rainforest/w Amazonii, 22
- Carnegie Mellon University, 58
- Cattle grazing, 8, 23, 47-48, 52, 57  
 and desertification, 45  
 and rainforest destruction, 8, 24-27, 47, 47-48, 59, 87, 114, 134, 140
- Chemical fertilizers/nawozy, 78, 78-82, 128  
 and dead zones, 19, 41;  
 in Brittany, France, 52
- Chemical pesticides/pestycydy, 55, 79, 80  
 cause cancer in animals and humans, 43, 81  
 cause dead zones, 52  
 depletes bee colonies, 79  
 reduce use of, 78-79, 81
- Chief Sealth/wódz, 62
- Children, XVI, 53, 78, 83, 84, 88, 103, 108, 113, 112 /dzieci  
 death from contaminated water, 25  
 death from disease, 23, 25  
 death from hunger, 9, 46  
 inform the, 95-98

- of God, XII, 9, 113
- school lunches, 88
- China/Chiny, 73
  - earthquake in, 125-126
  - food diseases in, 125
  - glacial retreat in, 123
  - worst droughts in five decades, 21
  - worst flood in a decade, 125
- Christianity/chrześcijaństwo, 94
- Climate/klimat
  - catastrophes, 153
- Climate change/zmiany klimatu
  - human-induced, 21
  - problems, 28, 37, 45, 49, 54, 54, 109, 154
  - worst-case scenario, 13-27
- Climate mitigation cost/koszt redukcji
  - 80% saved by shifting to the vegan diet, 132
  - cost of mitigation, VIII, 52-54, 122
  - cost of no action, 141
  - US\$40 trillion, 7, 53
- CO<sub>2</sub>. See Carbon dioxide
- Co-inhabitants, XII, 9, 32, 33, 64, 119, 129
- Cold waves/fale zimna, 21
- Compassion, XII, XV, XVIII, 9, 11, 12, 69, 68, 77, 89, 89, 92, 95, 94, 103, 113, 117, 118-122, 129, 149
  - and diet, 31-34, 59, 108
- Confucianism, 90
- Consciousness/świadomość, VIII, 159
  - elevation of-and the plant-based diet, 103, 114, 160
  - higher level of, 12, 34, 64, 103, 122,
  - leap of, 115
- Consumers, 74, 142
  - power of, 102
- Crisis/kryzys
  - financial, XVII,
  - food, 26
  - planetary, VII, XI, 4-7, 29, 110
- Cycle, 19, 24, 34, 89, 114, 128, 133
  - devil's, 14
- Cyclones/cyklony, 9
  - tropical, 22
- Dairy, 55, 54, 59, 84, 89, 113, 117, 153
  - free diet, VIII, 7
- de Boer, Yvo, 58
- Dead zones/martwe strefy, 4, 19, 43, 54, 79, 82, 134, 138, 139
  - in Gulf of Mexico, 40
  - off of North Carolina, USA, 41
- Death, 23, 54, 54, 59, 69, 82, 117, 126
  - climate change and, 28, 39, 124, 129, 137, 136
- Deforestation/pustynnienie, 28, 49, 73, 86
  - and livestock, 45, 47
  - and black carbon, 25
  - in Congo, 24, 48, Brazil, 24, 88, 132; Argentina, 24; Indonesia, 24
  - in Mexico and Paraguay, 24
- Dengue fever, 136
  - caused by mosquitoes, 27
- Desertification/pustynnienie
  - and cattle grazing, 23, 47
  - in Mexico, 45
- Deserts/pustynie 4
- Diaz, Robert J. and Rutger Rosenberg, 40, 138
- Diet/dieta, 48, 49, 55, 58, 58, 67, 74, 87, 89, 108, 114, 133, 134, 142, 143, 145, 144, 147, 154
  - animal-free, 54, 59, 61
  - meat-and-dairy-free, VIII, 7
  - plant-based, 47, 53, 64, 89, 91
  - vegan, See Vegan diet
  - vegetarian, 68, 78, 103, 117
- Disasters/klęski, VII, XII, 8, 9, 23, 24, 24, 26-29, 32, 72, 99, 124-128, 134
  - consequences of violent actions and meat-eating, 33, 59, 66
  - stop natural-by stopping killing animals, 119
- Disease/choroby
  - cardiovascular, 54, 39, 74, 83, 141
  - carrying mosquitoes, 4, 27
  - caused by meat-eating, Ebola, 54; E. Coli, 43, 54, 54
  - deadly, XVI, 43, 54, 74
  - mad cow, 54, 74
  - spread by insects, 27

- Droughts, VIII, 18, 23, 27, 28, 32, 44, 134, 138, 153  
 and food shortage, 127  
 in China. See China  
 in Nepal, Australia, Africa, Somalia, Ethiopia, Sudan, 22  
 in Russia, 124  
 in western U.S., 21  
 in Zimbabwe, Somalia, Mauritius, Mozambique, Sudan, 26
- Earth, 4, 8, 8, 12, 17, 19, 25, 27, 28, 32, 35, 37, 38, 48, 49, 59, 63, 64, 68, 89-92, 95, 103, 104, 108, 112, 113, 115, 116-119, 119, 122, 125, 127-128, 152, 153  
 Vegan Earth Day, 88
- Earthquakes, 9  
 and tsunamis, 24  
 in China, 125  
 in Chili, Haiti, Japan, Mexico, Sumatra, 126  
 ice melts at the poles and Greenland the cause, 23
- Easterling, David, 128
- Economy, 5, 44, 143
- Ecosystem, 39, 48, 82, 102, 142, 147  
 marine, 19, 43, 42-45, 134, 138
- Education and veganism, 95-98  
 inform children about global warming and the vegan lifestyle, 95-97  
 teach children about inhumane treatment of animals, 96-97  
 teach children the benefits of being vegan, 97  
 teachers help initiate vegan lunches, 98
- Einstein, Albert, 28, 140
- Emerson, Ralph Waldo, 116
- Emissions, 8, 37, 42, 69, 88, 88, 99, 138, 147  
 greenhouse gas, VII, VIII, 7, 8, 15, 49, 48, 87, 123, 129, 133, 140  
 stop-by eliminating livestock, 38, 48, 56-59, 58
- Energy, IX, 4, 8, 49-52, 58, 62, 67, 73, 78, 82, 103, 105, 104, 114, 133, 140  
 changing to positive-can change the world, 103, 104  
 compassionate will save the world, 9, 34, 68  
 constructive, 12, 82  
 created by feelings, 31  
 loving, XVIII, 117, 120  
 positive energy will save the world, 31  
 sector, XVI,  
 universal, 12, 31
- Enlightenment, XII, 114, 149, 139, 159, 162, 161
- Environment, 48, 53, 55, 57, 62, 68, 72, 73, 74, 79, 79, 82, 87, 88, 89, 88, 94, 94, 99, 107, 114, 129, 143, 143
- Environmental refugees, 15
- Erosion. See Soil
- Eshel, Gidon, 49
- Europe, XII, 22, 49, 82, 154  
 governments connect farmers with schools, 77  
 heat wave in, 22, 127
- European Union, 55, 85-88, 126  
 considers cutting subsidies to meat industry, 87, 108, 144
- Evolution/ewolucja, 100  
 dieta wegetariańska<sup>32</sup>, 92  
 ludzka 111-114, 116
- Extinction/wyginiecie, 129, 134, 138, 138, 140  
 mass/masowe, 18, 70  
 rapid species/gatunków, 27, 48
- Farming/Uprawy. See Organic farming
- Feedback loop, 14
- Fertilizers/Nawozy. See Chemical fertilizers
- Fish/ryby, 43, 134, 139  
 wyginiecie 90% dużych ryb oceanicznych, 19  
 jako pokarm dla zwierząt, 42  
 farmy, 43  
 gatunki stracone 50  
 stop rybołówstwu, 41-4
- Five harmful businesses/pięć szkodliwych zawodów, 75
- Floods, flooding/powodzie, 23, 22  
 w Peru, 21  
 występowanie, 22

- Flu/grypa. zob. Pandemie
- Food/powódź, 47, 48, 49, 54, 59, 73, 83, 89, 105, 112, 128, 139, 154  
wybory, 74, 79, 81-84, 141  
kryzys, 26  
brak bezpieczeństwa, 29, 79  
ustawy, 87  
wzrost cen 68, 72  
źródła 113  
braki powodowane hodowlą zwierząt 28, 128, 132  
zapasy, 126
- Foodwatch, 57, 59, 144
- Forest/lasy, 8, 8, 22, 24, 28, 29, 35, 42, 47-48, 57, 64, 73, 74, 88, 127, 129, 134, 137, 140  
Also see Deforestation, Rainforest
- Formoza (Tajwan), IX, 87, 105, 148, 149, 152, 151  
milion ludzi obiecało zredukować konsumpcję mięsa 89  
Prezydent z żoną promują warzywa i redukcję mięsa, 88
- Gandhi, Maneka, 6
- Gas, gases, VIII, 7, 38, 39, 48, 54, 69, 83, 87, 98, 98, 118, 123, 128, 139, 139, 145  
wydobycyjący się z oceanu, 4, 19, 28, 38-39  
krótkotrwały metan, 7, 14, 40
- Gellatley, Julie and Tony Hardle, 45, 142
- Georgia Institute of Technology, 20
- Germany/Niemcy, 58, 58, 138, 151  
pomoc dla Brazylii, 85-86
- Glaciers/lodowce, 4, 18, 40  
susze i brak wody 4, 28  
and floods and landslides, 28  
dire condition of the world's, 18  
in Montana's Glacier National Park, 18  
of Peru's Andean Mountains, 18  
retreat of, in Africa, Asia, China, U.S.A., 122-125, 134, 139
- Globalne ocieplenie, 5, 4, 7, 8, 9, 8, 12, 14, 24, 27, 29, 29, 32, 37, 39, 47, 49, 59, 97, 98, 98, 99, 109, 108, 148, 149, 153, 154, 155
- z powodu hodowli zwierząt, 42, 59-62, 87, 89, 88, 93  
poza kontrolą, VII, 14, 17, 19, 117  
zagrożenie, 29, 127
- God/Bóg, IX, 9, 64, 68, 95, 94, 108, 115, 117, 149, 152, 158, 162, 161
- God's creation/Boże stworzenie, XII
- Golden Era/Złota Era, 113, 117, 122, 152
- Good governance/Dobre rządy, 85  
the European Parliament, Germany, Ireland, Belgium, the U.K., the U.S., and Formosa (Taiwan), 85-88
- Goodland, Robert, 135, 140
- Gore, Al, 2, 153
- Government/rząd, VIII, XII, XIII, 144, 145, 155  
ekologiczne działania, XVI, 103  
zakazmy mięsa, by ocalić planetę, 68-71  
podzielmy żywność i bogactwo, 71  
propagujmy informacje na temat roślinnej diety, 67-68  
wegańskie ustawy, 66-73, 75-78  
zabronić zabijania i hodowli zwierząt, 65-66  
pomoc dla pracowników przemysłu mięsnego w znalezieniu nowych posad, 82-83  
liderzy działają zgodnie z zasadami miłości, 66  
liderzy dają przykład będąc weganami, 65-66  
stop wylesianiu, 71  
stop wojnom, a fundusze przekażmy na pomoc ludziom, 70-71  
potrzebne jest działanie, 66-83  
promujcie bezzwierzęcy styl życia, XVI, 67-68  
promujcie organiczne rolnictwo, XVI, 75-76  
ocalcie planetę, 75  
stop rybołówstwu i przemysłowi mlecznemu, 59, 65  
stop przemysłowi zbrojeniowemu, 73, 77,  
subsytia dla farm organicznych, 75-77



- wegańskie posiłki w szkołach, 76-77  
 lokalne spółdzielnie żywnościowe, 76-77  
 wspierajmy organicznych rolników, XVI, 77
- Grain/zboża, 47, 48, 52, 59, 133, 139, 142, 142  
 źródła, 4, 59, 74, 104, 114  
 dostawy, 8
- Green technology/ekotechnologie, 8, 39, 98-99,
- Greenhouse gases (GHGs)/gazy cieplarniane, 27, 37, 38, 37  
 koszt zatrzymania, 81  
 przemysł hodowlany przyczyni się do 51% emisji, 29  
 metan zatrzymuje więcej ciepła, 8  
 organiczne rolnictwo absorbuje ponad 40%, 48, 83, 129, 140  
 puszcza amazońska, 25
- Greenland/Grenlandia, 13, 21, 127  
 topnienie lodu i wyższy poziom morza, 15
- Greenpeace, 48, 124, 138, 140
- Guru Nanak, 94
- Hansen, James, 25
- Happiness/.szczęście, IX, 8, 9, 12, 75, 84, 87, 102, 114, 118
- Hardle, Tony. See Gellatley, Julie
- Health/zdrowie, 54, 64, 68, 75, 74, 77, 84, 87, 94, 100  
 koszt mięsa, 50  
 subsydia rządowe, 71,  
 szkodliwość mięsa, 8, 74  
 mięso a problemy zdrowotne, 60  
 organiczne rolnictwo - gleba, 80  
 - korzyści, 49, 79, 78  
 szkodliwość mięsa i nabiału, 54  
 zmiany klimatu, 26  
 wegańska dieta, 52-55, 32, 34, 81
- Heaven/Niebo, VIII, XV, XVI, XVIII, 77, 99, 113, 115, 114, 119  
 współczucie, 66  
 zwierzęta mają w sobie moc boską, 62  
 harmonia z naturą, 116
- marzenia o lepszym życiu, 100  
 modlitwa, 106  
 wegańska dieta, 63, 103, 89, 90  
 spadkobiercy, 113  
 potrzebna jest interwencja, 106  
 dobrzy liderzy zostaną nagrodzeni, XVII
- Heat waves/fałe upałów, 15, 22, 21
- Hinduism/hinduizm, 94
- Humanity/ludzkość, XI  
 ostrzegawcze znaki, 13-28
- Ludzie, 32, 59, 70  
 wolna wola, 116  
 pomoc zwierząt, 62  
 cierpienie zwierząt dla przyjemności, 97  
 korzyści z dobrotliwej energii, 119  
 jak w niebie, 100  
 rozdajmy jedzenie, 71  
 karmienie zwierząt, 44, 78  
 połowy zaburzają równowagę ekologiczną oceanów, 42  
 uprawiać zamiast hodować, 75  
 zagrożenie, 31  
 życzliwość dla zwierząt, 63  
 wejdźmy na wyższy poziom świadomości, 114  
 przesłanie Marsjan, 117  
 mięso zabija, 59  
 negatywna energia zabija, 33, 60  
 pokojowe współistnienie ze zwierzętami, 98, 116  
 trujące mięso, 53  
 kradzież krowiego mleka, 90  
 stop zabijaniu i torturom, 71  
 wegański styl życia ocali nas, 64, 20
- Humankind/rodzaj ludzki, VII, XII, XVIII, 63, 66  
 zwierzęta nam pomagają 62  
 wege i braterstwo, 99  
 punkt zwrotny, VIII  
 najważniejsze w przyjęciu diety wegańskiej, 68  
 kleski żywiołowe zmywają złe uczynki, 30

- duchowe wyniesienie, 10
- wegańska dieta pomaga wejść na wyższy poziom świadomości, VIII
- Hunger/głód, 113
  - wege wyeliminuje głód, 99
  - wyeliminujemy głód likwidując przemysł hodowlany, 9, 37, 45-49, 57
  - miliard głodnych, 9, 67
  - co pięć sekund umiera dziecko, 9, 46
  - organiczne rolnictwo, 77
- Hurricanes/huragany, 13
  - kategoria 4 i 7, 22
  - pln. Atlantyk i Ocean Indyjski, 22
  - wzmoczenie, 22
  - Katrina, 20, 128
  - zdrowa gleba organiczna pomoże, 80
  - super, 127
- Hybrid cars/auta hybrydowe, 39, 103
- Hydrogen sulfide/siarkowodor, 37-38
  - zatrucie, 38, 52
  - lód 37
  - sadza, 40
  - wzrost poziomu mórz, 15
  - topnienie biegunów i trzęsienia ziemi, 23
  - ocieplenie mórz, 14-17, 28
  - odbijanie promieni słonecznych, 14
  - jednostki
  - oszczędność, 94, 105
  - bądź weganinem i ocal planetę, 100-102
  - dobrze uczynki, 105-106
  - wegański trend, 108-109
  - sadź drzewa i warzywa, 104
  - módl się i żałuj, 106
  - zaczynj wegański trend, 107-108
  - wspieraj rolnictwo wegańskie, 103
  - wzywaj liderów do zmiany, 107-108
  - pisz do rządów i do mediów, 107-108
- Owady
  - pomagają zapyłać plony, 62
  - choroby, 27
  - infestacje z powodu ocieplenia w USA i Kanadzie, 24
- Insecticides/środki owadobójcze. See Chemical insecticides
- Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC), 27, 38
- International Organization for Migration, 15
- Ireland/Irlandia
  - organiczne rolnictwo, 86
  - odchody z farm świńskich, 52
- Islam, 93
- Jezus, 93
- Karma
  - mordowania, 8
  - zabijanie zwierząt, 9
  - wegańska dieta, 8
- Kreith, Marcia, 43, 142
- Lakes/jeziora,
  - wysychanie, 4, 27, 28
  - metan, 4, 38
  - ochrona, 8
- Land/ziemia, 47, 79
  - nie może absorbować odchodów zwierzęcych, 52
  - wypalanie lasów tworzy sadzę, 40
  - wylesianie, 24
  - wypas bydła i erozja gleby, 45
  - ziemia na pastwiska, 24, 45
  - organiczne rolnictwo, 82, 99, 103
  - organiczne rolnictwo chroni, 78, 68
  - sadzić drzewa, 48
  - zatapianie, 17, 35
  - stop hodowli, 45
  - dieta wegańska, 8, 57
- Laws/ustawy
  - rządowe, VIII
  - wszechświat, 108
  - wegańskie rolnictwo, XVII
  - weganizm, 67, 68-69, 70
- Leaders/liderzy, 27
  - zasada miłości, 66
  - mądrzy i odważni, XV- XVII
  - zmiana diety na wegańską, XVII
  - globalne ocieplenie, 29, 52
  - bohaterscy liderzy, 85-89
  - konieczne jest szybkie działanie, 66-69
  - przykładowy weganizm, 65-66

- powinni promować styl życia bezzwierzęcy, XVI
- stop zabijaniu zwierząt, wojnom i odbudujemy kraj, 70-71
- stop przemysłowi mięsnemu, 65
- Leap/przeskok  
w Złotą Erę, 111-119
- Life/życie  
wegańskie społeczeństwo, 118  
szczęśliwa Złota Era, 120  
koniec życia na Ziemi, kiedy temp. wzrośnie o 60C, 128  
zmiana wzorca, 120  
szacunek dla wszystkich w Złotej Erze, 120  
ocal, 10
- Lifestyle/styl życia  
weganizm, VIII, XII, XIII  
bez zwierząt, 31  
zmiana ocali planetę, 119-120  
distribute information about the plant-
- Livestock, livestock industry/przemysł hodowlany  
wypalanie lasów tworzy czarną sadzę osadową, 39  
erozja, 4  
utrata bioróżnorodności, 50-51  
martwe strefy, 41  
gazy cieplarniane, 29, 38  
niszczeni pastwisk i pustynnienie, 45  
choroby, 51-54  
braki żywności, 45-47  
wysoki koszt energii, 4, 49-50  
emituje 64% amoniaku, 39  
karma rybna, 42  
odpowiedzialny za kryzys ekologiczny, 29  
największym źródłem metanu, 7, 14, 19, 36-39, 40  
ponad 50% globalnego ocieplenia VII  
największy producent tlenu azotu, 39  
zatrucie wody, 19  
wylesianie, 24-27, 47-48  
Livestock's Long Shadow, 29, 39, 133, 138
- Loss, economic/straty ekonomiczne, 9, 23, 28, 54, 114, 125
- Love/miłość, VIII, XI, XII, XV, XVI, XVIII, 12, 68, 84, 98, 103, 112, 114, 119, 122, 129  
dar -, 109  
zwierzęta, 62  
krąg, 88  
moc zbiorowa, 10  
do wszystkich istot, 129  
prawo, 70  
podążajmy tą drogą, 113  
my, 118
- Loving Hut, 110, 148
- Loving Quality (LQ), 64, 88, 107, 129
- Lynus, Mark, 27, 132  
Six Degrees: Our Future on a Hotter Planet, 132
- Mahaparinirvana Sutra, 94
- Malaria, 25, 140  
spreading to higher altitudes, 27
- Manure/odchody and chemical fertilizer runoff/nawozy, 19  
lagoon in North Carolina/laguna, USA, 40  
lagoon leaks/wylanie, 133  
livestock-and dead zones/martwe strefy, 43, 51  
pig farm's enormous production of/ farmy świń, 51  
and pollution/zanieczyszczenie, 129  
from poultry farm in Virginia/ferma kurza, 51
- Mars, 16, 119
- Martin, Pamela A., 49
- Massachusetts Institute of Technology (MIT), 20
- Meat/mięso  
causes numerous diseases/choroby, 59, 60  
-consumption causes land-clearing for grazing livestock/niszczenie przyrody, 51  
cause of global warming/powodem globalnego ocieplenia, VIII, 59, 62, 84

- diet, 74, 103, 132  
eating-causes bad karma/powoduje złą karmę, 8, 9  
eating causes hunger indirectly/powoduje głód na świecie, 59  
eating consumes 90% of food supply, 6  
eating is cruelty/jedzenie mięsa to okrucieństwo, 59, 60  
energy cost of/koszt energii, 8, 49  
government should ban/zakaz rządowy, 68, 68-72, 71  
health cost of eating/zdrowotne koszty, 53-54  
high cost of/cena, 140  
killing our planet/mięso zabija planetę, 59, 62, 67  
organic, local-produces higher emissions/organiczne i lokalne mięso powodem wysokiej emisji, 58  
poisonous/trujące, 69, 69  
production drives deforestation/powoduje wylesianie, 47  
production uses massive amounts of land/zabiera ziemię uprawną, 45  
production uses massive amounts of water/produkcja mięsa wymaga dużych ilości wody, 44  
reducing-eating is the greenest solution/redukcja, 55-57  
savings from stopping-production/oszczędności z zatrzymania produkcji, 57  
stop eating-to save the planet/stop mięsu dla ocalenia planety, 70  
subsidies for/subsydia, 52, 72-73  
true cost of/prawdziwy koszt, 50
- Meat-based diet/diet mięsna  
high environmental cost of organic/koszt ekologiczny mięsa organicznego, 156  
high environmental cost of, 114, 154
- Meat industry /przemysł mięsny  
a losing business/stratny biznes, 71  
causes three quarters of pollution problems/powoduje 2/3 wszystkich zanieczyszczeń, 51  
comes with heavy medical costs/koszt medyczny, 73  
depends on subsidies and tax revenue/zależny od pieniędzy podatników, 72  
inefficient in use of energy and resources/niewydajny, 71  
inflicts immense suffering on animals/ogromne cierpienie zwierząt, 73  
stop, 65  
workers encouraged to change careers/zmiana zawodu, 70
- Media  
role in dietary shift/rola, 78, 91-93
- Mercy/miłosierdzie, 119  
for animals/dla zwierząt, 59  
Heaven's/Niebo, 12, 88
- Methane/metan  
a short-lived gas/gaz krótkotrwały, VIII, 36  
danger of-hydrate/zagrożenie hydratami, 15, 37  
harmful to health/szkodliwość, 39  
harms health, 39  
hydrate a ticking time bomb, 16-19, 133  
livestock industry the main source of, IX, 7, 14, 42, 99  
more powerful than CO<sub>4</sub>, 7, 14, 36-39  
reducing-the fastest way to stop global warming/redukcja zmian klimatu, 8, 37, 35-42, 59, 69  
release of-hydrate/uwolnienie hydratów, 4, 38-39, 128, 133, 134, 139, 138, 139  
the top cause of global warming/główna przyczyna globalnego ocieplenia, 36-39, 138, 137
- Migration/migracja. See Environmental refugees  
mass, 17, 28, 133
- Milk/mleko

- harmful effects of dairy and/  
szkodliwość nabiału, 54  
production causes animals' suffering/  
produkcja nabiału zadaje cierpienie  
zwierzętom, 89
- Mimura, Nobuo, 53
- Miracles/cuda, 9
- Money/pieniądze, 8, 72, 94, 99, 108, 160  
-less social system/system socjalny, 120  
saving for government/oszczędność dla  
rządu, 80  
saving from a vegan diet/oszczędność  
dzięki diecie wegańskiej, 78, 104, 105  
tax-for subsidies/subsydia z podatków,  
72-75, 75
- Mosquitoes/komary  
cause dengue fever, 29, 136  
spreading to higher altitudes/wyższe  
rejony, 27
- Muhammad, Prophet/Profit Mahomet, 93
- NASA, 25, 36, 136, 139, 154
- National Snow and Ice Data Center  
(NSIDC)
- National Oceanic and Atmospheric  
Administration, USA (NOAA), 22
- Natural resources, 8, 77
- Netherlands, the, 8,  
Environmental Assessment Agency, 55,  
133, 134, 143, 143  
Party for Animals, 55
- Nitrous Oxide, 39, 39, 42, 139,
- Noble Quality (NQ) 133
- NGOs, 91  
promote the vegan movement, 98-99
- Non-violence/brak przemocy, 88. Also see  
Ahimsa
- North Pole, 14. See Arctic
- Obama, President, XIII, 309
- Ocean, 4, 16-22, 24, 28, 38, 39, 41-45, 53,  
64, 73, 79, 82, 118, 124, 128, 134, 135,  
134, 138, 139  
collapse of fisheries/załamanie się  
systemów rybnych, 20  
explosions in/eksplozje, 9
- Obesity/otyłość, 9, 55, 54, 81
- Organic farming/organiczne uprawy, 58,  
59, 58  
in comparison with vegan farming/w  
porównaniu z wegańskimi uprawami
- Organic fertilizers/organiczne nawozy, 77
- Organic vegan farming/organiczne  
rolnictwo, XVII, 79, 82, 89, 103  
absorbs carbon/pochłania dwutlenek  
węgla, 80  
benefits of/korzyści, 77-81  
free of genetically modified organisms/  
nie GMO, 79  
higher in nutrients/bardziej odżywcze,  
58, 79, 81  
improves food safety and health/  
bezpieczniejsze, 81  
improves soil quality and the  
environment/poprawia jakość gleby, 80  
in America, Europe and Australia, 77  
in big demand/zapotrzebowanie, 76  
in Latin America/Ameryka Łacińska,  
81  
is easy to implement/łatwość upraw, 76-  
77  
organizations/organizacja, 98-99  
philosophy of/filozofia, 58  
profitability/dochodowość, 79, 81  
reduces use of pesticides and fertilizers/  
redukcja pestycydów, 78-79, 83, 89  
reduces world hunger/walka z głodem,  
81  
saves money for governments/  
oszczędność dla rządu, 81  
success in African countries/sukcesy w  
krajach Afryki, 77  
leads to sustainability and high yields/  
wysokie plony, 78  
uses little water and energy/mniej wody  
i energii, 80
- Organic veganism/organiczny weganizm,  
37, 88  
a spiritual movement/ruch duchowy, 89  
adheres to ahimsa or non-violence/  
ahimsa/ niestosowanie przemocy, 89  
nutrients/wartości odżywcze, 79, 81

- reverses violence and bad karmic retribution/nie zbierajmy zapłaty karmicznej, 84, 88
- Overfishing/nadmierne połowy, 19, 43, 44, 139
- and dead zones/martwe strefy, 19
- ocean acidification/zakwaszenie, 19, 43
- and trawling/trałowanie 51
- in Namibia/Namibia, 42
- Oxygen,/tlen 19, 48, 49, 104, 139
- lack of-causes dead zones/brak tlenu w martwych strefach, 19, 41
- Pachauri, Dr. Rajendra K., 28, 49
- Pandemics/pandemie, XVII,
- bird flu/ptasia grypa, 62, 74
- swine flu/świńska grypa, 55, 54, 74, 74, 102
- Paradise/raj, 7, 30, 64, 107
- Peace/pokój, 33, 34, 62, 65, 84, 88, 93-94, 99, 102, 103, 107, 108, 112, 113, 114, 118, 119, 158, 159, 160
- Permafrost/zmarzlina, 16
- melts/topnienie, 38-39, 128
- release of gases/uwalnianie gazów, 17
- Pew Commission, 138
- Pig industry/przemysł hodowli świń, 44, 53, 74, 84, 85, 84
- and swine flu/świńska grypa, 72
- losing money/strata pieniędzy, 72
- subsidized by the government/subsydia rządowe, 72
- Pythagoras/Pitagoras, 116
- Planet equilibrium/równowaga planetarna, 32
- Plant-based diet/dieta roślinna, VIII, 64, 89, 91. Also see Vegan diet, Veganism, Organic veganism
- and ahimsa/ahimsa, 34, 88-89
- and benevolence/dobroć, VIII, 33, 45
- and compassion. See Compassion
- and food saving/oszczędność żywności, 8, 57
- and fossil-fuel reduction/redukcja paliwa, 8, 57
- and health/sdrowie, XVI, 32, 52-54, 58, 61-64, 74, 75, 74, 94, 96
- and household emissions in USA/emisja domostw w USA, 8, 57
- and human evolution/ewolucja ludzkości, XII, 94, 111-114, 116
- and land/ziemia, 8, 57
- and rainforest conservation/ochrona środowiska, 57
- and untreated animal waste/odchody zwierzęce, 8, 57
- and water and air conservation/ochrona wody i powietrza, 8, 51
- as solution to global warming/rozwiązanie glob. ocieplenia, 7-8, 35
- saving climate-mitigation costs/redukcja kosztów, 8, 57
- Plato/Platon, 116
- Point of no return/punkt bez odwrotu, 7, 19, 29, 117
- Poles/bieguny, 25, 28, 128
- Pollution/zatrucie, 4, 8, 9, 8, 29, 42, 53, 57, 59, 98, 128, 129, 138
- Pork industry. See Pig industry
- Poverty/ubóstwo, XVII, 137, 136
- Power/siła, VIII, XVI, 12, 18, 39, 64, 67, 69, 85, 118, 128, 136
- Almighty/Wszechmocny, 160
- divine/boskość, 108, 115
- of consumer/klient, 102
- Prince Charles, 88, 144
- and environmental protection/ochrona środowiska, 86
- Rainforest/lasy deszczowe, 8, 24-27, 47, 49, 59, 88, 114, 129, 134, 142, 144
- Refugees. See Environment refugees
- Religious leaders and vegan lifestyle/przywódcy religijni i weganizm, 93
- Repentance/skrucha, 33
- Resources/źródła, 4, 38, 45, 63, 65, 73, 75, 82, 108, 115, 122, 134, 155, 155
- natural, 8, 37, 79, 107, 138
- Retribution/zapłata, 87, 89
- brought by animal killing/za zabijanie zwierząt, 8-9, 36

- Rainfall/opady, VII, 48  
 decreases in/niższe, 18, 20  
 erratic-and rising temperatures/wyższa temperatura, 28, 126
- Rivers/rzeki, 8, 23, 27, 28, 35, 44, 47, 53, 54, 78, 125
- Robbins, John, 52, 142, 143
- Root problem/korzeń problemu, 29, 30  
 of global warming spiritual/duchowy, 30
- Rosenberg, Rutger. See Diaz, Robert J.
- Runoff/ścieki, 49, 52  
 from agriculture/rolne, 19, 43, 79-80  
 Sea level/poziom morza, 55, 98,  
 Secretariat of the Convention on Biological Diversity, 51
- Serreze, Mark, 128, 136
- Shortage/braki  
 of food/żywności, XVI, 27, 28, 79, 126  
 of water/wody, VII, 4, 12, 27, 29, 37, 45, 44, 68, 104
- Smith, Kirk, 36, 140, 141
- Socrates/Sokrates, 116
- Soil/gleba, 38, 47, 49, 48, 51-54, 57-58, 78-79, 82, 128, 142, 144, 144. Also see Erosion/erozja  
 erosion caused by livestock industry/ erozja powodowana hodowlą, 4, 45
- Solar power/energia słoneczna, 37
- Solution/rozwiązanie, VII, VIII, 12, 29, 38, 48, 59, 69, 68, 89, 92-95, 98, 108, 109, 108, 119, 139, 142, 148, 153, 154  
 fastest- is adopting a vegan diet/ najszybsze- wegańska dieta, 5, 8, 9, 33, 55  
 we are all part of the/wspólnie, XVII
- Souls/dusze, 35, 34, 114
- South Africa/RPA, 78, 142  
 and success in organic farming/ organiczne rolnictwo, 78
- Species/gatunki, 19-22, 27, 44, 48, 52, 53, 82, 129, 134, 140  
 endangered/zagrożone, 25  
 extinction due to global warming/ wymierające, 127-128  
 in Mexico/Meksyk, 45  
 Spiritual elevation/wyższa duchowość, IX
- Stanton, E., 53, 144
- Stehfest, Elke, 53, 135, 136, 144
- Steinfeld, H, 27, 135, 141
- Storms/burze, 4, 17, 23, 59, 125, 128  
 increasing in frequency, 24, 35
- Sukhdev, Pavan, 41
- Sun/słońce, 8, 26, 36  
 explosion on/eksplozje, 9
- Supreme Master TV, 107, 133, 134, 134, 138, 142, 145
- Taiwan. See Formosa/Tajwan
- Tax money/pieniądze podatników, 83, 112  
 used for subsidizing meat industry/ jako subsydia dla przemysłu mięsnego, 72-73
- Technology/technologia, 57, 67, 108, 118, 154  
 green/eko, 8, 39, 98-99
- Temperature/temperatura, VIII, 23, 24, 102, 125, 124  
 extreme-in Peru/skrajna w Peru, 21  
 increase/wzrost, 4, 19, 26-29, 37, 38, 48, 49
- Thieme, Marianne, 56
- Tipping point/punkt bez odwrotu, 4, 29, 135, 137
- Tonga, 15
- Transportation/transport, 7, 29, 37, 38, 49, 72, 88, 104
- Trees/drzewa, 5, 8, 23, 24, 33, 35, 43, 48, 69, 78, 79, 89, 103-104, 119
- Tsunami, 58, 131
- Turning point/punkt zwrotny  
 in human evolution/w ludzkiej ewolucji, 111  
 in Indonesia/w Indonezji, 24
- Tuvalu, 14
- Typhoons/tajfuny, 9, 57
- United Nations/ONZ, 15, 23, 24, 29, 49, 59, 79, 133, 138, 139, 143, 153  
 Environment Program (UNEP), 44, 79

- urges global shift to plant-based diet, VIII, 5
- United Kingdom and sustainable food policy/ustawy ekologiczne w Wielkiej Brytanii, 86-87
- United States (U.S.A.) and vegan movement/ruch wegański w USA  
Baltimore, Maryland, 88  
Cincinnati, Ohio, 89, 144  
Congressman Dennis Kucinich of, 88  
Environment Protection Agency of, 79  
First Lady of/Pierwsza Dama, 88  
Hawaii?Hawaje, XIII, 87  
San Francisco, California, 88, 144  
Senator Jamie Raskin of, 88
- Vegan. Also see Organic veganism, Organic vegan farming  
100% of people must be-to save the planet/100% społeczeństwa musi być wege, aby ocalić planetę, 119  
laws and policies/ustawy, 76  
movement/ruch, 98-99
- Vegan diet/dieta wegańska, XI, 9, 8, 34, 57, 67, 92, 94, 105, 108, 113, 114, 134, 160  
compared to other diets, 58, 58, 65  
fastest solution to warming, 33, 32  
improves health and reduces medical costs/poprawia zdrowie i redukuje koszty leczenia, 73-74  
monetary savings from, 8, 55,  
water saving from, 46
- Vegan restaurants/wegańskie restauracje, 88, 109, 112, 145
- Veganism/weganizm, 35  
and human evolution/i ewolucja ludzkości, XII, 94, 111-114, 116  
in accordance with our true religious beliefs/w zgodzie z naszymi religiami, 89, 94  
raises people's consciousness/wzrost świadomości ludzkiej, 114, 117, 160  
saves lives/ocalenie żyć, 59, 99, 113  
scientific, economical, compassionate nature of/naukowe, ekonomiczne i współczujące powody, 94  
spiritual aspects of/aspekt duchowy, 89, 94
- Venus/Wenus, 119, 120
- Vietnam/Wietnam. See Au Lac
- Walter, Katey, 37, 141
- War/wojna, 35  
meat production pushes people to/produkcja mięsa, 48, 62, 69, 72, 113
- Warning/ostrzeżenia, 94, 126  
natural disasters/klęski żywiołowe, 30  
signs/znaki, 13
- Waste/odchody. See Manure
- Water/woda VII, XVII, 24, 53, 54, 57, 63, 98, 118, 129, 129, 134, 137, 138, 139, 139, 142, 144, 145  
contaminated/zanieczyszczenie, 8, 29, 121-124, 128  
drying up in Ganges, Jordan, Nile and Yangtze Rivers/wysychanie rzek, 21  
meat production depletes/wpływ produkcji mięsa na brak wody, 38, 45, 44, 46-49, 52, 113-114  
saving/oszczędność, 8, 37, 59, 78, 78, 82, 104-105  
shortage caused by livestock raising/brak wody z powodu hodowli zwierząt, 4, 9, 18-22, 25-28, 68, 72
- Weather/pogoda, VII, XVIII, 38, 48  
change with global shift to vegan diet/zmiana na dietę wegańską, 119  
extreme - conditions/anomalie pogodowe, 22, 23, 125, 128, 153
- Wildfires/požary lasów, 137, 143  
in Australia/w Australii, 24, 124  
in Mexico/w Meksyku, 20  
in Nepal/w Nepalu, 22
- Wildlife/Dzике zwierzęta, 27, 59, 82, 137, 143  
decline of/upadek, 4, 6
- Wilson, Edward O., 23
- Worldwatch Institute, 3, 6  
urges global shift to plant-based diet/wzywa do przyjęcia diety roślinnej, 6



## NASZE PUBLIKACJE

Dla inspiracji w ciągu dnia powszedniego, można korzystać ze zbioru wykładów Najwyższej Mistrzyni Ching Hai w formie książek, kaset video, płyt dvd, mp3, cd oraz muzycznych płyt cd.

Duża część wykładów Mistrzyni jest dostępna bezpłatnie w internecie, na przykład w magazynach Supreme Master Ching Hai News (zobacz listę stron Quan Yin poniżej). Na niektórych stronach dostępne są także wierze i aforyzmy oraz wykłady w formie video i audio.

### KSIĄŻKI

W środku zajętego dnia, możemy przypomnieć sobie o naszej prawdziwej Naturze, otwierając książkę z wykładami Mistrzyni. Seria duchowych wykładów pt. Klucz do Natychmiastowego Oświecenia, a także zbiorki współczującej poezji, jak Ciche Łzy, oferują słowa mądrości.

Poniżej znajduje się lista książek, z podaną liczbą tomów w każdym języku w nawiasach. Informacje na temat zamówienia tych książek znajdują się w sekcji „Zamówienie publikacji”.

#### **Klucz do natychmiastowego oświecenia:**

aulacki(1-15), chiński(1-10), angielski(1-5), francuski(1-2), fiński(1), niemiecki(1-2), węgierski(1), indonezyjski(1-5), japoński(1-4), koreański(1-11), mongolski(1,6), portugalski(1-2), polski(1-2), hiszpański(1-3), szwedzki(1), tajski(1-6) i tybetański(1)

#### **Klucz do natychmiastowego oświecenia – pytania i odpowiedzi:**

aulacki(1-4), chiński(1-3), bułgarski, czeski, angielski(1-2), francuski, niemiecki, węgierski, indonezyjski(1-3), japoński, koreański(1-4), portugalski, polski i rosyjski(1)

#### **Wydanie specjalne/7-dniowe odosobnienie w 1992:**

Angielski i Aulacki

#### **Klucz do natychmiastowego oświecenia: - Wydanie specjalne/światowy objazd z wykładami**

**1993:** angielski (1-6) i chiński (1-6).

**Listy między Mistrzem i praktykującymi duchowość:**

angielski (1), chiński (1-3), aulacki (1-2), hiszpański (1)

**Moje cudowne doświadczenia z Mistrzynią:**

aulacki (1-2), chiński (1-2)

**Mistrzynie opowiada historie:**

angielski, chiński, hiszpański, aulacki, koreański, japoński i tajski.

**Ubarwmy nasze życie:**

chiński/angielski, aulacki.

**Bóg zajmuje się wszystkim — Ilustrowane opowieści z morałem:** aulacki, chiński, angielski, francuski, japoński i koreański

**Oświecający humor Najwyższej Mistrzynie Ching Hai –Twoja aureola jest za ciasna!** chiński i angielski.

**Sekret, jak praktykować duchowo bez wysiłku:**

chiński, angielski i aulacki

**Bezpośredni kontakt z Bogiem - tak osiągamy spokój:**

chiński i angielski

**O Bogu i ludziach – historie biblijne:** chiński, angielski, (polski)

**Urzeczywistnienie zdrowia-Powrót do naturalnego i prawego sposobu życia:** chiński, angielski.

**Przyszłam, by zabrać was do domu:**

arabski, aulacki, bułgarski, czeski, chiński, angielski, francuski, niemiecki, grecki, węgierski, indonezyjski, włoski, koreański, mongolski, polski, hiszpański, turecki, rumuński i rosyjski

**Aforyzmy:**

aulacki/angielski/chiński, hiszpański/portugalski, francuski/niemiecki, japoński/angielski, koreański/angielski, chiński i angielski .

**Najwyższa kuchnia (1) – Międzynarodowa kuchnia wegetariańska:**

angielski/chiński, aulacki i japoński

**Najwyższa kuchnia (2) – Domowe smaki:**

angielski/chiński

**Jeden świat... pokój przez muzykę:**

angielski/aulacki/chiński.

**A Collection of Art Creations by The Supreme Master Ching Hai (kolekcja dzieł artystycznych):**

angielski i chiński

**S.M. Kolekcja niebiańskich ubrań:**

książka w językach: angielskim i chińskim

**Psy w moim życiu:**

aulacki, chiński, angielski, japoński, koreański, hiszpański, polski i niemiecki



**Ptaki w moim życiu:**

aulacki, chiński, angielski, francuski, niemiecki, mongolski, rosyjski, koreański i indonezyjski

**Szlachetne dzikie zwierzęta:**

Aulacki, Chiński, Angielski, Francuski i Niemiecki

**Celestial Art (Niebiańska sztuka):**

Chiński i Angielski

**Thoughts on Life i Consciousness (Przemyślenia o życiu i świadomości)**

Książka autorstwa dr Janeza Drnovšek: tłumaczenie na jęz. chiński

## ZBIORY POEZJI

**Silent Tears (Ciche łzy):** Tomik poezji Mistrzynie

Dostępny w językach niemiecko-francuskim, angielsko-chińskim, aulackim, angielskim, hiszpańskim, portugalskim, koreańskim i filipińskim.

**Wiersze Wu Tzu:** Tomik poezji Mistrzynie

Dostępny w językach aulackim, chińskim i angielskim.

**The Dream of a Butterfly (Sen motyla):** Tomik poezji Mistrzynie

Dostępny w językach aulackim, chińskim i angielskim.

**Traces of Previous Lives (Ślady poprzednich żyć):** Tomik poezji Mistrzynie

Dostępny w językach aulackim, chińskim i angielskim.

**The Old Time (Stare czasy):** Tomik poezji Mistrzynie

Dostępny w językach aulackim, chińskim i angielskim.

**Pebbles i Gold (Kamyki i złoto):** Tomik poezji Mistrzynie

Dostępny w językach aulackim, chińskim i angielskim.

**The Lost Memories (Stracone wspomnienia):** Tomik poezji Mistrzynie

Dostępny w językach aulackim, chińskim i angielskim.

**Poza królestwem czasu** (piosenki w jęz. aulackim): CD i DVD

**Dotknięcie zapachu** (piosenki w jęz. aulackim w wykonaniu znanych piosenkarzy): CD

**That & This Day (Ten i tamten dzień)** (recytacja poezji w jęz. aulackim): CD

**Dream in the Night (Nocny sen)** (piosenki w jęz. aulackim): CD i DVD

**T-L-C, Please** (piosenki w jęz. aulackim): CD

**Please Keep Forever (Zatrzymaj to na zawsze)** (recytacja poezji w jęz. aulackim): CD

Piosenki i kompozycje Najwyższej Mistrzyni Ching Hai: (CD) Angielski, Aulacki, Chiński

**Piosenka miłości:** (DVD) jęz. aulacki i angielski

**Dobranoc kochanie:** (CD) jęz. angielski

**Klejnotowe wersy** (wiersze znanych aulackich poetów recytowane w jęz. aulackim): CD 1, 2 i DVD 1, 2

**Złoty lotos** (recytacja poezji w jęz. aulackim): CD i DVD

## KLUCZ DO NATYCHMIASTOWEGO OŚWIECENIA BEZPŁATNA KSIĄŻECZKA PRZYKŁADOWA

Książeczka przykładowa 'Klucz do natychmiastowego oświecenia' zawiera wprowadzenie do nauk Najwyższej Mistrzyni Ching Hai. Dostępna jest w formie elektronicznej i czytelnicy z całego świata mogą ją pobrać bezpłatnie w 74 językach, m. in. afrykańskim, zulu, bengalskim, urdu, macedońskim, malajskim i polskim.

W książeczce tej Najwyższa Mistrzyni Ching Hai podkreśla znaczenie medytacji w codziennym życiu. Są tam również wykłady na temat wyższych światów duchowych i korzyści związanych z przestrzeganiem diety wegańskiej, a także informacje na temat inicjacji w metodę medytacji Quan Yin, będącej najwyższą ścieżką duchową. Wykłady Najwyższej Mistrzyni Ching Hai wydane w serii „Klucz do natychmiastowego oświecenia” przynoszą jasny promyk nadziei poszukującym Prawdy.

Najwyższa Mistrzyni Ching Hai mówi: „Poprzez osiągnięcie wewnętrznego spokoju, osiągamy wszystko inne. Pełna satysfakcja i spełnienie światowych i niebiańskich pożądań przychodzi z Królestwa Bożego, wewnętrznego urzeczywistnienia naszej wiecznej harmonii, wiecznej mądrości i wszechmocy. Jeśli tego nie zdobędziemy, nigdy nie znajdziemy satysfakcji, bez znaczenia, ile mamy pieniędzy i jaką mamy władzę, czy jak wysoką zajmujemy pozycję.”

Bezpośredni link do książeczki przykładowej:

<http://sb.godsdirectcontact.net/>

(Ta strona oferuje wersję książeczki w wielu językach.

Książeczka przynosi przesłanie boże i wynosi świadomość ludzką. Jeśli twój rodzimy język nie jest dostępny, a chciałabyś/chciałbyś ją przetłumaczyć, napisz do nas na adres: [divine@Godsdirectcontact.org](mailto:divine@Godsdirectcontact.org).)

Książeczka przykładowa jest do pobrania na stronach:

<http://sb.godsdirectcontact.net> (Formoza)

<http://www.Godsdirectcontact.org/sample/> (USA)

<http://www.direkterkontaktmitott.org/download/index.htm> (Austria)

<http://www.Godsdirectcontact.us/com/sb/>

## ZAMAWIANIE PUBLIKACJI

Wszystkie publikacje są oferowane niemal w cenie kosztów wydania. Jeśli chcesz zakupić którąś z publikacji, sprawdź, czy jest dostępna w miejscowym centrum lub na stronach:

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/multilang/>

<http://smchbooks.com/new-c/cover/cover.htm>

<http://magazine.godsdirectcontact.net/>

Wiele internetowych wydań magazynu zawiera aktualną listę książek i video. Również podczas odosobnień medytacyjnych można kupić książki, zdjęcia, obrazy i biżuterię Mistrzynie.

Istnieje także możliwość zamówienia książek z siedzimy na Formozie.

Adres: P.O. Box 9, Hsihu, Miaoli, Formosa, ROC (36899).

Szczegółowy katalog jest dostępny na życzenie.

## STRONY QUAN YIN

Strona internetowa "God's direct contact—The Supreme Master Ching Hai International Association": <http://www.Godsdirectcontact.org.tw/eng/links/links.htm>

Strony internetowe Quan Yin powstały w wielu językach i oferują wszystkie informacje oraz program telewizyjny 'A Journey through Aesthetic Realms'. Można także pobrać lub zamówić magazyn The Supreme Master Ching Hai News, w formacie gotowym do druku. Na stronach są dostępne także tłumaczenia książeczki przykładowej „Klucz do Natychmiastowego Oświecenia”.

Polecamy wysłuchanie pięknej poezji szacownego Thich Man Giac w wykonaniu Najwyższej Mistrzynie Ching Hai, która także recytuje własne utwory **Złoty lotos** i **Sayonara**.

**Starodawna miłość** (recytacja poezji w jęz. aulackim): CD i DVD

**Ślady przeszłych żyć** (recytacja poezji w jęz. aulackim): Taśmy audio i CD 1, 2 i 3, DVD 1 i 2 (napisy w 17 językach)

**Ścieżka do legend miłości**: taśmy audio i CD 1, 2 i 3; taśmy wideo 1 i 2 (wiersze znanych poetów aulackich – recytowane w jęz. aulackim)

\* Wiersze „Ścieżka do legend miłości”, „Starodawna miłość”, „Poza królestwem czasu”, „Nocny sen”, „Proszę, zatrzymaj to na zawsze”, „Ten i tamten dzień”, „Ślady poprzednich żyć”, „Klejnotowe wersy”, „Złoty lotos” i „T-L-C, Please” recytowane lub opracowane muzycznie i śpiewane przez poetkę.

*Taśmy audio i video, MP3, CD i DVD z wykładami Najwyższej Mistrzynie Ching Hai, ścieżki muzyczne i koncerty są dostępne w następujących językach: arabski, armeński, aulacki, bułgarski, kambodżański, kantoński, chiński, chorwacki, czeski, duński, holenderski, angielski, fiński, francuski, niemiecki, grecki, hebrajski, węgierski, indonezyjski, włoski, japoński, koreański, malajski, mandaryński, mongolski, nepalski, norweski, perski, polski, portugalski, rosyjski, sinhalese, słoweński, hiszpański, szwedzki, tajski, turecki i zulu. Katalogi wysyłamy na życzenie. Czekamy na wasze pytania.*