

Hlavní příčina  
nebezpečí pro naše přežití  
právě teď je  
způsobena masitou stravou.  
Čím víc se držíme masité  
stravy, tím víc nafty  
a dalších paliv potřebujeme,  
což způsobuje dokonce větší  
nedostatek všech základních  
## životních potřeb.  
Já tedy navrhuji jen jednu  
věc: jen buďme vegany.  
Buďme vegany.  
Zvolme si veganskou stravu,  
pak se vše ochladí,  
všechny katastrofy zmizí.  
Uvidíme, jak může být  
život jednoduchý a jak  
čistě budeme přemýšlet,  
naše srdce bude  
otevřenější,  
mnohem spokojenější.  
Budeme moci  
rozumět mnohem  
více věcem,  
než teď,  
skutečně budeme  
mocht žít mnohem skromněji,  
než jsme si mysleli,  
že je možné, a přesto budeme  
šťastní, zůstaneme na živu,  
spokojení a zdraví.  
Jen si položte  
jednu otázku:  
Co je špatného na skromném  
a svatém životě?  
Proč nežít  
skromný a svatý život,  
ctnostný život,  
život bez viny?  
Jíst jídlo bez krve?  
Žít bez toho, aby to  
zatěžovalo Zemi a všechno  
živé na ní?  
Jen se vzdejte toho masa.  
Jednoduchá změna stravy  
dovede minimalizovat tak  
velkou závislost, dovede  
zastavit tak velké utrpení  
a může zachránit celou planetu.

Och, Bože, jak snadné je  
zastavit globální oteplování,  
jen když přejdeme na stravu  
bez živočišných produktů.  
Přejdeme  
na veganský životní styl,  
pak budeme mít šanci  
zachovat si tento domov,  
který tak milujeme,  
také pro naše děti.  
Děkuji Vám,  
Nejvyšší Mistryně.  
Nejvyšší Mistryně  
tento měsíc, v srpnu  
jsme měli V Irsku  
hrozbu salmonelózy,  
z celé země  
byly staženy masné produkty  
jednoho největšího  
sendvičového řetězce v zemi.  
Ve skutečnosti se taková  
stažení stávají stále  
a stále častěji,  
čteme o nich  
téměř každý den.  
Někde ve světě  
se stahuje z prodeje maso  
kvůli E. Coli  
nebo salmonelóze nebo  
nějakým dalším nemocem.  
Zdá se, že když  
jíme maso, neovlivňuje  
to jen životní prostředí,  
ale ve skutečnosti  
riskujeme  
s naším vlastním zdravím.  
Proč si myslíte, že stále  
častěji a častěji vidíme  
tato stažení z prodeje?  
Madam, jasně  
je to varovný signál,  
jako poslední zdroj Nebe,  
aby zazněl alarmující zvon.  
Musíme poslouchat, a teď.  
Zvířata  
se také snaží  
pomáhat probudit  
lidskou rasu tím,  
že obětují svůj život.  
Každý kdo

dovede telepaticky  
komunikovat se zvířaty,  
nám náš pohled  
potvrdí.  
Teď prosím,  
pokud někdo poslouchá:  
musíme zastavit všechny  
činy poškozování a  
zabíjení – ubližování lidem  
nebo jiným druhům;  
zastavit ničení  
životního prostředí –  
a žít jednoduchý život,  
jednoduchý, jak je to možné,  
podle  
našich zdrojů,  
více se naladit na přírodu.  
Žít a nechat žít,  
aby mohly být naše životy  
ušetřeny a požehnány  
šťěstím.  
Mistryně, další otázka  
je od José Luis Pereze  
Albella Beráun,  
on tady dnes není.  
Je to vegan, doktor  
a výživář, který  
by Vám rád položil  
další otázku:  
Jak můžeme  
naš život  
zjednodušit  
a učinit harmoničtějším  
navzdory všem materiálním  
věcem kolem nás?  
Jak?  
Ano, to je velmi  
vznešená otázka.  
Souhlasím s ním.  
Jednoduché žití  
a vysoké myšlení  
jsou tajemstvím  
na dlouhý a šťastný život.  
Jeden z nejlepších věcí,  
jak přinést jednoduchost  
do našich životů  
on již dělá, když si  
zvolil veganskou stravu.  
S radostí to vidím.  
Život bez zabíjení

a přinášení utrpení  
ostatním bytostem  
může znovu nastolit  
harmonii a zdraví  
vám a světu kolem nás  
rychleji než  
všechno ostatní.  
Speciálně  
při tak rušném životě, jako je  
ten jeho, Dr. Beráuna,  
kde péče o druhé  
je částí jeho profese,  
láska a soucit  
stravy bez živočišných  
potravin, nebo veganská  
strava, vám dá víc síly,  
trpělivosti a porozumění.  
Další způsob,  
jak kultivovat jednoduchost  
je trávit čas také  
v klidu přírody  
nebo si vytvořit  
přírodní prostředí  
doma, kam můžeme jít  
za klidem a tichem.  
Číst mysl povznášející  
knihy, jako jsou  
duchovní knihy,  
a také  
praktikovat meditaci,  
to jsou také dobré způsoby,  
jak si připomenout,  
že skutečně nepotřebujeme  
moc, abychom byli šťastní  
žili spokojený, klidný život.  
Lidé, kteří meditují,  
podle  
vědeckých výzkumů  
vedených v USA  
o meditaci,  
nezáleží na tom, kterého  
jsou náboženství  
nebo dokonce, jestli si myslí,  
že nevěří v Boha,  
meditace je stejně  
prospěšná a ve skutečnosti  
bylo zjištěno, že pomáhá  
ke zklidnění  
a vyrovnanosti a také dává  
optimistický pohled

na život.  
Když je někdo veganem,  
jako je Dr. Beráun,  
pomáhá to  
značně také  
při meditaci,  
protože už pročistil  
svůj systém tím,  
že odstranil toxické maso  
a živočišné produkty  
ze své stravy. Proto  
kombinace praktikování,  
například, meditace  
společně s každodenním  
harmonickým životem s  
veganskou stravou nás vede  
k jednoduššímu životu  
s menšími materiálními  
tužbami, ale stále plnému  
štěstí a spokojenosti.  
Doufám,  
že to odpovědělo na otázku  
pana Dr. Beráuna.  
Přeji mu to nejlepší  
a děkuji mu,  
že dělá svoji část  
pro svět,  
aby zachránil svět  
jako vegan  
a dokonce vegan lékař.  
Prosím, pošlete mu moji  
lásku a mé přátelství.  
Děkuji vám mnohokrát,  
můj příteli.  
Drahá Nejvyšší  
Mistryně Ching Hai,  
klimatická změna  
přináší nové otázky  
moderní společnosti.  
Od ekonomického  
růstu,  
rostoucí životní úrovně  
k luxusnímu způsobu  
života, dokonce  
v každodenních aktivitách,  
ve srovnání s dřívějšími časy.  
Toho vše je teď  
znovu ohroženo  
katastrofickou  
změnou klimatu, o které se

domníváme, že je způsobená  
lidskými činnostmi.  
Jeden fenomén, který  
také velmi přispívá  
k emisím skleníkových plynů  
do atmosféry  
je rychle rostoucí  
populace ve světě,  
také jako jeden  
z následků  
rostoucí životní úrovně.  
Otázka zní:  
Jak se můžeme my,  
lidské bytosti vyvíjet?  
Existuje nebo bude existovat  
limit  
pro tento rozvoj?  
Jak by měla být společnost  
postavená?  
Děkuji Vám, Mistryně.  
Děkuji vám, pane,  
děkuji vám.  
Je pravda, že musíme být  
opatrní na náš způsob života  
a snažit se být skromnější  
a ochraňovat  
naše vzácné zdroje.  
Neměli bychom se  
ztratit v materiálních  
aspektech života, aniž  
bychom věnovali pozornost  
našim morálním normám  
a také duchovnímu  
růstu.  
Ten je také důležitý,  
dokonce důležitější, než  
materiální rozvoj,  
jinak bychom měli  
dříve nebo později potíže.  
Mohli bychom dokonce  
všechno ztratit, včetně  
našeho materiálního rozvoje,  
našich životů a naší planety,  
jak tomu ve skutečnosti  
teď čelíme.  
Ráda vidím,  
že žijete jak mluvíte,  
protože jste vegan.  
Děkuji vám, děkuji vám.  
Zvířata vám děkují.

A vypadáte tak  
hezký a zdravý!  
Můžete se postavit, aby se na  
vás mohli všichni podívat?  
Otočte se.  
Skutečně je  
hezký, ano.  
Podívejte se na něho.  
Prosím, nestyďte se,  
musíte zachránit  
zvířata za každou cenu.  
Pokud se  
jako lidstvo vyvineme  
ve veganskou společnost  
a ještě lépe v duchovní  
veganskou společnost,  
nebude pro náš materiální  
rozvoj žádné omezení,  
protože pak, pane,  
budeme mít moudrost  
a lásku, aby nás poháněla  
vyváženým, přímým  
směrem do budoucnosti,  
zářivé budoucnosti,  
pro naši planetu  
a pro naše děti.  
Kdybychom měli  
duchovní oko,  
zjistili bychom,  
že minulé civilizace,  
na Zemi i  
na jiných planetách se  
někdy vyvinuli příliš rychle,  
co se týče technologií,  
ale duchovní  
rozvoj,  
jejich zásobárna lásky  
byla malá nebo prázdná.  
A co vidíme?  
Můžeme vidět vzorec,  
že žádná společnost nevydrží  
dlouho, když odmítáme  
udržet životy  
svých vlastních lidí  
a spoluobyvatel. Myslím  
včetně všech bytostí,  
jako jsou zvířata a stromy.  
Nebo, když ničí  
prostředí ve kterém žijí,  
pak ta společnost

nemůže dlouho vydržet.  
Můžeme to vidět  
i v historických záznamech.  
Jako přísloví, které  
říká: „Žába nevypije  
všechnu vodu  
z rybníka,  
ve kterém žije,“  
protože vodu  
potřebuje, vidíte?  
Proto nemůžeme ničit  
životní prostředí  
a také v něm žít.  
Není to rychlý nárůst  
populace ve světě,  
co je problémem, pane.  
Může to přispět,  
ale trochu.  
Máme dostatek  
pro všechny,  
víc než to.  
Máme dostatek jídla,  
abychom nakrmili svět  
víc než dvakrát,  
i teď,  
kdybychom neskrmili  
všechno jídlo zvířaty.  
Ano, vy to víte.  
Skutečným problémem je  
naše konzumace masa,  
sklon k hromadnému  
zabíjení, ze kterého jsme si  
vytvořili součást našich  
životů a považujeme to  
za normální život.  
To není normální.  
Není normální, že působíme  
utrpení ostatním,  
kteří mají pocit  
a teče jim červená krev  
a říkáme tomu „jídlo“ nebo  
„vydělávání si na živobytí“.  
Nemůžeme si vydělávat na  
živobytí nebo se udržovat  
naživu smrtí.  
Konzumace masa je nejen  
projev krutosti,  
ale nepředstavitelné  
plýtvání ve velkém.