



## ESSERE VEGETARIANI

Associazione Culturale "Vidya"

*"Verrà il tempo in cui l'uomo non dovrà più uccidere per mangiare, ed anche l'uccisione di un solo animale sarà considerata un grave delitto..."*

*Leonardo da Vinci*

Nella visione induista il rapporto tra Creato, Creature e Creatore è regolato dalla legge dell'amore e della non violenza.

Questo è il prerequisito per giungere ad un vero rispetto delle persone, degli animali, dell'ambiente. Solo l'ecologia dell' amore verso gli "altri" e verso tutto l'Universo, può aprire la strada ad una vita non violenta. Quindi tra le prime cose da considerare è il nutrirsi di cibo che non venga **dalla morte di esseri**

**viventi.** I vegetariani si pongono innanzitutto un obiettivo etico : evitare che la nostra vita sia dovuta alla morte altrui.

Per l'Induismo, o meglio, il Sanatana Dharma (*Eterna Legge Divina*) e le prescrizioni vediche evita non solo di uccidere ma anche di recare danno a qualsiasi forma animale. Questo atteggiamento deriva essenzialmente dall'accettazione delle norme etiche che stanno alla base della cultura e del credo trasmesso dalle antiche filosofie dell'India. Riferimento importante per chi segue questo sentiero sono gli Yama (*astensioni*) ed i Niyama (*prescrizioni*) citati negli Yogasutra del grande Rishi Patanjali. **La prima delle astensioni è 'Ahimsa' (non nocenza) che prescrive di non nuocere ad alcuna forma di vita.**

Un'altra fondamentale prerogativa dell'Induismo è la profonda fede nella **'legge di causa-effetto'** o reincarnazione. Secondo questa legge universale ogni azione compiuta provoca una reazione riequilibratrice che tornerà là dove è partita; se questo non può succedere nella stessa vita avverrà in quella successiva, finchè ogni individuo non avrà parificato il suo debito Karmico ed otterrà la liberazione dal ciclo delle morti e rinascite (*Samsara*). Da questa concezione nasce il pacifismo e la tolleranza tipica dei molti spiritualisti indiani, che scelgono la via della non violenza e delle asceti per purificare progressivamente la propria natura.

L'induismo inoltre riconosce che in ogni forma di vita, per quanto insignificante, è presente la scintilla divina nella forma di Atman (anima), pertanto tutte le forme di vita vanno rispettate in quanto espressioni del divino. "La filosofia dei Veda", scrive il professor Steven Rosen nel suo illuminante libro "Il vegetarianesimo e le religioni del mondo" riconosce agli animali la capacità di raggiungere nel tempo stati di spiritualità elevata. Si tratta di una tradizione religiosa che non promuove soltanto il vegetarianesimo, ma anche l'uguaglianza spirituale di tutti gli esseri viventi. Il vegetarianesimo non è altro che la conferma di questa consapevolezza: **tutti gli esseri viventi sono spiritualmente uguali**".

## INOLTRE

Mangiando la carne si introducono nel corpo rifiuti tossici che normalmente l'animale elimina con l'urina. Inoltre **gli animali da allevamento sono tenuti in vita e ingrassati con la continua somministrazione di tranquillanti, ormoni, antibiotici e centinaia di altre sostanze nocive**. In America, il paese con il più alto consumo di carne, una persona su due muore di malattie del cuore o dei relativi disturbi cardiovascolari: **queste malattie sono praticamente inesistenti nelle società dove il consumo di carne è basso**.

**Il consumo di carne è direttamente collegato alla fame nel mondo**. In termini di terra, acqua e risorse ambientali, **la carne è l'alimento più costoso e inefficiente che esista**. Poco più del 10% delle proteine e delle calorie che vengono date in pasto al bestiame da allevamento si ritrovano nella carne degli animali macellati.

**La produzione di 200 grammi di carne**, ovvero un semplice secondo piatto, richiede l'impiego di una quantità di acqua e di terreno sufficienti per ricavare due chili e mezzo tra cereali e legumi, che sono **il fabbisogno alimentare di una persona per una settimana**.

Negli allevamenti intensivi, considerata l'enormità del numero di animali allevati (nel mondo sono miliardi), **i liquami ed i gas organici prodotti rappresentano una fonte enorme di inquinamento**, addirittura superiore a quella prodotta dagli autoveicoli (*rapporto F.A.O. 2008*)

**Molte e diverse forme di violenza sono inflitte agli animali** con le modalità produttive usate nei grandi allevamenti, dove essi sono considerati soltanto macchine biologiche, costretti all'immobilità assoluta, a crudeli pratiche di ingrassaggio, a intensi trattamenti chimico-sanitari ed al tragico finale che si consuma in tutti i macelli del mondo.

*"O miei simili, non profanate il vostro corpo con cibi peccaminosi... La terra offre un'abbondante riserva di ricchezze, di cibi innocenti, ed offre banchetti che non comportano uccisioni né spargimento di sangue."*

**Pitagora**