# Избранные цитаты на тему вегетарианской диеты и здоровья

Знай же, что душа человеческая вознесена превыше всех немощей тела или ума и независима от них.

Бахаулла. Крупицы из Писаний. LXXX

Тот, кто возлюблен Господом, должен сочувствовать и сострадать не только ближним своим – людям, но всякому живому существу. Ибо на всех уровнях, где присутствует дух животного царства, ощущения животных и человека одинаковы. Человек, однако, еще не осознал сей истины и считает, что ощущения присущи только человеческим существам, и потому он бывает несправедлив и жесток в отношении животных.

Но ведь, поистине, какова разница между человеком и животным, если речь идет о физических ощущениях? Боль – это боль, испытывает ли ее человек или зверь. Здесь нет никакого различия. Грех обидеть человека, но еще больший грех обидеть животное, ибо человек наделен речью, он может жаловаться, он может кричать и стонать; если ему причиняют зло, он может обратиться к властям, и они защитят его от обидчика. Несчастное же животное немо, оно не в состоянии ни выразить свою боль, ни пожаловаться. Если человек обижает животное, оно не может ни защитить себя, ни привлечь обидчика к суду. Потому-то должно с величайшей добротой относиться к животным, заботиться о них не меньше, нежели о собрате-человеке.

С самых первых дней жизни учите своих детей любить и проявлять доброту к животным. Если зверек болен, пусть дети сделают все, чтобы вылечить его, если он голоден, пусть накормят его, если мучим жаждой, пусть напоят его, если изнемог, пусть позаботятся о нем и обласкают его.

Абдул-Баха. Избранное из Писаний Абдул-Баха. п.138.

Он должен выказывать доброту к животным, и много более — к ближним своим, что наделены способностью речи.

Бахаулла. Китаб-и-Иган п.214

Когда на охоте с гончими зверями или ловчими птицами вы пускаете их на добычу, призовите Имя Божие, ибо тогда все добытое ими будет считаться дозволенным для вас, даже если вы обнаружите, что добыча мертва. Воистину, Он Знающий, Всеведущий. Однако остерегайтесь злоупотребить охотою. Следуйте во всем стезею справедливости и беспристрастности. Так велит вам Тот, Кто есть Восход Откровения, когда бы вы уразумели.

Бахаулла. Китаб-и-Агдас. К.60

Не обременяйте животное более, нежели оно способно вынести. Мы, истинно, запретили подобное обращение самым строгим запретом в Книге сей. Будьте же воплощением справедливости и беспристрастности среди всего творения.

Бахаулла. Китаб-и-Агдас. К.187

Фрукты и зерновые [будут использоваться в будущем для питания]. Настанет время, когда мясо не будет больше употребляться. Медицина пока еще находится в стадии становления, тем не менее она показала, что наша естественная пища та, которая произрастает из земли.

Абдул-Баха. Grundy Julia M. Ten Days in the Light of ‘Akka, Wilmette, Illinois, 1979.

Цит. по Эсслемонт Дж. Э. Бахаулла и Новая Эра, 2008.

Поэтому очевидно, что излечение от болезни возможно благодаря употреблению определенных продуктов питания, плодов; но, поскольку медицинская наука пока несовершенна, этот факт еще не полностью осознан. Когда же медицинская наука достигнет совершенства, тогда лечение будет основано на диете, лекарствами будут служить ароматные фрукты и овощи, различные воды, холодные или подогретые.

Абдул-Баха. Ответы на некоторые вопросы, 1995. Стр. 182.

Абдул-Баха упоминал, что в будущем люди будут вегетарианцами, но отказ от употребления мяса не является установлением этого Законоцарствия.

Из письма Всемирного Дома Справедливости одному верующему от 26 апреля 1989 г.

Относительно Вашего вопроса, можно ли убивать животных на еду или нет — в Священных Текстах бахаи (насколько мне известно) нет прямых утверждений ни в поддержку, ни против этого. Безусловно, если человек может жить только на вегетарианской диете и таким образом избежать убиение животных, это в высшей степени предпочтительно. Тем не менее, это весьма противоречивый вопрос и бахаи вольны высказывать свое мнение по этому поводу.

Из письма от имени Шоги Эффенди одному верующему, 9 июля 1931 г.

Чем выше уровень развития человечества, тем меньше оно потребляет мясной пищи; ибо зубы человека не предназначены для этого, он не плотояден. Например, лев — плотоядное животное, поскольку зубы его предназначены для мясной пищи, и если лев не находит мяса, то ему приходится голодать. Лев не может питаться травой; его зубы имеют иную форму. Система пищеварения льва устроена таким образом, что он может насытиться только мясом. Орел имеет изогнутый клюв, нижняя часть которого короче верхней. Он не может клевать зерна; не может питаться травой; следовательно, он вынужден искать мясной корм. Домашние животные травоядны, их зубы предназначены для пережевывания травы, которая и идет на корм скоту. Коренные зубы человека предназначены для пережевывания зерновой пищи. Передние зубы, резцы, предназначены для фруктов и различных плодов. То есть, совершенно очевидно, что в соответствии с приспособлениями для еды человек должен питаться растительной, а не мясной пищей. Когда человечество достигнет более высокого уровня развития, его потребность в мясе постепенно отпадет.

Абдул-Баха. Promulgation of Universal Peace

Regarding the eating of animal flesh and abstinence therefrom, know thou of a certainty that, in the beginning of creation, God determined the food of every living being, and to eat contrary to that determination is not approved. For instance, beasts of prey, such as the wolf, lion and leopard, are endowed with ferocious, tearing instruments, such as hooked talons and claws. From this it is evident that the food of such beasts is meat. If they were to attempt to graze, their teeth would not cut the grass, neither could they chew the cud, for they do not have molars. Likewise, God hath given to the four-footed grazing animals such teeth as reap the grass like a sickle, and from this we understand that the food of these species of animal is vegetable. They cannot chase and hunt down other animals. The falcon hath a hooked beak and sharp talons; the hooked beak preventeth him from grazing, therefore his food is also meat.

But now coming to man, we see he hath neither hooked teeth nor sharp nails or claws, nor teeth like iron sickles. From this it becometh evident and manifest that the food of man is cereals and fruit. Some of the teeth of man are like millstones to grind the grain, and some are sharp to cut the fruit. Therefore he is not in need of meat, nor is he obliged to eat it. Even without eating meat he would live with the utmost vigour and energy. For example, the community of the Brahmins in India do not eat meat; notwithstanding this they are not inferior to other nations in strength, power, vigour, outward senses or intellectual virtues. Truly, the killing of animals and the eating of their meat is somewhat contrary to pity and compassion, and if one can content oneself with cereals, fruit, oil and nuts, such as pistachios, almonds and so on, it would undoubtedly be better and more pleasing.

From a Tablet of ‘Abdu’l-Bahá written to an individual believer.

Цит. по: Lights of Guidance: A Baha'i Reference. п.1006

Thou hast written regarding the four canine teeth in man, saying that these teeth, two in the upper jaw and two in the lower, are for the purpose of eating meat. Know thou that these four teeth are not created for meat-eating, although one can eat meat with them. All the teeth of man are made for eating fruit, cereals and vegetables. These four teeth, however, are designed for breaking hard shells, such as those of almonds. But eating meat is not forbidden or unlawful, nay, the point is this, that it is possible for man to live without eating meat and will be strong. Meat is nourishing and containeth the elements of herbs, seeds and fruits; therefore sometimes it is essential for the sick and for the rehabilitation of health. There is no objection in the Law of God to the eating of meat if it is required. So if thy constitution is rather weak and thou findest meat useful, thou mayest eat it.

From a Tablet of 'Abdu'l-Baha to an individual believer.

Цит. по: Lights of Guidance: A Baha'i Reference. п.1007

O God! The Supreme Knower! The Ancient Tongue speaks that which will satisfy the wise in the absence of doctors.

O People, do not eat except when you are hungry. Do not drink after you have retired to sleep.  
Exercise is good when the stomach is empty; it strengthens the muscles. When the stomach is full it is very harmful.

Do not neglect medical treatment, when it is necessary, but leave it off when the body is in good condition.  
Do not take nourishment except when (the process of) digestion is completed. Do not swallow until you have thoroughly masticated your food.

Treat disease first of all through diet, and refrain from medicine. If you can find what you need for healing in a single herb do not use a compound medicine. Leave off medicine when the health is good, and use it in case of necessity.

If two diametrically opposite foods are put on the table do not mix them. Be content with one of them. Take first the liquid food before partaking of solid food. The taking of food before that which you have already eaten is digested is dangerous....

When you have eaten walk a little that the food may settle.

That which is difficult to masticate is forbidden by the wise. Thus the Supreme Pen commands you.  
A light meal in the morning is as a light to the body.

Avoid all harmful habits: they cause unhappiness in the world.

Search for the causes of disease. This saying is the conclusion of this utterance.

   Bahá'u'lláh. Star of the West, vol. 13, no. 9, December 1922, p. 252

Кто хотел бы сделать на основе этой компиляции брошюру или буклет, пожалуйста, отзовитесь [bahai@email.ru](mailto:bahai@email.ru) Также присылайте в дополнение найденные вами цитаты на тему вегетарианства и питания. Шлите интересные рецепты кушаний для размещения в базе знаний на страницах Праздников Девятнадцатого Дня.

Также смотрите: [Важность Обязательной Молитвы и Поста](http://bahaiarc.org/100-bibliography-b/774-fast-r) / Духовное Собрание Бахаи России. – СПб.: Единение, 2003. – 32 с.