

ШОКИРОВА Дурдона
Международная исламская академия
Узбекистана
магистр 2-курса специальности
Сравнительное религиоведение
durdonabakhdyrovna@gmail.com

ВЕГЕТАРИАНСТВО – ГЛАВНЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ТЕЛА В ИНДУИЗМЕ

VEGETARIANLIK HINDUIZMDA SOG'LOM TANANING ASOSIY OMILI

VEGETARIANITY THE MAIN FACTOR OF A HEALTHY BODY IN HINDUISM

Annotatsiya: Maqolada vegetarianlikning paydo bo'lish tarixi va tarqalishi, shuningdek, uning zamonaviy tasnifi muhokama qilinadi. Maqola o'quvchini ushbu dunyoqarashdagi turli xil shakllarning o'ziga xos tomonlari bilan tanishtiradi, ularning ma'naviy va axloqiy tomonlarini o'rganadi. Ushbu tadqiqotda hind manbalaridan olingan, vegetarian diyetasining afzalliklari haqidagi obyektiv dalillar mavjud. Shu bilan birga, tibbiy izlanishlarga ko'ra, vegetarianlik ayrim iqlim sharoitida yashovchi aholi uchun zararli bo'lishi mumkinligi ko'rib chiqildi.

Kalit so'zlar: Hinduizm; ahimsa; karuna; vegetarianlik; veganlik; oziqlanish; salomatlik; hayot tarzi.

Annotation: The article discusses the history of the emergence and spread of vegetarianism, as well as its modern classification. The article introduces the reader to the distinctive aspects of various types of this worldview, exploring their spiritual and ethical aspects. Here is the objective evidence for the benefits of a vegetarian diet from Hindu sources. As well as its harm to a certain population living in special climatic conditions, according to medical research.

Key words: Hinduism, ahimsa; karuna; vegetarianism; veganism; nutrition; health; lifestyle.

Аннотация: В статье рассматривается история возникновения и распространения вегетарианства, а также его современная классификация. Статья знакомит читателя с отличительными сторонами различных видов данного мировоззрения, исследуя их духовно-этические аспекты. Здесь приводятся объективные доказательства пользы вегетарианского питания из источников индуизма. А также его вред для

определенного населения, живущих в особенных климатических условиях, согласно медицинским исследованиям.

Ключевые слова: индуизм; ахимса; каруна; вегетарианство; веганство; питание; здоровье; образ жизни.

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня, когда в мире стираются территориальные границы в межкультурных отношениях, актуальной проблемой религиоведения является смешивание религиозных традиций, обычаев или мировоззрений между представителями разных религиозных конфессий из-за недостаточной осведомленности в тех или иных вопросах.

Целью изучения данной темы является комплексное исследование вопросов, связанных с вегетарианством в индуизме, и приведение прямых доказательств о пользе и вреде здоровью человека.

Исходя из этого были поставлены следующие задачи:

1. Изучение истории возникновения вегетарианства и его распространения;
2. Рассмотреть мотивы, побуждающих современников вести вегетарианский образ жизни;
3. Привести поддерживающие доказательства из религиозных источников и медицинских исследований о пользе и вреде вегетарианства.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Корни вегетарианства относятся к индуизму, где стараются руководствоваться ахимсой, т.е. ненасильственным образом жизни по отношению к окружающей среде. По религиозным традициям, сансара – одно из философских понятий индуизма, объединяющее всё живое во Вселенной. Согласно ему, человек после смерти может переродиться в облике животного, чем и объясняется святость жизни животных. Идея реинкарнации, так сказать, переселения души человека или животного в другое тело после физиологической смерти, уравнивает человека с другими существами, философия которой заключается в следующем равновесии: «Люди – это потенциальные муравьи, а муравьи – это потенциальные люди».

Для приверженцев религии индуизм все животные считаются братьями и сестрами

человека, общим отцом которых является бог. Все живое на земле является одной семьей. Для них также характерны такие качества, как охрана природы, ненасильственное отношение к животным, исходя из того, что они считают жизнь святым и сакральным. Полагается, что лишь бог имеет право лишать жизни любого существа, из-за чего и не позволяют себе как убийство других людей, так и животных.

Вдобавок, одной из самых особенных воззрений индуистов считается почитание коровы, как священного животного, который является символом уважения ко всем формам жизни. Для коров в Индии строят лечебницы и дома престарелых. Индусы ежегодно молятся о благополучии коров. Они полагают, что мольба и забота о коровах, удерживают счастье и спокойствие в мире.

С другой стороны, считается, что бог также может перевоплотиться в образ животного и спуститься на Землю, которая считается равноправной для всех ее обитателей. Исповедующие индуизм также охраняют животных, которые связаны с богами. Так, бог Кришна окружен совами, следовательно, индуисты почитают и сов.

Исходя из вышеупомянутых философских взглядов, в индуизме сформировалась доктрина «ахимса», что означает ненасильственное отношение к животным и людям. Согласно священному писанию индуистов:

«Злой человек, убивающий животное, будет пребывать в адском огне столько дней, сколько волос на теле животного» [1:180].

По религиозно-этическим соображениям индуизма, гуманное отношение к животным является высокой формой морали, который в ведах приводится термином «сарва-бхута-хита», когда низкую форму этику поведения индуизм называет «лока-хита», где первое означает доброту ко всему сущему, а второе предполагает доброту только по отношению к человеку.

В следствии вышеупомянутых факторов, сложился эколого-религиозный принцип милосердия и сострадания в индуизме, поощряющий действия, направленные на спасение и благо всех живых существ. Данный принцип носит название «каруна».

На протяжении многих веков в Индии формируется своеобразная культура питания и образа жизни, которая строилась на базе религиозно-этических понятиях «ахимсы»

и «каруны». Данная культура подразумевает употребление продуктов растительного происхождения и отказа от продуктов животного происхождения. Руководствуясь этими правилами, индусы не выходили за рамки предписаний об этической морали, упомянутых в ведах и придерживались религиозно-философских законов бытия. Однако, в современном мире данное мировоззрение потеряло свои территориальные границы и людей с таким образом мышления стали называть «вегетарианцами».

Согласно Оксфордскому словарю, термин «vegetarian» (вегетарианец) произошёл от англ. «vegetable» (растение, овощ). В словаре отмечено, что слово стало популярным после создания в Великобритании Вегетарианского общества в 1847 году, однако приводятся и более ранние случаи употребления [2:86].

Первое вегетарианское общество было основано в Англии в 1847 году, где вегетарианство получило распространение, как утверждают некоторые, под влиянием буддизма и индуизма, с которыми английские колонизаторы познакомились в Индии. Исходя из этого, сформированна гипотеза о распространении Юго-восточного мировоззрения на Западе. И как результат, можно привести тот факт, что Италия сейчас является страной, где больше всего в Европе сторонников вегетарианской диеты – 10 % населения этой страны не употребляют пищу, которая получена путем убийства того или животного [3:27].

Начиная с XIX века в Западной Европе вегетарианство развивается быстрым темпом. Однако, в период господствования религии христианства на этих землях, в частности католицизма, вегетарианских групп или обществ не наблюдалось. Отсюда, можно сделать вывод, что традиционные ветви христианства против вегетарианской диеты. В подтверждении этого, можно привести следующий текст из Библии в качестве доказательства:

«Когда распространит Господь, Бог твой, пределы твои, как Он говорил тебе, и ты скажешь: «поем я мяса», потому что душа твоя пожелает есть мяса, — тогда, по желанию души твоей, ешь мясо. Если далеко будет от тебя то место, которое изберет Господь, Бог твой, чтобы пребывать имени Его там, то заколай из крупного и мелкого скота твоего, который дал тебе Господь, как я повелел тебе, и ешь в

жилищах твоих, по желанию души твоей; но ешь их так, как едят серну и оленя; нечистый как и чистый могут есть сие; только строго наблюдай, чтобы не есть крови, потому что кровь есть душа: не ешь души вместе с мясом; не ешь ее: выливай ее на землю, как воду; не ешь ее, дабы хорошо было тебе и детям твоим после тебя, если будешь делать справедливое пред очами Господа» [Второзаконие 12:20-25].

Исходя из вышеупомянутых строк из Священного источника христианства становится понятно, что данная религия допускает употреблять мясо скота в качестве пищи, тем не менее и нет запрета на употребление только растительной пищи. Несмотря на это, есть исторические факты о том, что с начала христианизации Западной Европы, аскеты практиковавшие вегетарианство, полностью изжили своё существование на этих землях. В качестве довода можно привести пророчество, записанное апостолом Павлом в первом послании Тимофею:

«Дух же ясно говорит, что в последние времена отступят некоторые от веры, внимая духам обольстителям и учениям бесовским, через лицемерие лжесловесников, сожженных в совести своей, запрещающих вступать в брак и употреблять в пищу то, что Бог сотворил, дабы верные и познавшие истину вкушали с благодарением. Ибо всякое творение Божие хорошо, и ничто не предосудительно, если принимается с благодарением, потому что освящается словом Божиим и молитвою» [4: 1-5].

С другой стороны, в распространении идей вегетарианства в современном мире сыграли представители религии иудаизм. Хотя в общем случае иудаизм не продвигает вегетарианство, некоторые видные раввины поощряют вегетарианский образ жизни. Среди них Дэвид Коэн, главный раввин Израиля Шломо Горен. Равви Давид Розен, бывший Верховный Раввин Ирландии, и Шеар Йашув Коэн, Верховный Раввин Хайфы, всецело поддерживаются вегетарианского образа жизни. Главный Раввин Великобритании Джонатан Сакс также защищает вегетарианство. Бывший главный раввин Ирландии Давид Розен считает употребление мяса галахически неприемлемым. Рав Кук, основатель религиозного сионизма, активно высказывался в пользу вегетарианства. Его небольшой буклет на иврите «Видение вегетарианства и мира» — одна из самых

убедительных и плодотворных работ об иудейском вегетарианстве. Многие другие видные раввины и толкователи Торы, например Кассуто, Ицхак Айзик Герцог и другие считали, что употребление мяса не желательно с точки зрения иудаизма. Один из крупнейших экзистенциальных философов и современных еврейских мыслителей Мартин Бубер также предпочитал воздерживаться от мясной пищи. Лауреаты нобелевской премии по литературе Исаак Башевис Зингер (который практикующим иудеем не был, хотя многие его произведения проникнуты иудейской традицией) и Шмуэль Йосеф Агнон придерживались мнения, что в основе вегетарианства лежит учение о доброте к животным. По словам рабби Джеймса М. Лебо, сопредседателя Комиссии по делам молодежи при Объединенной Синагоге Америки одобряли вегетарианство. Вегетарианство практикует и проповедует американский хасидский раввин Довид Сирс. Израиль занимает второе место в мире после Индии по количеству религиозных вегетарианцев [5:98].

В качестве доказательства иудеи приводят следующие строки:

«И сказал Бог: вот, Вот, я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; вам сие будет в пищу» [Бытие 1:29].

По мнению некоторых классических еврейских комментаторов Библии это означает, что, согласно первоначальному плану Бога, человечество должно было быть вегетарианским, и что Бог только потом дал разрешение человеку есть мясо из-за слабости человеческой природы. Идеальным образом Торы является вегетарианец, и можно предположить, что законы кашрута на самом деле предназначены для того, чтобы отучить людей от мясоедения и привести к вегетарианскому идеалу. Сложные ритуалы кашрута должны напоминать людям о высокой цене, которую они платят каждый раз, убивая живое существо.

Тем не менее, считается что люди в современном мире становятся вегетарианцами по различным причинам: этическим, экологическим, экономическим, медицинским, религиозным.

По этическим соображениям людей наталкивает убежденность, что вегетарианство, т.е. отказ от употребления животных приводит

к уменьшению их страданий от современного промышленного животноводства.

Существует точка зрения, что вегетарианская диета приводит к уменьшению загрязнения окружающей среды и истощения природных ресурсов. Доказательством служит мнение Джона Роббинса, автора книг о пользе вегетарианской диеты, что объём таких продуктов, как зерновые, бобы, овощей, которых можно вырастить на участке земли — в десятки и даже сотни раз превосходит объёма мяса, которое можно получается при использовании этого участка для животноводства [7:132].

В основном, люди, считающие мясо труднодоступным дорогим продуктом, который негативно влияет на организм человека, становятся вегетарианцами, поскольку их точка зрения оправдывается тем, что таким образом можно бороться с голоданием в разных странах мира.

Убеждённость в благоприятном воздействии вегетарианства на организм человека является одной из популярных мотивов становления сторонником данного мировоззрения. Так, комплексное исследование 1999 года показывает, что смертность от ишемической болезни сердца у людей, придерживающихся вегетарианской диеты, на 26 % ниже, чем у приверженцев традиционного питания, употребление мяса связано с повышенным риском рака, болезней сердца и в целом смерти, употребление животного молока увеличивает уровень ИФР-1 на 10-20 % у взрослых и 20-30 % у детей [8:143].

Если рассмотреть вегетарианское питание в целом, то конечно же есть как преимущества, так и недостатки. К плюсам можно отнести более редкое распространение ожирения, ишемической болезни сердца, гипертонии, диабета, аппендицита и некоторых видов рака среди придерживающихся вегетарианского образа жизни. А также насыщенность полезными углеводами, клетчаткой, калием, магнием и другими витаминами. Согласно исследованиям, проведённые для сравнения продолжительности жизни между мясоедами и вегетарианцами, показал значительную разницу в пользу вегетарианцев. Приверженность вегетарианству, более чем на 20 лет, может увеличить ожидаемую продолжительность жизни в среднем на 3,6 года [9:37].

В тоже время, для полноценного вегетарианского питания недостаточно просто исключить из диеты мясо и другую пищу животного происхождения, необходимо заменить её на пищу схожую по пищевой ценности и правильно спланировать диету. При неправильно сбалансированной диете, у вегетарианцев возможен дефицит белка, железа, кальция, жирных кислот омега-3, витамина D, витамина B12 и цинка.

Однако, заболевания от нехватки «спорных» витаминов и микроэлементов у вегетарианцев наблюдаются обычно не чаще, чем у не-вегетарианцев (например — от недостатка цинка или железа). Важным аспектом является также то, что организм может быть способен приспосабливаться под долговременную диету и стремится эффективней получать те вещества из доступной пищи, которые ему необходимы.

По мнению учёных из Корнеллского университета у людей в популяциях, где придерживаются вегетарианской диеты на протяжении длительного времени (много поколений), значительно повышена вероятность наличия мутации rs66698963 в гене FADS2. Данная мутация способствует усвоению незаменимых жирных кислот из растительной пищи, однако одновременно делает организм более подверженным воспалению и раку в результате повышенной выработки арахидоновой кислоты. Эта же мутация препятствует выработке омега-3 и других ненасыщенных жирных кислот, которые считаются защищающими от болезней сердца. Данное открытие, вероятно, объясняет повышенный на 40 % риск колоректального рака в наследственных популяциях вегетарианцев [10:26].

На сегодняшний день, под понятием «вегетарианство» подразумевается отказ от мясной пищи (или по крайней мере большинства её видов), и в ряде случаев – рыбы, молока и яиц. Раньше не существовало какого-либо строгого перечня продуктов, не подлежащих употреблению. Первая классификация возникла после того, как среди вегетарианцев возникла тенденция включать в рацион яйца и молочные продукты, в результате которых появились термины «старо-вегетарианство» и «младо-вегетарианство», что было упомянуто выше. В настоящее время существуют такие понятия, как «веганство», «ово-лакто-вегетарианство» и «лакто-вегетарианство».

Наиболее строгий вариант вегетарианства носит название веганство. Термин веганство был введён в 1944 году британским общественным деятелем Дональдом Уотсоном при учреждении им Веганского общества.

Веганы не употребляют в пищу продукты животного происхождения, такие как мясо, молочные продукты, яйца, рыбу, морепродукты. Помимо этих продуктов веганы, как правило, не покупают, не используют в быту и не поддерживают также изделия из кожи, меха, шёлка, шерсти и других материалов животного происхождения; мёд и другие продукты пчеловодства; продукты, в состав которых входят компоненты, полученные из животных продуктов (например, желатин, глицерин); продукты, при изготовлении которых использовались продукты животного происхождения (например, желатин используется при производстве некоторых видов рафинированного сахара); продукцию, которая проходила тестирование на животных (например: некоторые виды косметики и сортов табака); индустрию развлечений, если в них задействованы животные против своей воли и с использованием насилия: цирки, зоопарки, дельфинарии и океанариумы, скачки, фотографирование с животными, корриду, бои животных.

Веганы, отказавшись от большинства видов продукции, содержащих большое количество белков, казалось бы, недоедают, либо у них наблюдается дисбаланс нужных микроэлементов, витаминов и минералов. Однако, веганское питание также может оказать положительное влияние на костную систему за счет повышенного употребления фруктов и овощей, а также соевых продуктов за счет содержащихся в них полифенолов и изофлавонов. Пониженная кислотная нагрузка от растительного питания также снижает потерю костной массы и риск переломов, при условии достаточного потребления кальция, витамина D и белка. Потому что, в растительной пище не содержится витамин D. Единственным пищевым источником для веганов являются грибы, подвергшиеся ультрафиолетовому излучению. Так как витамин D (холекальциферол) синтезируется под действием ультрафиолетовых лучей (UVB) в коже, тем, кто не получает этого витамина из пищи в необходимых количествах или из

добавок, необходимо находиться достаточно времени на солнце.

В северных широтах, в связи с недостатком солнечных дней, у веганов наблюдается дефицит витамина D, который в долгосрочной перспективе может привести к потере костной массы и остеопорозу, поэтому в зимнее время веганы употребляют витамин D в виде добавок. Недостаток витамина D также является потенциальной причиной смертности от онкологических заболеваний.

Другим важным элементом, влияющим на здоровье костей, является кальций. Недостаточное употребление кальция сказывается на уровне минерализации и прочности костной ткани. По результатам некоторых исследований, вегетарианство связано с меньшим уровнем потребления кальция [11:65]. В масштабном исследовании EPIC-Oxford у веганов был выявлен на 30 % более высокий риск переломов по сравнению с другими пищевыми группами, что было связано с низким употреблением кальция. С другой стороны, согласно другим исследованиям, рекомендуется употреблять не меньше 700 мг кальция в день для предупреждения риска развития остеопороза и переломов [12:34].

Далее рассмотрим религиозные причины отказа веганами от конкретных продуктов животного происхождения:

В первую очередь, отказ от употребления коровьего молока сводится к святости данного животного в источниках индуизма. Хотя современные веганы ссылаются на то, что только младенец может переваривать молоко, когда у взрослых теряется способность переваривать лактозу. Однако некоторые генетические исследования показывают, что организм северных европеоидов и части негроидов биологически приспособлен к употреблению молока в зрелом возрасте, вырабатывая лактазу.

Яйца не употребляются, прежде всего, по причине неприемлемого, с точки зрения веганов, содержания кур-несушек на птицефабриках. Другой важной причиной является тот факт, что часть яиц там используется для пополнения поголовья только несушек: вылупившихся цыплят мужского пола уничтожают. Также всех куриц-несушек убивают после того, как снижается их яйценоскость.

Веганы не употребляют мёд и другие продукты пчеловодства, поскольку пчеловоды отбирают у пчёл полученный ими мёд, заменяя

на сироп из рафинированного сахара, а также убивают отдельных пчёл, т.е. «лишних» или «неудачных» маток и трутней. Пчеломаткам обрезают крылья, так как местонахождение улья зависит от локации пчеломатки.

Веганы выступают как против охоты с целью добычи пушных зверей, так и против разведения зверей на зверофермах и последующего убийства с целью получения шкуры. Кроме того, производство меха включает в себя использование наносящих вред окружающей среде ядовитых веществ — с целью предотвращения разложения (гниения) шкур животных. Веганы активно выступают за отказ и даже запрет на ношение меха — в том числе для невеганов. Отказ от использования натуральных мехов, из соображений нравственного отношения к животным, также практикуется многими людьми, не являющимися веганами.

Веганы не носят шерсть, потому что всех животных, разводимых ради шерсти, эксплуатируют и убивают, когда содержать животное перестает быть экономически выгодным. Многих животных вывели путём селекции таким образом, чтоб на них росло гораздо больше шерсти, чем в дикой природе, что приводит к мучениям из-за перегрева, тяжести, насекомых. Например у овцы мериноса кожа растёт складками, как у собак породы шарпей, чтобы была больше площадь кожи для роста шерсти. В складках заводятся мясные мухи, которые откладывают яйца и поедают плоть заживо.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все вышеупомянутые факторы в религиозных учениях индуизма рассматриваются как доктрина «ахимса», которая в ведах упоминается термином «сарва-бхута-хита».

Слово произошло от санскритского корня *hiṃs* – «бить»; *hiṃsā* – «наносить вред», «разрушение». *A-hiṃsā* — отрицание, то есть «не причинять вреда».

Ахимса определяется как поведение, ведущее к уменьшению зла в мире, направленное против ненависти, страданий, а не против людей, его творящих. Ахимса состоит в отказе от причинения вреда, убийства, насилия людям и животным своим действием, словом и мыслью [13:56].

Данный принцип приобрел особую важность в индийской религиозной мысли начиная с середины I тысячелетия до н. э., когда представители новых направлений: адживики, а затем джайнизма и буддизма, выступили против ведийской практики ритуальных жертвоприношений с закланием животных. К III веку до н. э. концепция ахимсы занимает настолько центральное место в индийской культуре, что царь Ашока в своей попытке унифицировать все конфессии посвятил ей первые два из своих наскальных эдиктов [14:76].

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Lau E. M., Kwok T., Woo J., Ho S.C. (1998) "Bone Mineral Density in Chinese Elderly Female Vegetarians, Vegans, Lacto-Vegetarians And Omnivores" *European Journal of Clinical Nutrition*: T: 52, вып. 1 С. 60-64. – ISSN 0954-3007.
2. Wolters Kluwer (2008) "Vogiatzoglou a. et al. Vitamin b12 Status And Rate Of Brain Volume Loss In Community-Dwelling Elderly" *Neurology journal*: Vol. 71, no 11.
3. Janet W. Rich-Edwards, Davaasambuu Ganmaa, Michael N. Pollak, Erika K. Nakamoto, Ken Kleinman (2007) "Milk Consumption And The Prepubertal Somatotrophic Axis" *Nutrition Journal*: Vol. 6.
4. Chan H.H., Lau E.M., Woo J., Lin F., Sham A. (1997) "Dietary Calcium Intake, Physical Activity and The Risk Of Vertebral Fracture in Chinese," *Osteoporosis international*: Vol. 6, Iss. 3.
5. Bajpai, Shiva G. (2011) "The History Of Hindu India: From Ancient to Modern Times". Vol. 1. Iss. 8.
6. Bhattacharya, Siva Chandra Vidyarnava (1960) "Principles of Tantra" Madras: Vol. 2
7. Schwartz, Richard H. *Judaism and Vegetarianism*/ Schwartz. NY.: Lantern Books, 2001.
8. King James. Bible: Holy Bible/ King James. – Michigan: Zondervan Bible Publishers, 1989.
9. American Heritage Dictionary, Appendix: Indo-European Roots. . (1981). Boston: Houghton Mifflin.
10. Apte, V. S. (1989). *English-Sanskrit Dictionary*. New Delhi: Publications India.
11. Brody, H. a. (n.d.). *A Systems View of Health and Disease*. In *Ways of Health*. Sobel.
12. Iyengar. (1993). *Light on the Yoga Sutras of Patañjali*: Patañjala Yoga Prāḍipikā (trans.). London, San Francisco: HarperCollins.
13. Miller, B. S. (1995). *Yoga: Discipline of Freedom, The Yoga Sutra Attributed to Patañjali*. Berkeley : University of California Press.