

ОСОЗНАНИЕ ВЕГАНСТВА

"Когда человек перестает
полагаться только на свои
желания, разум и душа
начинают открывать друг
друга заново"

КУЖЕЛЕВА КРИСТИНА
ГРАЧЕВ БОГДАН

vk.com/kristin_west
facebook.com/kristinwest2.0

18+

Богдан Грачев
Кристина Кужелева
Осознание веганства

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57119118

SelfPub; 2020

Аннотация

Переход на веганство вызывает споры не только в общественности, но и в научных кругах и социальных институтах. Несмотря на скудность существующей информации по теме влияния веганского питания на жизнедеятельность человека, представленные научные изыскания видных мировых ученых в данной книге подтверждают не только целесообразность, но и моральную обоснованность данного выбора. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Касательно рекомендаций, могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Предисловие	4
1 глава. Выбор	7
2 глава. Шкала разума	13
3 глава. Идентичность	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Предисловие

Растительное питание привлекает внимание людей по разным причинам, будь то здоровье, этика, снижение веса, экологические или религиозные цели и многое другое. Однако, потенциальное воздействие растительного питания на организм вызывает споры не только в общественных кругах, но и научных. С другой стороны, также возникает вопрос морали и нравственности данного выбора.

Предстоящие факты, которые Вы прочитаете в данной книге, будут полагаться не только на личное суждение авторов книги, но, в первую очередь, они будут подтверждены мнениями научных деятелей, философов и других видных деятелей. Представленные научные изыскания будут отражать результаты влияния растительного питания на обмен веществ и организм в целом, а также будет затронута этическая сторона вопроса, произрастающая из обоснованных фактов и доказательств.

Распространенность вегетарианства различается по всему миру. Недавние опросы показали, что примерно 5% американцев, 8% канадцев и 4,3% немцев придерживаются вегетарианского образа жизни. Однако, самая высокая доля вегетарианцев наблюдается в Индии – около 30% населения. Веганское питание встречается реже, например, распространенность в США составляет около 2% и менее 1% в Герма-

нии. (Научно-исследовательская работа. G. Paskalis and etc.: «Prevalence and psychopathology of vegetarians and vegans – Results from a representative survey in Germany», 2020)

Переход на веганство обычно происходит в результате этических и моральных принципов, связанных с более ответственным отношением к животным, поскольку способ приобретения большинства продуктов, связанных с животными, считается насильственным и варварским. Помимо прочего, такой образ жизни может быть связан с духовными и религиозными ценностями, с социально-экономическими соображениями, а также с экологическими проблемами, где особое внимание уделяется экономии энергии и природных ресурсов при производстве продуктов питания. И доля людей, выбирающих такой образ жизни растет во всем мире, к примеру, в Великобритании за последнее десятилетие процент веганов увеличился на 350%. (Научно-исследовательская работа. H. Sakkas and etc.: «Nutritional Status and the Influence of the Vegan Diet on the Gut Microbiota and Human Health», 2020)

За последние годы потребление мяса постепенно теряет моральный «авторитет». Еще в марте 2012 г. газета New York Times отметила, что вегетарианские и веганские аргументы все чаще доминируют в моральных дискуссиях о выборе еды, и что всеядные «на удивление мало» что-либо могут сказать в свое оправдание касательно этики данного вопроса. Журнал предложил своим читателям изложить свои

наиболее убедительные аргументы в пользу этой самой простой повседневной практике, чтобы ответить на самый главный вопрос: «Этично ли есть мясо?». Тем самым продемонстрировать, есть ли моральное обоснование употребления в пищу мяса или нет. В результате чего, этот вопрос вызвал массовые возмущенные электронные письма, посты в блогах, твиты и радиопередачи, и по итогу на конкурс было прислано около 3 тыс. писем от читателей на данную тему. Причем такое бурное внимание было вызвано как со стороны людей, питающихся растительной пищей, так и со стороны всеядных [1].

1 глава. Выбор

Дискуссии об этике покупки и потребления продуктов животного происхождения обычно предполагают, что есть два варианта выбора: участвовать или не участвовать в таком поведении. Но смысл веганского питания лежит не в области выбора, а в изменении понимания того, что из себя представляют животные.

Человек, который становится веганом **не предстает перед выбором**, он попросту перешагивает в совершенно другую систему мышления, где иного образа жизни для него не существует. Такая реконфигурация сознания предполагает то, что животные человеком больше не воспринимаются как пища, одежда, средство для развлечения и прочее. Другие живые существа отличные от человека становятся для вегана субъектами с собственными ощущениями, чувствами и эмоциями. В связи с этим меняется в целом понятие о том, **что из себя представляют животные**, они более не рассматриваются как ресурс в связи с увеличением у человека знаний, понимания и морали. Соответственно, животные далее рассматриваются человеком как чувствующие существа и их существование перетекает из «что» в «кто».

По сути у человека есть множество вариантов выбора, но так или иначе мы ограничиваемся возможными последствиями от этого выбора. Скажем, мы не можем убивать людей,

т.к. мы ограничены моральными рамками, и более того, для некоторых, эти рамки ограничены даже не моралью, а нормами общества, которые устанавливаются посредством законов: что нам разрешается делать, а что нельзя (красть, убивать и т.д.).

Но сам выбор не является сутью нашего решения, сначала мысли проходят через призму **морали и установленных нормы общества**, а затем по итогу мы принимаем решения. Именно здесь и появляется понятие «**моральная невозможность**», которую так явно демонстрируют веганы в своей жизни. Как сказал В. William, невозможность – это не просто результат, а выражение моральной жизни. (Научно-исследовательская работа. В. Williams: «Moral Incapacity», 1993)

И здесь возникает вопрос, хорошо ли мы поступаем с животными или плохо, и кто установил существующие жесткие нормы поведения по отношению к ним?

Мы сами.

Съесть плоть человека – «моральная невозможность». Съесть же плоть животного – «моральная возможность» для всеядных.

Эксперты Оксфордского Центра этичного отношения к животным (Oxford Centre for Animal Ethics) полагают, что жестокое обращение с невинным животными посредством причинения вреда, боли, страданий, стрессового заключения, торговли и смерти, должно быть немыслимо. И все же,

к примеру, эксперименты над животными – это всего лишь «нормализация невыносимого». Мы причиняем животным боль, несмотря на то, что человечеству известна чувствительность животных, их способность испытывать боль и удовольствие. К тому же, в отличие от наших предков, мы теперь знаем, что животные испытывают не только боль, но и шок, страх, предчувствие, беспокойство, стресс и ужас в большей или меньшей степени, чем у людей. Это заключение многих научных книг и научных работ в рецензируемых научных журналах. Эта «нормализация невыносимого» должна быть денормализована и деинституционализована. (Научно-исследовательская работа. A. Linzey and etc.: «Normalising the unthinkable: The ethics of using animals in research», 2015)

И то, что человек относится до сих пор жестоко с животными требует сильного морального обоснования, будь то тестирование над животными, их эксплуатация ради развлечения или убийство ради еды.

Наши моральные границы напрямую зависят от наших знаний и чувствительности, лучше даже сказать, сострадания. Последнее из этого можно скорее развивать с течением времени, скажем, в одной научной работе E. Paul и J. Serpell из Кембриджского университета подтвердили, что жизнь с домашними животными, особенно в детстве, повышает нравственную заботу взрослых о других животных. (Научно-исследовательская работа. E. Paul and etc.: «Childhood pet

keeping and humane attitudes in young adulthood», 1993)

Касательно знаний, здесь все достаточно плохо, т.к. общество зачастую **не информировано** о том, как плоть животного попадает на стол и что чувствуют животные, когда их эксплуатируют и убивают. Исследования доказывают, что средние знания об животноводческой отрасли среди потребителей в развитых странах, как правило, очень низкие. (Научно-исследовательская работа. А. Cornish and etc.: «What We Know About the Public's Level of Concern for Farm Animal Welfare in Food Production in Developed Countries», 2016)

Но даже приобретая дополнительные знания и повышая мораль, требуются дополнительные усилия, чтобы человек смог принять информацию о том, что ранее он был причастен к жестокости по отношению к животным (покупая плоть убитого животного, меховые изделия или косметику, которая тестируется на животных и т.д.). Это происходит от того, что переход на более нравственный уровень требует преодоления предыдущих менее высоких «моральных» позиций, которых можно было придерживаться более или менее открыто, и принятия возможности того, что предыдущие действия были морально проблематичными или в худшем случае, жестокими. И не каждый человек может принять такую правду, а некоторые, даже принимающие эту правду, имеют более низкий уровень чувствительности и сострадания, что позволяет им спокойно сосуществовать с такой правдой, знать о причастности к жестокости и более того,

продолжать так жить и быть счастливыми. (Более подробно данный феномен рассмотрим в главе «Акразия»)

По итогу, требовать от некоторых понимания того, что они жестоки, это как требовать человека прыгнуть с высоты 100 м в воду, для некоторых – это невозможно, т.к. их уровень чувствительности и сострадания достаточно низкий. Вот почему веганство вызывает достаточно сильные дискуссии и нападки со стороны большинства на людей, выбирающих растительное питание. Расширение границ своей морали от одних требует внутренних усилий воли между конкурирующими между собой желаниями и обязательствами, а для других это к тому же может привести к возникновению чувства неудовлетворенности или неуверенности в себе. Само общество, СМИ, политика диктуют противоположное моральное наклонение в сторону жестокости, а не добра и созидания.

Вследствие чего, крайне необходимо с самого детства рассказывать детям о доброте, а не воспитывать их в соответствии с моральным навязыванием жестокости и принятием убийств животных как нечто должное.

Можно ли заявить, что наши рамки морали в обществе в целом сдвигаются в лучшую сторону? Скорее, они расширяются. В последние десятилетия обращение, например, с сельскохозяйственными животными вызывает все большую обеспокоенность в большинстве западных обществ, в результате чего во многих европейских странах националь-

ное законодательство было немного изменено, чтобы отразить повышенную осведомленность людей о благополучии животных. Повсеместно страны отказываются от использования и эксплуатации животных в цирках. В некоторых европейских Школах внедряются вегетарианские дни. И многие другие примеры, которые можно найти в свободных источниках сети Интернет.

Тем не менее, сказать, что отказ от цирков или действующие правовые нормы являются достаточными, трудно. Это лишь небольшая часть, которая отражает ту сторону боли и огня, действующую в мире животных по вине человека.

2 глава. Шкала разума

В предыдущем материале мы немного коснулись вопроса степени развития сострадания и чувствительности у людей. Можно ли измерить границы сострадания? В данной главе мы приведем интересный пример.

Наши мысли и чувства измеримы, их можно исследовать, описать и даже увидеть. Известный в 40-х гг. прошлого века доктор О. Brunler создал шкалу развития нашего разума («Brunler Scale» или «Brain Scale»), которая посредством длин волны мозговых излучений позволяет определить степень наших умственных возможностей и компетенций. С нашей стороны занимательно это исследование тем, что данную шкалу можно сопоставить с духовной развитостью человека.

Доктор О. Brunler был практикующим лондонским врачом, который использовал различные нетрадиционные методы лечения, такие как цветотерапия и гомеопатия. Также он был известен тем, что получил премию Бессемера по физике (The Bessemer Prize) по изобретению «Пламени Брюнлера» (Brunler flame), которая нашла свое применение во время Второй мировой войны.

В своем исследовании по созданию «Brain Scale» он измерял излучения от кончиков пальцев своих пациентов (данный метод, вероятнее всего, он подсмотрел у Dr. Bovis, ко-

торый использовал «биометр» для измерения здоровья различных органов тела, соответственно, свое исследование О. Brunler более расширил и углубил). О. Brunler выяснил, что излучение большого пальца было значительно выше остальных, причем каждый палец соответствовал разной системе органов, и предположил, что излучение большого пальца имеет отношение именно к сознанию. На основании своих результатов он составил карту длин волны мозговых излучений и обнаружил интересный факт, что чем выше длина волны по шкале, тем человек более творческий, умственно развитый, и что самое главное, более чувствительный.

О. Brunler разработал систему количественного измерения в биометрических единицах, где его шкала была поделена на определенные промежутки. В качестве испытуемых выступали как пациенты доктора, так и люди извне. Стоит также отметить, что есть предположение, в котором говорится об экспериментах доктора над подписями великий деятелей, революционеров, политических лидеров, великих художников и композиторов, исследования над которыми, возможно, также вошли в результаты его эксперимента.

Те люди, у которых были самые низкие показатели, до **180** по шкале, были сконцентрированы на развитии именно физических навыков, таких людей доктор обнаружил среди горных племен в Индии.

Далее до **210** следуют те, кто начинает сосредотачиваться на развитии навыков чтения и письма. Стоит также от-

метить, что однажды О. Brunler встретил человека, который пытался выработать мастерство по забиванию гвоздей (driving a nail), его уровень как раз составлял 210 биометрических единиц излучения.

Затем с **210** физические способности начинают быстро развиваться и становятся явно выраженными к 240. Ближе к **300** наблюдаются исключительные механические навыки, куда доктором были отнесены, к примеру, столяры, плотники и повара.

310, по мнению О. Brunler, является критической точкой (battle with the physical). Эта граница отождествляется с переправой, где наше физическое тело начинает бороться с разумом. В эту группу доктор отнес наркоманов, алкоголиков, сексуальных маньяков и, что интересно, летчиков-испытателей. Возможно, последний пример, особенно иллюстрируют эту грань, где воля должна побеждать физические побуждения и инстинкты.

Стоит отметить, что подавляющее большинство людей согласно О. Brunler, а именно 95%, были в диапазоне ниже 300, а 90% испытуемых были по шкале ниже 240.

Ниже **310** физические навыки достигают самой высокой точки своего развития, соответственно, выше по шкале над физическими способностями начинает раскрываться разум. От **330** начинает развиваться интуиция, к примеру, в диапазоне **320-330** встречались гипнотизеры. Интуиция и чувство

устойчиво развивались в диапазоне **330-370**, после чего происходил разворот; с этого момента интуиция подавлялась и подчеркивались чистые доводы, пока, в конце концов, в **390** – интуиция вновь возвращалась и была интегрирована с разумом, но человек свободно осознавал и понимал свою ограниченность.

Диапазон с **390** по **420** О. Brunler назвал диапазоном страха (fear range), где наша личность остро осознает все свои недостатки, пока не достигнет уровня **420** или как его еще называют – «диапазон эго», здесь явно проявляется самоутверждение личности, сюда относятся люди, сильные волей и характером, они очень самоуверенны в себе и умны.

В диапазоне от **420** до **440** в исследовании доктора в основном находились крупные руководители компаний, в этом диапазоне были также актеры, которые могли привлечь аудиторию для полноценного выступления, а также успешные романисты. Именно в этом диапазоне саморазвитие нашей личности проходит трансформацию из получателя в создателя.

Но самый интересный диапазон людей начинается с длинной волн от **440**, где самоутверждение и самопревышение начинают снижаться, пока шкала не показывает **450** – здесь у людей полностью эго отходит на задний план, появляются чувства самопожертвования, самоуничтожения во благо другим, сострадания и обеспокоенности не за себя, а за окружающую действительность. И чем

выше это самоотречение и самопожертвование, тем длина волны становится больше.

Диапазон эго начинает исчезать в **440**, а в **450** – эго полностью исчезает. Здесь мы находим ряд случаев, когда музыкальные композиторы и политические лидеры характеризуются сильно выраженной чувствительностью. В **480** – по О. Brunler находились выдающиеся музыкальные исполнители, которые проявляли чувствительность, превращая себя в машину для своих музыкальных произведений.

Из этой последовательности, можно сделать вывод, что развитие нашего разума, вероятнее всего, предполагает прохождение определенного количества диапазонов, каждый из которых достигается путем переходов из жизни в жизнь. О. Brunler настаивал на том, что у человека может меняться диапазон только на несколько пунктов в течение одной жизни.

Прохождение всех этапов развития необходимо для следующего крупного развития, которое доктор назвал полным развитием личностью или гением (genius), т.е. создание каких-либо творений, которые пережили бы смерть их создателей. Здесь, в **500** по шкале, появляются великие политические лидеры, за которыми следуют и которых прислушиваются множество людей.

Именно в этом диапазоне, после развития творческих способностей и креативности, появляются такие чувства как лидерство и предвидение.

Продолжение далее своего эксперимента со шкалой доктору было уже затруднительно, т.к. с такими диапазонами людей практически не существовало. По его словам, в **538** человек начинает отказываться от своей собственной личности. В **575** человек полностью отказывается от личности, достигнув кульминации.

О. Brunler выдвинул теорию, что измерение мозга по его шкале указывало на стадию эволюции личности, которая происходила в течение ряда жизней (изменения в течение одной жизни были очень малы). Именно овладев ощущением, интуицией, разумом и волей в последовательности и, наконец, придя к **чувствительности и состраданию**, и затем к **полному отречению** (для показаний свыше 538, достигнув кульминации в 575 с полным уходом от своей личности так таковой) – **наша личность проходит все стадии развития.**

Не есть ли в этом измерении некая ступень эволюции нашего разума и сознания? Неужели люди наконец-то стоят на пороге чего-то большего и весомого. Да, эти исследования, проводились в прошлом веке и тогда доля людей со шкалой больше 300 была всего 5%, все остальные люди со шкалой ниже 300. Но сейчас другой век, информация является доступной каждому, и вероятнее всего, процент людей, с самой большой длиной волн был хотя бы немного, но увеличен к настоящему времени.

Что мешает каждому из нас стать этими 5%, и что мешает

нам увеличить длину своей мозговой волны, как ее называл О. Brunler? Мы все же склоняемся к эгоцентричности и жадности самих людей. Мы могли бы сделать образование ближе к доброте и состраданию наших детей, чтобы они быстрее поднимались по этой же шкале, не скитаясь из жизни в жизнь в поисках правды. Мы могли бы вещать и пропагандировать, что низменные качества материального достатка без духовного развития и самопожертвования будут без конца водить нас по одному и тому же кругу. Замкнутость и цикличность – вот что характерно для нашего вида уже на протяжении многих сотен лет и даже нескольких тысячелетий. Мы развиваемся, обучаемся, зарабатываем, двигаемся, как нам кажется вверх, но в результате все так и стоим на месте, т.к. мы двигаемся по замкнутому кругу.

Именно развитие духовного начала, доброты и сострадания может исключить свойства жадности, эгоизма и неуравновешенного эгоцентризма, которые мешают каждому из нас быть счастливыми.

3 глава. Идентичность

Вернемся непосредственно к теме веганства.

Быть веганом – это больше, чем просто соблюдение определенной диеты, исключающей употребления животной пищи. Веганство – это, скорее идеология, образ жизни и ценностная перспектива для любого процесса принятия решений людьми, которые выбрали данный путь. Для веганов характерна выработка определенных стратегий при выборе пищи, к примеру, веганы тщательнее, чем другие, изучают этикетки на упаковках и «бойкотируют» не только продукты, содержащие животные компоненты, но также, например, содержащие ГМО или другие вредные вещества. Также, среди рассмотрения всеядных, вегетарианцев и других групп, именно веганы чаще всего употребляют собственно приготовленную пищу. (Научно-исследовательская работа. A.-L. Elorinne and etc.: «Insect Consumption Attitudes among Vegans, Non-Vegan Vegetarians, and Omnivores», 2019)

Что касается гендерного распределения, то согласно некоторым исследованиям, женщины более привержены к питанию на растительной основе и выражают более сострадательное отношение к животным, в то время как некоторые мужчины считают, что потребление мяса делает их более «мужественными». Эти взгляды отражают статистику, в которой, к примеру, число женщин, выбирающих растительное

питание, превышает число мужчин на аналогичном питании. (Научно-исследовательская работа. R. Sariyska and etc.: «What Does Our Personality Say About Our Dietary Choices? Insights on the Associations Between Dietary Habits, Primary Emotional Systems and the Dark Triad of Personality», 2019)

Кроме того, более высокое потребление мяса связано с восприятием людьми мнения о своем превосходстве над остальными видами и иерархическим доминированием.

Недавние исследования также продемонстрировали непосредственную взаимосвязь между проявлением агрессии и всеядным питанием. (Научно-исследовательская работа. K. Jain and etc.: «Influences of Gender, Religion, Dietary Patterns, and Mixed-sex Education on Aggressiveness in Children: A Sociodemographic Study in Municipal Primary Schools of South Delhi», 2018)

Интересный факт. В 2019 г. было проведено научное исследование, дабы выявить взаимосвязь между вегетарианской диетой и нервной орторексией (*orthorexia nervosa*), которая подразумевает ограничения в выборе продуктов питания, а также характеризующейся стремлением к «здоровому и правильному питанию». В результате было выявлено, что люди, придерживающиеся веганского питания, показали более высокий уровень знаний о здоровом питании, чем те, кто придерживался вегетарианской диеты и также тех, кто придерживался всеядного питания. Это свидетельствует о большей осведомленности веганов о правильном здоровом пи-

тании, чем у других групп. (Научно-исследовательская работа. A. Brytek-Matera and etc.: «Strict health-oriented eating patterns (orthorexic eating behaviours) and their connection with a vegetarian and vegan diet», 2019)

Что касается эмпатии к животным, сообщается, что люди, которые решили воздерживаться от употребления в пищу плоть животных, обладают более сильным сочувствием к животным, чем люди, которые потребляют мясо. (Научно-исследовательская работа. B. Preylo and etc.: «Comparison of Vegetarians and Non-Vegetarians on Pet Attitude and Empathy», 2008)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.