

# Da Crise à Paz

*O estilo vegano orgânico  
é a resposta*



**SUPREMA MESTRA  
CHING HAI**

DA CRISE À PAZ  
O ESTILO VEGANO ORGÂNICO É A RESPOSTA

*Suprema Mestra Ching Hai*



Autora:  
Suprema Mestra Ching Hai

Capa:  
Gena Balaria e Dawn Faith

Diagramação:  
Mateo Rivera

Editora:  
Love Ocean Creative International Company, Ltd.  
Endereço: B1., No. 3, Alley 30, Lane 78, Sec. 2, Fusing S. Rd.,  
Taipei City, 10664, Taiwan, R.O.C.  
Telefones: 886-2-2706-5528 e 886-2-87896317  
www.loveoceancreative.com / E-mail: info@loveoceancreative.com

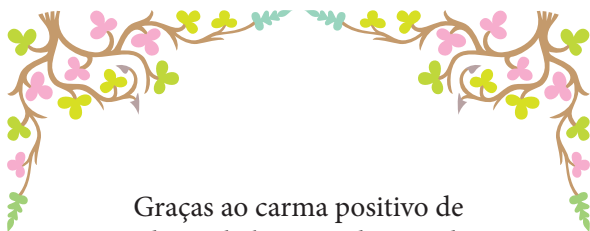
Título original (inglês):  
From Crisis to Peace – The Organic Vegan Way is the Answer

The Supreme Master Ching Hai © 2010  
Primeira impressão: 2011  
Impresso no Brasil  
ISBN do original: 978-986-86252-6-6  
ISBN (português): 978-986-6061-02-8

Todos os direitos reservados.  
A reprodução do conteúdo deste livro é livre,  
desde que haja a autorização prévia da editora.

Este livro foi impresso com tinta ecológica à base de soja e papel reciclado.

*Para propagar o amor em abundância,  
compartilhe este livro com seus  
amigos e entes queridos, por favor.*



Graças ao carma positivo de todos os habitantes do mundo, foi criado este belíssimo planeta.

Contudo, se ele for coberto por novo carma negativo, o planeta e/ou habitantes irão se extinguir.

Vamos criar carma positivo:

Sejamos Amorosos

Sejamos Veganos

Sejamos Ecológicos



*-Suprema Mestra Ching Hai*



# SUMÁRIO



INTRODUÇÃO .....	VII
BIOGRAFIA RESUMIDA DA SUPREMA MESTRA CHING HAI .....	XI
UM APELO PESSOAL DA SUPREMA MESTRA CHING HAI AOS LÍDERES DO MUNDO.....	XV
1. VEGANISMO É A SOLUÇÃO PARA SALVAR O MUNDO.....	1
I. Uma emergência em nível planetário .....	2
II. Nossas escolhas alimentares são uma questão de vida ou morte.....	4
2. SINAIS DE ALERTA PARA DESPERTAR A HUMANIDADE.....	11
I. Está pior do que o cenário mais pessimista .....	12
II. O tempo está se esgotando.....	25
III. Solucionar o problema pela raiz, agora .....	27
3. VEGANISMO ORGÂNICO PARA CURAR O PLANETA .....	33
I. Resfriar o planeta e restaurar o meio ambiente.....	34
II. É a solução mais rápida e mais ecológica.....	55
III. Dê vida para salvar vida .....	59

4. APROVAR LEIS E PROGRAMAS VEGANOS.....	65
I. Os líderes do mundo devem dar o exemplo.....	66
II. Os governos precisam tomar ação urgente.....	67
III. Transição bem-sucedida de criadores de animais para outros ramos de atividade.....	84
IV. Exemplos de bom governo.....	86
V. Veganismo orgânico é um movimento espiritual.....	90
5. MUDANÇA GLOBAL IMEDIATA PARA UMA DIETA À BASE DE VEGETAIS.....	93
I. O mundo precisa dos nobres serviços e liderança da mídia.....	94
II. Líderes religiosos, guiem os outros no estilo de viver correto.....	95
III. Educação nobre ensina o estilo de vida ecológico e saudável.....	97
IV. ONGs, promovam o movimento vegano.....	100
V. Seja a mudança que você quer ver.....	102
6. O SALTO DA HUMANIDADE PARA A ERA DOURADA.....	113
I. Um momento decisivo na evolução humana.....	114
II. A Terra está se elevando para ser uma civilização galáctica mais avançada.....	119
III. Realizando o sonho do Paraíso.....	123
APÊNDICE.....	127
NOTAS.....	136
BIBLIOGRAFIA DAS PALAVRAS DA SUPREMA MESTRA CHING HAI.....	151
FONTES ADICIONAIS.....	157
NOSSAS PUBLICAÇÕES.....	160

# INTRODUÇÃO



Nas conferências, entrevistas com jornalistas e nos encontros com os discípulos nesses últimos anos, a Suprema Mestra Ching Hai tem destacado a crise climática atual da Terra, com crescente urgência. Ela afirma: “Nosso planeta é uma casa que está em chamas. Se não trabalharmos juntos com um espírito de união para debelar o fogo, não teremos mais casa”. Por outro lado, ela oferece uma solução edificante para a humanidade, que cada indivíduo pode adotar facilmente: “Ser vegano para salvar o planeta”.

À medida que a crise se agrava, os desastres naturais vão roubando dezenas de milhares de vidas e desalojando milhões de suas casas, com prejuízos financeiros chegando a bilhões de dólares. Com o aumento do nível dos mares, já desapareceram muitas ilhas nas águas, e a existência de muitas nações-ilhas está sendo ameaçada. Além disso, a precipitação anormal de chuva e a intensificação de estiagem estão afetando diversas regiões, piorando a escassez de alimento e água. E os especialistas em clima preveem condições meteorológicas ainda mais extremas, com a possibilidade de “aquecimento global fora do controle”.

Neste livro, a Suprema Mestra Ching Hai apresenta os principais fatores associados ao aquecimento global, e o mais importante, a sua causa fundamental: a indústria pecuária.

De fato, muitos estudos científicos dão suporte à visão da Suprema Mestra Ching Hai, que ela vem expondo por mais de vinte anos. A criação de animais para consumo não só desperdiça enorme quantidade de água, terra e energia, recursos extremamente preciosos, mas também responde por incríveis 51%



das emissões de gases do efeito estufa. As fazendas de criação de animais são também a maior fonte de emissão de metano, um gás de efeito estufa muito mais potente do que CO<sub>2</sub>, mas de vida mais curta.

Dessa maneira, como diz a Suprema Mestra Ching Hai, é mais do que lógico que, parando a produção de carne e “se tornando vegano”, isto é, adotando uma dieta à base de vegetais, irá diminuir imediatamente a temperatura do mundo, recuperar os danos ambientais causados pela pecuária e reduzir os custos de mitigação da mudança climática em trilhões de dólares. Ainda, esta mudança pode efetivamente alcançar tais resultados sem causar impactos negativos ao planeta e à sociedade. Em contraste, cortes semelhantes de dióxido de carbono produzido pela indústria e pelo setor de transporte podem ter efeitos econômicos devastadores. Além disso, a maioria das tecnologias ecológicas levam anos para serem desenvolvidas, enquanto que o corte de emissão de metano pode ser imediato com cada refeição vegana. Portanto, adotar o estilo de vida vegano é a solução mais fácil, rápida e barata para a crise climática, e é a nossa única salvação, porque o tempo está se esgotando.

**Muitos especialistas de clima, ambientalistas e autoridades do governo já começaram a defender esta abordagem para proteger a Terra dos piores efeitos da mudança climática. Suas vozes culminaram no relatório da ONU de junho de 2010, recomendando a mudança global para a dieta sem carne e sem laticínios, uma repercussão da declaração urgente da Suprema Mestra Ching Hai: “Todos aqueles que têm o poder de decisão devem dar o corajoso passo para decretar leis que facilitem imediatamente esta mudança”.**

Talvez sejam mais devastadoras do que nossas pegadas de carbono, que desencadearam a crise climática, as pegadas de sangue que deixamos no nosso caminho ao abatermos bilhões de animais inocentes das fazendas, a cada ano. A Suprema Mestra alerta que este crime moral alcançou proporções mundiais, quando nossos atos violentos se voltam contra nós em forma de desastres naturais: “Colhereis o que semeardes”. Este é o ensinamento universal encontrado nas grandes escrituras do mundo inteiro.

Com efeito, a humanidade está enfrentando um momento crítico e crucial. Nós temos apenas uma única chance para salvar o planeta, e o momento é agora. Ao simplesmente adotarmos a dieta à base de vegetais, benevolente, e que poupa a vida, podemos dissipar as trevas que nos engolem. E este pequeno passo, por sua vez, irá conduzir a humanidade para um nível de consciência

mais elevado. Nós iremos restabelecer a harmonia no planeta Terra e, assim, conduzir para a Era Dourada de paz, beleza e amor. Conforme promete a Suprema Mestra, teremos então, o Paraíso na Terra.

Vamos todos aproveitar esta oportunidade e fazer a mudança, hoje. Vamos optar por desenvolver e elevar nossa civilização e planeta.

*Equipe de Edição*

### *Notas dos Editores:*

Este livro contém citações integrais das palavras da Suprema Mestra proferidas nas conferências internacionais e nos encontros com os discípulos, bem como nas entrevistas com jornalistas. Com referência a essas fontes, vide “Bibliografia das Palavras da Suprema Mestra Ching Hai”, na página 144.

Ao se referir a Deus ou ao Absoluto, a Suprema Mestra Ching Hai usa os seguintes termos de gênero neutro para evitar a discussão se Deus é masculino ou feminino.

*Ela + Ele = Elae*

*Dela + Dele = Delae*

*Exemplo : Quando Deus quer, Elae faz as coisas acontecerem de acordo com Seu desejo para adequar a Elae mesmo.*

Como autora de desenhos artísticos e como Mestra espiritual, a Suprema Mestra Ching Hai aprecia todas as expressões de beleza interior. É esta a razão pela qual Ela refere a Vietnã como “Au Lac” e a Taiwan como “Formosa”. Au Lac é a denominação antiga de Vietnã e significa “felicidade”. E o nome Formosa reflete melhor a beleza da ilha e do seu povo. A Mestra sente que ao usar estes nomes traz elevação espiritual e sorte para o país e seus habitantes.



# BIOGRAFIA RESUMIDA DA SUPREMA MESTRA CHING HAI



A Suprema Mestra Ching Hai é uma humanitária mundialmente renomada, ambientalista, autora de livros, artista, designer, musicista, diretora de filmes e professora espiritual, e seu amor e preocupação por humanidade se estende para além das fronteiras raciais e nacionais. Desde o início da década de 80, ela tem sido também um dos pioneiros ecológicos mais dedicados do nosso planeta, promovendo proteção ambiental, preservação da biodiversidade, reflorestamento, vida sustentável, e o mais importante, a dieta vegana orgânica, que é o meio mais rápido e mais eficaz para resolver a crise climática.

Com a inabalável determinação, ela dedica seu tempo e recursos para conscientizar o mundo do impacto desastroso da mudança climática e da solução vegana. De 2006 a 2008, lançou as campanhas “Vida Alternativa” e “SOS aquecimento global – conscientização” e inspirou a fundação de Loving Hut, rede internacional de restaurantes veganos que mais cresce no mundo, à Suprema Mestra Ching Hai Associação Internacional, uma ONG que começou com seu exemplo. Ela publica também uma revista informativa, escreve livros, produziu o documentário sobre vegetarianismo em 2005 “Os Verdadeiros Heróis” e a série de TV “O Rei & Cia.” em 2010, transmitidos por Supreme Master Television, o canal global via satélite, 24 horas por dia e 7 dias por semana, oferecendo notícias sobre mudança climática, dieta vegana e outros tópicos edificantes. Desde 2007, a Mestra Ching Hai vem compartilhando também seus conhecimentos com os especialistas ambientais, líderes governamentais, personagens

VIPs e cidadãos conscientes, através de 29 conferências sobre alterações climáticas em 15 países, transmitidas ao vivo pelas TVs via satélite e rádios. Como resultado de seus esforços, seu lema: “Seja Vegano, Vire Ecológico para Salvar o Planeta” se espalhou pelo mundo, estimulando a humanidade a adotar o estilo de vida vegano, saudável e sustentável e, assim, evoluir para uma condição mais elevada de paz e harmonia. Através de seu amável exemplo, a Suprema Mestra Ching Hai também lembra a nós a nossa bondade e amor interior por todas as criações de Deus. A profunda percepção intuitiva que ela ganhou através de sua realização espiritual permitiu-lhe identificar a causa fundamental do sofrimento humano, discórdia social e degradação ambiental: a violência que infligimos aos outros seres vivos, inclusive aos nossos amigos animais inocentes. Moviada por compaixão pelos fracos, destituídos de voz, a Suprema Mestra Ching Hai escreveu *As Aves em Minha Vida*, *Os Cães em Minha Vida* e *Os Nobres Selvagens*, os best-sellers internacionais. Estas joias literárias, disponíveis em vários idiomas, revelam os pensamentos e sentimentos profundos de nossos vizinhos animais queridos, destacando sua natureza divina e amor incondicional.

Nascida na região central de Au Lac (Vietnã), a Suprema Mestra Ching Hai estudou na Europa e trabalhou na Cruz Vermelha. Logo percebeu que o sofrimento existe em todos os lugares do mundo, e descobrir um meio para saná-lo tornou-se o principal objetivo de sua vida. Assim, ela embarcou numa jornada ao Himalaia em busca de iluminação espiritual e, por fim, recebeu a divina transmissão de Luz e Som interiores, que ela denominou posteriormente de Método Quan Yin. Depois de um período de prática diligente, a Suprema Mestra Ching Hai alcançou a Grande Iluminação. Logo depois de retornar do Himalaia, atendendo o pedido das pessoas à sua volta, a Suprema Mestra Ching Hai começou a transmitir o Método Quan Yin, encorajando seus discípulos a olhar para dentro e descobrir sua própria grandiosidade divina. Não demorou muito para chegar convites para ministrar palestras nas Américas, Europa, Ásia, Austrália e África. O coração compassivo da Suprema Mestra Ching Hai reflete também na sua preocupação com os menos favorecidos pela sorte. Os fundos gerados com a venda de suas criações artísticas permitem-lhe sustentar sua missão de confortar os filhos de Deus em necessidade, através

de prestação de socorros às vítimas de desastres naturais do mundo inteiro e de obras de caridade.

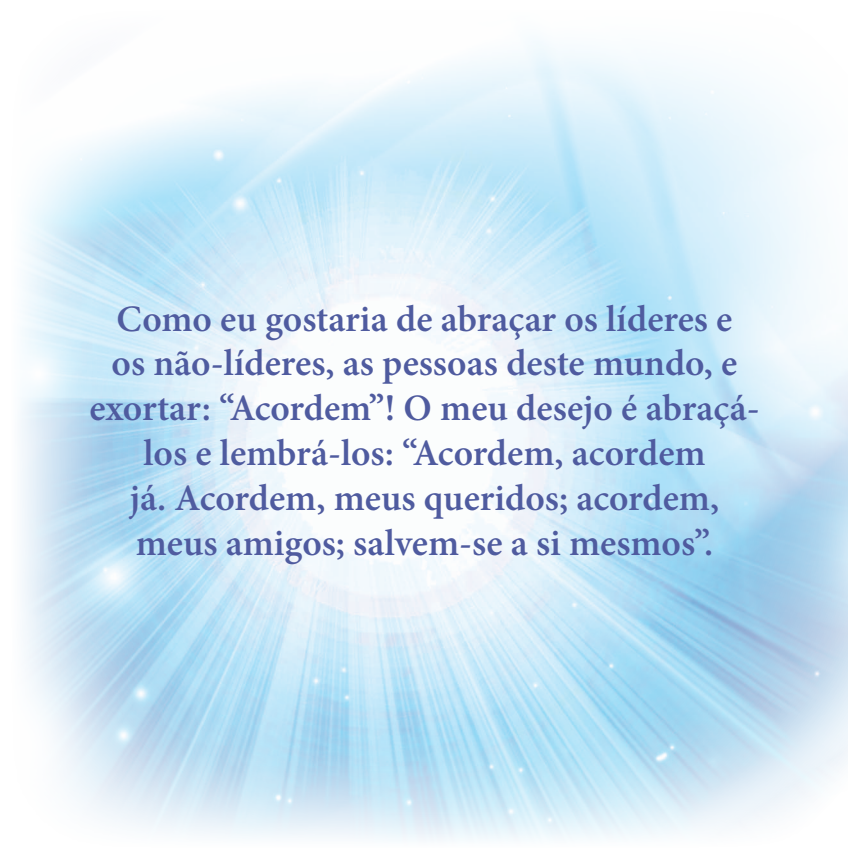
Embora não tenha buscado reconhecimento por seu trabalho humanitário, a Suprema Mestra Ching Hai recebeu numerosas homenagens das organizações governamentais e privadas do mundo inteiro, dentre elas o Prêmio da Paz Mundial, Prêmio da Liderança Espiritual do Mundo, Prêmio pela Promoção de Direitos Humanos, Prêmio Cidadã Humanitária do Mundo, Prêmio pelo Notável Serviço Público Prestado à Humanidade, Prêmio Gusi da Paz 2006, Certificado de Comenda da Semana da Música de Los Angeles, Prata para primeiro lugar pelo 27o. Anual Telly Awards 2006, Prêmio Presidencial Estilo de Vida Ativo conferido pelo ex-presidente George W. Bush, dos Estados Unidos, e Prêmio do Presidente pelo Serviço Voluntário conferido pelo presidente Barack Obama, dos Estados Unidos.

Além disso, 22 de fevereiro e 25 de outubro foram proclamados “Dia da Suprema Mestra Ching Hai” pelas autoridades do governo de Havaí e Illinois. Os ex-presidentes Clinton, Bush e Reagan, dos Estados Unidos, enviaram mensagens de congratulações a ela durante a cerimônia de proclamação em Illinois.

E para homenagear as pessoas virtuosas e incentivar os outros a se inspirarem em seus exemplos, a Suprema Mestra Ching Hai criou também uma série de Prêmio Brilhante Mundial, reconhecendo os humanos e animais mercedores por seu excepcional heroísmo, compaixão, liderança, coragem ou inteligência.

A Suprema Mestra Ching Hai, desta forma, dedica sua vida abnegadamente para criar um futuro maravilhoso para nosso querido planeta e seus preciosos habitantes.

Muitos grandes personagens da história tiveram sonhos e, em suas próprias palavras, a Suprema Mestra Ching Hai também tem os seus: “Eu tenho um sonho. Meu sonho é que o mundo inteiro se cubra de paz. Sonho que toda matança tenha fim. Sonho que todas as crianças vivam em paz e harmonia. Sonho que todas as nações se confraternizem, se protejam e se ajudem. Sonho que nosso belo planeta não seja destruído. Este planeta levou bilhões, trilhões de anos para ser criado; ele é tão lindo, tão maravilhoso. Meu sonho é que ele seja preservado, mas em paz, beleza e amor”.



Como eu gostaria de abraçar os líderes e os não-líderes, as pessoas deste mundo, e exortar: “Acordem”! O meu desejo é abraçá-los e lembrá-los: “Acordem, acordem já. Acordem, meus queridos; acordem, meus amigos; salvem-se a si mesmos”.

# UM APELO PESSOAL DA SUPREMA MESTRA CHING HAI AOS LÍDERES DO MUNDO



Sou imensamente grata aos corajosos líderes do mundo por tomarem providências que transcendem o limite das suas obrigações e esclarecerem abertamente para o bem de todos. Mesmo que o público não lhes agradeça a boa vontade, o Céu irá considerar. E terão uma grande recompensa no futuro.

É óbvio que é muito difícil estar numa posição de autoridade.

Ser um líder é ser dotado de coragem, compaixão e nobreza. Esta é a razão pela qual você é um líder. Não é fácil, é claro, estar na posição de um líder. É por isso que são poucos os líderes. Uma nação tem apenas um rei, uma rainha, alguma princesa e príncipe, um presidente, um primeiro-ministro: pouquíssimos líderes, comparados à população deste mundo. Mais raros ainda são os líderes destemidos, valorosos, íntegros e sensatos.

Para um líder sábio e corajoso, oferecemos todo o nosso apoio e respeito. Oramos ao Céu que lhe dê mais força, mais sabedoria, para que possa cumprir seu nobre dever. Porque, como já disse, líderes são poucos. E menos ainda são os sensatos e denodados. Sendo um líder, temos de saber o que é bom e o que não é bom para aqueles que estão sob nossa liderança. O que é bom, temos de estimulá-los a adotar, facilitar a sua prática. E, o que não é bom, temos de vetar para protegê-los. Este é o verdadeiro significado de ser um líder.



## *Promover o Estilo de Vida Livre de Produtos de Origem Animal, que Beneficia Todas as Pessoas*

Um bom governo deveria promover programas que beneficiem as pessoas comuns, todo o povo. Para ser eficaz, o governo de hoje precisa entender que esta é uma situação especial, que requer medidas excepcionais.

**Proponho a todos os líderes e governantes do mundo que promovam o estilo de vida livre de derivados de animais e, rapidamente, para que possamos salvar nosso planeta.**

Não temos tempo; o tempo é muito curto. Não se trata mais de uma questão política. É uma questão de sobrevivência nossa e de nossos filhos. Se todos os governos incentivassem seu povo a adotar a dieta saudável sem ingredientes animais, o planeta pode ser salvo num piscar de olhos.

As atividades que são benéficas para nossa Terra também podem ser atividades lucrativas. Temos escassez de alimentos, então o governo pode dar apoio aos agricultores orgânicos e veganos, bem como ao desenvolvimento de outras práticas ecológicas. Isso vai ajudar enormemente.

Salvar o planeta deve ser a prioridade máxima do governo, subsidiando a agricultura orgânica.

A todos os líderes, peço mais uma vez que coloquem em primeiro plano o amor aos seus compatriotas e a todas as crianças, aceitando com coragem a ação que deve ser tomada, valendo-se do grande poder que têm em suas mãos, confiando pelo povo, para salvar o mundo.

Hoje, a indústria pecuária contribui ao aquecimento global quase tanto quanto o setor de energia, ou até mais. E sei que ela está contribuindo em 80%, no mínimo. A produção de carne está exaurindo a água do seu povo, prejudicando sua saúde, impelindo-o à guerra, criando doenças letais a cada dia.

A criação de animais para abate está matando seu povo. E só vocês conseguem pôr um fim nisso.

As pessoas precisam do seu exemplo heroico e brilhante de ser vegano, porque elas realmente confiam no seu governo, nos seus líderes.

Elas seriam muito favorecidas por suas leis em prol da agricultura orgânica e vegana e campanhas ou leis em favor da mudança para o estilo de vida vegano, a mudança mais necessária.

Seu povo, que está sob sua liderança, irá agradecer a você, louvar você, amar você, apoiar você e se lembrar de você por salvar o mundo para as gerações vindouras, por salvar suas vidas e as vidas de seus entes queridos, bem como de seus futuros filhos. E o Céu irá recompensá-lo generosamente.

Comande a mudança vegana. Promova perdão e paz, e aí, todos os outros problemas, como pobreza, conflito, irão diminuir, até mesmo crises financeiras e pandemias.

Eu lhes agradeço, líderes das nações, por todos os esforços envidados neste sentido até agora.

### *Somos Todos Parte da Solução*

Mas, se vocês me permitirem, digo com toda a sinceridade que, o que estamos fazendo e planejando agora não é suficiente, nem rápido o bastante, e peço a vocês coragem e fé para agir mais e mais rápido.

Às organizações do mundo, incluindo a mídia que entende da força do movimento social, agradeço por seu trabalho em informar e motivar as pessoas a adotarem o estilo de vida vegano — fascinante, humano, benéfico, chique, livre de produtos de origem animal.

E a cada uma das pessoas, agradeço por fazer sua parte para salvar o nosso planeta, mas peço que faça a tempo, pois temos muito a fazer e o tempo é exíguo.

Temos de continuar insistindo com nossos líderes, colegas, vizinhos, que mudem, sejam veganos, para salvar a si mesmos e suas famílias, filhos, animais, todos os entes que eles querem bem.

Podemos escapar do perigo tomando os passos corretos. A nossa casa está em chamas, e o extintor de incêndio está bem à nossa frente.

**É só pegar e usar, tão simples assim. Basta ser vegano. E rápido. Nossos dias estão contados.**

A toda a humanidade, o Céu ama profundamente cada um de vocês. Por isso, temos esperança de que o planeta sobreviva, mais do que nunca. Devemos nos despertar para um planeta novo, compassivo, vegano, repleto de energia amorosa, bondade e bênçãos sem fim do Céu.

Rezo para que vocês todos continuem progredindo rumo a esta paz que está ao nosso alcance. Agradeço imensamente a todos vocês. Muito obrigada.

**Se todo mundo parar de comer carne agora mesmo, dentro de oito semanas o clima irá mudar para melhor. Tudo o que foi danificado irá voltar ao normal no período de oito semanas. Se todos os habitantes do planeta pararem de consumir carne e passarem a ter um coração compassivo, o resultado será imediato.**





# VEGANISMO É A SOLUÇÃO PARA SALVAR O MUNDO

---

**O momento urge. Antes de mais nada, temos de parar o aquecimento global para sobrevivermos. E ser vegano é a única solução com efeito global imediato, que soluciona todos os problemas do meio ambiente, da saúde, da sobrevivência, da economia, etc., do nosso planeta.**

Eu acredito que nosso planeta está no começo de uma mudança construtiva, como você disse, para o melhor de todos os habitantes, incluindo animais, árvores e plantas.

Se aproveitarmos esta oportunidade para trabalharmos em conjunto, mudando nossos hábitos ruins, tais como o consumo de carne, de drogas, de cigarros, o abuso do álcool, então, da mesma forma que muitas nações baniram o hábito do fumo, podemos nos unir e imediatamente testemunhar a grande e miraculosa mudança que acontecerá em nosso planeta.



# I. UMA EMERGÊNCIA EM NÍVEL PLANETÁRIO

---



## O TEMPO URGE

“O tempo urge; é hora de tomar decisões. Tenho certeza de que farão a escolha mais sábia. Os cientistas deixaram bem claro todas as questões referentes ao aquecimento global.”<sup>1</sup>

— Ban Ki-moon

“Temos uma crise climática que é uma emergência em nível planetário.”

— Al Gore

Os cientistas de todo o mundo temem que, se ultrapassarmos alguns pontos críticos, os estágios seguintes da mudança climática não só serão mais rápidos, como também irreversíveis e catastróficos. Já existem evidências de que essa situação perigosa está se aproximando, por meio da observação de lagos e outros locais borbulhando com metano que estava armazenado de forma segura sob uma camada congelada da Terra.

Ninguém sabe quando esse volume gigantesco de metano será liberado de forma descontrolada, causando um pico repentino na temperatura que poderia servir como catalisador para um aquecimento desenfreado. Isso seria catastrófico para nós.

Outros efeitos devastadores da mudança climática já estão acontecendo: a calota de gelo do Ártico, que refletia o calor de volta ao espaço, está prestes a sumir completamente em um futuro muito próximo; o nível do mar está subindo, submergindo ou ameaçando submergir dezenas de ilhas; regiões oceânicas mortas estão cada vez mais ácidas por causa do excesso de CO<sub>2</sub>, impedindo qualquer forma de vida; incêndios florestais cada vez mais frequentes e intensos; extinção de espécies a um passo cem vezes mais rápido que o normal; tempestades mais fortes e destrutivas; surtos mais frequentes de mosquitos transmissores de doenças por causa do aquecimento; desaparecimento de geleiras em todo o mundo; dezenas de milhares de lagos e rios secos ou em processo acelerado



de desaparecimento e a intensificação da desertificação.

Como consequência desses impactos ambientais, dois bilhões de pessoas estão enfrentando falta de água, e 20 milhões de pessoas estão em um estado de desespero — tais como refugiados sem amparo governamental.

**Quase sempre, tudo isso é consequência real das ações violentas do homem. E a ação número um é o consumo de todo tipo de carne e seus derivados.**

[Além disso,] a indústria pecuária é responsável pela grande parte da erosão do solo em todo o mundo. É o principal agente de desertificação, perda da biodiversidade, desperdício de água e poluição de recursos hídricos, embora a água seja um bem cada vez mais raro por causa do aquecimento global. Além disso, a pecuária consome de forma ineficiente nossos recursos de combustível e grãos. Resumindo, gastamos 12 vezes mais grãos, pelo menos 10 vezes mais água e oito vezes mais combustíveis fósseis para produzir uma porção de bife, comparado com a comida vegana, que é nutricionalmente similar ou até melhor.



## PECUÁRIA: A GRANDE CAUSA DA CRISE GLOBAL

A única forma de evitar que a catástrofe climática atinja um ponto irreversível é agir sobre a causa mais desastrosa em termos climáticos — a produção da carne. Hoje, temos todas as evidências, todas as informações para afirmar isso, sem medo de errar. A pecuária é a maior responsável pela geração de gases do efeito estufa.

A última pesquisa publicada pelas Nações Unidas em 2006 afirma que a indústria pecuária emite mais gases do efeito estufa do que todos os setores de transporte do mundo: aviões, trens, carros, motocicletas, etc., todos somados.<sup>2</sup> Cálculos atualizados nos mostram que a indústria pecuária é responsável por pelo menos 50% do aquecimento global.<sup>3</sup>

**“Nossa análise mostra que a pecuária e seus subprodutos, na verdade, respondem por, ao menos, 32.564 milhões de toneladas de CO<sub>2</sub> por ano ou 51 por cento das emissões anuais mundiais de gases do efeito estufa.”<sup>4</sup>**



## METANO É MAIS POTENTE QUE CO<sub>2</sub>

A pecuária é a atividade humana que mais emite metano, e o metano não só retém 72 vezes mais calor que CO<sub>2</sub>, é um gás de vida mais curta. Ele deixa a atmosfera muito mais rápido que CO<sub>2</sub>, em apenas uma década, enquanto que CO<sub>2</sub> permanece centenas de anos. Por isso, eliminar o metano com a eliminação de criação de animais é a forma mais rápida de resfriar o planeta.

**Temos de atacar a fonte mais relevante da emissão de metano.**

Rogo para que todos os líderes sensatos parem com a prática mortífera da produção de carne, que é atualmente o principal fator que está nos arrastando ao ponto irreversível. Se não fizermos isso, todos os outros esforços de reduzir a pegada de carbono de nossas economias podem ser anulados, ou simplesmente nunca irão ter a chance de se concretizar.

**Acabaremos destruindo o mundo, se não pararmos de produzir e comer carne e outros produtos de origem animal.**

## II. NOSSAS ESCOLHAS ALIMENTARES SÃO UMA QUESTÃO DE VIDA OU MORTE

---



### ESTAMOS DEVORANDO O PLANETA

Mas, se não banir o consumo de carne ou não o limitar, o planeta inteiro estará acabado. Essa é uma questão de vida ou morte para todo mundo; não é uma questão de escolha pessoal. Estamos consumindo carne, consumindo o planeta inteiro, consumindo mais de 90% do estoque de alimentos em detrimento de muitas pessoas que passam fome<sup>5</sup>, o que não é, de forma alguma, uma escolha interessante, muito menos, necessária.



Mesmo antes de o planeta estar nesta situação crítica, as pessoas devoravam o planeta inteiro consumindo carne, tanto alimento, que resultava em fome e guerra. Portanto, desde o começo isso nunca foi uma escolha correta.

“A não ser que mudemos nossas escolhas alimentares, nada mais será de valia, porque é a carne que está destruindo a maioria de nossas florestas. É a carne que polui as nossas águas. É a carne que cria doenças, que nos obriga a destinar fortunas aos hospitais. Portanto, a mudança de dieta é a opção número um para todos aqueles que desejam salvar a Terra.”<sup>6</sup>

— *Maneka Gandhi*

Toda essa situação [do aquecimento global] está ficando cada vez pior; a situação só vai melhorar quando realmente mudarmos a forma como vivemos. A solução é bem simples — basta parar de comer carne e seus derivados — esta é a melhor solução. E isso, na verdade, é uma exigência, levando em conta o estado crítico do nosso planeta e a exiguidade do tempo que dispomos.

Acabar com a produção de carne é o meio mais rápido possível de reduzir as emissões de gases do efeito estufa, detendo a colossal catástrofe ambiental, que vai desde mudança climática ao uso indevido de terra e água, desde poluição e perda da biodiversidade a ameaças à saúde humana.

Além de frear 50% [do aquecimento global] — na realidade é mais do que isso, este porcentual é uma estimativa muito conservadora — há muitos outros benefícios cruciais. O veganismo resolve a escassez de água, a crise de fome no mundo, a degradação do solo e o problema da poluição.

**Se você comparar com uma dieta vegana, uma dieta à base de carne usa até 17 vezes mais terra, 14 vezes mais água e 10 vezes mais energia.**<sup>7</sup> Já imaginou? Produzimos cereais suficientes para alimentar toda a população humana, em abundância. No entanto, 1 bilhão de pessoas passam fome e 6 milhões de crianças morrem a cada ano — ou seja, uma criança morrendo a cada 5 segundos, enquanto temos abundância de comida para alimentar toda a população do mundo, ou até mais de duas vezes.<sup>8</sup> Por outro lado, cerca de





1 bilhão de pessoas sofrem de obesidade e doenças adquiridas por comerem em excesso ou carne em demasia.

Portanto, há muitas razões de ordem prática para ser vegano, além da natureza compassiva que é cultivada pela preservação de todas as formas de vida. Isso também é importante. Mas, se as pessoas começarem a seguir dieta vegana, a valorização da vida vem como consequência.

### **A ONU apela por uma iniciativa global para adoção de uma dieta sem carne nem laticínios:**

**“Espera-se que impactos da agropecuária aumentem substancialmente por causa do aumento do consumo de produtos de origem animal pela população. Uma redução significativa dos impactos só poderia ser alcançada com uma grande mudança, em termos mundiais, para uma dieta livre de produtos de origem animal.”<sup>9</sup>**



### **A DIETA BASEADA EM VEGETAIS É A SOLUÇÃO MAIS RÁPIDA**

**“Ação para substituir produtos de origem animal não apenas leva a reduções rápidas na concentração de gases do efeito estufa na atmosfera, mas também pode reverter as crises mundiais atuais de água e alimentos.”<sup>10</sup>**

*— Worldwatch Institute*

Ser vegano tem o imediato efeito de remover o metano da atmosfera, que é um dos gases do efeito estufa de mais alta retenção de calor; segura o calor até 72 vezes mais do que o dióxido de carbono.<sup>11</sup> Ao ser vegano, certamente diminuirá a desertificação e preservará seus recursos naturais como lagos e rios e protegerá suas florestas.

Você pode também empregar outras medidas verdes, como plantio de árvores ou mudar para a tecnologia verde, mas estas levam mais tempo para surtir efeito. A dieta vegetariana é a mais rápida e também reduz o carma



negativo da matança; por isso, é a mais importante.

A dieta vegana economiza 70% de água limpa, protege até 70% da Floresta Amazônica do desmatamento para pastos.<sup>12</sup> E isso poupa até 3,5 milhões de hectares de terra, anualmente. Economiza até 760 milhões de toneladas de grãos ao ano. Metade do abastecimento de grãos no mundo, dá para imaginar?<sup>13</sup> Consome 2/3 a menos de combustíveis fósseis do que a quantidade usada na produção de carne, reduz poluição causada por dejetos de animais não-tratados, mantém o ar mais limpo, poupa 4,5 toneladas de emissões por lar americano, anualmente. E reduz 80% do aquecimento global.<sup>14</sup>

Falando apenas em termos financeiros, os cientistas da Holanda descobriram que, da estimativa de US\$ 40 trilhões necessários para deter o aquecimento global, nada menos que 80% seriam economizados com a adoção da dieta vegana! Ou seja, uma economia de US\$ 32 milhões, com a simples mudança de consumo de produtos animais para produtos vegetais.<sup>15</sup>

A Terra tem um mecanismo para se recuperar. O problema é que nós sobrecarregamos o planeta. Nós poluímos demais e criamos muito carma sangüinário. A Terra não consegue se recuperar por causa do péssimo carma dos habitantes. Assim que apagarmos esta consequência negativa do efeito de matança, a Terra vai mudar, poderá se recuperar, reproduzir e sustentar a vida novamente. Tudo é uma questão de carma negativo. Nós sobrecarregamos a capacidade da Terra, então temos de mudar nossas ações. Só isso.

Desta forma, iremos salvar a Terra, salvar nossas vidas, a vida das nossas crianças e de animais também. A Terra irá se tornar um paraíso. Nada faltará a ninguém. Ninguém passará fome. Nenhuma guerra, nenhuma doença, nenhum desastre, nenhum aquecimento global. Nada, exceto a paz, felicidade e abundância. Prometo, em nome de Buda, que assim será.



## MATAR ANIMAIS TRAZ CARMA NEGATIVO

“Colhereis o que semeardes.” “Os semelhantes se atraem.” Cientificamente falando, espiritualmente falando, fomos avisados. Portanto, todos os desastres que têm acontecido no mundo estão obviamente ligados à crueldade humana para com os seres que habitam a Terra conosco. **Esse é o preço que temos de**



**pagar pelo que temos feito aos inocentes que não nos causaram nenhum dano, aos inocentes que são também filhos de Deus, e que foram enviados para a Terra para nos ajudar e alegrar nossos dias.**

Não é um problema técnico, não é na reparação técnica que temos de nos concentrar. É nas consequências, na lei da causa e efeito que temos de prestar atenção. O custo da matança, da violência, é muito maior que o custo de qualquer carro, de explosão solar ou explosão no oceano, tudo somado. Somos responsáveis pelas nossas ações. Cada ação provoca uma reação. Então, nós temos de parar com a matança. Temos de parar de matar homens e animais.

Temos de acabar com isso. E aí, todo o resto irá, de repente, se tornar claro.

Iremos encontrar meios tecnológicos melhores para enfrentar o problema climático. As manchas solares podem até parar de explodir. As explosões no oceano podem simplesmente cessar. Os tufões podem terminar. Os ciclones, silenciar. Os terremotos, se acalmar. Tudo vai mudar para um estilo de vida pacífico — nós criamos a paz e teremos a paz. A paz não somente entre os homens, mas entre todos os seres que habitam o planeta. É por isso que continuo enfatizando a dieta vegetariana. É o código moral do ser humano. É a marca de um grande homem.



## **ENERGIA DA COMPAIXÃO PODE MUDAR TUDO**

Veja bem, a dieta vegetariana é benevolente; por isso, vai lhe trazer a energia feliz que, por sua vez, vai gerar mais felicidade, atrair mais felicidade; e quando você estiver feliz, tudo será melhor. Você pensará melhor, reagirá melhor, sua vida se tornará melhor. Suas crianças vão estar melhores, tudo será melhor.

O poder coletivo, positivo, poderoso e amável do mundo inteiro irá afastar a escuridão que está se aproximando de nós, as trevas que estão à nossa frente neste momento. Esta é a única solução que eu tenho.

Bem, nós temos a energia para mudar tudo, temos o poder de decidir o que acontece ao nosso redor. Mas temos de usá-lo. Temos de usar em prol de todos. Temos de usar em benefício de todos os seres deste planeta.



Nosso pensamento, nossa ação, tem de enviar uma mensagem para a energia universal, dizendo que queremos um planeta melhor, uma vida mais segura, um mundo a salvo. E a energia universal transformará tudo isso em realidade.

Mas temos de agir em consonância, em harmonia com essa energia, entendem? Se quisermos coisas boas, então temos de fazer o bem. Se quisermos a vida, temos de poupar vidas. Assim, a boa energia que criamos poderá fazer tudo isso e muitos outros milagres. A atmosfera compassiva e amorosa que nós e o mundo inteiro gerarmos poderá e irá fazer mais milagres para nós.

Criaremos tudo o que quisermos, se vivermos de acordo com a lei do Universo. Esse é o poder que vem simplesmente ao ser vegano. Pois, ser vegano significa que poupamos vidas, queremos mais vida, queremos energia construtiva, repudiamos a destruição. Por isso, veganismo é a resposta.

Quanto mais espiritualmente elevada for a humanidade, com certeza, menos aquecimento global teremos. Quando a humanidade se tornar mais elevada espiritualmente e tiver mais amor por todas as pessoas, por todos os seres, por todas as situações e meio ambientes, o aquecimento global será reduzido a cada dia e desaparecerá por completo. Depois disso, todos os habitantes deste mundo viverão em paz e felicidade, amando uns aos outros. Mas todos precisam se despertar.

**Tenho certeza de que a nossa Terra irá alcançar um nível mais elevado de consciência, e milagres acontecerão com a graça e misericórdia do Céu.**







# SINAIS DE ALERTA PARA DESPERTAR A HUMANIDADE

---

Considerando o estado crítico do planeta, se não agirmos rápido, pode não restar mais nada para protegermos, mesmo que queiramos depois. Será tarde demais. Não podemos continuar com esta tendência indefinidamente, e parar quando queremos [se queremos] salvar o planeta. Sinto dizer, mas nosso tempo é muito curto.



## I. ESTÁ PIOR DO QUE O CENÁRIO MAIS PESSIMISTA

---

O curso atual da mudança climática está pior do que o cenário mais pessimista projetado pelo Painel Intergovernamental sobre a Mudança Climática da ONU (IPCC) com os danos e efeitos fatais frequentes, já visíveis através dos fenômenos extremos como furacões, inundações, secas e ondas de calor.

Ainda que o mundo reduza a emissão de gases do efeito estufa, o planeta irá levar um tempo para se recuperar dos gases que já estão na atmosfera.

Esta é a razão pela qual se torna necessária focalizar nos gases de vida curta, principalmente metano. O metano retém, no mínimo, 72 vezes mais calor do que CO<sub>2</sub>, dentro da média calculada nos últimos 20 anos. A maior fonte de metano é a indústria pecuária, que é, sem dúvida, uma das maiores causas do aquecimento global que deve ser combatida.

Mas, primeiro, permita-me compartilhar algumas das últimas evidências dos impactos da mudança climática sobre a vida dos homens e dos animais.



### DERRETIMENTO DO GELO DO ÁRTICO E DA ANTÁRTIDA

#### *O Gelo do Ártico Se Derrete*

O Ártico ou Polo Norte pode ficar sem gelo até 2012, 70 anos antes da data projetada pelo IPCC. Sem o gelo protetor para refletir a luz solar, 90% do calor do sol pode ser absorvido pelas águas do mar e acelerar o aquecimento global.<sup>16</sup>

A mudança na cobertura de gelo do Ártico é dramática, com os climatologistas afirmando que, hoje, apenas 10% do gelo são antigos e densos, enquanto que 90% são recém-formados e finos.<sup>17</sup>



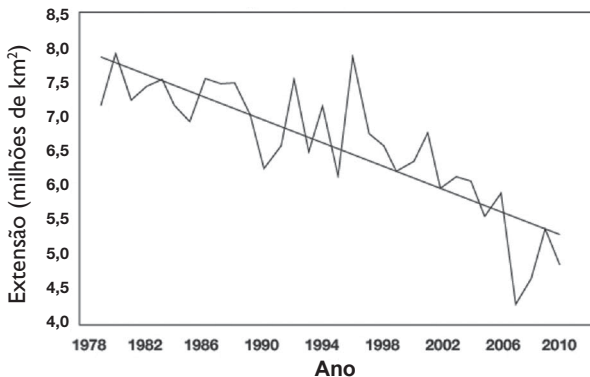


## Retroalimentação Positiva e Aquecimento Global Descontrolado

Se a água do mar é aquecida, o gelo se derrete mais rápido. E, uma vez derretido o gelo, não reflete mais o calor de volta para o espaço, o que contribui para acelerar a diminuição do gelo, aquecendo ainda mais a água. Esse curso de acontecimentos desencadeia mais degelo e aquecimento do planeta. Verifica-se aí o círculo vicioso.

É por isso que os cientistas não conseguiam fazer projeções precisas, mas agora estão alertas. Estão acompanhando a situação com olhos vigilantes. O problema é que não estamos agindo suficientemente rápido.<sup>18</sup>

Extensão Média Mensal de Gelo do Mar Ártico – Setembro de 1979 a 2010



Fonte: Centro Nacional de Dados sobre Neve e Gelo  
<http://nsidc.org/arcticseaicenews/index.html>

## Derretimento do Gelo da Groenlândia e da Antártida

Com o degelo contínuo de enormes camadas de gelo da Groenlândia e da Antártida, prevê-se o aumento catastrófico do nível do mar e tempestades violentas. Se derreter todas as camadas de gelo do oeste da Antártida, a média global do nível do mar aumentaria 3,3m a 3,5m no mínimo<sup>19</sup>, afetando mais de 3,2 bilhões de pessoas — metade da população mundial — que vivem dentro da faixa de 200 milhas (321,87 km) da linha costeira.

Os cientistas norte-americanos do Centro Nacional de Dados sobre Neve e Gelo afirmam hoje que, se toda a Antártida derreter, o nível do mar





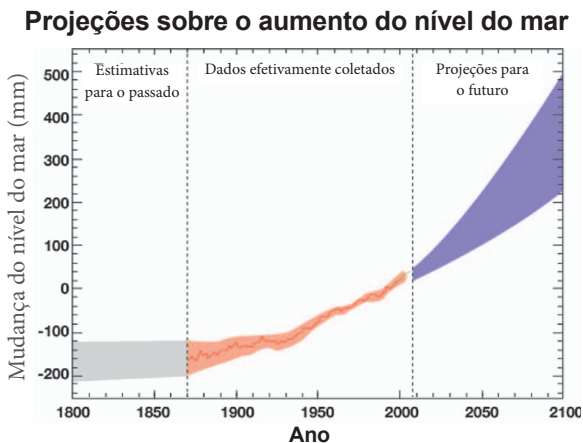
pode aumentar a um nível muito mais alto do que o previsto, alguns dizem até superior a 70m, o que seria mortal a todas as formas de vida na Terra.<sup>20</sup>

### **Submersão da Terra e Refugiados do Clima**

Devido à elevação do nível do mar, as ilhas estão sumindo nas águas enquanto estamos falando, e Tuvalu, Tonga e outras 40 nações-ilhas estão sendo obrigadas a preparar planos de migração do país inteiro.

Um relatório da Organização Internacional para Migrações afirma que pode haver 200 milhões ou até mesmo um bilhão de exilados ambientais até 2050, ou enquanto estamos vivos.<sup>21</sup> Essas são as pessoas que vão ter de abandonar suas ilhas ou residências na região costeira devido ao aumento do nível do mar ou degelo da camada de terra congelada, que causa submersão e colapso da sua comunidade ou de toda a sua nação.<sup>22</sup>

(Vide apêndice 1 para dados sobre aumento do nível do mar e seus efeitos mundiais.)



Fonte: IPCC, Quarto Relatório de Avaliação, III, figura 1.

### **Hidrato de Metano: uma Bomba Relógio Prestes a Explodir**

Uma outra mudança do Ártico é o degelo de permafrost, camada normalmente congelada da terra que armazena metano [hidrato de metano].



O degelo desta camada nos últimos anos tem liberado metano, e seu nível na atmosfera tem aumentado sensivelmente desde 2004.<sup>23</sup>

O aquecimento global acima de 2°C pode causar a liberação de mais bilhões de toneladas de metano [na forma de hidrato, do fundo do oceano] na atmosfera, levando à extinção em massa de vidas deste planeta.



“Um aumento de temperatura de apenas alguns graus pode causar a volatilização desses gases e sua liberação na atmosfera, o que pode aumentar mais a temperatura, e por conseguinte, liberar ainda mais metano, aquecendo a Terra e os oceanos, e assim por diante. Existem 400 bilhões de toneladas de metano aprisionado na tundra gelada do Ártico, o suficiente para iniciar esta reação em cadeia... Uma vez disparado, este ciclo pode resultar em aquecimento global descontrolado.”<sup>24</sup>

— Geólogo John Atcheson

Não é só com a elevação de água que estamos preocupados, mas também com os gases — sulfeto de hidrogênio, metano, todos os tipos de gases no oceano.<sup>25</sup> Mais gelo irá se derreter, se o metano for liberado do permafrost, do oceano, bem como da pecuária, da criação de animais. É um somatório, e o gás poderá ficar na atmosfera por um longo tempo.

Uma vez ultrapassado o ponto irreversível, não vai ter mais controle; nenhuma mudança vai ter efeito — não mais. Nada mais poderá ajudar nessa hora. E pode ser que ninguém sobreviva, ou se sobreviver, talvez muito poucos.

Uma vez destruído o planeta, será como Marte: inabitável. E leva milhões de anos, às vezes, centenas de milhões de anos para um planeta se recuperar, se é que vai se recuperar.



**Quanto mais rápido mudarmos, melhor será, pois aí poderemos deter a mudança climática e restaurar o planeta muito rapidamente, num piscar de olhos; caso contrário, o planeta irá ser destruído muito rapidamente também, num piscar de olhos.**



## RETRAÇÃO DAS GELEIRAS E ESCASSEZ DE ÁGUA

### *Efeitos do Recuo das Geleiras*

A maioria das geleiras do planeta irá desaparecer em algumas décadas, pondo em perigo a sobrevivência de mais de 2 bilhões de pessoas. Um bilhão das quais irão sofrer os efeitos do recuo das geleiras do Himalaia que vem ocorrendo em um ritmo mais acelerado do que em qualquer outro lugar do mundo, com dois terços das mais de 18.000 geleiras retrocedendo.<sup>26</sup> Os efeitos iniciais do derretimento da geleira são enchentes destrutivas e desmoronamentos. À medida que recua o gelo glacial, temos como resultado a redução de chuva, secas devastadoras e falta de água.<sup>27</sup>

### *A Situação Calamitosa das Geleiras do Mundo*

No estado de Montana [EUA], prevê-se hoje que as famosas geleiras do Parque Nacional Glacier desaparecerão em uma década.<sup>28</sup> O rio Colorado [depende da neve], que abastece água para sete estados do Oeste, está secando.<sup>29</sup>

No Peru, ficam 70% de todas as geleiras andinas, com picos que abastecem a água, bem como fornecem energia hidrelétrica à população do país; entretanto, prevê-se que tudo desapareça até 2015, daqui a apenas alguns anos.<sup>30</sup> A diminuição do abastecimento de água aumentou as tensões sociais e até mesmo conflitos, pois, muitas pessoas, inclusive os agricultores, menos favorecidos, não têm água suficiente e estão lutando por sua cota.

(Vide apêndice 2 para mais informações sobre o recuo global das geleiras.)



## PESCA EXCESSIVA, ZONAS MORTAS E ACIDIFICAÇÃO DOS OCEANOS

A Comissão Norte-Americana Pew concluiu que o excesso de pesca é a maior ameaça aos ecossistemas marinhos, seguido pelos resíduos gerados pela agricultura, incluindo o estrume de gado e fertilizantes utilizados nas plantações para alimentar os animais.<sup>31</sup>

**A mudança climática está criando áreas no mar conhecidas como zonas mortas, que agora são mais de 400.** Elas [zonas mortas] surgem devido ao lançamento de fertilizantes principalmente da agropecuária, contribuindo para a falta de oxigênio, necessário para sustentar a vida.<sup>32</sup>



Águas poluídas com a maré vermelha, que causa zonas mortas, na praia de Copacabana, Rio de Janeiro, Brasil.

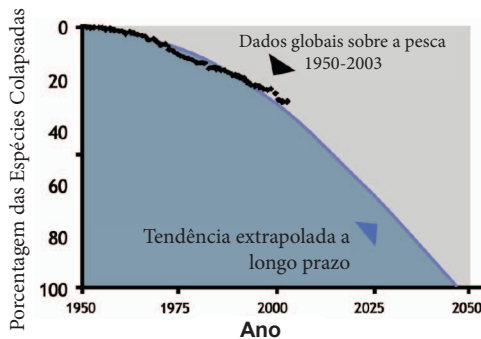
**Os cientistas estimam que mais de 90% dos peixes grandes dos oceanos desapareceram nos últimos 50 anos devido à pesca comercial.**<sup>33</sup>

Eles advertem que, se o ritmo de pesca atual se mantiver, haverá um colapso global de todas as espécies a serem pescadas até 2050, e dizem que os esforços de recuperação precisam ser iniciados imediatamente.<sup>34</sup>

O desaparecimento de certos peixes tem contribuído para o aumento de acidez dos oceanos, o que, por sua vez, reduz a capacidade do oceano de absorver CO<sub>2</sub>.



## Perda Mundial das Espécies Marinhas: Tendência Atual de Colapso Pesqueiro



“Accelerating Loss of Ocean Species Threatens Human Wellbeing”, *Science*, 3 de novembro de 2006, [http://www.compassonline.org/pdf\\_files/WormEtAlSciencePR.pdf](http://www.compassonline.org/pdf_files/WormEtAlSciencePR.pdf) e B. Worm e outros, “Impacts of Biodiversity Loss on Ocean Ecosystem Services.”

As baleias e golfinhos estão sendo expulsos do oceano, conforme as condições pioram; estão sendo sufocados. Às vezes, morrem centenas de uma só vez na praia, devido à toxicidade da água marinha que eles não conseguem suportar.<sup>35</sup>



## CONDIÇÕES CLIMÁTICAS EXTREMAS

Na década passada, tivemos, por duas vezes pelo menos, as maiores médias anuais de temperaturas já registradas na história do nosso planeta. Em 2003, uma onda de calor recorde atingiu a Europa, causando a perda de dezenas de milhares de vidas. As ondas de calor precederam os piores incêndios florestais da história australiana.<sup>36</sup>

O Estado de Puebla [México] tem observado um aumento de incêndios florestais nos últimos anos; a chuva diminuiu em 200 litros por metro quadrado; [houve] aumento na média de temperaturas anuais para 17,5°C. As temperaturas de inverno também estão hoje acima do normal.

Nos últimos cinco anos [2003-2007], o Peru teve, no mínimo, três eventos extremos em termos de temperaturas e inundações que afetaram mais de 500



mil pessoas. Em apenas 30 anos, as inundações aumentaram mais de 60%, e correntes de lamas, em até 400%.<sup>37</sup> O Presidente Garcia [do Peru] declarou estado de emergência em 2009, em função do frio rigoroso e das condições gélidas associadas à mudança climática no sul dos Andes, que causaram a morte de aproximadamente 250 crianças, e doenças a muitas outras.<sup>38</sup>

(Vide apêndice 3 para dados atualizados sobre condições extremas do clima global.)

"O clima é definido não apenas como a média de temperaturas e precipitações, mas também pelo tipo, frequência e intensidade de eventos climáticos. Mudança climática induzida pelo homem tem o potencial de alterar a prevalência e gravidade das condições climáticas extremas, como ondas de calor, ondas de frio, tempestades, inundações e secas."<sup>39</sup>

— Agência Norte-Americana de Proteção Ambiental



## AUMENTO DA FREQUÊNCIA DE DESASTRES NATURAIS

### *Estiagem, Desertificação e Incêndios Florestais*

De acordo com a ONU, a desertificação que pode muitas vezes resultar da derrubada de árvores e danos causados pelas atividades como criação de gado estão afetando o bem-estar de mais de 1,2 bilhão de pessoas em mais de cem países em risco.<sup>40</sup>

Fontes preciosas de água para consumo também estão secando, como aquíferos das camadas subterrâneas das cidades de Pequim, Nova Deli, Bancoc e em dezenas de outras regiões, como o Meio-Oeste dos Estados Unidos, enquanto os rios Ganges, Jordão, Nilo e Yang-tze se reduzem a um filete na maior parte do ano.

Na pior seca da China em cinco décadas [em 2009], safras vitais foram perdidas em pelo menos 12 províncias do norte, custando à nação bilhões de dólares americanos em socorro aos agricultores que foram atingidos.<sup>41</sup>



Em 2009, no Nepal e na Austrália, os incêndios florestais aumentaram drasticamente com a seca.<sup>42</sup> Na África, os povos da Somália, Etiópia e Sudão, para citar alguns, foram flagelados pela seca.

Os pesquisadores afirmam que o oeste dos EUA está prestes a enfrentar uma devastadora seca, na medida em que a neve das montanhas está derretendo, transformando-se em grandes quantidades de água que não estão sendo repostas.

(Vide apêndice 4 para informações sobre principais secas e incêndios florestais no mundo.)

### *Aumento da Frequência de Tempestades e Inundações*

Foram observadas que a intensidade e a duração de furacões e tempestades tropicais aumentaram em 100% nos últimos 30 anos, e os cientistas do Instituto de Tecnologia da Massachusetts (MIT) dos Estados Unidos dizem que isso se deve provavelmente ao aumento da temperatura do oceano relacionado ao clima.

De acordo com pesquisadores do Instituto de Tecnologia da Geórgia, EUA, em todo o mundo, o número dos furacões mais destrutivos da categoria 4 e 5 dobrou nos últimos 35 anos. As tempestades de categoria 5 atingiram o mais alto nível de destruição nas principais cidades. Sua intensidade e duração também aumentaram em 75% desde a década de 70.

Uma dessas tempestades, cujos efeitos ainda podem ser vistos e sentidos, foi o furacão Katrina de 2005, que devastou, principalmente, as regiões de Nova Orleans, cujos habitantes ainda hoje estão tentando recuperar suas casas e vidas.

A Administração Nacional Oceânica e Atmosférica dos EUA disse que, pela primeira vez na história, em 2008, seis ciclones tropicais consecutivos varreram o continente norte-americano.

O norte do Oceano Atlântico e o Oceano Índico são as duas áreas mais propícias à formação de furacões.

(Vide apêndice 5 para os dados sobre as principais inundações no mundo.)



Trabalho de socorro da Suprema Mestra Ching Hai Associação Internacional no Paquistão, em 2010



Trabalho de socorro da Suprema Mestra Ching Hai Associação Internacional no Haiti, em 2010

## Terremotos

Os cientistas descobriram que os terremotos estão ligados ao aquecimento global; porque, quando o gelo se derrete nos polos e na Groenlândia, as mudanças de pressão em placas da Terra podem disparar movimentos que causam terremotos.





Um dos mais trágicos desastres naturais do nosso tempo foi o tsunami [resultante de um terremoto] que atingiu [Indonésia] em 2004, trazendo muito sofrimento para o povo indonésio e para os povos do mundo.

(Vide apêndice 6 para dados atualizados sobre os terremotos no mundo.)

### *Infestação de Insetos*

Nos Estados Unidos, perto de um milhão de hectares de pinheiral nas Montanhas Rochosas foi perdido devido à infestação de besouros em função do aquecimento global. [Situação] similar também foi constatada no Canadá.



## DESMATAMENTO

**A floresta tropical é o pulmão do nosso planeta. Como as árvores são derrubadas e as plantas ficam mais expostas e secas, elas passam a emitir dióxido de carbono ao invés de absorvê-lo. Este é outro perigo que está nos atacando.**

No Brasil, 90% das áreas desmatadas desde 1970 foram destinadas às pastagens para animais ou para sua alimentação. Florestas exuberantes estão se transformando em campos estéreis a uma taxa de 36 campos de futebol por minuto, e elas estão sendo destruídas enquanto estamos falando.<sup>44</sup>

E na parte sul do México, as florestas tropicais que cobriam quase metade do Estado de Tabasco foram reduzidas em menos de 10% do seu tamanho original. Ao mesmo tempo, pastos para gado aumentaram para 60% da área total do estado.<sup>45</sup>

Além disso, em países como Argentina e Paraguai, as florestas são derrubadas mais e mais para serem destinadas à criação de gado e cultura de soja. A Argentina perdeu 70% de sua floresta original.<sup>46</sup>

A Indonésia tem a terceira maior floresta tropical do mundo, atrás apenas da Amazônia e do Congo. No entanto, a floresta tropical [da Indonésia] está acabando em um ritmo alarmante, na proporção de um campo de futebol por minuto. A ONU diz que 98% da floresta pode desaparecer em apenas 15 anos.<sup>47</sup>



A Floresta Amazônica contém sozinha mais dióxido de carbono do que todos os gases do efeito estufa produzidos pelo homem em dez anos. De mais a mais, quando queimamos a floresta, lançamos na atmosfera o carbono negro, que são partículas de fuligem que retém 680 vezes mais calor que a quantidade equivalente de CO<sub>2</sub>.<sup>48</sup>



## PERDA DE BIODIVERSIDADE

Os principais ecologistas dizem que o declínio da fauna devido à extinção de espécies é tão rápido que não há evento na história moderna que sirva de comparação. Os cientistas preveem também que as 16.000 espécies ameaçadas de extinção da Terra podem se tornar extintas cem vezes mais rápido do que se pensava antes.

**“Eminente biólogo Edward O. Wilson, de Harvard, e outros cientistas estimam que a verdadeira taxa de extinção é 1.000 a 10.000 vezes superior à taxa divulgada. Entre 2,7 a 270 espécies são apagadas da existência todo dia.”<sup>49</sup>**

— Julia Whitty

**“20% a 40% das espécies de organismos na Terra serão provavelmente extintas no decorrer deste século, devido tão somente ao aquecimento global, sem contar nenhum outro fator.”<sup>50</sup>**

— Painel Intergovernamental sobre Mudança do Clima



## ESCASSEZ DE ÁGUA

A diminuição das fontes de abastecimento de água aumentou as tensões sociais e até mesmo conflitos; falta água para muitas pessoas, inclusive aos agricultores que estão lutando por sua cota.

Dezenas de milhares de rios e lagos estão morrendo em todo o mundo. As pessoas estão morrendo por causa da seca. Elas estão deixando suas aldeias, suas cidades de origem, porque não tem mais água para beber.<sup>51</sup>



Um bilhão de pessoas não têm acesso à água potável. E 1,8 milhão de crianças morrem por ano devido a doenças causadas por água contaminada.<sup>52</sup>



## ESCASSEZ DE ALIMENTO

As Nações Unidas anunciaram que, em 2009, o mundo verificou o maior número de pessoas com fome em quatro décadas. Há 1,02 bilhão de pessoas sem comida suficiente no mundo.<sup>53</sup>

No Peru, devido ao excesso de calor e seca nos últimos 12 anos, 140 mil hectares de batatas e milho foram arruinados — que poderiam ter alimentado 11 milhões de pessoas.

[Na África], Zimbábue, Somália, Maurício, Moçambique e Sudão — só para citar alguns países — estão vivendo a seca intensa que dificulta o plantio, agravando a falta de alimentos e provocando a alta de seus preços.

Adicionando a isso há desertificação e desmatamento que degradam mais o solo. O aumento das temperaturas significa chuvas irregulares — ou quase não chove ou chove demais, de uma só vez— e daí as inundações devastadoras que acabam com as colheitas, ou incêndios que queimam toda a floresta.

Esses impactos da mudança climática aumentam a insegurança e a crise alimentar.

(Vide apêndice 7 para os dados sobre as alterações climáticas e a falta de alimentos no mundo.)



## SAÚDE HUMANA

### *As Pessoas Sofrem por causa da Mudança Climática*

De acordo com uma pesquisa realizada na Suíça, a mudança climática já é responsável por cerca de 315.000 mortes por ano, mais 325 milhões de pessoas que são gravemente afetadas.<sup>54</sup> Isso além de uma perda econômica anual de



US\$ 125 bilhões.<sup>55</sup> Os mais afetados são os países em desenvolvimento da África, juntamente com outras regiões muito ameaçadas, quais sejam o Sul da Ásia e pequenas nações insulares.

Com efeito, 99% das pessoas que perdem suas vidas devido a catástrofes naturais são da Ásia.

### *Doenças Disseminadas por Insetos*

Os mosquitos que causam a doença de dengue foram vistos pela primeira vez em Piura [Peru], pois estão se espalhando para novas regiões, em consequência da mudança climática.<sup>56</sup>

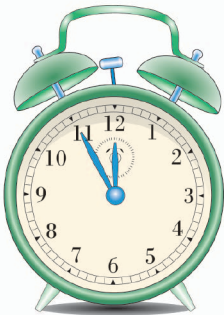
Há também aumento do risco de doenças como a malária, porque os mosquitos chegaram a locais mais altos. A ONU teme que centenas de milhões de pessoas da África estejam em risco.<sup>57</sup>

(Vide apêndice 8 para um trecho de “Seis Graus: Nosso Futuro em um Planeta mais Quente” de Mark Lynus.)

## II. O TEMPO ESTÁ SE ESGOTANDO

---

De acordo com todas as evidências científicas e todas as provas materiais mais recentes, não temos muito tempo. Se quisermos salvar o planeta mais tarde, dificilmente teremos sucesso.



As ameaças impostas pelo aquecimento global são mais do que iminentes; elas já estão presentes, como podem ser verificadas por muitas catástrofes, sublevações da crosta, refugiados do clima, entre outros fenômenos em todo o mundo.

Segundo os especialistas, as temperaturas atmosféricas estão aumentando de modo tão acelerado que não temos muito tempo para mudar.



“Nós já ultrapassamos pontos críticos. Mas ainda não passamos do ponto irreversível. Ainda podemos reverter; porém, isso requer uma mudança radical de rumo.”<sup>58</sup>

— *Dr. James Hansen, chefe do Instituto Goddard para Estudos Espaciais da NASA*



Muitos líderes do mundo e cientistas também estão preocupados a respeito. A verdade é que já não somos capazes de lidar com tais situações nos lugares onde o aquecimento global está atingindo graus extremos.

Alguns países e comunidades têm de lidar com piores situações de seca. Não há água suficiente para cultivar plantações, nem mesmo para beber. Seus rios e lagos estão secando ou desapareceram por completo. As geleiras se derretem em muitos lugares de maneira tão dramática, que ora tem grandes inundações, ora tem seca.

E, como podemos lidar com a migração em massa de dezenas de milhões de pessoas devido à desertificação, à subida do nível do mar ou à perda permanente de campos de cultivo? É um desafio muito difícil e talvez até impossível.

Não estamos prontos, de forma alguma. Não estamos preparados o suficiente.

Nós temos de salvar este planeta para que possamos ficar aqui, em primeiro lugar. Porque, se todo o gelo se derreter, se os polos se derreterem, e se o mar se aquecer, o gás pode ser liberado do oceano, e podemos todos ser envenenados. É muito gás.

Se você assistir à palestra de Cingapura [em setembro de 1994], eu já havia advertido que temos de mudar a nossa maneira de viver, antes que seja tarde demais. Foi 10 ou 15 anos [atras]. Ou até mesmo antes disso, eu sempre falava sobre desmatamento no nosso planeta, consumo de carne e tudo o que contribui para uma série de prejuízos para o nosso planeta Terra.

Os cientistas dizem muitas coisas. As pessoas estão dando ouvidos agora, mas eu só espero que ajam rápido. É preciso agir. Todos os governos do mundo devem levar isso a sério agora. Estou preocupada que a ação seja muito lenta, só isso. O gelo reflete o sol de volta para o espaço, mas ele está



derretendo tão rápido que agora não há reflexo o suficiente, e como o mar já está quente, derrete mais gelo. E como o gelo se derrete, o mar fica mais quente. Percebem o círculo vicioso?

**Do jeito que está indo, se não for corrigido, [em] quatro ou cinco anos, fim. Acaba-se. É realmente muito, mas muito urgente.**

*(dito em dezembro de 2007)*

### III. SOLUCIONAR O PROBLEMA PELA RAIZ, AGORA

---



#### DETER O MAIOR AGENTE CAUSADOR DA NOSSA CRISE AMBIENTAL

“A pecuária é um dos maiores responsáveis pelos mais graves problemas ambientais atuais. São necessárias medidas urgentes para sanar a situação.”<sup>59</sup>

— Dr. Henning Steinfeld, chefe da Agência de Informação e Política para a Pecuária, FAO, ONU.

“Pecuária é a principal causa do desmatamento. Pecuária é a maior fonte de poluição da água. O gado produz mais gases do efeito estufa do que todos os meios de transporte do mundo somados.”

— “A Longa Sombra da Pecuária”

Devemos parar de culpar o CO<sub>2</sub> por todos os problemas do aquecimento global do nosso planeta. Os responsáveis somos nós. A indústria da carne é que deve ser responsabilizada. Devemos nos focar totalmente para a eliminação, a extinção da indústria da carne. Para deter a mudança climática e a perda de florestas e terras, devemos parar com as meias-palavras e rodeios. Vamos direto ao âmago da questão: a indústria da carne tem de acabar.

A forma mais inteligente para combater o agravamento do aquecimento global é se tornar vegano. Parece muito simples, mas é a melhor solução, a mais



eficaz, e o efeito será sentido quase que imediatamente. Sem essa mudança principal, que é a mais rápida e eficiente, nada do que possamos tentar fazer será suficiente para afastar as piores consequências que temos acumulado.

Aliás, os problemas que enfrentamos agora — como aquecimento da atmosfera, escassez da água, escassez do alimento, desertificação — podemos eliminá-los rapidamente, parando de produzir carne. Paremos agora! Já chega!

“Não coma carne. IPCC receava afirmar isso antes, mas agora, somos nós que falamos: Por favor, comam menos carne — carne é um produto que gera gigantescas quantidades de carbono.”<sup>60</sup>

— Dr. Rajendra K. Pachauri



## O PROBLEMA FUNDAMENTAL É ESPIRITUAL

“Nada irá beneficiar mais a saúde humana e aumentar as chances de sobrevivência da vida na Terra do que a evolução para uma dieta vegetariana.”<sup>61</sup>

— Albert Einstein

Como já mencionei antes, nós temos de atacar a raiz do problema. A raiz do problema é a causa do aquecimento global, e esta raiz é a nossa crueldade para com os seres vivos que vivem conosco aqui na Terra.

**Toda ação provoca uma reação, e isso é muito científico.**

Ora, se semearmos uma semente de maçã, teremos uma macieira, e a macieira, depois de um tempo, vai dar maçãs para nós. Este é o círculo da vida. Se matarmos, não podemos esperar vida desse ato. Toda ação gera os mesmos frutos. Não estamos falando de religião, é pura ciência.

Portanto, a raiz de nosso problema é que somos cruéis com relação aos seres que habitam conosco o planeta: os seres vivos, sensíveis, amáveis, que andam, agem, como os animais, de todos os tamanhos e formas. E também cruéis para com o nosso meio ambiente. Massacramos nossos irmãos animais e destruimos nosso meio ambiente, desmatando e poluindo a água e o ar.



Não podemos esperar um bom resultado disso tudo.

Os clamores plangentes, a aflição e a dor desses animais em sofrimento, que vivem na imundície, oprimidos, confinados em gaiolas apertadas e na escuridão, todos os dias, sem nunca poder ver a luz do sol, a sua extrema agonia antes e depois de serem mortos abalam o Céu e a Terra.

Por isso, os desastres naturais, as secas devem lavar as maldades da humanidade e servir como um aviso, bem como para aconselhar o homem a mudar para melhor para que o futuro possa ser brilhante, feliz, e para que não haja sofrimento semelhante ao que os animais passam agora.

“Colhereis o que semeardes.” Qualquer livro sagrado nos ensina essa lição, e a humanidade precisa acordar; caso contrário, teremos de aguentar as consequências.

Então, para resolver o problema que estamos enfrentando agora, temos de reverter nossas ações. Temos de ser bondosos para com os animais que habitam conosco a Terra. Ao invés de matá-los, massacrá-los, sacrificá-los, temos de cuidar deles, temos de ser amorosos para com eles. E, ao invés de desmatar, temos de plantar árvores novamente. Cuidar de qualquer ambiente que tenhamos. E, ao invés de poluir o planeta, o ar, temos de nos voltar à energia amigável e sustentável. Vamos reverter nossa ações.

Devemos estar em harmonia com a energia universal, a amorosa lei da natureza. Se a humanidade não respeitar as outras formas de vida, então a vida de seres humanos também estará em perigo, porque estamos todos interligados.

Nós todos dependemos uns dos outros para sobrevivermos, até da minhoquinha, que torna a nossa terra arável. Se as pessoas se afastarem da matança e escolherem o estilo de vida isento de produtos de origem animal, vão colher os frutos das sementes da paz e da bondade.

Rezemos para que pessoas suficientes façam essa escolha, e depressa, pois estamos correndo contra o tempo.



**RETORNAR AO NOSSO EU  
AMOROSO E SALVAR O PLANETA**

Devemos entender que os desastres naturais são consequência da energia negativa em nossa atmosfera. E essa energia negativa no nosso ambiente é





criada por nossos sentimentos, pensamentos e ações que envolvem toda sorte de violência, ódio, e por ceifar tantas vidas humanas e de animais inocentes. Se não mudarmos a nossa atitude atual que provoca tantos desastres, as catástrofes nunca vão acabar.

Temos de mudar nosso padrão de pensamento e estilo de vida para um nível mais elevado, mais compassivo e mais nobre. Devemos retornar à nossa verdadeira natureza, repleta de amor, e respeitar e proteger todas as vidas, começando com uma dieta vegana de imediato para salvar o nosso planeta, que é lindo e precioso. Ser vegano, vegetariano, é a melhor solução e a mais rápida.

Ser vegetariano é benéfico para qualquer tipo de avanço espiritual. A bem da verdade, todos os antigos e valiosos ensinamentos dos sábios, desde tempos imemoriais, têm destacado a importância de uma dieta benevolente baseada em vegetais. É uma exigência fundamental para um praticante espiritual.

**O conceito que está por trás da renúncia aos produtos de origem animal é ahimsa — quer dizer, não-violência. Participando de uma dieta vegana, evitamos também o retorno negativo de matança e, portanto, o que comemos não vai pesar nem obstruir o nosso progresso espiritual.**

Ser vegano significa simplesmente que nós protegemos todos os animais. Esta matança de outros seres deve ser banida para a humanidade evoluir como uma civilização. Os benefícios disso são muitos. Além da recuperação da saúde, a biodiversidade irá aumentar, o equilíbrio do planeta será restaurado, ao mesmo tempo em que aliviará nossa consciência e a nossa capacidade para alcançar um elevado nível de consciência.

Tudo isso é fruto da dieta mais compassiva. Esta atitude amorosa cria também uma atmosfera mais pacífica e traz um bem-estar maior para todos os seres. Em paz conosco mesmos, cientes de que não causamos nenhuma angústia nem dor para os animais, nossos irmãos menores, teremos a tranquilidade interior para prosseguir nossos esforços espirituais sem nenhuma restrição.

E numa escala maior, o nosso planeta também será curado. Assim como uma pessoa que começa a ser curada, escolhendo uma dieta compassiva — os semelhantes se atraem. A energia boa, amorosa e compassiva vai afastar as trevas que estão se aproximando de nós, que estão bem à nossa frente agora.

# ACORDE, POR FAVOR!

*Suprema Mestra Ching Hai*

Ó mundo, acorde e veja  
Rios e montanhas em caos  
Florestas devastadas, morros corroídos, regatos minguados  
Para onde vão as pobres almas, ao findar todos os sonhos?

Ó grande Terra, amenizada seja sua agonia  
Para que as lágrimas parem de correr com a noite duradoura  
Ó mares e lagos, não cessem suas melodias  
Permitindo esperança de um amanhã para a humanidade...

Ó seres sencientes, descansem no reino do além  
Embora tenham partido sem a derradeira palavra,  
Deixem o pulsar do meu coração se acalmar  
Enquanto espero pelo arrependimento a tempo dos humanos da Terra.

Ó densas florestas, preservem sua essência verdadeira  
Protejam a humanidade em seus momentos de erros  
Aceitem, por favor, mil lágrimas sinceras minhas  
Para nutrir suas árvores majestosas, folhas e raízes.

Ó coração, aquiete seu soluço  
Para minha alma repousar nas longas noites  
Lágrimas secaram e estou sem voz  
Gemendo de dor pelos aflitos!

Ó noite, acenda sua luz  
Ilumine a senda para as almas humanas nas trevas  
Seja serena para minha mente se acalmar  
E alcançar o vazio com a milagrosa melodia celestial.

Ó dia, não incite súbita ansiedade  
Para a paz repousar no nosso coração  
Para a luta da humanidade chegar ao termo  
Para o Eu verdadeiro brilhar glorioso!

Ó coração meu, não lamente mais  
Qual um inseto padecendo no gélido inverno  
Espere calmo por um amanhã perfeito  
E pelo dia em que o mundo se adorne com Auréola Celestial.

Eu imploro, clamo, suplico  
Ó infinitos Budas, Deuses, anjos,  
Salvai as almas desviadas da Verdadeira Senda  
Perdidas no círculo sem fim do inferno de sofrimento!

Ó irmão, acorde já!  
Calque orgulhoso os grandes mares e rios  
Olhe direto para o sol flamejante  
E faça voto de sacrifício para salvar todos da Terra!

Ó irmã, acorde neste instante!  
Ressurja dos lugares de devastação  
Juntos renovemos nosso planeta  
Para todos cantarem jubilosas canções de união.



# VEGANISMO ORGÂNICO PARA CURAR O PLANETA

---

**O veganismo vai salvar o nosso mundo. Adotar uma dieta baseada em vegetais pode frear 80% do aquecimento global, erradicar a fome mundial, parar a guerra, promover a paz, poupar a água, bem como muitos outros recursos preciosos da Terra, oferecendo meios de sobrevivência para o planeta e para a humanidade. Em suma, rapidamente vai solucionar muitos dos problemas globais que estamos enfrentando agora.**

Os efeitos devastadores da mudança climática, como degelo do Ártico, submersão de terras, escassez de água em função do derretimento das geleiras, e até mesmo o aumento das tempestades que estamos verificando em muitas regiões do planeta, estão diretamente relacionados com a elevação de temperatura da Terra.



Portanto, temos de esfriar o planeta, em primeiro lugar. E a melhor maneira de combater o aquecimento global é parar de produzir gases do efeito estufa que geram e prendem o calor.

Já sabemos dos esforços para reduzir as emissões de fontes como indústrias e transportes. Mas as mudanças nesses setores estão levando muito tempo — mais do que podemos dispor neste momento. Uma das formas mais eficazes e rápidas de reduzir o calor da atmosfera é eliminar a produção de metano.

O metano retém calor até 72 vezes mais do que o carbono, mas desaparece da atmosfera muito mais rápido do que o CO<sub>2</sub>. Portanto, se pararmos de produzir o metano, a atmosfera irá se esfriar mais rápido do que suspender a produção de dióxido de carbono.

O veganismo orgânico irá produzir um efeito benéfico de esfriamento, uma vez que irá reduzir a produção de gás metano e outros gases-estufa que são mortais para a nossa sobrevivência.

Orgânico, porque não queremos produtos químicos prejudiciais sendo utilizados em toda parte, contaminando nossa água, envenenando rios, o solo e todos os seres vivos, deixando os humanos também doentes. Orgânico, porque esta prática irá absorver enormes quantidades de CO<sub>2</sub> já existentes na atmosfera, resfriando nosso planeta.

## I. RESFRIAR O PLANETA E RESTAURAR O MEIO AMBIENTE

---



### ELIMINAR METANO, CARBONO NEGRO E OUTROS GASES DO EFEITO ESTUFA

*Criação de Animais para Abate – A Maior Emissora de Metano*

**O dióxido de carbono não é a maior ameaça para nós; mas, sim, o metano. E o metano provém do crescimento da pecuária.**



## Gases de Efeito Estufa e Potenciais de Aquecimento Global

Gases de efeito estufa	CO <sub>2</sub> (dióxido de carbono)	CH <sub>4</sub> (metano)	N <sub>2</sub> O (Óxido nitroso)
Potencial de Aquecimento Global <sup>†</sup>	1 <sup>■</sup>	25 <sup>■</sup>	298 <sup>■</sup>
Concentração atmosférica Pré-Revolução Industrial <sup>†</sup>	280 ppm <sup>◆</sup>	0,715 ppm <sup>◆</sup>	0,270 ppm <sup>◆</sup>
Concentração atmosférica em 2005 <sup>†</sup>	379 ppm <sup>◆</sup>	1,774 ppm <sup>◆</sup>	0,319 ppm <sup>◆</sup>
Contribuição percentual da indústria da carne <sup>‡</sup>	9%	37%	65%

<sup>†</sup> IPCC, Quarto Relatório de Avaliação de 2007, Tabela 2.14

<sup>■</sup> Em um intervalo de 100 anos, o metano e o óxido nitroso são, respectivamente, 25 e 298 vezes mais potentes que o dióxido de carbono em termos de potencial de aquecimento global. Em um intervalo de 20 anos, o metano é 72 vezes mais potente.

<sup>◆</sup> Uma parte por milhão (ppm) significa uma parte por 1.000.000 partes.

<sup>‡</sup> Steinfeld e outros, A Grande Sombra da Pecuária, 2006

Podemos começar cortando a maior produtora de metano do mundo, que é a criação de animais. Para esfriar o planeta mais rápido, temos de parar de consumir carne — pôr termo à indústria da criação de animais para abate e, assim, suspender a emissão dos gases do efeito estufa, metano e outros gases tóxicos provenientes da indústria da carne.

Se todos os habitantes do mundo adotassem a prática mais simples e poderosa da dieta sem ingredientes animais, poderíamos reverter o efeito do aquecimento global num instante. Daí, teríamos tempo para adotar medidas de longo prazo, como tecnologia mais ecológica para remover também o dióxido de carbono da atmosfera.

Entretanto, se negligenciarmos a interrupção da produção de carne, todos esses esforços verdes terão seus efeitos anulados; ou podemos perder o planeta antes de termos a chance de instalar qualquer tecnologia verde, como energia eólica ou energia solar ou mais automóveis híbridos.



Os pesquisadores da NASA anunciaram recentemente que o metano, potente gás do efeito estufa, cuja maior fonte gerada pela atividade do homem é a pecuária, aprisiona o calor cem vezes mais do que o dióxido de carbono ao longo de um período de cinco anos.

“O metano aquece a terra 72 vezes mais do que o CO<sub>2</sub> em 20 anos.”<sup>62</sup>

— Painel Intergovernamental sobre Mudança do Clima

“O metano aquece a Terra 100 vezes mais do que o CO<sub>2</sub> em um período de cinco anos.”  
“Uma tonelada de metano emitida hoje irá provocar mais aquecimento em um ano do que uma tonelada de CO<sub>2</sub> emitida hoje provocaria até 2075.”<sup>63</sup>

— Dr. Kirk Smith, professor de Saúde Ambiental Global da Universidade de Califórnia, Berkeley

Por favor, tenham em mente que, embora tenha sido relatado que a pecuária gera 18% das emissões globais de gases-estufa, mais do que todos os setores de transporte do mundo somados, na verdade esse valor está muito subestimado, pois, de acordo com os novos cálculos, a pecuária gera possivelmente mais de 50% do total das emissões do mundo. Repito: os cálculos foram refeitos e provavelmente a pecuária responde por mais de 50% do total das emissões globais — mais de 50% provém da indústria da carne. Então, esta é a solução número um.<sup>64</sup>

### *O Perigo do Hidrato de Metano e do Sulfeto de Hidrogênio*

Quando o tempo está frio, [o hidrato de metano está] comprimido [no fundo do mar] e fica ali, inofensivo. Mas agora que o tempo está ficando mais quente, esses gases vão ser liberados. Eles já estão sendo lançados na atmosfera, como sabemos através de relatórios científicos. A camada de permafrost está se derretendo a cada dia.<sup>65</sup>



Já há sinais de aproximação desse perigo, pois pode-se observar nos lagos e em outros depósitos, o borbulhar do gás metano que ficava aprisionado em segurança debaixo de uma camada congelada da Terra.<sup>66</sup> Ninguém sabe quando vai ser o dia em que esse gás em quantidade descomunal será liberado sem nenhum controle, provocando um súbito pico na temperatura que pode catalisar o aquecimento desenfreado. Isso seria catastrófico para nós.

“Permafrost é uma bomba-relógio prestes a explodir — como ele continua se derretendo, muitos milhares de teragramas de metano podem ser lançados na atmosfera, acelerando o aquecimento climático. Esta nova fonte de metano recém-descoberta não estava incluída nos modelos climáticos.”<sup>67</sup>  
(Um teragrama = um milhão de toneladas)

— *D<sup>ra</sup>. Katey Walter, ecologista do Ecossistema Aquático da Universidade do Alasca*

Não é apenas com o metano que estamos preocupados. Há muitos gases no oceano. [Por exemplo], o sulfeto de hidrogênio foi responsável pela extinção de mais de 90% de seres vivos na história da nossa Terra.<sup>68</sup>

Dependendo da dose de concentração, só o gás sulfídrico (sulfeto de hidrogênio) pode causar irritação de vários órgãos do corpo: olhos, nariz, garganta, constrição dos brônquios, aborto espontâneo, comprometimento da função física, dores de cabeça, vertigem, vômito, tosse, dificuldade respiratória, lesões oculares, choque, coma, morte, etc.

Nós podemos até morrer por causa do gás, isso sem falar ainda em aquecimento global. Neste momento, já tem tanto metano solto na atmosfera que muitas pessoas têm doenças mentais ou outros problemas físicos, de acordo com as pesquisas de cientistas.

O gás metano pode causar dores de cabeça, falha no funcionamento do sistema respiratório e cardíaco, e em doses mais concentradas, morte por asfixia. É semelhante à intoxicação por monóxido de carbono. É 23 vezes mais letal do que o CO<sub>2</sub>.





### ***Outros Gases Letais Gerados pela Criação de Gado***

Outros gases tóxicos e letais são emitidos pela indústria pecuária, que responde por 65% de todo o óxido nitroso do globo, sendo a maior emissora desse gás do efeito estufa, que possui um potencial de aquecimento aproximadamente 300 vezes maior que CO<sub>2</sub>. Emite também 64% de toda a amônia, que causa a chuva ácida e gera sulfeto de hidrogênio, um gás letal. Portanto, abolir a criação de gado é eliminar todos esses gases mortais, bem como o metano.<sup>69</sup>

### ***Os Efeitos Devastadores do Carbono Negro***

O carbono negro é uma partícula de efeito estufa que retém 680 vezes mais calor do que o CO<sub>2</sub> e faz com que os mantos de gelo e geleiras ao redor do mundo derretam mais rápido. Até 40% das emissões de carbono negro vêm de queimadas para criação de gado.

Os cientistas constataram que 60% das partículas de carbono negro na Antártida foram levadas para lá pelos ventos, das florestas da América do Sul, queimadas para limpar o terreno com o fim de criar animais.<sup>70</sup>

### ***Vetar a Produção de Carne para Conseguir um Rápido Efeito Refrigerador***

Se quisermos ver o nosso planeta se esfriar em uma ou duas décadas, a medida mais eficaz é reduzir primeiro o metano. E como a maior fonte de metano no planeta é a criação de animais para abate, ser vegano é a maneira mais rápida de reduzir o metano, resfriando assim o planeta, com eficiência e rapidez.

O pesquisador norte-americano e membro do IPCC Dr. Kirk Smith mostrou que, dentro de alguns anos, a taxa de dissipação do metano ultrapassa a do CO<sub>2</sub>, e praticamente desaparece em uma década; mas o CO<sub>2</sub> vai permanecer e continuar aquecendo o planeta por milhares de anos! Então, se quisermos um resfriamento mais rápido do planeta, temos de eliminar os gases que somem da atmosfera mais rápido.<sup>71</sup>

Em outras palavras, o metano causa muito mais dano a curto prazo; logo,



se suspendermos a emissão do metano, poderemos reverter bem rápido a tendência de aquecimento global.

O melhor mesmo é parar de comer carne, parar de matar animais, parar de criar animais para consumo. Assim, a emissão do gás metano e do óxido nitroso vai parar! E aí já cortamos grande parte da poluição do nosso ar e estancamos o processo do aquecimento global. E como já disse, 80% são cortados quase que imediatamente, cujo resultado podemos ver em poucas semanas.



## PRESERVAR OS OCEANOS

### *Deter a Criação de Zonas Mortas*

Há outros grandes benefícios em eliminar a criação de animais. As zonas mortas dos oceanos, por exemplo, são, antes de mais nada, causadas por escoamentos de fertilizantes usados na agricultura destinada principalmente para alimentar os animais.

As zonas mortas são uma ameaça séria para os ecossistemas do oceano, mas elas podem ser recuperadas, se pararmos de poluir com as nossas atividades relacionadas à carne.

A enorme zona morta no Golfo do México, do tamanho de Nova Jérsei, que sufoca todas as vidas marinhas de lá, é o resultado chocante do escoamento de nitrogênio do Meio-Oeste americano, dos dejetos animais e fertilizantes usados nos cultivos para alimentar animais; formam uma mistura altamente tóxica que contém antibióticos, hormônios, pesticidas e uma concentração dez a cem vezes maior de agentes patogênicos letais, como E. coli e salmonela, quando comparada a dejetos humanos.<sup>72</sup>

Em 1995, uma enorme lagoa de esterco de porcos de oito acres estourou em Carolina do Norte, derramando 25 milhões de galões desse dejetos tóxico, o dobro do volume do famoso derramamento de petróleo Exxon-Valdez [260.000 a 750.000 barris ou 41.000 a 119.000m<sup>3</sup> de óleo bruto]. Centenas de milhões de peixes do New River do estado morreram instantaneamente, devido aos nitratos contidos nos dejetos, que causaram mais efeitos danosos ao contaminarem o oceano.<sup>73</sup>



**“O número de zonas mortas oceânicas de concentração nula de oxigênio aumentou de 49 na década de 60 para 405 em 2008.”<sup>74</sup>**

*— Robert J. Diaz e Rutger Rosenberg, maiores ecologistas marinhos*

### ***Pôr Fim à Pesca e Recuperar a Vida Marinha***

**Nós precisamos desesperadamente de peixes nos mares para equilibrar os oceanos; senão, nossas vidas estarão em perigo.**

A pesca contribui ao aquecimento global por causar grandes perturbações aos complexos ecossistemas oceânicos do planeta. O equilíbrio dos ecossistemas marinhos é extremamente importante, pois dois terços do planeta são cobertos de oceanos.

O oceano é um ecossistema muito complexo, onde cada ser vivo tem um papel único. Então, se pegar um peixe, por menor que seja, para o consumo humano, cria um desequilíbrio no mar. A bem da verdade, já estamos vendo o efeito deste desequilíbrio nos mamíferos marinhos.

Suspenda a pesca e a vida marinha irá se recuperar. Desde que a pesca intensiva causou o desaparecimento de sardinha da costa da Namíbia, erupções de gases nocivos criaram uma zona morta que está destruindo os ecossistemas da região, devido à ausência daquela humilde, mas ecologicamente benéfica e poderosa espécie.<sup>75</sup>

A pesca excessiva está fazendo com que os peixes remanescentes sejam cada vez menores, de modo que o tamanho da malha da rede tem diminuído para capturar esses peixes menores, resultando em pesca inclusive de outras espécies. Isso destrói ainda mais os ecossistemas marinhos e acaba com os peixes. Os peixes são também triturados para compor ração animal, usados como fertilizantes ou jogados de volta ao oceano depois de mortos. A título de referência, para cada tonelada de camarões pescados, três toneladas de peixes são mortos e descartados.

Um estudo norte-americano revelou que os porcos e frangos são forçados



a ingerir mais do que o dobro de frutos do mar consumidos por japoneses e seis vezes a quantidade consumida pelos norte-americanos. Pelo menos um terço de todos os peixes pescados hoje no mundo vai servir de alimento aos animais da indústria pecuária, e não aos humanos.

“Se as várias estimativas que recebemos se concretizarem, então a nossa situação atual é tal que, daqui a 40 anos, não teremos mais nenhum peixe.”<sup>76</sup>

— Pavan Sukhdev, chefe da Iniciativa na Economia Verde do Programa Ambiental das Nações Unidas

Há uma outra condição chamada acidificação, em que a falta de certos peixes tem contribuído para elevar a acidez do oceano que, por sua vez, reduz a capacidade do oceano de absorver CO<sub>2</sub>.

A criação de peixes é semelhante à criação de gado na terra. Tem problemas ambientais semelhantes, com impactos que incluem poluição de várias fontes de água. Os peixes em cativeiro são confinados em grandes áreas cobertas com redes, em um lugar bem longe da costa marinha, com comidas, resíduos de peixes, antibióticos ou outros produtos químicos que se dissolvem na água, prejudicando os nossos ecossistemas e poluindo nossas fontes de água potável.

Portanto, quem pensa que comer peixe não causa tanto dano ao meio ambiente, pense melhor. Consumir qualquer produto de origem animal impacta negativamente nossos oceanos e o mundo.



## ACABAR COM A FALTA DE ÁGUA

### *Criação de Animais: a Maior Consumidora de Água*

“Devemos reconsiderar nossa prática agrícola e a maneira de lidar com os recursos hídricos, com agricultura e pecuária contabilizando o uso de 70% de água potável e até 80% de desmatamento.”

— Ban Ki-moon



Água é tudo para nossa existência. Temos de conservar a água, temos de fazer tudo que estiver ao nosso alcance. E o primeiro passo para começar é ser vegano, porque a indústria animal usa mais de 70% da água limpa do nosso planeta.

Enquanto 1,1 bilhão de pessoas não tem acesso à água limpa, gastamos 3,8 trilhões de toneladas de preciosa água limpa, a cada ano, para a criação de animais para consumo.

Temos [mais de] seis bilhões de pessoas neste mundo e as fontes de água subterrânea para poços, que sustentam metade da nossa população, estão chegando ao fim, secando. Os dez principais sistemas hidrográficos do mundo estão morrendo ou desaparecendo. Três bilhões de pessoas estão enfrentando a falta de água.

### Estamos com escassez de água?

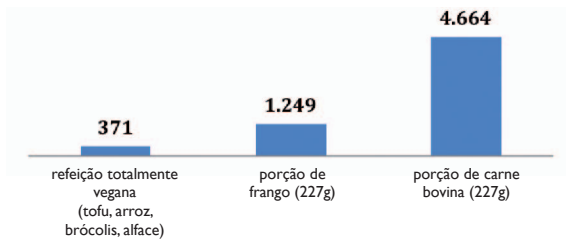
Uma porção de BIFE usa mais de 4.500 litros de água

Uma porção de FRANGO usa 1.250 litros de água

Uma refeição VEGANA completa, com TOFU, ARROZ e VEGETAIS usa apenas 371 litros de água <sup>77</sup>

### Seja Vegano Orgânico para Economizar Água do Mundo

Consumo de água (litros)



Fonte: Marcia Kreith, *Water Inputs in California Food Production*, Water Education Foundation, setembro de 1991 (chart E3, p28)

Ainda que deixemos de tomar banho, de escovar os dentes, de nada adiantaria, se não pararmos de consumir carne.

Os americanos já estão preocupados com a falta de água. Suas geleiras se derreteram muito. E o rio está mais seco. Em poucos anos, mais alguns anos,



a água pode não ser suficiente para 23 milhões de pessoas que dependem dela para sobreviver.<sup>78</sup>

### *Dieta Vegana Orgânica: Economiza mais de 90% de Água do Mundo*

A produção de carne usa imensa quantidade de água. São necessários até 4.544 litros de água pura e fresca para produzir apenas uma porção de bife.<sup>79</sup> Em contraste, uma refeição vegana completa custa só 371 litros de água. Isso significa mais de 90% de economia.

Podemos acabar com a escassez de água. Enquanto a seca estiver castigando os povos, não podemos permitir o desperdício de água. Portanto, se queremos acabar com a escassez de água e preservar o precioso líquido, temos de parar de consumir os produtos de origem animal.



## PRESERVAR A TERRA

### *Conter a Destruição de Vastas Áreas de Pasto e a Desertificação*

**O setor de pecuária é a atividade humana que mais usa a terra, e é a maior força motriz de destruição da floresta tropical.**

Temos de parar com o pastoreio de gado para proteger nosso solo e nossa vida. Pastoreio excessivo de gado é uma das principais causas de desertificação e de outros danos ambientais, além de ser responsável por mais de 50% da erosão da terra.





A Terra tem apenas 30% de superfície seca. Desses preciosos 30%, um terço é usado, não para nossa subsistência, mas para o pasto ou para cultivar toneladas de grãos para alimentar os animais — tudo para produzir uma porçõozinha de carne.

Exemplificando, cerca de um bilhão de acres ou 80% de todo o terreno arável nos EUA e metade de toda a terra dos EUA estão sendo usados para a produção de carne. Em contraste, menos de três milhões de acres são usados para cultivar todas as verduras e legumes no país.<sup>80</sup>

No México, uma pesquisa recente indicou que 47% do seu país já estavam pagando o preço da desertificação; viraram desertos devido a danos causados pela pecuária.<sup>81</sup> E outros 50 a 70% do México também estão sofrendo de seca em algum grau.

Limpar a terra para criação de gado provocou grave degradação do solo e instabilidade no México. Na região norte do México, quase dois terços da terra são classificados como em estado acelerado ou total de erosão.<sup>82</sup> Quando o rebanho come toda a vegetação e pisoteia a terra, deixa a terra como cimento, inadequada para qualquer tipo de cultivo. Isso piora o aquecimento global, porque mais carbono é lançado por plantas prestes a morrer e pelo solo nu.



## ERRADICAR A FOME MUNDIAL

**Se todo mundo adotar a dieta à base de vegetais, haveria alimento suficiente para satisfazer 10 bilhões de pessoas.**

### *Desperdício de Terra por Criar Animais*

#### **Falta alimento?**

Quantas pessoas no mundo passam fome? 1,02 bilhão de pessoas.  
A cada cinco segundos, uma criança morre de fome.

Os grãos que alimentam hoje o gado são suficientes para alimentar quase três bilhões de pessoas.<sup>83</sup>

— Julie Gellatley e Tony Hardle

Noventa por cento de toda a soja, 80% de todo o milho e 70% de todos

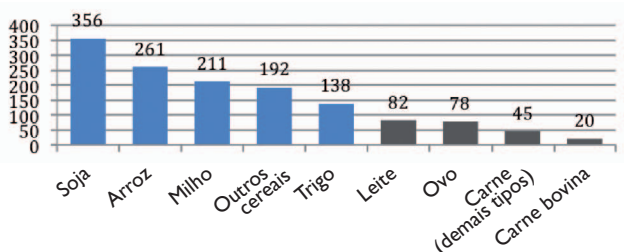


os grãos cultivados nos Estados Unidos são destinados à engorda de gado, enquanto eles poderiam alimentar no mínimo 800 milhões de pessoas que sofrem de fome.<sup>84</sup> Temos pessoas passando fome; temos crianças morrendo a cada cinco segundos, pois usamos terras demais, água demais, alimento demais para a criação de animais, e não para a alimentação humana.

Se não comermos carne, os produtos agrícolas e os cereais serão destinados para alimentar os humanos, em vez de alimentar mais animais. Assim, não teremos mais fome nem guerra por causa da fome. O efeito disso é gigantesco.

### *Eficiência no Uso da Terra*

#### **Kg de Proteínas Úteis por Acre de Vários Alimentos**



Fonte: Departamento de Agricultura dos EUA;  
FAO/OMS/UNICEF Protein Advisory Group, 2004

"É preciso de 3 a 6 quilos de proteína vegetal para produzir meio quilo de carne.

É preciso mil vezes mais água para produzir carne que para produzir batata ou trigo.

É preciso dois hectares de terra para sustentar um onívoro.

É preciso 1,2 hectare de terra para sustentar 20 veganos.

***Portanto, pode-se afirmar que, para manter o estilo de vida de um onívoro, precisa-se de 80 vezes mais terra do que o necessário para sustentar o estilo de vida de um vegano.***<sup>85</sup>

— Gary L. Francione, professor de Direito da Universidade de Direito de Rutgers, EUA, vegano





Além disso, quanto mais empregarmos o método de cultivo orgânico, natural, mais alimento teremos, mais saudáveis seremos e mais saudável será o solo. E daí o solo irá se recuperar e teremos cada vez mais alimentos em abundância.



## IMPEDIR O DESMATAMENTO

Temos de proibir o desmatamento e plantar mais árvores, sem dúvida. Onde houver erosão ou terrenos vazios temos de arborizar.

O desmatamento também é provocado pela produção de carne. A ONU estima que o desmatamento é responsável por 20% de todas as emissões de gás do efeito estufa, e quase todo o desmatamento é ligado à produção de carne.<sup>86</sup> Oitenta por cento da área desmatada da Floresta Amazônica são destinados ao pastoreio de animais para consumo, e o restante à plantação de soja, muito usada também para alimentar animais.

A cada ano, derrubamos florestas do tamanho da Inglaterra só para criar animais. Este é o motivo pelo qual o nosso planeta está se aquecendo e muitos lugares estão enfrentando problemas com inundação e seca.

Uma floresta tropical do tamanho de um campo de futebol está sendo destruída a cada segundo para produzir apenas 250 hambúrgueres.<sup>87</sup>

Estamos perdendo 55 m<sup>2</sup> de floresta tropical a cada hambúrguer.<sup>88</sup>

As florestas também têm um papel crucial na absorção de CO<sub>2</sub>. Por exemplo, as florestas da região Noroeste do Pacífico dos EUA são capazes de absorver metade de todas as emissões do estado de Oregon, EUA.

De acordo com a organização ambiental Greenpeace, 8% de carbono ligado à floresta da Terra estão estocados nas vastas florestas tropicais da bacia do Rio Congo na África Central. Os cientistas preveem que o contínuo desmatamento do Congo liberará a mesma quantidade de CO<sub>2</sub> emitida por Reino Unido nos últimos 60 anos!<sup>89</sup> Portanto, é importante preservar a floresta enquanto podemos.

As árvores atraem chuva, conservam o solo e impedem a erosão. E [elas] oferecem oxigênio e sombra, uma morada para os amigos da floresta, os animais, que, em retorno, também mantêm o nosso planeta preservado de



maneira boa e ecológica.



[O desmatamento] não causa apenas a mudança permanente da temperatura do mundo, da chuva e dos padrões de clima que as florestas regulam. Não se limita à possível perda de meios de vida de milhões de pessoas que dependem das florestas. Há mais coisas do que isso. O desmatamento causa a extinção de fauna e flora em uma taxa cem vezes mais rápida, e isso arruína nossos ecossistemas.

Felizmente, temos uma solução pronta, à mão, que é a solução vegana orgânica. Temos de aceitar esta solução vegana orgânica como a única para salvar nosso planeta neste momento.

A terra para o pastoreio e cultivo de alimento para animais pode se transformar em floresta, que ajuda a reduzir o aquecimento global. E ainda, se todas as terras cultiváveis virarem lavouras de cultivo de vegetais orgânicos, não só as populações serão plenamente alimentadas, mas até 40% de gases do efeito estufa da atmosfera podem ser absorvidos. Isso, além da eliminação de mais de 50% de emissões causadas por criação de gado.<sup>90</sup>

Em suma, eliminaremos a maior parte dos gases do efeito estufa gerados pela atividade humana, simplesmente adotando o estilo de vida vegano, orgânico, livre de produtos de origem animal.



## CONSERVAR ENERGIA

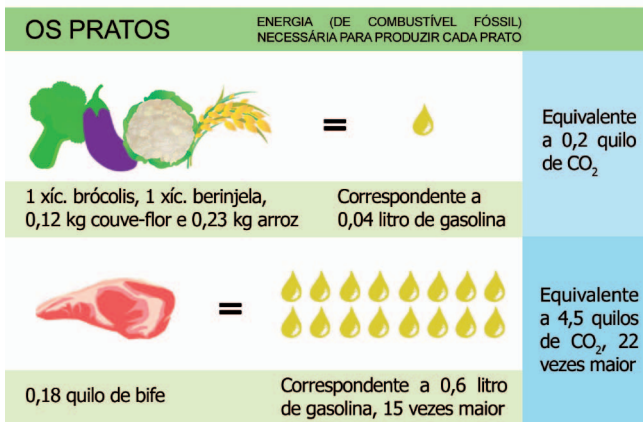
### O Custo de Energia da Produção de Carne

A produção de carne consome muita energia e é terrivelmente ineficiente em termos de rendimento energético. Para produzir um quilo de carne bovina consome-se 169 megajoules (169 milhões de watts) de energia, ou energia suficiente para andar 250 km com um carro médio europeu!

Duzentos gramas de bife consomem 16 vezes mais energia de combustível fóssil do que uma refeição vegana contendo três tipos de verduras e arroz.

O diretor do IPCC das Nações Unidas Dr. Rajendra Pachauri diz ainda que a carne requer constante refrigeração, transporte e armazenamento, cultivo e transporte do alimento dos animais, muita embalagem, muito cozimento em altas temperaturas por longas horas e um monte de dejetos animais que também precisam ser processados e descartados. A produção de carne é muito custosa e ineficiente, tão insustentável que produzir carne é um mau negócio.<sup>91</sup>

### Custo Energético da Produção de Carne



Fonte: Gidon Eshel e Pamela A. Martin, "Diet, Energy, and Global Warming", Earth Interaction, Vol 10 (2006), paper No. 9.



## O Verdadeiro Custo da Carne

“Produzir meio quilo de carne bovina requer 10 mil litros de água, 6 quilos de grãos, 16 quilos de terra e energia equivalente a 4 litros de gasolina. Se refletirem todos esses custos no preço do produto, sem subsídios, o hambúrguer mais barato dos EUA custaria 35 dólares.”<sup>92</sup>

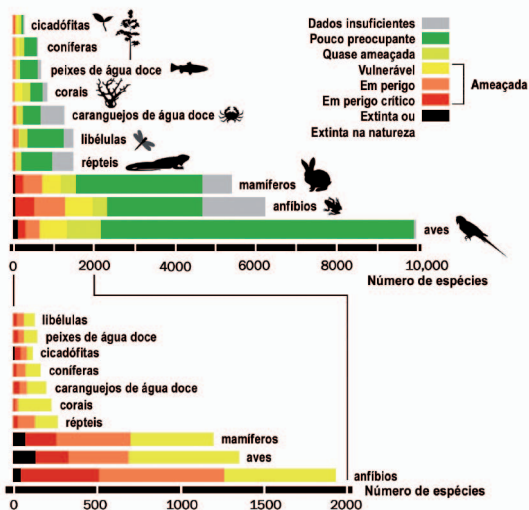
— John Robbins



## RESTAURAR A BIODIVERSIDADE

Tudo neste planeta, incluindo nós, está interconectado; ajudamos uns aos outros para fazer com que nossa vida aqui seja confortável e habitável. Mas, se não nos conscientizarmos disso, estaremos nos matando. Toda vez que matamos uma árvore ou um animal, estamos matando uma pequena parte de nós mesmos.

### Estado de Risco das Espécies, Agrupadas em Grandes Grupos Taxonômicos



Fonte: Secretariat of the Convention on Biological Diversity, Global Biodiversity Outlook 3, 2010, <http://www.cbd.int/gbo/gbo3/images/GBO3-Figure4-ThreatStatusAssessedGroups.pdf>



Nos oceanos e rios, muitas espécies de peixes já desapareceram com ambientes aquáticos inteiros como recifes de corais, dizimados por práticas de pesca com o uso de arrastão e explosivos. Na terra, o consumo de carne é responsável por clareiras abertas em vastas regiões para pasto e cultivo de soja, por exemplo, para alimentar os animais de corte.

Com essas atividades que depredam essencialmente a biodiversidade, houve aumento alarmante de desaparecimento de plantas e animais.<sup>93</sup>



## RECUPERAR RIOS E SOLOS DA POLUIÇÃO

**Se realmente quisermos preservar a água pura e segura para nós mesmos e para nossos filhos, temos de extinguir a criação de gado e adotar a dieta à base de vegetais.**

A Agência de Proteção Ambiental dos EUA estima que a agricultura, na sua maior parte destinada à produção de carne, é responsável por quase três quartos dos problemas de poluição de água no país.<sup>94</sup> Uma simples fazenda de porcos, digamos, com 500 mil porcos, gera mais dejetos anualmente do que 1,5 milhão de habitantes de Manhattan, Nova Iorque. No estado de Virgínia, até granjas de frangos estão produzindo 1,5 vezes mais nitrogênio poluidor do que todos os habitantes da região. Não há lei que regulamenta isso.

Os 1,8 milhão de porcos da Irlanda produzem mais dejetos do que toda a população do país de 4,2 milhões de habitantes!

Como a terra não consegue absorver tudo, muitos dos excessos escoam para rios e se infiltram nos solos. Estamos falando de uma descomunal quantidade de materiais tóxicos que apresentam uma série de problemas apavorantes, inclusive gases tóxicos como gases sulfídricos e amônia, resíduos de pesticidas, hormônios, antibióticos e bactérias como E. coli, que causa intoxicação alimentar e até a morte.

Em paralelo aos dejetos, há escoamento de fertilizantes químicos usados nas plantações destinadas a alimentar os animais, e os cientistas comprovam que são eles que causam zonas mortas, bem como a infestação de algas tóxicas, esses musgos verdes que crescem na água.



Um desses eventos ocorreu na Bretanha, França, onde se localiza a maioria da criação de gado e terça parte das fazendas produtoras de laticínios do país. Na costa da Bretanha, o escoamento dos dejetos e das substâncias químicas no mar causou um surto de algas tóxicas, que emitem gás sulfídrico letal. Recentemente, soubemos pela notícia que um cavalo morreu em meio minuto ao pôr a pata nas algas; e agora a saúde de mais de 300 pessoas estão sendo investigadas pela mesma razão, nas redondezas dessa região.

O pior de tudo é que os dejetos animais não são controlados, ou seja, não há nada que detenha essas contaminações, que podem causar doenças ou até a morte de grande número de animais e pessoas.

(Vide apêndice 9 para mais exemplos de poluição causada por dejetos animais.)



## ALIVIAR CUSTOS FINANCEIROS E DA SAÚDE

### *Economizar Trilhões nos Custos de Mitigação da Mudança Climática*

Nossos líderes estão preocupados com o custo para mitigar mudança climática. No entanto, a boa notícia é que, se o mundo mudasse para dieta sem carne, dieta livre de ingredientes animais, podemos reduzir o custo pela metade. Isso significa redução de dezenas de trilhões de dólares americanos.

#### • Custo da Mudança Climática

“O estudo da Comissão Européia estima que a mudança climática pode custar até US\$74 trilhões. A elevação de um metro de nível do mar pode aumentar prejuízos até US\$ 1,5 trilhão.”<sup>95</sup>

— Cientistas ambientais F. Ackerman e E. Stanton

“O custo da falta de ação pode chegar a US\$176 bilhões anualmente para o Japão, até 2100.”<sup>96</sup>

— Prof. Nobuo Mimura e colegas



- **Economia da Dieta Vegana**

**A adoção mundial de dieta vegana pode eliminar 80% (US\$ 32 trilhões) do custo estimado de US\$ 40 trilhões para mitigar a mudança climática até 2050.<sup>97</sup>**

### *Minimizar Custos de Saúde*

O risco do consumo de carne para a saúde está cada vez mais evidente esses dias. Os animais costumam receber excessivos hormônios e antibióticos, que acabam parando na carne, e por consequência, colocando em risco a saúde humana.

Há inclusive subprodutos tóxicos nos matadouros, como amônia e gás sulfídrico. Essas substâncias venenosas causam mortes aos trabalhadores, devido à sua toxicidade extrema.

Em termos alimentares, a carne é simplesmente um dos itens mais prejudiciais à saúde, venenosos e anti-higiênicos que poderiam ser ingeridos pelo ser humano. Nunca deveríamos consumir carne, em hipótese alguma, se prezamos nossa saúde e nossa vida. Nós vivemos mais sem a carne, com mais saúde e lucidez.

A ciência demonstra claramente que a carne causa toda sorte de câncer e doenças cardíacas, pressão alta, derrame e obesidade. A lista não tem fim. Todas essas doenças matam milhões de pessoas todos os anos. Milhões e milhões de pessoas morrem devido a doenças ligadas à carne, e milhões de outras ficam gravemente doentes e deficientes. Não há fim para as tragédias causadas pela dieta à base de carne. Depois de todas as provas científicas e médicas, já deveríamos estar bem cientes disso.

E nem mencionamos as condições imundas, os ambientes confinados, onde os animais são mantidos até seu abate, que promovem a transmissão de agentes patogênicos como o vírus da gripe suína. De fato, algumas doenças transmitidas pela carne, como a forma humana da doença da vaca louca, são tragicamente fatais em todos os casos. Aquele que contrai a doença da vaca louca está condenado a morrer, triste e penosamente. Outros agentes patogênicos como E. coli, salmonela, etc., podem também causar sérios problemas à saúde, danos por longo tempo, às vezes até levando à morte.



Num mundo vegano, não haveria mais notícias tristes sobre crianças morrendo de danos cerebrais ou de paralisia por causa de E. coli, a bactéria letal que quase sempre provém dos animais confinados. Não haveria mais ataques cardíacos devido à pandemia mortal de gripe suína ou de doença de vaca louca, câncer, diabetes, derrames e ataques cardíacos, salmonela, ébola, etc., etc. Até AIDS, que é tão temida, tem a origem na caça dos animais para consumo. As doenças de animais criados em um ambiente imundo e repugnante são responsáveis por 75% de todas as doenças humanas infecciosas emergentes.

Até mesmo o leite, dito oficialmente que é bom para nós, é na verdade veneno e causa doenças (e, claro, prejuízo financeiro). Eis algumas: micróbios bacterianos, pesticidas e enzimas encontrados no queijo, oriundos da parte interna do estômago de outros animais; cânceres de mama, de próstata e de testículos, causados por hormônios presentes no leite; listeria e mal de Crohn; hormônios e gordura saturada causam osteoporose, obesidade, diabetes e doenças cardíacas.

- Custos de Carne e Laticínios para a Saúde

Doença cardiovascular custou \$ 503,2  
bilhões nos EUA, em 2010.<sup>98</sup>

Tratamento de câncer custa \$ 6,5  
bilhões nos EUA, por ano.

Tratamento de diabetes custa \$ 174  
bilhões nos EUA, por ano.

Tratamento individual de excesso de peso  
custa \$ 93 bilhões nos EUA, por ano.<sup>99</sup>



## GANHE TEMPO PARA TECNOLOGIAS VERDES

Nós não podemos cortar o CO<sub>2</sub> tão rápido, porque não temos outras invenções tecnológicas neste momento para substituir as que temos. Quantos carros elétricos você vê rodando nas ruas dos Estados Unidos? Quanto de CO<sub>2</sub> isso corta? Não muito. Mas a poluição do metano vem da criação de gado, então, se parar de criar animais, não haverá mais aquecimento!





Já existe tecnologia para capturar CO<sub>2</sub> e misturá-lo com água do mar para produzir cimento. A adoção desse método em substituição aos outros métodos de produção de cimento reduz a emissão de CO<sub>2</sub> e evita que o novo CO<sub>2</sub> polua o ar. Entretanto, qualquer nova tecnologia leva muito tempo para ser desenvolvida e estar no mercado.

A natureza como campo e floresta é mais eficaz para absorver CO<sub>2</sub> do que a tecnologia que captura carbono, de acordo com o Programa Ambiental da ONU. De mais a mais, é arriscado, creio eu, pois ainda não foi testada. E, se o carbono for liberado de novo na atmosfera, numa quantidade concentrada assim? Imagine que nós o capturamos ano após ano, década após década, e de repente, algo acontece e ele vaza — o que faremos?

Com a dieta vegana, consumimos o que é melhor para nossa saúde, para os animais, para o meio ambiente, e a natureza faz o resto para restaurar o equilíbrio e salvar nosso mundo.<sup>100</sup>



## II. É A SOLUÇÃO MAIS RÁPIDA E MAIS ECOLÓGICA



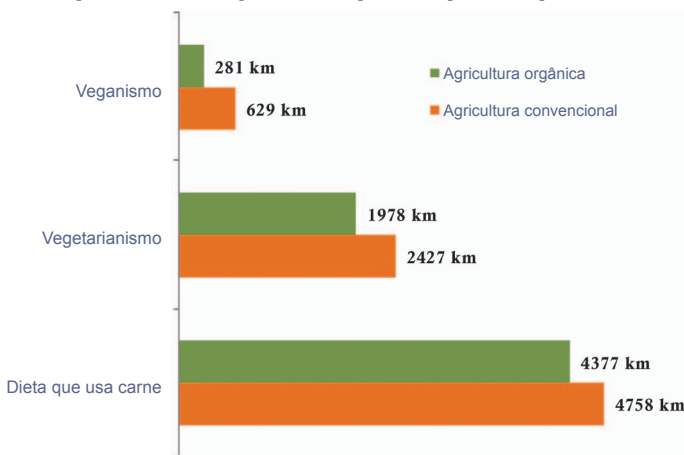
### ESFRIA O PLANETA IMEDIATAMENTE

Marianne Thieme, cofundadora do Partido dos Animais da Holanda, delineou claramente os ganhos ambientais com a redução de carne na dieta. Por exemplo, se todos os ingleses se abstivessem da carne 7 dias por semana, equivaleria a transformar metade das 25 milhões de famílias do país em lares de emissão zero. Se toda a população do Reino Unido não comesse carne 6 dias por semana, equivaleria a retirar totalmente das estradas 29 milhões de carros do país.

- *Comparação com a Dieta Onívora Convencional*

### Redução de Emissões por meio da Dieta Vegana Orgânica

Efeito estufa gerado em decorrência de cada diferente tipo de hábito alimentar por uma pessoa em um ano e apresentado em quilômetros percorridos por um carro\*



\* equivalente às emissões de CO<sub>2</sub> por um BMW 118d a uma taxa de 119 g/km

Fonte: Foodwatch, “Orgânico: Um Salvador do Clima? O relatório de Foodwatch sobre a relação da agricultura convencional e orgânica na Alemanha com o efeito estufa”. Maio de 2009, p. X.



- Uma dieta orgânica [à base de carne] produz redução de 8% nas emissões de gases do efeito estufa.
- Uma dieta vegana sem ingredientes animais produz menos de 1/7 de emissões de gases do efeito estufa da dieta à base de carne — redução de 86% nas emissões de gases do efeito estufa.
- Uma dieta vegana orgânica leva a uma redução de 94% nas emissões de gases do efeito estufa.<sup>101</sup>

— O relatório de Foodwatch sobre a relação da agricultura convencional e orgânica na Alemanha com o efeito estufa

[Por isso,] a mais ecológica de todas as políticas ecológicas, a mais ecológica de todas as ações ecológicas, a mais compassiva, a mais heroica, a ação que salva a vida é a dieta vegana.

O motivo está no significativo efeito refrigerador do planeta de remover o metano da atmosfera, o que acontece quando mudamos para a dieta vegana orgânica. E, além de remover as emissões nocivas de metano, o método de cultivo orgânico pode, de fato, depositar 40% de carbono de volta ao solo. Portanto, ser vegano é um estilo de vida que não só elimina emissões de maneira significativa, como também absorve mais carbono da atmosfera.

E com essa abordagem, estamos trabalhando para podermos salvar o mundo. Porque a mudança para uma dieta sem produtos de origem animal põe fim à produção de metano e poluentes associados, sem mencionar a crueldade aos animais, e vai ajudar a reverter esses desastres planetários, como os tsunamis, inundações, tempestades, tufões, deslizamentos de terra, etc., etc.

A bem da verdade, o chefe da Convenção-Quadro das Nações Unidas sobre Mudança do Clima, Sr. Yvo de Boer, já afirmara em junho de 2008: “A melhor solução para todos nós seria nos tornarmos vegetarianos”. Ele quis dizer veganos.



## SER VEGANO: O ESTILO DE VIDA MAIS ECOLÓGICO

[Acabar com a produção de carne] economiza 80% do custo total de US\$ 40 trilhões para reduzir o aquecimento global; usa 4,5 vezes menos terra para cultivar alimento; economiza até 70% de água limpa; protege 80% da



área desmatada da Floresta Amazônica do pastoreio. Uma solução para a fome mundial: poupa 3.4 bilhões de hectares de terra; economiza até 760 milhões de toneladas de grãos, todo ano (metade do fornecimento de grãos do mundo). Consome 1/3 dos combustíveis fósseis usados para produção de carne; reduz poluição causada por dejetos de animais não-tratados; mantém o ar mais limpo; poupa 4,5 toneladas de emissões por lar americano ao ano; reduz o aquecimento global em 80% ou mais. E a lista continua.

Um estudo realizado nos EUA constatou que a agricultura orgânica preserva o solo e mantém o horizonte aquífero limpo e, se praticado no mundo inteiro, tem o potencial de absorver e armazenar aproximadamente 40% de todas as emissões atuais de CO<sub>2</sub> por ano. Isso traria um benefício direto para nossa Terra.

Outros aspectos benéficos da agricultura vegana orgânica incluem, por exemplo, rotação de cultura, cobertura de plantas e adubos naturais. Rotação de cultura significa cultivar diferentes plantações a cada estação. Esta prática ajuda a conservar as plantas saudáveis e também recupera a fertilidade e os nutrientes do solo. Outros métodos como cobertura das plantas e o método novo chamado plantio direto na agricultura orgânica ajudam a reter umidade no solo e reduzem consideravelmente a erosão.

Portanto, de um modo geral, a agricultura vegana orgânica segue uma filosofia de viver em harmonia com a natureza e proteger o planeta e todos os seres. Os métodos empregados sustentam o equilíbrio natural entre o cultivo e o meio ambiente. A longo prazo, a combinação desses cuidados e práticas através de técnicas disponíveis pode contribuir muito na restauração do equilíbrio dos problemas que podem ter surgidos no passado.



## CONSUMIR PRODUTO LOCAL E CONSUMIR CARNE ORGÂNICA?

É interessante que os estudos mostram que consumir produto local não é tão bom quanto ser vegano. Exemplificando, os cientistas da Universidade de Carnegie Mellon calcularam que uma dieta vegana reduz sete vezes mais emissões comparada a dieta à base de carne 100% local. Portanto, adotar a dieta vegana é melhor do que consumir produto local.



Em outro estudo, Foodwatch da Alemanha constatou que, mudando de uma dieta à base de carne para uma dieta à base de carne orgânica economizou apenas 8% das emissões; mas, mudando para uma dieta vegana não-orgânica, mesmo sendo não-orgânica, a dieta vegana reduziu 86% das emissões.<sup>102</sup> Portanto, nós salvamos o planeta sendo veganos, mesmo não sendo orgânicos! Naturalmente, ser orgânico é bom, ser local é maravilhoso, mas o primeiro passo é pelo menos ser vegano, orgânico ou não.

A carne, ainda que orgânica, não é nada ecológica; ela requer até mais terra e energia do que carne não-orgânica da fazenda de abate. Dá para acreditar? Por isso, não adianta procurar criar animais organicamente. As tais “sustentáveis” galinhas caipiras, orgânicas, por exemplo, consomem 20% a mais de energia e têm 20% mais impacto negativo sobre aquecimento global do que galinhas não-orgânicas. Pense nisso. Fomos ludibriados o tempo todo.



### III. DÊ VIDA PARA SALVAR VIDA

**Antes de esperar que o leão conviva em paz com o cordeiro, nós, os humanos, temos de dar o exemplo primeiro.**



**CONSUMIR CARNE MATA TANTO  
OS ANIMAIS QUANTO OS HUMANOS**

Comer carne é a maior crueldade que podemos cometer, até contra nós mesmos. Mesmo que não matemos os animais com nossas próprias mãos, continuamos sendo responsáveis pela morte deles.

Para comermos carne, matamos literalmente bilhões [de animais]. A cada ano, absurdos 55 bilhões de animais, oito vezes a população do mundo inteiro, são mortos para o consumo humano.<sup>103</sup> Isso sem contar os bilhões de peixes que são mortos, com a perda total que traduz em mais de 155 milhões de seres mortos todos os dias.

Os laticínios são incluídos na carne porque a crueldade e tortura são iguais, e o resultado final é a morte horrível para os pobres animais. Não há piedade na indústria de laticínios.

Os homens também morrem a cada ano por causa de carne, peixe e tudo que é ligado ao consumo de produtos de origem animal. Quase 33 milhões de pessoas sucumbem às doenças associadas à carne, anualmente, como doenças cardíacas, câncer e outras enfermidades que ceifam a vida de mais de 90 mil pessoas a cada dia.

E ainda, tem pessoas que não conseguem obter alimento porque os grãos de que elas precisam são oferecidos aos animais que são abatidos pela carne. Há também 25 mil pessoas que morrem de fome indiretamente, por causa da carne.<sup>104</sup>

Temos centenas de milhares de pessoas que morrem a cada ano, vítimas do aquecimento global provocado pela carne. E temos dezenas de milhões de outros que acabaram virando sem-teto, devido à mudança climática. São os chamados refugiados do clima, se é que há este termo — a realidade é que eles estão privados de qualquer direito.



E isso sem incluir os animais silvestres e domésticos, inocentes, que sofrem por conta dos problemas ligados à carne.

**A carne causa o aquecimento global e mata, mata e mata. Por isso, CARNE é assassina, crime que deve ser banido.**



## ABATE DE ANIMAIS: UM CRIME DE PROPORÇÕES GLOBAIS

Não há crise moral maior do que aquela criada pelo massacre em massa de seres vivos doces e inocentes para nosso prazer, quando temos outras escolhas. Este assassinato em massa é um crime de proporções globais. E esta energia de matança, por sua vez, alimenta e reforça outras energias negativas, que estão degradando nossa sociedade e destruindo nosso mundo.

Produzimos muitas energias negativas matando bilhões e bilhões de seres vivos inocentes e até milhões de nossos semelhantes, por milênios, direta ou indiretamente. Diretamente, através de guerras. Indiretamente, através de doenças que nós mesmos criamos, como peste bubônica, pneumonia e atualmente, gripe suína, gripe aviária, etc.

Não é uma coincidência que a principal causa do aquecimento global seja o consumo de carne. E que muitos dos principais problemas de saúde no mundo estejam também ligados ao consumo de carne. O consumo de carne é crueldade para com os animais. O consumo de carne é crueldade para com o nosso bem-estar. O consumo de carne é crueldade para com o bem-estar dos nossos filhos. O consumo de carne é crueldade para com o planeta. Sejamos veganos, e muitas dessas consequências nunca mais irão nos atormentar.



Temos de parar de matar homens e animais. Parar de produzir produtos de origem animal. E temos de parar de usá-los, ok? Três passos: parar a matança; parar a produção; parar o uso. E parar de comer, é claro, parar de comer carne.

**Quando as pessoas perceberem a verdade repulsiva por trás da criação de animais e a inocência de todos os animais que sacrificam suas vidas, será fácil entender que comer cadáver de um outro ser não só é desnecessário, mas nos deixa com marcas de pegadas de sangue.**



## RESTAURAR A HARMONIA COM A NATUREZA

Devemos todos nos lembrar de que estamos compartilhando este lar planetário, a água, o ar, os recursos naturais, a comida; toda a natureza, apenas partilhamos. Seja vegetariano, vire ecológico e salve seu planeta, que é também o planeta dos animais. Esta é, sem dúvida, a melhor forma de recuperar nosso meio ambiente e garantir a paz no sentido mais amplo.

“Nós somos parte da Terra, e a Terra é uma parte nossa. As flores perfumadas são nossas irmãs; o cervo, o cavalo, a grande águia são nossos irmãos. Que seria do homem sem os animais?”

“Se todos os animais desaparecerem, a humanidade morreria de profunda solidão espiritual. Os picos rochosos, os úmidos regos do arado no campo, o calor físico entre cavalo e homem — todos pertencem à mesma família. A Terra não pertence ao homem; é o homem que pertence à Terra.”

— Chief Sealth, Chefe Nativo Americano de Duwamish, cujo nome deu origem à cidade de Seattle, Estado de Washington, EUA

Imagine nosso planeta sem nenhum animal. Sem cachorro, sem gato, sem pássaro, sem peixe, sem búfalo, sem elefante — todos morreram; se nenhum animal sobreviver, como nós viveríamos? Como nossa vida poderia ser abundante? Seria muito árida e sem sentido.





Se nós respeitamos todas as vidas, não tiramos vida de ninguém. A Terra provê alimentos em abundância para humanos e animais. Nós não precisamos comer machucando ou massacrando qualquer outro ser. Isso significa adotar dieta sem ingredientes animais, não canso de repetir.

Se toda a humanidade viver da dieta sem produtos de origem animal e respeitar a natureza e outras vidas, iremos ter um Paraíso na Terra. Tudo será perdoado. Tudo ficará ótimo. O planeta será restaurado, os animais ficarão gratos, as pessoas terão saúde excelente — todos felizes e abençoados. Tudo que precisa ser feito é ser vegano.



## OS ANIMAIS TRAZEM AMOR AO MUNDO

Os animais realmente vêm para ajudar o homem. Como a Bíblia diz: “Criei os animais para serem teus amigos e ajudantes”. Eis a verdade. Mas, nem todos os homens têm noção dessa ajuda, o que é uma pena. Pelo contrário, eles matam os animais.

Tudo o que Deus coloca na Terra tem uma finalidade. Não devemos matar nada. Não devemos comer nada, a não ser dieta à base de vegetais.

Os animais vêm a este planeta com um papel especial. Muitos deles trazem o poder divino do Céu, ou o amor, apenas com sua presença. Alguns animais, como cavalos e coelhos, podem proteger seus cuidadores humanos das influências negativas ou ajudá-los com boa saúde, boa sorte, até com fortuna material, felicidade ou elevação espiritual. Eles olham por



nós em silêncio e humildemente nos enviam bênçãos. Alguns deles são de níveis elevados de consciência; só vieram sob forma de animal para ajudar a humanidade ou outros seres da Terra.

Os animais também têm papéis muito nobres e vitais no reino material. Alguns animais como zebras, macacos e papagaios silvestres ajudam a espalhar sementes, enquanto as abelhas e outros insetos ajudam a polinizar plantas, e outros mantêm a saúde das florestas e dos oceanos. Os animais ajudam também diretamente os homens.

Li nos jornais, ouvi na rádio e vi na TV muitos animais nobres que salvam as pessoas. Eles salvam seu dono à custa de sua própria vida. Devemos aprender de todos esses animais, que valem ouro.

(Vide apêndice 10 para “Visões espirituais da Suprema Mestra Ching Hai sobre QN ou Qualidade Nobre e QA ou Qualidade Amorosa de animais e seres humanos.)



## CRIAR PARAÍSO NA TERRA

Com o estilo de vida vegano e orgânico como parte da missão heroica de todos, o nosso esforço unido irá, sem dúvida, trazer um mundo seguro e salvo, tanto para os humanos quanto para os nossos amados animais que convivem conosco.

Será como Paraíso na Terra, onde todos terão acesso igual ao serviço e aos recursos da comunidade. E tudo será distribuído igualmente. E todos serão respeitados e amados e cuidados exatamente como o próximo ou o último ou o primeiro.

### ***D diálogo entre Mestra e Discípulo:***

**D:** Mestra, a senhora poderia nos esclarecer como uma relação afetuosa entre humanos e animais influenciaria nosso planeta?

**M:** Bem, haverá uma grande paz na Terra, digo,  
PAZ em letras maiúsculas.



*Da Crise à Paz: O estilo vegano orgânico é a resposta*

---



# APROVAR LEIS E PROGRAMAS VEGANOS

---

Espero que os governos criem leis que proíbam a matança de animais, que proíbam mais criação de animais.

Se eles forem, de fato, líderes que prometem proteger seu povo e melhorar seu país em muitos aspectos, então este é o primeiro passo que têm de dar.

Vamos pôr fim à indústria da carne, à indústria de peixe, à indústria de laticínio. Aí nosso planeta será como era antes e até melhor.



## I. OS LÍDERES DO MUNDO DEVEM DAR O EXEMPLO

---



### SEJAM VEGANOS

Eu diria a eles [os líderes do mundo] que usem suas forças poderosas para mudar a dieta do planeta. E adotem imediatamente as novas tecnologias, as fontes de energia sustentável. E que eles mesmos deem o exemplo, tornando-se vegetarianos ou veganos. Que mudem sua dieta. Que façam o uso do seu grande poder. Que deem exemplo para estabelecer uma nova dieta para o planeta, a dieta vegetariana (vegana).<sup>105</sup>

Eles precisam primeiro ser vegetarianos (veganos) e depois fazer o uso de seu poder, de fato. Da mesma forma que proibiram o fumo, podem proibir a carne, citando todos os danos que a carne pode causar ao homem e ao planeta. Eles podem fazer isso, assim como fizeram com o fumo.



### AGIR DE ACORDO COM O PRINCÍPIO DE AMOR

Os líderes devem mudar a si mesmos e depois mudar nossa sociedade, tornando-a mais livre e mais espiritualizada, mais moralmente elevada. Porque os líderes carregam consigo esta responsabilidade — que é pesada, se eles não agirem com a natureza misericordiosa e o plano de progresso do Céu, se eles não agirem de acordo com os princípios do universo.

O primeiro princípio, o mais importante, é o princípio do amor. Tudo que fizerem em conformidade com este princípio é bom. Digo, fazer o bem para as outras pessoas. Progresso para as pessoas, proteção para todos e respeito por todas as vidas — isso está de acordo com o princípio do amor. Qualquer coisa contra esse princípio traz desastres para si e para seus países, ou para o planeta como um todo.

Se esses líderes procurarem se aprofundar no aspecto mais espiritual para encontrar seu verdadeiro Ser, saberão que eles são muito gloriosos, benevolentes, amorosos, bons, sábios e Divinos. Aí, eles mesmos irão



constatar a recompensa. Entretanto, o galardão depende do quão grande é sua ajuda à humanidade ou aos animais e ao meio ambiente, e do grau de sua sinceridade. Se eles derem o melhor de si para ajudar o mundo, e o número de pessoas ajudadas por eles e sua sinceridade forem grandes, claro que será o glorioso Céu que estará esperando por eles, de acordo. Deus conhece nosso coração e nossas ações, entende?

## II. OS GOVERNOS PRECISAM TOMAR AÇÃO URGENTE

---



### O ESTILO DE VIDA BASEADO EM VEGETAIS

Os líderes das nações precisam fazer alguma coisa. As pessoas de todas as nações precisam fazer alguma coisa. O fato de estarmos numa situação privilegiada, porque na nossa região ainda não há falta de água, nem dispararam os preços dos alimentos, não significa que isso não vai ocorrer conosco em breve.

Temos de fazer alguma coisa para evitar a tragédia, que já está acontecendo com bilhões de outras pessoas. Já há um bilhão de pessoas passando fome por causa da mudança climática, sofrendo com falta de água e comida. Por favor, tomem uma atitude agora, é muito simples. Basta ser vegetariano. Ser vegetariano já é suficiente por ora. E será suficiente para um futuro duradouro.



### DISTRIBUIR INFORMAÇÕES SOBRE O ESTILO DE VIDA BASEADO EM VEGETAIS

Na verdade, as pessoas não estão bem-informadas sobre o que é colocado no seu prato. Geralmente, a carne preparada que vai à mesa não lembra em nada a sua origem.

Esse costume é passado de uma geração a outra. E toda a sociedade aceita como um estilo natural de vida. Mas agora, as pessoas se tornaram



mais conscientes da crueldade que impomos aos animais. Por isso, acho que nós, seres humanos, devemos nos voltar mais à compaixão e ao respeito por todas as formas de vida.

Muitos simplesmente não percebem que a pecuária emite gases prejudiciais, ou que matança gera matança; não estão cientes de que a carne é mais um tipo de veneno que vicia. Não sabem que a carne está destruindo nosso planeta.

**Os governos precisam explicar para as pessoas que a carne é realmente nociva, e que estamos em uma situação tão emergencial que parar de comer carne é uma exigência. Não é mais uma questão de escolha pessoal. É questão de vida ou morte em escala planetária.**

Em caso de desastre iminente, os governos evacuariam as pessoas rapidamente. E em caso de guerra, as pessoas sempre são informadas sobre os procedimentos de defesa. Os governos até recrutam novos soldados para que possam proteger o país ou lutar na guerra.

E, neste caso, é até mais urgente do que a guerra. Estou certa de que o governo terá uma solução. Com certeza o povo poderá ser informado em qualquer lugar da nação. O governo tem o poder que lhe é conferido pela lei para fazer isso.

O governo precisa ajudar. Distribuir mais informações que incentivem mais o estilo de vida com dieta vegetariana, bombardeando o planeta inteiro com uma nova energia de compaixão, amor e saúde, para que todo mundo passe a aderir. A energia a favor é muito importante.

É preciso publicar isso em todo lugar. Tem de distribuir panfletos para as pessoas lerem, e fazer disso um trabalho público. Dar um endosso oficial e informar todo mundo sobre o benefício da dieta vegetariana. Tem de criar sites para receitas vegetarianas, tudo grátis, cursos de culinária vegetariana, clubes vegetarianos. Oficialize o vegetarianismo, e todos irão seguir como uma tendência feliz, uma nova mudança no mundo.

O mais importante é que a humanidade, todos os cidadãos do mundo, saiba do grande benefício de se tornar vegetariana para salvar a Terra. As pessoas precisam saber quão perigosa e urgente está a nossa situação atual. Este é ponto principal.

Elas devem saber também como a dieta vegetariana, a dieta sem



matação, pode ser benéfica à humanidade, sem contar o aspecto moral. Primeiro, falamos sobre como a dieta vegetariana beneficia nossa saúde e salva o planeta para que nossos filhos possam ter uma morada no futuro.

Temos tão somente esta morada: a Terra. Se ela for destruída, não pode ser construída uma outra. Diferente de uma casa, que pode ser reconstruída, não podemos construir outra Terra, se ela for destruída. Não é tão fácil assim. Por isso, a coisa mais importante para o governo fazer é divulgar as informações ao público.



## BANIR A CARNE COMO FOI BANIDO O FUMO

**Vegetarianismo deve ser o modo de viver.  
Isso já deveria ser ponto pacífico.**

Temos de banir a carne. Estamos banindo agora, ensinando as pessoas a como preparar pratos vegetarianos. É tudo ou nada. Isso é imprescindível para nossa sobrevivência. Informar as pessoas sobre o perigo de comer carne e mostrar-lhes a solução — faça disso sua missão de vida.

Proibiram cigarros, e eles foram banidos. Proibiram drogas, e elas foram banidas. O mesmo vale para a política de combate à mudança climática. Se eles fizerem o que sabem que é bom, vai ser muito rápido. Em instantes vamos recuperar ou deter o efeito.

Porque, se não criarmos mais animais, a Terra será mais sustentável: não haverá mais gás do efeito estufa ou gás metano proveniente de animais, os quais não irão multiplicar o tempo todo. Aqueles (animais) que já temos, deixamos, mas não reproduzimos mais visando ao lucro e à carne. Aí, sim, a Terra vai se recuperar. Depois de um tempo, as vacas morrem naturalmente, e então todas as terras serão replantadas com árvores, verduras.

Se compararmos a tendência com o tabaco, que é uma outra substância letal como a carne, somente depois de 1950, quando surgiu a primeira grande pesquisa mostrando que tabaco causa câncer no pulmão, que o governo começou a implementar a lei antifumo, aos poucos, até os dias de hoje. Mais de 80 países proibem de alguma forma o cigarro em locais públicos.<sup>106</sup>





Os estudos demonstram que a proibição do fumo ajudou, de fato, as pessoas a abandonarem o cigarro, e os ex-fumantes ficaram mais felizes em consequência da proibição — sabem que esse hábito fazia mal para eles.

A mesma coisa vale para a proibição de carne. Agora, graças aos estudos, todos nós sabemos que o consumo de carne é um péssimo hábito que mata a nós e nossos filhos, nossos entes queridos, e está matando nosso planeta.

Portanto, a proibição de carne será uma corrente poderosa para levar a tendência rumo a um mundo vegano.

Um bom líder veta o que é ruim para as pessoas e estimula o que é bom para elas. Os líderes podem facilitar especialmente através de campanhas públicas usando a mídia, e através de escolas, para informar sobre os benefícios do estilo de vida saudável, que salva nossas vidas e o nosso planeta.



## NÃO TEMOS OUTRA ESCOLHA

### *Ou Mudamos, ou Morremos Todos*

**Antes de tudo, temos de saber que não temos outra escolha senão mudar. Se não mudarmos, perderemos o planeta. Ou mudamos, ou todos nós acabaremos. Não há mais nenhuma outra alternativa.**

Se não pararmos com a criação de gado e a prática de consumo de carne, não poderemos salvar o planeta, incluindo os pecuaristas e seu comércio de carne. Assim sendo, acho que temos de escolher entre nossas vidas e a profissão. Temos de sobreviver primeiro. Temos de pensar nos habitantes do planeta como um todo, não só nos negócios. A situação é realmente crítica e urgente.

Dada esta necessidade crítica, as pessoas que estão envolvidas economicamente com a indústria da carne concordariam em mudar de ramo, se forem informadas devidamente e souberem como é importante mudar seu estilo de vida e sua ocupação. Tem muitas motivações fortes. Por exemplo, em primeiro lugar, salvar o planeta de uma catástrofe climática, salvar todas as vidas deste mundo.

**Se não dermos um basta nisso, continuaremos avançando em**



**direção ao desastre total e extinção em massa, afetando todo mundo, independentemente de fazer parte ou não de indústria da carne, transporte de carne, etc., ou do trabalho relacionado à indústria da carne.**

### *Pôr Fim à Matança de Animais e às Guerras, e Reconstruir o País*

A questão é que os líderes devem saber qual é a prioridade. O que adianta se preocupar com a guerra ou com a posição social ou com qualquer outra coisa, se o planeta está prestes a ser destruído? Então, neste momento, todos os líderes devem se concentrar em salvar nosso planeta, em divulgar informações e criar novas leis para que as pessoas vivam uma vida mais benevolente.

Nem precisa de leis, mas criar leis seja talvez melhor, uma atitude mais concreta; de qualquer forma, as pessoas estão prontas. Os governos têm de implementar mais algumas regras e lembrar as pessoas de serem boas, virtuosas, de aderirem à lei do amor, como não matar animais, não comer animais, e não fazer o que seja prejudicial aos animais ou a outros seres humanos ou mesmo ao meio ambiente.

E tem de ser uma ação mais concreta e mais dinâmica. Primeiro, todas as guerras devem parar. Dinheiro e bens, só para sustentar e nutrir todos os seres — têm de distribuir todos os bens do planeta a todos. Por exemplo, se não houver guerra, esse dinheiro poderia alimentar o mundo todo, gratuitamente, por muitas décadas.

E todo assassinato e tortura de homens ou de animais devem parar. Todos os desmatamentos, que prejudicam o meio ambiente, e destruição de árvores — tudo isso tem de ser vetado. E os líderes farão com que vire lei só o que é benéfico, pacífico e também espiritual, a todos, se possível, como proteger os verdadeiros grupos espirituais, os grupos inofensivos e benéficos.

Dividir riqueza entre todos: distribuir alimentos e roupas suficientes para pessoas e animais carentes. Construir áreas de proteção para todos, homens e animais — proteger todas as vidas. Recuperar florestas, limpar os rios, lagos, oceanos e protegê-los; premiar grupos verdes e de proteção aos animais. Eliminar álcool, drogas, carnes e produtos de origem animal. Testes de laboratório envolvendo crueldade aos animais devem terminar. Eliminar as fazendas e granjas de confinamento. Fazer com que os presidiários e os



soldados também ajudem as pessoas, plantem vegetais ou realizem trabalhos produtivos. Promover e ajudar a agricultura orgânica. Fornecer subsídios para as áreas relacionadas à educação e à saúde.

E a fabricação e comércio de armas devem cair para zero. Banir de nossa sociedade todos os produtos e atividades sombrios e prejudiciais. Oferecer segurança e conforto a todos, para que ninguém pratique infrações por falta de necessidades básicas e educação. Eliminar fronteiras e conferir a todos a mesma condição social e respeito à cidadania.

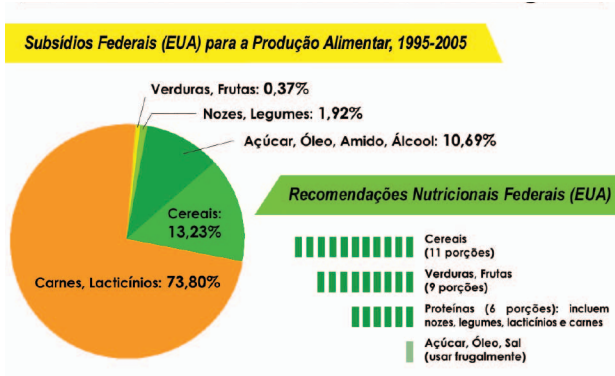
Se [os governos] ainda tiverem que manter exércitos, então têm de treiná-los para ajudar as pessoas em desastres naturais, em casos urgentes, e para reconstruir casas, sempre que necessário; enfim, ajudar as pessoas em seu momento de necessidade. Tudo isso tem de ser feito e mais ainda. Todos os governos, todos os líderes têm de fazer o máximo para implementar agora mesmo as ações que ajudem outras pessoas, que ajudem os cidadãos, os animais e o meio ambiente.



## A INDÚSTRIA DA CARNE É UM PÉSSIMO NEGÓCIO

### É Ineficiente no Uso de Energia e Recursos Naturais

#### Por Que uma Salada Custa Mais do Que um Big Mac?



Fonte: Physicians Committee for Responsible Medicine, "Health vs. Pork: Congress Debates the Farm Bill", Good Medicine, Vol. XVI, 4 (outono de 2007). [www.pcrm.org/magazine/gm07autumn/health\\_pork.html](http://www.pcrm.org/magazine/gm07autumn/health_pork.html)



Essa indústria é um negócio ruim, ruim, ruim, [e] não traz nenhum benefício para nenhuma parte do planeta, para ninguém. É um negócio extremamente ineficiente, com custos de produção altíssimos, em termos de eletricidade, água, grãos, para produzir a mesma quantidade do chamado “alimento”, que é totalmente substituível por coisas melhores. Temos alimentos melhores do que a carne.

### *Depende dos Subsídios e dos Impostos*

Por exemplo, se o governo não fornecesse nenhum subsídio à indústria da carne, um hambúrguer que as pessoas comem, produzido a partir de desmatamento de florestas da Índia, custaria US\$ 200!<sup>107</sup>

Nos EUA, mesmo antes de a gripe suína impactar negativamente o negócio de criação de porcos, as indústrias de suínos já estavam tendo prejuízo de bilhões de dólares. Por quê? Porque não conseguiam pagar a ração para seus animais, devido ao elevado preço dos grãos que está aumentando cada vez mais nos últimos tempos. Então, como é que elas estão sobrevivendo? Através de subsídios bancados pelo dinheiro que você paga ao governo como imposto. Portanto, é um péssimo negócio.

Em todo lugar, dos EUA à China, o governo tem de dar subsídios aos criadores de animais, pagando a eles no mínimo dez bilhões de dólares americanos por ano!

O que você está comendo é seu dinheiro! Se comendo isso você ficasse saudável, feliz, ainda seria razoável. Mas, não é o caso!

### *Resulta em Pesados Custos Médicos*

Esses hambúrgueres contêm toda sorte de partes de animais que você nem imagina a procedência e todos os tipos de bactérias, doenças.<sup>109</sup> Se você quiser essas informações, as revistas médicas ou cientistas da área médica podem fornecer os dados. Não só pagamos muito em impostos para subsidiar as indústrias de carne, mas também pagamos mais impostos pela internação, pelo enterro dos nossos entes queridos, pela dor no coração que temos de carregar durante a vida inteira por perder um ente querido, ou muitos entes queridos.



### ***Inflige Imenso Sofrimento aos Animais***

Todo esse sofrimento, todo esse dinheiro do imposto se esvai em direções diferentes. A carne não ajuda em nada. É só desperdício de recursos naturais e financeiros, de potencial do país, além de arruinar a saúde e felicidade da humanidade. Só prejuízos. É simplesmente um péssimo negócio.

A indústria da carne é terrivelmente prejudicial a nós em qualquer situação imaginável, em todos os aspectos imagináveis. Se não houver subsídios para sustentá-los, os pecuaristas da indústria da criação de animais não conseguiriam equilibrar os orçamentos para manter o negócio. Eles já teriam falido. Então, eu sugiro que o governo não dê mais subsídios à indústria da criação de animais. Em vez disso, diga a eles para se converterem em agricultores veganos.



### ***Postos de Trabalho de Indústria da Carne São Insalubres***

Além disso, para a maioria dos trabalhadores das indústrias e comércios de carne, seu posto de trabalho não é um lugar seguro. É um dos empregos mais perigosos com índice de acidente de trabalho mais alto, exposição a substâncias químicas e doenças como influenza, gripe suína, gripe aviária e doença da vaca louca, que é sempre fatal, sempre mortal.

Então, temos de nos perguntar: será que vale a pena? Isso sem falar no efeito da carne nos seus consumidores em termos de todas as doenças que ela causa — câncer, diabetes, problemas de saúde, doenças cardíacas. Quase todas as doenças que você pode pensar vêm da dieta à base de carne ou de



seus derivados. Ora, já que existe uma atividade melhor para nosso sustento, por que não escolher aquela que ajuda a nós e os outros a ficarmos saudáveis, em vez de persistir em uma que nos faz adoecer e morrer jovem?

“O poderoso mito de que o alimento industrializado é barato e acessível só sobrevive porque todos esses custos sociais, ambientais, de saúde, não são acrescentados ao seu preço. Se calcularmos o preço real, fica evidente que, longe de ser barato, nosso atual sistema de produção de alimento está impondo pesadíssimo ônus financeiro para nós e para nossas futuras gerações.”<sup>110</sup>

— AlterNet.Org

### *Banir a Carne é a Única Maneira de Salvar o Planeta*

Tudo o que tem a ver com vida compassiva é bom para você e agrada ao Céu. E irá salvar o planeta. Não é apenas um bom negócio, mas salva o planeta e incontáveis vidas, agora e no futuro, inclusive daqueles envolvidos no comércio de carne. É por isso que Buda apontou o comércio de carne como um dos cinco negócios que as pessoas não deveriam se envolver.

O comércio de carne é um péssimo negócio. É péssimo para você. Os outros quatro são: comércio de armas, tráfico humano, tráfico de drogas e comércio de venenos. Todos esses negócios perniciosos são ruins para você, hoje e sempre.



**INCENTIVAR, APOIAR E SUBSIDIAR  
A AGRICULTURA ORGÂNICA**

[O governo] pode apoiar os fazendeiros concedendo-lhes subsídios para cultivar vegetais em substituição à carne. Quanto mais cultivarem, mais subsídios devem ser concedidos. E também tem de explicar aos fazendeiros que estariam prestando um grande serviço ao mundo.

Eles seriam grandes heróis, os salvadores do mundo, se cultivassem vegetais para alimentar o homem em vez de criar animais, deixando os



animais em paz. O governo tem de orientá-los para que eles cuidem dos animais com toda bondade, até que estes voltem naturalmente ao Céu.

No momento, essa prática não está amplamente divulgada e incentivada pelo governo ou pela mídia. Então, em minha humilde opinião, em vez de conceder subsídios para os fazendeiros que perdem dinheiro na produção de carne ou que sofrem prejuízos por causa da contaminação da carne por doenças, o governo pode subsidiar os agricultores orgânicos, de modo que estes tenham mais apoio financeiro para se sustentarem, até que esta prática se torne mais firme e estável e o mercado tenha mais demanda para a comida orgânica. Aí, os agricultores terão satisfação em cultivar mais alimento vegetariano para garantir a saúde do homem e do planeta.

O governo pode fornecer a eles sementes de vegetais e oferecer treinamentos para as melhores práticas de cultivo sem o uso de fertilizantes químicos, porque, às vezes, os agricultores não estão bem informados sobre os danos da criação de gado, dos produtos químicos, dos fertilizantes ou das inseticidas.

[Os agricultores] não estão informados sobre a melhor forma de cultivar vegetais e obter mais lucros. O governo pode ajudá-los a implementar medidas para conservar a terra e melhorar a qualidade dos seus produtos para que os compradores confiem neles, etc. O governo pode também criar certificações e padrões de qualidade para promover mais a indústria vegana orgânica.

### ***É Fácil Implementar Agricultura Orgânica***

Atualmente, o alimento orgânico está muito na moda. E é muito saudável para todos e tem muita demanda.

Na nossa Associação, temos muitos membros que estão se dedicando ao cultivo orgânico. E está comprovado que qualquer um pode fazer isso. Quem estiver interessado pode acessar nosso site para obter todas as informações sobre a agricultura orgânica. É muito fácil, muito simples; nem precisa de muita água. E o alimento cresce muito rápido, sem contar que apenas uma ou duas pessoas podem cuidar de muitos hectares, sem grandes problemas.

Aconselhamos as pessoas a se dedicarem à agricultura orgânica, ensinamos como conservar a água da chuva, do solo, e conservar a terra,



plantando árvores para atrair chuva, etc. No distrito Alwar de Rajasthan, Índia, um povoado indiano conseguiu trabalhar o ciclo de água de tal forma que trouxe de volta a vida para cinco rios — cinco rios perenes — que estavam mortos, secos, devido ao consumo excessivo de água. Também podemos aprender deles.

Temos [www.SupremeMasterTV.com](http://www.SupremeMasterTV.com) para informar a todos que estiverem interessados. Não é necessário muito capital. E se for necessário o capital, o governo deve conceder-lhes os subsídios para ajudar o cultivo orgânico, em vez de ajudar a produção de carne, que é prejudicial para nós. Ajudar o cultivo orgânico é benéfico para todos, inclusive para o agricultor.

### ***Fornecer Merendas Escolares Veganas e Apoiar Cooperativas Alimentícias Locais***

Até onde eu saiba, estão sendo desenvolvidos sistemas completos em que as escolas ficam conectadas aos agricultores de uma forma sustentável; mas não estão totalmente implementados.

Existe um programa que começou na Europa e no Japão e está agora também nos EUA, no qual um grupo de indivíduos, tais como membros de uma cooperativa de alimentos, desenvolvem um relacionamento com um agricultor ou vários agricultores que concordam em fornecer produtos frescos. Os agricultores cultivam então uma variedade de alimentos, permitindo que as pessoas comprem produtos frescos variados.

Isso tem se tornado muito popular e, em muitos locais, tem até uma lista de espera. E as fazendas são geralmente fazendas orgânicas sustentáveis. O resultado disso é muito positivo, porque as pessoas estão obtendo alimento saudável e confiável, enquanto ajudam no sustento dos agricultores e do meio ambiente ao mesmo tempo.

Tenho certeza de que, se os governos apoiarem a agricultura orgânica, ela se tornará uma tendência em pouco tempo.

Se os governos tomarem a iniciativa, adotando políticas que mostrem que este é o jeito de ser ecológico e de proteger o planeta, os agricultores cultivariam mais alimentos orgânicos e veganos com satisfação.

Difundir a prática do cultivo orgânico ajuda de muitas maneiras.





## OS BENEFÍCIOS DA AGRICULTURA VEGANA E ORGÂNICA

Os benefícios da agricultura orgânica para sustento humano, para a saúde humana e para a saúde dos animais, para os recursos naturais e proteção de nosso planeta, todos esses benefícios não podem ser subestimados, nem podemos estimar todos aqui. A agricultura orgânica não só ajuda a proteger o planeta, mas também ajuda a eliminar a fome.

Retornar aos métodos de agricultura orgânica tradicional já é um sucesso comprovado na África, por exemplo, e em alguns locais como nas Américas, Europa e Austrália. A agricultura vegana e orgânica está crescendo muito rápido, e é muito lucrativo agora, porque há uma demanda crescente. As pessoas estão mais informadas sobre os danos da carne e sobre os benefícios da dieta vegetariana. Então, a produção de vegetal, orgânico, deve ser muito, muito, muito bom para quem quiser mudar de negócio.

Também há muitas histórias de sucesso de agricultura orgânica em todo continente africano. Ilustrando, nas redondezas da Cidade do Cabo, África do Sul, os distritos estão cultivando hortas 100% orgânicas, com safras que são vendidas localmente.<sup>111</sup> Uma operação semelhante começou em Quênia. E na Uganda, onde fertilizantes orgânicos foram introduzidos recentemente, já estão obtendo sucesso com o solo e colheita.<sup>112</sup>

Em Supreme Master Television, exibimos também uma seção inteira sobre agricultura orgânica, bem como no nosso site [www.suprememastertv.com](http://www.suprememastertv.com). Neste site, compartilhamos muitas informações sobre como fazer agricultura orgânica, que é muito lucrativa, gasta menos água, menos mão de obra e é muito benéfica à nossa saúde, aos trabalhadores e ao planeta.

Se você come vegetais orgânicos, dificilmente você vai ter de ir ao hospital — todo esse dinheiro pode ser empregado para melhorar a educação das crianças, melhorar os cuidados aos idosos, construir mais belas estradas, mais equipamentos, invenções, e usá-lo mais para energias sustentáveis, gratuitas. Energia gratuita para todos, educação gratuita para todas as



crianças, cuidado gratuito para todos os idosos e comida gratuita para pelo menos 1 bilhão de pessoas que sofrem de fome no mundo. O benefício não tem fim.

### ***Sustentabilidade e Alta Produtividade***

Foi constatado que a mudança em grande escala para agricultura orgânica pode alimentar o mundo. Pesquisas na Dinamarca e em outras regiões mostram maiores produções com a agricultura orgânica, na terra que antes era subutilizada.<sup>113</sup>

A bem da verdade, as grandes safras produzidas pela agricultura convencional são conseguidas à custa do solo, da nossa saúde e do meio ambiente. E essas enormes colheitas de monocultura, como a de soja, são destinadas principalmente para alimentar os animais, visando a produção de carne, não para o consumo humano.

Na África, o Programa Ambiental das Nações Unidas fez um estudo e constatou que as produções dobraram quando os pequenos agricultores usaram métodos de agricultura orgânica.<sup>114</sup> Como as práticas orgânicas tais como compostagem e rotação de culturas melhoram o solo, em vez de comprar fertilizantes e pesticidas, os agricultores orgânicos podem usar seu dinheiro para comprar sementes melhores.

Outra pesquisa nos EUA descobriu que os métodos da agricultura orgânica poderiam ser usados para triplicar as colheitas. Um dos principais fatores que possibilitavam a alta produção era o seguinte: os fazendeiros estavam plantando leguminosas, como feijões ou sojas, adotando culturas de cobertura entre as épocas de plantio, fixando nitrogênio natural suficiente no solo para assegurar altas produções.<sup>115</sup>

Com o agravamento da escassez mundial de alimento, mais pessoas estão passando fome, todos os dias. Ora, se pararmos de criar animais, não destinando todos os milhos, todos os cereais e vegetais para alimentar os animais, então o alimento que produzimos agora já daria para saciar a fome de dois bilhões de pessoas.



### ***Reduz o Uso de Pesticidas e Fertilizantes***

[Agricultura orgânica] é bom até para os animais, para todos os seres deste planeta, incluindo as árvores e a terra, em parte porque não usa fertilizantes químicos nem pesticidas, muitos dos quais são considerados pela Agência de Proteção Ambiental dos EUA e pela União Europeia como potencialmente causadores do câncer, e que reduzem as colônias de abelhas e matam tantos outros animais, que nem é possível enumerá-los todos aqui.

Um dos estudos americanos indica que, se os 8 milhões de acres de fazendas de cultivo dos Estados Unidos virassem orgânicos, o risco de ingerir pesticida pela dieta alimentar reduziria em até 97%. Dá para imaginar? Sabe-se também que o escoamento de fertilizantes químicos e pesticidas contribui para o aumento da zona morta do oceano. Estamos matando o nosso planeta com pesticidas e fertilizantes químicos.<sup>116</sup>

Mais de 2 bilhões de quilos de pesticidas são usados no mundo todo, a cada ano! E somente 10% —10% — dessas substâncias químicas atingem as áreas objetivadas. E o restante vai para o ar e para as águas, sendo associado a tudo, desde câncer em humanos e animais a zonas mortas no oceano.

Na Europa, descobriu-se um pesticida que é a causa da morte de bilhões de abelhas do continente; outros são conhecidos por deixarem as cascas de ovos de pássaros mais finas, resultando na morte de seus filhotes, porque as cascas racham e quebram antes de o filhote estar pronto para nascer.<sup>117</sup>

Além disso, o cultivo orgânico está livre de organismos geneticamente modificados, e seu conteúdo nutritivo é maior do que as frutas e vegetais cultivados convencionalmente.

### ***Melhora o Meio Ambiente e o Solo***

**Se todas as pessoas, todos os agricultores e todas as terras cultiváveis de nosso planeta mudassem para o método de cultivo vegano, 40% do CO<sub>2</sub> seriam absorvidos imediatamente, só pelo próprio método de cultivo.<sup>118</sup>**

Ao mudar para a agricultura orgânica irá recuperar a saúde do solo que ficou esgotado com as práticas do cultivo convencional. A superfície do solo resistirá melhor às inundações e furacões. A fauna e o ecossistema também



ganharão. De acordo com o maior estudo realizado sobre agricultura orgânica no Reino Unido, comparado com as fazendas convencionais, as fazendas orgânicas tinham 85% mais espécies de plantas, com 71% de cercas vivas mais altas e espessas, e um retorno saudável dos animais nativos de várias espécies.<sup>119</sup>

Além disso, o cultivo orgânico e vegano impede o escoamento dos fertilizantes químicos, que criam monstruosas zonas mortas no oceano.

### ***Economiza Energia e Recursos Naturais***

A agricultura orgânica e vegana é produtiva — poupa 37% mais energia e mais água do que os métodos de cultivo convencionais.<sup>120</sup>

### ***Economiza Dinheiro do Governo***

O custo de subsidiar a agricultura orgânica é muito menor comparado aos subsídios necessários para manter as fazendas de animais em funcionamento, ou melhor, só para mantê-las livres de prejuízo e falência.

A agricultura orgânica e vegana pode gerar muita economia ao governo, com redução de gastos em 80%.<sup>121</sup>

Imagine todo o dinheiro do imposto restituído a nós ou aplicado na construção de algo melhor, por exemplo, na mitigação de uma parcela significativa de gases do efeito estufa!

### ***Maior Rendimento para Agricultores***

Um estudo sobre os pequenos agricultores da América Latina que mudaram para a agricultura orgânica constatou que eles tiveram maiores rendas do que antes.<sup>122</sup> De acordo com proeminentes cientistas holandeses, dezenas de trilhões de dólares serão economizados pelos governos do mundo, se o mundo todo virar vegano.<sup>123</sup>

Temos também múltiplos estudos nos EUA, Índia e Nova Zelândia. Todos confirmaram esse fato, sendo que uma das razões de maior lucro seria o baixo custo de produção comparado à agricultura convencional.



Há mais variedades de cultivos para rotação, como milho, soja e alfafa. Também o cultivo orgânico é naturalmente mais resistente à seca do que o sistema de agricultura convencional.

### ***Melhora a Segurança Alimentar e a Saúde***

Enfim, todos nós nos beneficiamos com uma saúde melhor porque [o alimento vegano orgânico] é livre de toxinas e tem nutrientes em abundância, sem modificações genéticas nem pesticidas, que causam câncer. Em contraste com os produtos de origem animal, que sabidamente causam câncer, doenças cardíacas, diabetes, obesidade, etc., as frutas e verduras cultivadas organicamente contêm nutrientes em abundância, que nos ajudam a evitar todas essas doenças modernas. Com certeza, o alimento vegano orgânico é o único alimento que nos dá segurança para o consumo, ontem, hoje e sempre. É o alimento mais seguro para nossos filhos, o melhor alimento para se oferecer às nossas crianças.

O valor nutritivo [do alimento orgânico] é, na verdade, maior do que o das frutas e vegetais cultivados convencionalmente. É por essas razões que nós, em nosso grupo, usamos o máximo possível de produtos orgânicos.



Frutas orgânicas cultivadas em casa e colhidas por um menino agricultor.



## AJUDAR OS TRABALHADORES DE INDÚSTRIA DA CARNE

Diga [aos trabalhadores de indústria da carne] para se dedicarem a um outro trabalho, dê a eles um novo emprego, explique os benefícios de uma vida nova, cheia de saúde, de vigor, de paz, de amor e felicidade. Todos desejariam viver assim. Ao menos, eles tentariam. E uma vez tentando, vão saber que a coisa funciona. E se todos tentarem, se seus vizinhos tentarem, seus amigos tentarem, então vai haver uma energia de sustentação, e o mundo todo vai mudar.

Não criar mais [animais]. Sem falar na matança deles. Temos de abolir tudo isso. Eles podem salvar o planeta parando de criar gado, parando de multiplicar animais e parando de abatê-los para seu ganha-pão. Eles vão entender, se o governo realmente usar o seu poder para explicar e oferecer a eles outras alternativas para se sustentar. Dar a eles as orientações, os subsídios de que eles precisam, os trabalhos alternativos, ou a escolha alternativa. Temos escolhas.

Sugiro que [os pecuaristas] mantenham seus porcos ou vacas como animais de estimação. Penso que devem castrar [os animais] para que não continuem procriando tanto; porque, se eles continuarem se multiplicando, ficaríamos na mesma ou até pior.

Hoje em dia, existem cada vez mais boas oportunidades para os pecuaristas, varejistas, transportadores. O trabalho é o mesmo; só que, em vez de transportarem porcos, transportam vegetais orgânicos, etc. Ou os pecuaristas varejistas podem passar do comércio da carne para agricultura orgânica.



### III. TRANSIÇÃO BEM-SUCEDIDA DE CRIADORES DE ANIMAIS PARA OUTROS RAMOS DE ATIVIDADE

---

#### *Nos Estados Unidos*

Havia um fazendeiro americano, suinocultor, que possuía muitos porcos confinados em uma fazenda-fábrica imunda. Depois de receber a visita do famoso autor de livros e vegano John Robbins, o célebre herdeiro de sorvete que deixou o negócio de seu pai, um negócio multimilionário, para seguir o estilo vegano. Ao recebê-lo na sua fazenda de porcos, o fazendeiro, de repente, lembrou que na sua infância ele amava demais um porco, que era seu amigo do peito e companheiro, mas que fora forçado a negar e esquecer esse sentimento de amor, diante da pressão de sua família e da sociedade.<sup>124</sup>

Depois disso, ele não conseguia mais abusar dos porcos dóceis, nem por mais um segundo. Decidiu largar tudo. Em vez de criar porcos, ele comprou uma pequena fazenda orgânica e passou a vender vegetais orgânicos — está indo muito bem. Ele ainda está vivo. E seu coração está ainda mais vivo do que nunca.

Há um outro, [que] tinha dez porcos de estimação — dez porcos como seu animal de estimação, que ele manteve de sua fazenda antiga — e visita escolas, de vez em quando, para mostrar às crianças como os porcos são inteligentes e amáveis, para que as crianças não comam porcos, por exemplo. Não só deixou de criar mais porcos, mas ele segue na direção oposta com o objetivo de proteger os animais.

E havia um outro fazendeiro que possuía uma enorme fazenda de gado e fez uma mudança súbita e radical, porque teve um câncer devido ao consumo de carne. Depois de tratar [o tumor], virou vegano. Hoje ele é um defensor dos animais. Vai a todos os lugares para dar palestras, contando a verdade para o público, a verdade real e cruel, a verdade sobre o péssimo negócio que é criar animais. Ele é um defensor fiel dos animais. Seu nome é Howard Lyman. Ele foi palestrante convidado uma ou duas vezes em Supreme Master Television.



## *No Oriente Médio*

Recentemente, no Irã, havia um produtor de laticínios —até escreveu para nós contando a sua história— que também decidiu mudar de ramo para ajudar o planeta e sua própria consciência. Tomou providências para que todas as suas vacas fossem adotadas por lares boas e seguras, para elas viverem o resto de suas vidas com dignidade. E hoje, ele trabalha num restaurante vegano.

## *Na Ásia*

E uma outra história é de Formosa (Taiwan). Um fazendeiro que criava porcos se tornou vegano depois de assistir a Supreme Master Television e perceber que ele queria proteger o meio ambiente e evitar as consequências cármicas negativas para si mesmo e para sua família. Agora, ele está cuidando de todos os seus porcos como mimados animais de estimação da família, por toda a vida. E ele está mudando para uma outra modalidade de agricultura.

Em todos esses casos, as pessoas envolvidas estão se saindo bem, até melhor do que antes. Foi preciso muita coragem no começo para mudar toda a sua vida, toda a direção que haviam dado à sua vida, mas todos eles garantem que valeu a pena, e mais ainda, que valeu a liberdade do seu coração, do seu espírito, a felicidade da sua família e a saúde.







## IV. EXEMPLOS DE BOM GOVERNO

---

### *União Europeia*

O Parlamento Europeu admite que a dieta à base de carne é a causa do aquecimento global e reconsidera o corte do subsídio à indústria da carne, para subsidiar a agricultura orgânica, etc.<sup>125</sup>

Parece que a massa crítica está aumentando, embora não tão rápido quanto gostaria, porque está havendo progresso. Alguns líderes corajosos, denodados, heroicos, estão ajudando a fazer a mudança, o que é muito comovedor e estimulador.

Além disso, Jens Holm, membro do Parlamento Europeu, tem trabalhado para que a União Europeia adote medidas que recomendam a redução de carne para diminuir as emissões de gases do efeito estufa.<sup>126</sup>

### *Alemanha*

O Ministro do Meio Ambiente da Alemanha visitou o Brasil para ajudar a elaborar regras mais severas para impedir o desmatamento em função da carne que está sendo exportada para a Europa.

### *Irlanda*

Há muitas pessoas que passaram a ser agricultores orgânicos. Na Irlanda, o Ministro da Agricultura até escreveu para todos os fazendeiros do país, recomendando-lhes a mudarem para a agricultura orgânica, mediante a concessão de subsídios. E neste exato momento, há uma porcentagem enorme de fazendeiros que estão mudando para a agricultura orgânica.

### *Bélgica*

Uma das maiores cidades da Bélgica, Ghent, declarou oficialmente que toda quinta-feira é o dia vegetariano. A partir deste ano, todas as escolas da cidade vão servir refeições vegetarianas às quintas-feiras.<sup>127</sup>



## ***Reino Unido***

Sou grata a Sua Alteza Real Príncipe Charles por sua coragem franca e eloquência audaz ao falar sobre o meio ambiente. Meu sincero respeito e saudações! Ele é também um homem de ação e está à frente de seu tempo. Para ilustrar, abriu um mercado de produtos orgânicos e está tentando seriamente deter o desmatamento das florestas tropicais do mundo todo.

O Príncipe Charles também está procurando minimizar sua pegada de carbono, por exemplo, no seu próprio transporte. Ele doou de seu próprio bolso US\$ 2,8 bilhões — quase 3 bilhões de dólares — para preservar as florestas.<sup>128</sup>

Louvo, com todo o respeito, o governo do Reino Unido por toda sua liderança e enalteço todos os seus projetos para um futuro de baixa emissão de carbono para o país.

Por outro lado, gostaria de destacar o importante trabalho do governo na política de alimento sustentável. Já em julho de 2008, um relatório encomendado pelo primeiro-ministro, Gordon Brown, para avaliar a política de alimento do Reino Unido, reconheceu que “uma dieta saudável e de baixo impacto contém menos carne e menos produtos lácteos do que aquela que normalmente consumimos hoje.”<sup>129</sup>

Desde então, a mesma ideia vem sendo promovida dentro do governo do Reino Unido por seus membros como o conselheiro Professor Tim Lang do Serviço Nacional da Saúde e Comitê de Mudança Climática.<sup>130</sup> O governo está até ajudando os fazendeiros a virar ecológicos, publicando um guia chamado “O Código da Boa Prática Agrícola”.<sup>131</sup>

O Reino Unido também tem líderes que adotam ou defendem a dieta à base de vegetais, como o Secretário do Estado para o Meio Ambiente, Alimento e Assuntos Rurais, Hilary Benn, o parlamentar David Drew e o vice-presidente do Parlamento da União Européia Edward McMillan. Esses são bons sinais da direção correta, e todos os países podem se beneficiar, seguindo os exemplos do Reino Unido.



O governo precisa ter uma ousadia sem precedentes. Espero que o governo do Reino Unido prove merecer confiança, indo na frente para salvar o planeta. Espero que o Reino Unido seja um líder mundial neste aspecto. Em suma, todas as políticas do Reino Unido para a paz, para a ajuda construtiva e para o compassivo estilo de vida vegano, bem como para projetos ecológicos, são as melhores; o governo do Reino Unido pode propor e/ou implementar muitos projetos neste aspecto.

### ***Estados Unidos***

Nos Estados Unidos, a Assembleia Legislativa e o Senado de Havaí, por unanimidade, aprovaram uma resolução exigindo que sejam oferecidas opções de refeições vegetarianas e veganas nas escolas havaianas.<sup>132</sup>

Como parte de seu novo plano de ação climática, Cincinnati, Ohio, foi a primeira cidade dos EUA a incentivar redução de carne, a fim de combater o aquecimento global.<sup>133</sup>

Os líderes do governo falam abertamente sobre os benefícios do vegetarianismo. Por exemplo, neste verão, o congressista norte-americano e vegano Dennis Kucinich aprovou o primeiro Dia Vegano da Terra na Califórnia para vegetarianos e não-vegetarianos.<sup>134</sup>

Antes disso, ainda em abril [de 2009], o Senador Jamie Raskin de Maryland, EUA, que foi um consumidor de carne durante toda a vida, iniciou uma semana vegetariana em prol do meio ambiente. Ele virou vegetariano desde então e vai discursar na VegFest nacional em setembro. Boa notícia!<sup>135</sup>

[Em 2009, as escolas públicas da cidade de Baltimore declararam a “Segunda Sem Carne”.<sup>136</sup>]

[Em abril de 2010, São Francisco tornou-se a primeira cidade norte-americana a declarar um dia vegano. O Conselho dos Supervisores de São Francisco aprovou, por unanimidade, uma resolução que apoia estimular os restaurantes, quitandas e escolas a aumentar as ofertas sem carne nas segundas-feiras.<sup>137</sup>]

[O Comitê de Educação e Trabalho da Câmara dos Deputados dos EUA aprovou o Projeto de Merenda Escolar, incluindo Programa Piloto Orgânico e Vegano.]



## *Formosa (Taiwan)*

Em Formosa, o presidente Ma Ying-Jeou anunciou que comer mais legumes e menos carne é uma das mais importantes mudanças de estilo de vida que as pessoas podem fazer para reduzir as emissões.

Para um líder político dizer isso é porque é realmente corajoso e, sem dúvida, é um grande passo. E sua esposa, a primeira-dama de Formosa, também dá o exemplo para as crianças ao ler em voz alta um artigo sobre como frear o aquecimento global, comer menos carne e mais vegetais e frutas, como um esforço para reduzir as emissões.

O Presidente Ma Ying-Jeou e todos os órgãos presidenciais assinaram uma declaração de medidas para reduzir o CO<sub>2</sub>, que inclui o consumo de alimentos locais e o uso de mais vegetais e menos carne.

Enfim, mais de um milhão de pessoas de Formosa (Taiwan) se comprometeram a diminuir seu consumo de carne, assinando um abaixo-assinado.<sup>138</sup>





## V. VEGANISMO ORGÂNICO É UM MOVIMENTO ESPIRITUAL

---

Os pequenos agricultores têm também um papel espiritual no veganismo. A dieta vegana em si é um movimento espiritual, porque é a forma mais eficaz de expandir a compaixão humana, qualidade nobre e qualidade amorosa. Ela pode reverter o ciclo da violência e a má consequência do carma: “Colhereis o que semeardes”. Ela nos coloca dentro do círculo do amor, de proteção e de misericórdia, contra qualquer acontecimento negativo do mundo material.

Portanto, o agricultor orgânico ajuda inúmeras outras pessoas a obterem este grande mérito, fornecendo-lhes alimento com o mínimo de, ou melhor, livre de violência; com isso, ele também certamente ganha muitos méritos espirituais.

### *Estilo de Vida Vegano Orgânico Adere a Ahimsa (Não-Violência)*

Viver sua vida e deixar os outros viverem a vida deles, amar todos os seres como a si mesmo, isso já é uma grande elevação espiritual. E, naturalmente, vai ao encontro de todas as maiores religiões da Terra. Irá agradar muito ao Céu. Isso nos permite estender mais plenamente nosso respeito e carinho por todas as vidas.

E é por isso que você sente mais paz de espírito, entende? Sente mais conectado com o ambiente ao seu redor, porque todos pulsam com vida. A Terra está pulsando com amor e vida, as árvores, as plantas estão pulsando todo este amor pela vida. Quando sentamos debaixo de uma árvore, sentimos o amor protetor da árvore. Quando saboreamos uma fruta deliciosa, sentimos a conexão com o amor incondicional da árvore que nos oferece nutrição e satisfação ao paladar.

Se estamos fazendo parte desta tendência vegana orgânica, ou plantando com o método de cultivo orgânico e vegano, iremos sentir cada vez mais o amor da natureza, o amor do planeta Terra, o amor das árvores, o amor de uma folha de capim, das flores. Sentiremos muito amor do ar que respiramos. Sentiremos muito amor da terra que pisamos. Isso é impossível



de explicar na linguagem humana. Temos de sentir. Eu sempre sinto, mas não me é fácil transmitir esta mensagem espiritual para outras pessoas. Cada um tem de vivenciar por si próprio.

Uma vez que adotamos a dieta vegana, o estilo de vida compassivo planejado pelo Céu, sentiremos cada vez mais amor, estaremos cada vez mais conectados o tempo todo. Ahimsa significa não fazer mal a nenhum ser sensível, começando com uma dieta vegana. A dieta vegana orgânica é a melhor. Colhemos o que plantamos. Plantamos essas sementes benévolas na Terra e também em nosso coração como veganos, evitando todos os produtos de origem animal.

A maior parte da produção de leite causa sofrimento, primeiro porque os bezerros são separados da vaca-mãe ao nascer. Não são muitas as pessoas que sabem disso, nem eu sabia antes. E esses bezerrinhos logo serão mortos. Privados do leite e do amor da mãe, eles serão mortos assim que forem transferidos. Por outro lado, a vaca-mãe é presa à força numa máquina que pode causar uma dor torturante, além de doenças — só para os humanos tomarem seu leite.

Como o cultivo orgânico e vegano não usa pesticidas e não tem nada a ver com a criação de animais, nem com a produção de leite, nem com nenhuma atividade agressiva, poderia ser chamado de uma prática da compaixão, em sintonia com o Céu, com os valores que ecoam em tantos caminhos espirituais e ensinamentos religiosos, como no budismo e confucionismo, conforme registrados em suas escrituras.



*Da Crise à Paz: O estilo vegano orgânico é a resposta*

---



# MUDANÇA GLOBAL IMEDIATA PARA UMA DIETA À BASE DE VEGETAIS

---

**Neste momento, são necessários todos os esforços e participações de todas as ONGs, de governos, da mídia, do público em geral, de cada indivíduo. Nosso planeta é uma casa que está em chamas. Se não trabalharmos juntos para apagar o fogo, com o espírito unido, não teremos mais casa. Cem por cento dos habitantes do mundo precisam virar veganos, e logo, para que o planeta seja salvo.**





## I. O MUNDO PRECISA DOS NOBRES SERVIÇOS E LIDERANÇA DA MÍDIA

---

A mídia tem um papel muito importante, heroico e nobre para salvar o mundo, neste momento da nossa história. Além de salvar vidas, a mídia pode salvar também a qualidade nobre e amorosa do coração humano.

As notícias impressas são muito poderosas. As pessoas estão ocupadas demais com suas atividades diárias, de modo que esperam da mídia as informações sobre eventos relevantes e assuntos importantes, todas as informações necessárias para sua vida. Por isso, a mídia é muito útil para conscientizar as pessoas neste momento crítico em que nosso planeta e as vidas deste planeta correm sério perigo.

É uma alegria constatar que muitos canais de rádio e televisão estão começando a transmitir notícias sobre a situação urgente do nosso planeta, e até mesmo sobre a solução chamada dieta vegana — a mudança que temos de fazer, uma mudança muito simples: tirar carne e pôr proteína vegetal. Só isso. Uma pequena mudança que todos podem fazer. E é mais barato e mais saudável.

**A mídia ajuda muito em apontar o caminho certo para a solução. Na realidade, o papel mais urgente da mídia neste exato momento é se tornar vegana — ser compassiva, nobre, praticar boas ações e informar as pessoas sobre a urgência desta ação. A mídia deveria dar o exemplo.**

A mídia é de uma ajuda colossal para lembrar as pessoas a seguirem nesta direção edificante. Encoraje as pessoas, por meio do seu trabalho, a serem veganas para salvar vidas humanas e de animais, bem como o meio ambiente. Porque a dieta vegana, embora simples, é um passo gigantesco que nos colocaria em um patamar evolutivo mais alto. De mais a mais, o tempo está se esgotando para o planeta. Devemos agir rápido para salvar vidas.

Todos os jornais, diariamente, podiam colocar uma frase: “Seja Vegano. Vire Ecológico”. Só isso, é muito fácil. Todos os jornais podem fazer isso. Só mencionar na manchete: “Seja Vegano. Vire Ecológico para Salvar o Planeta”.

Gostaria que todos os veículos da mídia anunciassem mensagens vegetarianas, todos os dias, nas TVs, jornais, rádios, etc., até



mesmo nos quadros de avisos, filmes, cinemas, fóruns da internet. Em todos os lugares, este deveria ser o tópico mais importante.

Todos os veículos de mídia deveriam ajudar a salvar o planeta; porque, se o planeta se tornar inabitável, todos nós vamos morrer. Todos deveriam se dar conta disso. Dinheiro — inútil; casa — inútil; poder — inútil. Por isso, estamos fazendo o possível para que as pessoas se conscientizem. Temos de salvar o único planeta que temos, o mais belo que conhecemos. É o único que conhecemos.

Seja um amigo verdadeiro e honesto para a sociedade humana: avise a todos sobre qualquer situação danosa; traga à tona novas conexões e dados, como a ligação crítica entre a carne e o aquecimento global; dê chances para as pessoas escolherem uma maneira melhor de viver; seja uma voz corajosa, uma voz heroica, especialmente para aqueles que não têm voz, incluindo os animais que sofrem tanto. Estamos todos relacionados; por isso, um afeta o outro.

O mundo precisa do nobre serviço e liderança da mídia. Peço a vocês, todos os jornalistas corajosos, que façam o que fazem de melhor: publicar a verdade sobre como podemos realmente salvar o planeta.

## II. LÍDERES RELIGIOSOS, GUIEM OS OUTROS NO ESTILO DE VIDA CORRETO

---

Os líderes e as pessoas religiosas deveriam falar com franqueza sobre este assunto, deveriam tomar mais uma atitude de liderança e ajudar o público a entender o grande problema que estamos enfrentando, e a solução para frear o aquecimento global.

Os líderes religiosos devem dar o exemplo aos seus seguidores. Primeiro, devem aconselhar seus adeptos para que sejam veganos, pratiquem o bem e evitem o mal, persuadi-los para que protejam o meio ambiente. Se os líderes religiosos puderem recomendar aos seus seguidores esses procedimentos, a segurança da nossa Terra será garantida, e ela será salva; pois a paz começa no nosso prato. A paz começa na nossa mesa.



Os líderes religiosos podem ser uma voz e lutar para ser um exemplo vivo de ensinamentos nobres deixados pelos seus fundadores, como Jesus, Profeta Maomé, Buda, Guru Nanak, entre outros, que defendiam o compassivo estilo de vida vegetariano. Todas as escrituras dos ensinamentos destes sábios enfatizam a necessidade de cuidar uns dos outros e de ser bons guardiões da nossa Terra.

Na Bíblia cristã, está escrito: “A carne é para o ventre e o ventre para a carne; porém, Deus aniquilará tanto um como o outro”. O Sutra Mahaparinirvana dos budistas também afirma: “Comer carne destrói a semente da compaixão, e cada ação de alguém que come carne irá amedrontar todos os seres, devido ao cheiro de carne que seu corpo exala”.

**Com efeito, cristianismo, budismo, hinduísmo, islamismo, todas as religiões nos ensinam: “Não comam animais, porque eles são criações de Deus”.**

O aspecto espiritual de uma dieta vegetariana (vegana) é muito claro — não-violência— “Não matarás”. Quando Deus nos disse: “Não matarás”, Ele não especificou apenas os seres humanos; essa Lei engloba todos os seres.

Está muito claro na Bíblia que devemos ser vegetarianos (veganos). E por todas as razões científicas devemos ser vegetarianos (veganos). E por todos os motivos de saúde, devemos ser, de novo, vegetarianos (veganos). E por todos os motivos econômicos, devemos ser vegetarianos (veganos). E por todos os motivos de compaixão, devemos ser vegetarianos (veganos). E para salvar o mundo, devemos ser vegetarianos (veganos).

Uma pesquisa concluiu que, se todas as pessoas do Ocidente fossem vegetarianos (veganos) uma vez por semana, salvaríamos 60 milhões de pessoas por ano. Portanto, seja um herói, seja vegetariano (vegano), por todos os motivos. Mas, por que ser vegetariano (vegano)? Você pode me perguntar. É porque ser vegetariano (vegano) é a vontade de Deus que está dentro de nós.

Então, os adeptos religiosos precisam ser lembrados disso para resolver o problema ambiental; nós precisamos colocar estes ensinamentos em prática. E a ação mais eficaz é aquela que o cidadão pode fazer imediatamente — ser vegano. E a outra é se tornar ecológico, ou seja, cuidar do meio ambiente e ser frugal em seu uso.



**Ser vegano é viver em conformidade com nossa verdadeira fé religiosa. Renunciar à carne e adotar o estilo de vida baseado em vegetais significa colocar o princípio da compaixão em ação.**

Lemos e praticamos a escritura, como a não-violência; temos de segui-la em sua plenitude. Não matamos e não roubamos, longe disso, salvamos vidas e praticamos caridade. Amamos uns aos outros, ajudamos uns aos outros e mantemos nossos padrões morais. Não pegamos o que não pertence a nós. Pelo contrário, doamos o que pertence a nós para quem precisa. Todas as religiões nos ensinam isso, portanto, temos de praticá-lo.

Voltemos os olhos para os ensinamentos e vejamos o que os Mestres nos disseram, o que os profetas nos ensinaram. Isso é tudo o que temos de fazer. Não é preciso fazer nada além disso. As escrituras são suficientes para nós vivermos em paz; mas, só se as praticarmos.

### III. EDUCAÇÃO NOBRE ENSINA O ESTILO DE VIDA ECOLÓGICO E SAUDÁVEL

---

**A nossa casa está em chamas. O nosso planeta está em risco. Os senhores (educadores) precisam informá-las. Precisam tomar uma atitude imediata. Ensinar a elas o que fazer. Conduzi-las rumo a uma vida melhor. Elas o respeitarão, irão lhe agradecer.**



Crianças veganas saboreiam felizes uma refeição à base de frutas, vegetais e torta de maçã vegana.



## INFORMEM AS CRIANÇAS

Temos de contar para elas. Precisamos ser diretos e contar honestamente o que está acontecendo em nosso planeta com relação ao aquecimento global e informar todos os métodos para se preparar, para poder reduzir o aquecimento global, e quem sabe, pará-lo de vez.

O coração das crianças é muito inocente e puro; aceita facilmente a orientação dos mais velhos. Por isso, devemos explicar cuidadosamente para elas o que é bom para o planeta.

Com sua explicação, elas irão entender logo e tomarão ação imediata, seguindo a orientação. Isso porque as crianças respeitam os mais velhos. Mas precisamos ser um bom exemplo.

Somos os mais velhos, devemos dar o exemplo primeiro, para só então pensar em educá-las. Porque as crianças aprendem com exemplos, exemplos brilhantes, muito mais que com palavras. Portanto, sendo adultos, devemos dar um exemplo brilhante, fazer o nosso melhor.

Façamos o que é bom para o planeta para que as crianças possam herdar o belo legado que deixamos para elas. Precisamos fazer tudo o que for necessário, mesmo que seja um enorme sacrifício; mas, na verdade, não precisamos sacrificar nada. Só temos de tirar a carne e substituí-la por tofu.



## MOBILIZEM A GERAÇÃO MAIS JOVEM

Parece que os adolescentes estão mais interessados em moda e outras coisas do que na situação urgente do momento. Mas também, não raro, eles têm a mente mais aberta. Eles são inteligentes, são acessíveis, são honestos e sensíveis. Uma vez que entenderem a conexão entre a sua vida e o aquecimento global, eles podem decidir que chegou a hora da ação. Você vai se surpreender com eles; principalmente se eles entenderem que podem fazer a diferença, vão estar na linha de frente. Eles só precisam de um bom líder como você.

Dois estudos bem recentes constataram que os jovens são mais capazes de serem voluntários e de darem mostras de abnegação. Isso demonstra que os jovens têm muita energia e podem ser pessoas das mais solidárias.

Portanto, podem encorajá-los, ajudando-os a encontrar os meios ativos



para demonstrar seu carinho e amor. Também podem ajudá-los a perceber a urgência real do aquecimento global. Mostrem a eles o lado humano do aquecimento global, as verdadeiras histórias de pessoas e animais que sofrem por causa disso, por exemplo, as famílias das nações-ilhas que precisam se mudar ou planejar para se mudar, ao verificarem que as águas estão chegando a ponto de submergir suas casas — em alguns casos, já submergiram — devido ao aumento do nível do mar.

Ou, o tratamento desumano para com os animais nos abatedouros ou nos testes cosméticos — há muitos filmes a respeito. Exibimos todas as terças-feiras no programa de Supreme Master Television chamado “Pare com a Crueldade aos Animais”. É de uma atrocidade inimaginável. Infinitamente indigno dos padrões morais humanos. É abaixo da nossa dignidade tratar animais dessa maneira. Se você mostrar aos estudantes as verdades sobre o sofrimento dos animais para satisfazer o paladar humano, vai despertar neles a sua natureza compassiva, e eles vão decidir que precisam agir.

Ou você pode mostrar também como as aves migratórias precisam voar cada vez mais longe para achar um lugar para se abrigar, e os ursos polares nadam cada vez mais distante, porque não há mais gelo, até se afogarem de exaustão; ou por que o país vizinho enfrenta tantas inundações nos últimos tempos, tantos desastres naturais, etc., etc.

Explique a eles como a mudança climática está afetando as vidas, os animais, as pessoas e também sua própria vida. Aí, os jovens vão perceber que combater a mudança climática tem a máxima prioridade, mais do que tudo que é importante a eles neste mundo. Isso vem até antes do emprego, do dinheiro, até mesmo do lazer, pois, sem um clima estável e um planeta vivo, ninguém pode aproveitar nada do que deseja, nem fazer o que gostaria.

Mas também é importante mostrar aos jovens que ainda há esperança; ainda podemos salvar o planeta. Você pode dizer a eles o seguinte: esta é uma chance de vocês se tornarem verdadeiros heróis, sendo veganos e divulgando esta solução. Eles podem salvar vidas, inclusive a sua própria e de todas as pessoas do mundo e vidas de inúmeros animais ao redor do mundo.

Se você explicar todos os benefícios de ser vegano — benefício para a pessoa, para o animal, para quem passa fome, as crianças que morrem de fome — eles vão ficar sensibilizados, vão se interessar e se entusiasmar muito, pois vão perceber que eles podem realmente fazer a diferença.



Os jovens são geralmente os que estão mais dispostos a mudar seu estilo de vida, se enxergarem uma razão para tanto. Essa faixa etária é, em muitos casos, a primeira a entender que o vegetarianismo é bom, é correto. Por isso, acho que, se explicar a eles de maneira racional por que esta é a ação mais importante para resolver o aquecimento global, eles ficarão motivados. Vão apoiar você. Vão seguir você. Vão agir.



## AJUDEM A INTRODUIZIR MERENDA ESCOLAR VEGANA

Hoje, há muitos estudos que mostram os benefícios de um programa de lanche e merenda escolar saudável. Sabe-se que as crianças se concentram melhor quando ingerem mais frutas e vegetais frescos.

A primeira-dama norte-americana sempre leva frutas e vegetais frescos para as crianças do seu país. E se nós ajudarmos as escolas a entenderem esses benefícios, elas podem adotá-los de forma mais ampla e completa. Hoje em dia, muitas escolas e pais até plantam verduras na escola ou no quintal de casa com as crianças, e elas adoram essas atividades, sem contar que consomem mais verduras — que elas mesmas cultivaram!

Podemos também explicar às crianças que, sendo veganas, vão estar ajudando diretamente a curar e salvar nosso planeta, ajudando os pais e a si mesmas e a todas as vidas deste mundo. As crianças têm muito amor no coração. Por isso, se souberem que podem salvar muitas vidas ao serem veganas, elas vão aceitar esta mudança de muito bom grado. Nós gostaríamos de deixar o mundo para as crianças, o mundo de beleza verde exuberante, o mundo em que os humanos e animais coexistam em paz. Elas vão gostar muito de ajudar para que isso aconteça.

## IV. ONGS, PROMOVAM O MOVIMENTO VEGANO

---

A melhor maneira de as ONGs ajudarem é vocês todas se unirem para encorajar ativamente a solução número um, a mais eficaz — que é a dieta



vegana — para deter o aquecimento global, porque não temos muito tempo para esperar até que a tecnologia ecológica possa causar impacto. Mesmo porque a tecnologia ecológica leva mais tempo até poder ser empregada.

Portanto, a dieta vegana é [a solução] número um, pois a indústria da carne é a principal emissora de gás do efeito estufa que mais retém calor para o nosso planeta, sem contar a poluição que causa — mais de 50%. Imagine se eliminarmos mais de 50% de gás nocivo: nosso planeta esfriará mais de 50% quase na hora, no mínimo.

E se praticarmos a agricultura orgânica em toda a terra cultivável do planeta, se usarmos toda a terra para agricultura orgânica, irá absorver 40% do CO<sub>2</sub> da atmosfera. Então, somando tudo isso, vamos esfriar o planeta num instante. Isso não tem nada de misterioso nem supersticioso — é tudo científico. Está tudo comprovado e muito claro.

Por isso, conto com vocês e com os seus talentos para organizar, informar e falar alto para obter a atenção dos governos na reunião sobre mudança climática de Copenhague. Por favor, façam o máximo. E o governo pode ampliar esta solução depois de ouvir vocês.

As ONGs sabem muito bem como começar movimentos construtivos no mundo. Elas são muito, mas muito essenciais mesmo e importantes para o nosso planeta. Todas as ONGs são importantíssimas para a humanidade e para nossa sobrevivência, sempre que elas começam a agir. Neste exato momento, são necessários os esforços e participações de todas as ONGs, de governos, da mídia, do público em geral, de cada indivíduo.

**O nosso planeta é uma casa que está em chamas. Se não trabalharmos juntos para apagar o fogo, com espírito unido, não teremos mais casa. Cem por cento das pessoas do mundo precisam virar veganas, e logo, para que o planeta seja salvo.**

Podemos manter as metas de emissão, mas devemos expandi-las e priorizá-las com bom senso. A primeira e a mais importante é eliminar a maior fonte de metano causada pela atividade humana, que é a pecuária. Suspenda a criação de animais para abate e irá parar o aquecimento global — muito simples, porque o aquecimento global é causado por produtos de origem animal. É isso; muito simples e direto, nada misterioso, nada difícil.





Para ser sincera, do jeito que as coisas estão indo agora, não poderemos salvar o planeta. Da forma como estamos fazendo agora não vai dar tempo, será tarde demais para salvar nosso mundo. Temos de ser veganos primeiro, que é também ser ecológicos ao mesmo tempo. E com isso teremos tempo para depois desenvolver outras tecnologias ecológicas e empregá-las em larga escala.

E teremos até mesmo um mundo celestial, pois ao sermos vegetarianos, tudo mudará drasticamente, desde o meio ambiente até a mentalidade das pessoas, até o padrão de nosso mundo, e teremos a paz mundial, iremos eliminar a fome e teremos a verdadeira fraternidade para toda a humanidade.

Com temperaturas estabilizadas, ecossistemas equilibrados, animais vivendo felizes e em paz, a humanidade encontrando renovada saúde e felicidade e novas invenções incríveis, nossa vida irá se tornar um Paraíso, que superará mesmo os nossos sonhos mais distantes.

## V. SEJA A MUDANÇA QUE VOCÊ QUER VER

---



### MUDEMOS O MUNDO, MUDANDO A NÓS MESMOS

A melhor forma de salvar o planeta é através de ações individuais.

Tudo começa conosco. Desde tempos imemoriais, a evolução sempre começa com o indivíduo. Se quisermos mudar o mundo, mudemos a nós mesmos primeiro. Ainda que o governo proíba o fumo, a bebida ou o uso de drogas, se as pessoas individualmente continuarem nesses vícios, não vai adiantar muito. Portanto, temos de mudar.

Quanto mais pessoas eliminarem a carne e os produtos de origem animal de suas vidas, mais chance teremos de salvar o planeta. Não só isso, maior será a possibilidade de devolver ao nosso lar terrestre a sua graça e beleza original, e mais ainda, torná-lo mais belo, mais abundante, com mais paz e mais júbilo do que já vimos até hoje.



Os membros da Suprema Mestra Ching Hai Associação Internacional promovendo a solução vegana durante a COP15 em Copenhague, Dinamarca, em 2009.

Haverá mais invenções incríveis se nossa Terra se recuperar, levando a uma vida mais compassiva, piedosa, de existência pacífica com todos os seres deste planeta.

### *A Energia Positiva Irá Salvar o Mundo*

Todos vocês que estão agindo, por favor, continuem. Façam seu trabalho, pois o esforço de todos realmente conta. Mesmo um único panfleto de informação sobre a dieta à base de carne e sobre o benefício da dieta vegetariana para ajudar o planeta já vale. Até uma palavra influencia. Um fragmento de informação faz diferença. Cada um ajuda um pouco e o planeta todo mudará em razão da consciência coletiva na direção positiva.

Todos querem a mesma coisa; todos querem salvar o planeta; todos querem sustentar o globo, manter este modo de viver, ou até melhor. Então, a consciência é enorme. A energia é muito benevolente. E se todos deixarem a carne de lado, muda o estilo de vida — muito simples.

**Salve o planeta primeiro, e as coisas mudarão. Você sozinho não pode salvar o planeta. São todas as pessoas que mudam sua consciência. Se elas virarem**



**vegetarianas, ecológicas, fizeram o bem, significa que mudaram para melhor. A consciência delas se elevou para um nível mais alto; por isso, merecem viver na Terra. Elas podem continuar a viver aqui, assim como seus filhos, seus netos, tataranetos, etc.**

Quando isso acontecer, as pessoas vão estar num nível mais alto de consciência, e as coisas serão mais claras para elas e para todos. Iremos viver em paz e amor. Temos de visualizar um mundo positivo, o Paraíso na Terra que gostaríamos de estar. Visualizar o mundo mais nobre, o mundo positivo, o mundo maravilhoso, o mundo Celestial. Salvar o mundo é um ato de compaixão. Mesmo que o mundo não for salvo, você será.

Você vai ser salvo por sua bondade. Seu mérito será redobrado porque você quer salvar os outros.

Se você quiser salvar o mundo, se você quiser fazer algo em prol desta meta, você está aumentando sua nobreza, seu atributo celestial. Se você difundir o encorajamento para salvar o planeta, se você virar vegetariano, se você se tornar ecológico, se você praticar boas ações, ajudar os outros porque quer salvar as vidas de outros seres da Terra, então você tem a qualidade de um santo. Você despertou a sua santidade. **Não se trata apenas de salvar o planeta material e as vidas físicas. Trata-se da sua grandeza por ter esse propósito e participar, de fato, desta cruzada para salvar vidas.**

### *O Poder Está nas Mãos dos Consumidores*

Ninguém pode nos impedir de fazer o que é certo para nossas vidas e para nosso planeta. Simplesmente paremos de usar, comer, comprar produtos de origem animal, e aí, essas empresas vão desaparecer rapidamente. Portanto, o poder está em nossas mãos.

Nós, os consumidores comuns, usamos o mais poderoso direito de escolha, simplesmente boicotando carne e todos os produtos de origem animal, nos tornando veganos. Não há necessidade de continuar com a criação de animais, a prática que ameaça a vida, se nós todos nos tornarmos veganos.



A indústria suína nos EUA registrou prejuízo de US\$ 5,4 bilhões desde 2007 [até 2009]. As empresas estão declarando falência neste momento e estão pedindo ajuda do governo, que acabou comprando os indesejados produtos suínos por US\$ 105 milhões em 2009. Os motivos da poderosa indústria suína estar em dificuldade são, primeiro, os altos custos dos grãos para a produção de ração e, segundo, os consumidores não estão comprando seus produtos tanto quanto antes, desde a epidemia da gripe suína. Imagine, se ninguém consumir carne, ninguém mataria esses animais como meio de vida. Isso seria mais poderoso do que qualquer lobby de empresas.

Nós temos a força. As indústrias de animais só têm força porque nós lhe conferimos! Nós dividimos nossa força com eles. Mas, se pararmos de comprar seus produtos, elas acabam.

### “Como Ser Vegano para os Iniciantes” de Suprema Mestra Ching Hai

1. Vegano antes da compra — ou seja, comer comida vegana antes de sair para fazer compras, para que não sinta fome quando está no supermercado.
2. Vá direto para a seção vegana do supermercado.
3. Obtenha receitas veganas da internet ou de amigos, ou de uma organização vegana.
4. Faça novos amigos veganos que lhe deem apoio.
5. Obtenha informações sobre benefícios veganos.
6. Divulgue a tendência vegana.
7. Sinta-se um santo.



## SEJA ECOLÓGICO

Seja ecológico. Há várias ações para proteger o meio ambiente, como plantar árvores, desenvolver energia sustentável, dirigir carros híbridos, etc. Naturalmente, isso inclui a dieta ecológica, a dieta vegana.<sup>144</sup>



## *Apoie a Agricultura Orgânica e Vegana*

Procure ser orgânico. Adquira alimento orgânico para apoiar os agricultores orgânicos. Faça o que for possível para ajudar a agricultura orgânica.

Os pecuaristas que resolveram mudar de atividade para a agricultura vegana ou vegana e orgânica, dos EUA a Irã, de Au Lac (Vietnã) a Formosa (Taiwan), tomaram tal decisão porque obtiveram novas informações, às vezes de terceiros, de que há formas melhores de ser um agricultor, um verdadeiro agricultor, que cultiva produtos que sustentam a vida e que trabalha em harmonia com a terra. Nós também podemos ser esse informante, que fala para os criadores de animais, um a um, sobre os danos da carne e os benefícios da agricultura orgânica e vegana.

Quem quiser fazer isso, quem puder, faça-o. Vá até os fazendeiros, converse com eles. Sempre que puder, arrume um tempo para isso. Embora não tenhamos tanto poder quanto o governo, podemos tentar, um por um. Explique para eles o que está em jogo. Conte a situação. Esclareça várias vezes até eles entenderem. Escreva a eles. Fale com eles. Só podemos fazer o nosso melhor.

## *Plante Árvores e Verduras*

Podemos plantar vegetais orgânicos e árvores. As melhores alternativas são aquelas árvores frutíferas, nogueiras, e vegetais ou leguminosas como feijões e outros que precisem de pouca água.

Uma árvore por vez e nunca teremos falta de oxigênio.

Você pode plantar verduras ou árvores em sua terra ou perto de sua casa. As frutas também nos alimentam. Não me refiro somente às frutas doces. Existem muitos diferentes tipos de frutos, incluindo pepinos, melancias, abóboras d'água, Luffa [buchá comestível] e mamão. Plantem o que puderem. Plantem o que cresce fácil, que alimenta, que é nutritivo, cresce rápido e que não precise de muita água, pois podemos viver com qualquer coisa.



Se tiverem um jardim, em vez de plantarem grama ou deixarem ao deus-dará, cultivem vegetais. Vocês podem cultivar o suficiente para vocês mesmos ou para complementar. Assim, vocês podem ter boa comida vegetariana, economizar dinheiro, tempo e energia usada no transporte.

Você pode até plantar e colher dentro de casa. Ou, se tiver uma varanda, pode plantar na água. Devemos começar já para que você possa ter seus próprios vegetais.

Se houver falta de água, você pode plantar mais feijão e fruta. Feijão é muito fácil de cultivar. Cresce bem rápido. Pode desenvolver sem água. Você pode aprender como cultivar os vegetais, assistindo a Supreme Master TV.<sup>145</sup>

### *Seja Frugal*

Viva uma vida simples, quanto mais simples, melhor.

Ser frugal significa não usar mais do que precisamos e apreciar o que temos. Os recursos naturais que nos foram dados são preciosos e limitados. Não podemos abusá-los, pois eles só duram quando usamos com parcimônia.

Não temos que comprar sempre as roupas novas que estão na moda. Não temos que ir ao restaurante mais badalado no momento. Existem muitas coisas na vida que podem nos dar alegria e satisfação sem exigir muito dinheiro. Podemos viver sem mobiliário, sem problemas.

Economize — use menos água, tome menos banho e não deixe o chuveiro aberto enquanto se lava, não deixe a torneira aberta enquanto escova os dentes, desligue seu computador, desligue a luz quando não precisa, desligue tudo que está em stand-by, que você não está usando, e aí você economiza talvez uns 10% de conta de luz e água.

Outra forma de cultivar a simplicidade é passar tempo na tranquilidade da natureza, ou criar um ambiente natural em casa onde podemos ficar em paz e silêncio. Ler livros edificantes como escrituras espirituais, bem como praticar a meditação, são boas formas de nos lembrar de que realmente não precisamos de muita coisa para sermos felizes e termos uma vida satisfeita, pacífica.



## PRATIQUE BOAS AÇÕES

### **Temos de criar uma atmosfera amorosa para o nosso planeta. Isso também ajuda a nos proteger.**

Outra forma boa de acelerar nosso progresso para um planeta sustentável é gerarmos mais energia positiva: pratiquemos boas ações e sejamos amáveis e bondosos. Vamos expandir nossa qualidade amorosa. Isso é o que criará um campo de força invulnerável para nos proteger e proteger o planeta.

Devemos fazer boas obras para fortalecer mais a atmosfera amorosa e positiva de nosso planeta. Temos de criar uma atmosfera feliz e afetuosa para nosso planeta, para que possamos viver nessa atmosfera, protegidos e felizes. Isso é muito científico. Não precisamos acreditar em nenhuma religião para entender que nós criamos a nossa própria atmosfera. Se todos criarem uma atmosfera harmoniosa, nosso planeta estará em paz; e nós, no Paraíso.

Se você tiver dinheiro extra ou se os Budas e Bodisatvas lhe deram mais do que você precisa, então doe aos pobres e necessitados. Doe somente quando a pessoa está em necessidade. Não faça doações para ganhar méritos.



## ORE E SE ARREPENDA

Ore, ore com fervor. Ore ao Céu, a todos os Budas, a divindades, a todos os anjos que estão ajudando a nos despertar. Ore por todos os animais que ferimos e torturamos direta ou indiretamente, por consumir carne — peça seu perdão. Ore pela proteção e pelo perdão do Céu. Ore a todas as divindades para que nos ajudem a despertar a tempo de salvar nosso lar. Temos de orar com toda a sinceridade e agir rápido. Não podemos fazer isso sozinhos, honestamente.

Temos de nos arrepender de todo o mal que fizemos à Terra e aos seus habitantes e pedir perdão muitas e muitas vezes. E temos de mudar nossa ação. A melhor maneira de se arrepender é fazer um esforço para mudar. Mudar e passar a fazer o que é bom. Abster-se de tudo o que é mau.

Podemos orar para que o poder divino se manifeste na Terra para despertar os líderes, a mídia, as pessoas influentes e todos os cidadãos



mundiais a darem os passos certos para preservar nosso planeta, e rápido — antes que seja tarde demais. Pois, neste momento, precisamos da intervenção do Céu para salvar nosso planeta; não orar para nos proteger, mas orar para que desperte todo o mundo para a solução da dieta vegana, pois esta é a solução que salvará nosso planeta.



## COMECE A TENDÊNCIA VEGANA

### *Divulgue as Notícias*

Aqueles que ajudarem a despertar inúmeras pessoas para a realidade, para que elas possam mudar seu estilo de vida para melhor, esses são os verdadeiros pioneiros de seus campos e legítimas estrelas e heróis de nosso tempo.

Temos de divulgar as notícias; todos aqueles que se preocupam com o planeta devem espalhar as notícias. Aí, as pessoas irão se unir a nós.

### *Escreva para os Governos e para a Mídia*

Para obter um efeito de maior alcance, você pode entrar em contato com as autoridades do governo, escrevendo e informando os fatos sobre esta horrível situação global, com todas as informações disponíveis em nosso site [SupremeMasterTV.com] para você baixar, copiar e enviar.<sup>146</sup>

O governo está ciente. A questão é que, talvez, o governo esteja colocando a prioridade em outras coisas. Assim, você e outros cidadãos que estão preocupados podem contatar seus governos e escrever para eles, informá-los ou lembrá-los da urgência da situação que nós e nossas futuras gerações estamos enfrentando.

Escreva aos líderes do seu governo sobre a solução vegana, vá visitá-los, se possível. Os líderes estão cientes desses graves problemas enfrentados pelo seu país. Agora, se os cidadãos também derem seu apoio, lembrando-lhes que estão preocupados, e que isso é para seus melhores interesses, aí, eles terão mais disposição para lidar com a mudança climática. Eles vão ter em





mente que o aquecimento global é a questão mais prioritária, e que o seu combate é um dever não só profissional, mas pessoal, porque afeta a eles e aos seus filhos.

Escreva para todos os membros do governo, não apenas para o presidente, porque o presidente sozinho, às vezes, não dá para tomar a decisão facilmente. Escreva para todos os departamentos do governo que você puder. Façam isso em conjunto. Façam cópias e enviem uma para o presidente e outras para os departamentos encarregados da tomada de decisão.

Escreva bastante. Mande e-mail, fax, escreva a eles. Escreva aos jornais. Fale na rádio. Converse na TV. Dê entrevistas. Conte a todos o que você sabe. Tente fazer lobby em prol desta causa, se você puder. Converse com os líderes que você conhece. Converse com os amigos deles, se você não puder conhecer o líder, converse com o amigo do líder, a família do líder, conhecidos do líder, garçom do líder, garçonetes, governantas, faxineiros, motoristas, seus familiares, seus filhos, as crianças que vão para a mesma escola que seus filhos, seus empregados, suas secretárias, quem você achar que pode levar a mensagem de forma aceitável aos ouvidos dos líderes.

Se os líderes derem algum passo positivo, devemos escrever a eles agradecendo e incentivando. Devemos demonstrar o estímulo positivo. Temos de encorajá-los quando fazem alguma coisa certa, para que eles avancem nessa direção, ou ainda, que melhorem.

Eu escrevi uma carta ao presidente Obama, escrevi ao Parlamento Europeu, ao Comissariado Europeu, e eles me responderam. Eles disseram que vão prestar atenção, observar o que eu disse, que meu conselho estará no seu coração, em sua mente, nos dias vindouros. Eu aprecio estes tipos de líderes que dão ouvidos.

### *Lidere Movimentos Populares e a Tendência Vegana*

Organize seminários abertos para o público. Ofereça evidências e informações ao público sobre a solução para o aquecimento global. Junte os esforços com os outros vegetarianos. Ao trabalhar todos juntos, os frutos do trabalho são multiplicados — e o planeta pode ser salvo.

Como indivíduos e comunidades, devemos agir em vez de esperar pelas ações do governo ou pela tecnologia a ser desenvolvida. É muito



**simples. Só há uma solução: a dieta compassiva, porque compaixão gera compaixão.** Esta é uma lei muito simples do universo. Cada ação tem uma reação. Então, não é necessário esperar por processos de aprovação de políticas governamentais, recursos financeiros e coisas e tal.

No âmbito local, você pode patrocinar um curso de culinária, que vai ajudar as pessoas a entenderem como é fácil preparar refeições veganas deliciosas e nutritivas para si e para sua família.

Inclusive tive a ideia de criar uma rede de restaurantes veganos que servem pratos veganos gostosos, nutritivos, rápidos, que se chama Loving Hut; e está dando certo. Há muitos hoje. Mais de 90 [agora são 138], em vários países, os restaurantes Loving Hut foram inaugurados de Formosa (Taiwan) à França, aos Estados Unidos, à Austrália.<sup>147</sup> Foram abertos em pontos movimentados como shopping centers e nas principais ruas e avenidas.

Todos podem abrir restaurantes veganos. As pessoas não vão lá necessariamente porque é vegano, e sim, porque acreditam que a comida é normal e boa, ou como dizem os clientes, jovens e idosos: “É mais gostoso do que a carne!” Ao tornar a culinária e produtos veganos mais acessíveis para o povo, o veganismo se torna uma alternativa real e totalmente factível.



Loving Hut, a rede internacional de restaurantes veganos que mais cresce, inspirada pela Suprema Mestra Ching Hai, ganha o prêmio Veggie 2010 da VegNews Magazine, na categoria: Restaurante Favorito (mundialmente).



Um dos pratos veganos deliciosos da Suprema Mestre Ching Hai, apresentado no seu programa de culinária especial “Um Presente de Amor”.

[SupremeMasterTV.com/gol](http://SupremeMasterTV.com/gol); [SupremeMasterTV.com/veg](http://SupremeMasterTV.com/veg)

As pessoas estão procurando se unir agora para resolver esta crise urgente. Vejo melhora e aceitação em todos os lugares.

Percebo esforços para a paz, as generosas mãos de ajuda estendidas por todas as nações, indivíduos, grupos e organizações.

Vejo o amor crescendo de várias formas.

Estes sinais podem ser ainda insignificantes, mas são como faíscas: logo se tornam poderosas chamas e vão reduzir a cinzas as ignorâncias e ódios do passado, iniciando uma nova raça mais nobre e mais santificada na Terra.

Peço que pensem positivo e continuem fazendo o que puderem para conscientizar as pessoas. E mantenham vivo o sonho de trazer o mundo celestial ainda durante a nossa existência e que continue até as próximas gerações que estão por vir.

Estamos juntos. Somos destemidos. Somos fortes. Estamos determinados a mudar o mundo. Somos corajosos. Estamos juntos com toda a humanidade que anela um mundo de paz, seguro e amoroso.

E nós merecemos isso! Vamos continuar!



# O SALTO DA HUMANIDADE PARA A ERA DOURADA

---

**Chegou a hora de nós mudarmos, de evoluirmos, de crescermos, e sermos, de fato, o legítimo Ápice da Criação, os regentes benevolentes e protetores, os filhos do Céu na Terra. Juntos, vamos fazer um salto sem precedentes para a Era Dourada, para uma era de compaixão, harmonia, bondade e verdadeira paz que nos espera. Sei que somos plenamente capazes de fazer isso.**



## I. UM MOMENTO DECISIVO NA EVOLUÇÃO HUMANA

---

Veja bem, um pequeno passo de cada um na direção correta pode resultar num grande salto em nossa evolução como raça humana. E esse pequeno passo é muito simples. É só não matar. Seguir o princípio de “viver sua vida e deixar os outros viverem a vida deles”, em consonância com a lei universal: permitir a vida gerar vida. Porque os semelhantes se atraem, o que todos nós sabemos. É claro que isso inclui a adoção da dieta vegana.

Os humanos são naturalmente mais generosos e pacíficos no fundo do coração; a questão é que todos nós fomos iludidos, enganados por muito tempo, mas muito tempo mesmo. Pensávamos que a carne fazia bem para nós, que o laticínio fazia bem para nós, que o peixe era bom para nós, que o ovo era bom para nós. Tudo errado. É exatamente o contrário. Já está plenamente comprovado que essas coisas que nos foram passadas como “bons para nós” —por exemplo, carnes, peixes, produtos lácteos, ovos, todos os produtos de origem animal— na realidade não são nada bons. Muito pelo contrário, têm nos trazido sofrimentos, doenças, e um desperdício tremendo do dinheiro dos contribuintes que acaba sendo empregado para curar doenças e para setores relacionados.

Desta forma, fomos ludibriados durante muito, muito tempo. Agora, temos de pesquisar. Temos de ouvir os médicos e cientistas sensatos. Ver o resultado de suas pesquisas: a carne e os produtos de origem animal são realmente muito nocivos para nós. Temos de parar agora, especialmente para o bem de nossas crianças. Não podemos continuar mais envenenando as nossas crianças; elas são indefesas. As crianças, pobrezinhas, confiam em nós, pensam que nós sabemos mais. Mas a culpa também não é nossa. A nós, cabe, sim, mudar de direção.

Por que a culpa não é nossa? Porque também fomos ensinados assim. E nossos avós, nossos bisavós também foram ensinados dessa forma. E por estarmos muito ocupados, ocupados demais com a nossa sobrevivência diária, com o nosso trabalho, não temos tempo de fazer pesquisa, por isso não sabíamos que tudo aquilo é, na verdade, um veneno para nós.

E, acima de tudo, o consumo de produtos de origem animal está



destruindo nosso planeta. Não só está matando as pessoas e os animais, mas está matando nosso planeta. Temos de acabar com isso para salvar nosso mundo. Basta nós mudarmos de direção — só isso. Seguirmos o caminho oposto, o caminho certo, que não causa mais sofrimentos, que não tira mais vidas, pelo contrário, que ama e protege todas as criaturas. Este é o salto que toda a humanidade precisa dar.

Nós nos sentiremos totalmente diferentes depois de realizarmos este salto, automaticamente evoluídos para um nível mais elevado de consciência.

Imagine! Somos grandes, fortes, inteligentes e hábeis. Somos capazes de plantar todos os tipos de vegetais para nosso alimento, e não devemos usar nosso poder, nossa inteligência, nossa capacidade, para incomodar, molestar, torturar, causar sofrimentos e assassinar esses pequenos, indefesos e inocentes animais, que nunca nos fizeram mal algum. De acordo com a lei, eles são inocentes. E se matarmos seres inocentes, somos criminosos que devem ser condenados. Sinto muito se estou ofendendo vocês, mas esta é a verdade. E tenho certeza de que vocês compreendem.

Através do nosso salto evolutivo, podemos deixar esta existência de desejo e medo, rumo à verdadeira vida de paz, amor e iluminação — sair do círculo vicioso de matança, sofrimento e violência para o círculo virtuoso de bondade, proteção e felicidade.

Dá para imaginar um mundo onde os fracos nunca teriam medo dos fortes? Onde não há mais violência, nem brigas entre os vizinhos, próximos ou distantes, um mundo onde nenhuma criança tenha que morrer de fome, de sede ou de doenças, a cada segundo, todos os dias, sob o olhar totalmente impotente de sua mãe, cujo coração chora mergulhado na torrente da dor?

Enquanto estou falando, muitas crianças estão morrendo em algum lugar. A cada intervalo de poucos segundos, uma criança morre de fome. Não podemos continuar assim. Não podemos esperar mais. Temos de salvar essas vidas — não só as vidas dos animais, mas as vidas de nossos filhos, mesmo que não sejam nossos... que sejam filhos de outras pessoas.

A carne causa muito sofrimento, porque ela traz fome e guerra. Destinamos todos os nossos cereais e grãos, soja e bons recursos, terra e água para sustentar a indústria da carne; por isso, o mundo passa fome e sede. Então, para salvar vidas, temos de acabar com a indústria da carne.



Estamos vivendo agora de uma forma totalmente indigna, muito inferior do que realmente somos. Somos filhos de Deus, todo-amor e bondade. Somos herdeiros do Céu. Só que nos esquecemos disso. Dá para imaginar um Deus que venha aqui para a Terra e mate tudo para comer? Sinto muito, mas se há um Deus como esse, não quero ser filha Delae. Vocês gostariam de ser filhos de um Deus como esse?

Não. Obrigada. Obrigada. Vocês são muito amáveis. Ora, se Deus é todo-misericordioso, todo-compassivo, todo-amor, e se nós somos Seus filhos, então vocês não acham que deveríamos agir como filhos de Deus na Terra?

Temos de seguir o caminho do amor e da compaixão. Temos de representar nosso Pai, se quisermos glorificar Seu nome. Oramos todos os dias: “Santificado seja vosso nome... assim na Terra como no Céu”, mas, o que fazemos para santificar o nome Delae? Temos de representar o Pai da forma correta.

Sempre oramos a Deus, porque acreditamos que Deus seja misericordioso, protetor, compassivo e amoroso. E nós somos filhos de Deus; devemos representar essas qualidades aqui na Terra. Temos todas essas qualidades: somos amorosos e bondosos. Apenas fomos corrompidos, enganados e nos esquecemos disso. Então, por favor, lembre-se. Essas qualidades estão no fundo do nosso imo; por isso, sabemos que deve haver algo melhor do que o que vemos ao nosso redor.

Temos exemplos ao longo da nossa história, de homens, cujas vidas foram tão edificantes que continuam a brilhar até hoje — não só os mestres espirituais, mas filósofos como Platão, políticos como Sócrates, matemáticos como Pitágoras, e o poeta Ralph Waldo Emerson dos EUA. Eles eram todos vegetarianos. Ficaram surpresos? Não, não ficaram. Vocês não parecem estar surpresos para mim. Então sabiam disso. Todas as grandes personalidades são vegetarianas ou veganas. E, se estudarmos essas pessoas cuidadosamente, veremos que a essência básica da vida civilizada que elas ensinaram foi a dieta vegana.

A dieta vegana é um dos primeiros e maiores atos de compaixão, de manter a integridade de outras vidas, de não prejudicar o meio ambiente. Se compararmos uma dieta à base de carne com uma dieta vegana, [a dieta à base de carne] gasta cerca de 14 vezes mais água, 6 vezes mais grãos, 10 vezes mais energia e 20 vezes mais terra, muitas vezes sacrificando e destruindo



preciosas florestas tropicais.

Ser vegano é um bom negócio em termos de mérito virtuoso, bem como em termos de preservação da única morada que temos. Quanto menos perigo trouxermos e menos danos infligirmos ao planeta e aos seus habitantes, menos teremos que pagar. Estamos pagando caro agora, e pagaremos muito mais caro, se não pararmos com a indústria da carne/criação de animais para consumo.

Quanto mais bondade, amor e proteção manifestarmos em relação a todos os seres, maior seremos no mundo, maior será o sentimento em nosso coração, bem como no Reino do Céu. É por isso que os grandes Mestres e outras almas iluminadas do passado nos transmitiram o mesmo ensinamento: se não quisermos ser feridos, não devemos ferir os outros. Podem pesquisar em todas as religiões, todas dizem a mesma coisa, a frase que contém o mesmo significado. Devemos fazer aos outros tudo o que for bom para nós; colheremos o que plantarmos, infalivelmente. É por isso que eles nos ensinaram a não comer animais, e para sermos veganos.

Precisamos dar este salto, uma mudança bem pequena na dieta — no lugar da carne, no lugar da proteína animal, escolher a proteína vegetal, que é de primeira classe. A proteína animal é de segunda classe; por quê? Porque os animais comeram ervas e frutas de primeira classe e depois comemos a carne deles. Isso é de segunda classe. Nós somos humanos, por que escolhemos coisas mais baixas? Isso não combina conosco. Por isso, temos que dar este salto.

**Temos que fazer este salto, senhoras e senhores, porque se o fizermos, a Era Dourada estará aqui muito rapidamente, anunciando uma era de vida de paz, sem a perda contínua e avassaladora de vidas — mortes prematuras na casa de dezenas de bilhões a cada ano! Torturados e assassinados em nome do nosso prazer fugaz, que poderíamos sempre substituir. A carne é totalmente substituível.**

Há muitas maravilhas na vida terrestre que ainda não experimentamos e nem descobrimos, muitos conhecimentos científicos a serem revelados, explorados e inventados, tecnologias incríveis a serem descobertas e desenvolvidas! Existem sistemas sociais melhores. Esses são os fatos que, geralmente, estão além do nosso nível atual de lógica ou até mesmo da nossa imaginação, que só podem ser alcançados através da nossa sabedoria e poder criativo.





Para despertar esta sabedoria, devemos primeiro eliminar as substâncias nocivas e obstrutivas, que a bloqueiam e anulam, como carnes, laticínios, peixes, aves, e todos os produtos derivados de animais. Eles obstruem nossa inteligência, atrasam nosso progresso, não só espiritual e moralmente, mas também tecnologicamente.

Enfim, além das nossas razões pessoais de querer trazer a Era Dourada, também temos o planeta que deve ser levado em conta. Vocês devem saber que corremos o risco de perdê-lo a qualquer momento. Portanto, este salto na consciência é também para salvar nosso planeta e todos os seres que merecem um mundo harmonioso para viver.

Se todos fizerem este salto ou mudança, podemos salvar nosso planeta. Isso eu prometo, com toda a minha honra, e que Deus seja testemunha! Ao mesmo tempo, nós nos elevamos, algo que já deveríamos ter feito há muito, muito tempo.



## A RAÇA HUMANA ESTÁ PRONTA PARA AVANÇAR

Está na hora de a raça humana se elevar para um nível mais alto de consciência. Os humanos deveriam ser nobres, bons e compassivos. Ser vegano, virar ecológico, praticar o bem, não é só para o planeta; é para que toda a raça humana se enobreça com mérito espiritual e virtude. A humanidade deveria fazer isso, nem que seja apenas com o objetivo de se tornar mais nobre.

Temos de nos voltar para nossa natureza bondosa e compassiva dentro do nosso coração. É muito simples. Nós somos a encarnação dessas virtudes. Somos compassivos. Somos misericordiosos, somos solidários.

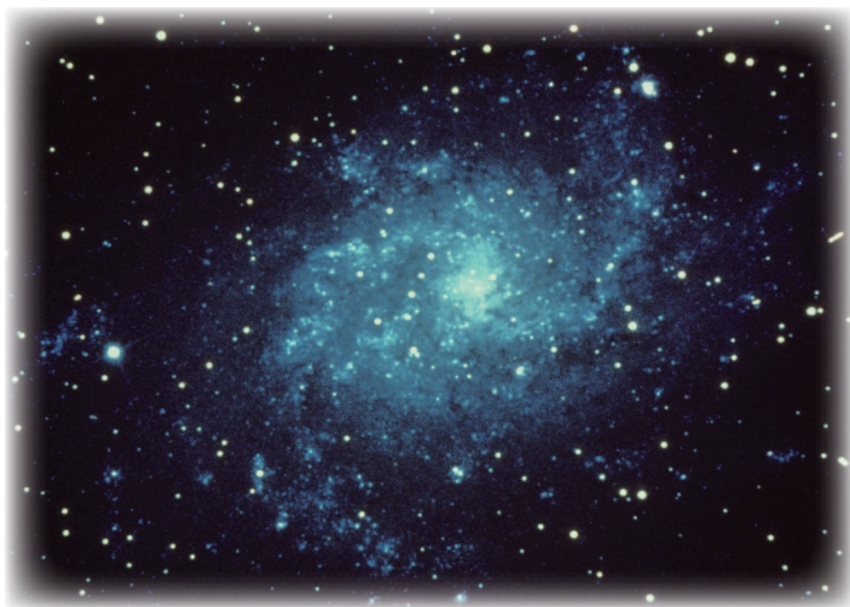
Se realmente desejamos ver nascer a verdadeira harmonia entre humanos, animais, natureza e o Céu, temos de ser a harmonia, temos de viver em harmonia e agir em harmonia, o que inclui o ato de comer em harmonia cada vez que sentamos à mesa.

Fazer uma escolha vegana é, portanto, um verdadeiro avanço na evolução e na bondade de nossa humanidade. E aí, como os semelhantes se atraem, a bondade atrairá mais bondade. Conforme compartilhamos esta verdade compassiva com os outros, não só seremos seres humanos mais elevados, mas o mundo também será.



## II. A TERRA ESTÁ SE ELEVANDO PARA SER UMA CIVILIZAÇÃO GALÁCTICA MAIS AVANÇADA

---



A ascensão de nosso planeta faz parte do plano universal para nosso planeta e compete a nós tirarmos o atraso. Devemos nos elevar para alcançar o patamar dos outros planetas mais desenvolvidos espiritualmente. Este é o plano. Mas, foi dado aos humanos o livre arbítrio, e eles não estão usando essa dádiva de forma sábia.



### APRENDA COM AS LIÇÕES DE MARTE E VÊNUS

A Terra se unindo a outros [planetas] da galáxia — é uma visão grandiosa. Basta vermos os nossos planetas vizinhos, Marte e Vênus,



para termos a certeza de que o panorama será terrível e desastroso, se nós não fizermos a escolha certa, se não executarmos a mudança certa agora mesmo.

Qualquer especialista no assunto sabe que Marte e Vênus passaram por mudanças dramáticas na atmosfera no passado, similar ao que começamos a vivenciar atualmente. Muito tempo atrás, Marte e Vênus eram muito similares à Terra — tinham água, vida, e pessoas semelhantes a nós. Mas os habitantes de Marte e Vênus destruíram seus respectivos lares planetários porque eles criaram muitos animais para abate, e os gases emitidos causaram um efeito estufa irreversível, além da liberação do venenoso sulfato de hidrogênio, no caso de Marte. É por isso que hoje vemos apenas os restos das terras e mares que um dia existiram lá.

Cerca de 5 bilhões de planetas foram destruídos ou tiveram um destino parecido com Vênus ou Marte. Só os planetas com habitantes de baixo nível de consciência foram destruídos ou arruinados, não aqueles de alto nível.

E em Vênus, a atmosfera é tão quente e repleta de CO<sub>2</sub> — dióxido de carbono — que os cientistas chamaram de “aquecimento global desenfreado”, afirmando que este pode ser o futuro da Terra.

Os planetas que foram salvos da destruição, como Vênus, foram salvos porque a sociedade deles se tornou vegana — aliás, aqueles que foram salvos. Eu mencionei que havia quatro Vênus — somente dois deles foram salvos porque suas sociedades se tornaram veganas. Os outros dois Vênus foram destruídos — um está completamente destruído, o outro está fervendo de calor, inabitável, porque seus habitantes não se tornaram veganos.

A maioria dos habitantes do Marte não sabia ou não acreditava que a dieta vegana era a solução. Os marcianos sofreram destruição uma vez e nunca se esqueceram dessa lição dolorosa; foram muito gentis ao enviarem a mensagem para os humanos da Terra através de nosso contato. A mensagem deles é a seguinte: “Sejam virtuosos, salvem a sua morada, antes que seja tarde demais”.

Estamos muito, mas muito perto; estamos praticamente no ponto irreversível. É por isso que nós estamos procurando divulgar continuamente a mensagem sobre solução: dieta vegetariana. Ela tem poder para deter fisicamente o aquecimento global porque possui um grande poder moral.



Ela tem um poder baseado em conceitos comprovados pela ciência, tais como “os semelhantes se atraem”. Temos de respeitar a vida para que possamos manter e gerar vida.



## OS NOBRES AMIGOS DAS GALÁXIAS ESTÃO ESPERANDO

Assim como existem muitos planetas não-vegetarianos, há também inúmeros planetas vegetarianos. São inúmeros, incontáveis. Só na nossa galáxia, eles são incontáveis. E esses planetas habitados por sociedades vegetarianas são mais avançados do que nós. Eles têm até cintos de viagem. Eles têm muitas coisas que nem imaginamos.

Os povos dessas sociedades podem aproveitar boa parte do seu tempo para seu lazer, desenvolvendo seus passatempos prediletos e seus talentos e despertando suas capacidades inatas. Por isso, em tais sociedades, surgem muitas invenções fantásticas. E acontecem muitas coisas maravilhosas porque as pessoas estão relaxadas e se dedicam no que são melhores. Ninguém se preocupa com carência material; por isso, suas vidas são repletas de liberdade e felicidade. Não é incrível?

Todas essas sociedades são também veganas, como eu já disse. Seu conceito de vida é muito claro — muito claro, muito abnegado, incondicional, muito inteligente. Não conheço uma única civilização avançada, feliz e alegre que não seja uma sociedade vegana.

E também, ao pararmos de matar, criaremos uma atmosfera mais bondosa, gentil e convidativa para que outros seres nobres da galáxia possam talvez se unir a nós ou entrar em contato conosco.

Se, de alguma forma, tivermos a sorte de conhecer esse tipo de planeta ou de seres desenvolvidos, a felicidade e a paz desse planeta ou desses seres nos farão sentir tanta vontade de estar lá, a ponto de não ligarmos mais tanto para o ganho e a responsabilidade deste mundo. Deixaríamos este mundo na hora, se tivéssemos a oportunidade de nos juntarmos a eles. Mas não somos tão desenvolvidos quanto eles, em termos espirituais, mentais, psicológicos e em virtude — alguns de nós não estão nesse nível — por isso, não podemos estar tão perto deles, nem podemos nos unir a eles, tampouco nosso planeta pode ser classificado como um do nível deles.



Eles estão aguardando ansiosamente. Eles têm transmitido mensagens para nós, dizendo que devemos nos desenvolver mais para que possamos nos equiparar a todo o sistema galáctico, e que eles estão sempre ao nosso lado para nos ajudar a elevar nosso nível de entendimento espiritual e capacidade mental, bem como a nossa tecnologia.

Eles não irão impor sua vontade sobre nós. Eles estão aguardando, aguardando e aguardando, até que estejamos prontos. Enquanto não escolhermos viver de acordo com os elevados padrões universais, teremos dificuldade de encontrar paz dentro de nós. Isso é ainda mais verdade em termos de contato com os outros seres do universo. Estamos totalmente afastados dos cidadãos de nossos planetas vizinhos e, por conseguinte, não sabemos de sua existência.

Entretanto, não é difícil mudar tudo isso. Basta nos retornarmos ao nosso ser original que é todo-amor, pois é isso o que somos. Somos amor. Somos divinos. Somos compaixão. Somos tudo o que há de melhor no universo. A questão é que nós nos esquecemos disso.



### III. REALIZANDO O SONHO DO PARAÍSO

---

Se o mundo se tornasse 100% vegetariano agora mesmo, o seu efeito positivo seria visto em mais ou menos 60 dias. Ou seja, oito semanas. Em oito semanas veríamos o efeito. É claro que você também irá perceber os efeitos imediatos ou praticamente imediatos. Para ver todo o cenário, levam oito semanas, somente oito semanas.

Em oito semanas, todos os desastres irão parar. É assim que o Paraíso será criado. O que vocês acham? De onde vem o Paraíso? Paraíso é um lugar onde todos os seres agem do mesmo modo. Não que todos sejam iguais e façam a mesma coisa; mas, isto sim, agem no mesmo nível de compaixão, mesmo nível do amor e mesmo nível do conhecimento espiritual, entendimento, mesmo nível de nobreza. Eis o Paraíso!

O Céu realmente desce para nos encontrar, se caminhararmos para o alto para nos adaptar ao padrão do Céu. E se todos puderem perceber isso e derem pequeno passo, passinho de bebê na verdade, apenas um passo, mas um passo muito importante que decide o destino do nosso planeta — o passo vegetariano —, tudo o mais virá a nós sem precisar pedir. Se formos piedosos, obteremos piedade. A lei universal nunca falha.

A energia negativa, sanguinária e cruel se tornará benevolente, feliz e relaxante para todos os habitantes deste planeta, inclusive para os animais, e evidentemente, antes de tudo, para os seres humanos.

E em que tipo de Terra viveríamos? A Terra seria novamente o Éden. E teríamos uma súbita paz e a percepção de igualdade entre todas as nações, entre todos os homens e entre os homens e animais. Começaremos a compreender as coisas. Não haverá necessidade de explicação. As pessoas entenderão repentinamente que somos todos iguais. Nós e todos os nossos amigos animais também somos iguais. E as pessoas terão respeito até para com as árvores e plantas.

Se mudarmos nosso estilo de vida para uma qualidade mais celestial, a inteligência celestial irá despertar de novo em nós, e aí teremos uma lista sem fim de invenções e progressos convenientes na ponta dos nossos dedos. Teremos carros voadores. Não do jeito que estão fazendo agora, mas uma versão muito mais prática. Poderemos ter até cintos voadores como em outros planetas.



Nosso conhecimento científico e tecnológico irá transcender os limites da Terra. Isso porque, com uma atmosfera elevada e compassiva, poderemos até nos comunicar com os povos de planetas mais avançados e aprender com eles, trocar com eles os conhecimentos, os nossos e os deles.

Cada nação naturalmente teria recursos naturais suficientes e ajudaria de forma sincera e abnegada as outras nações. Há sistemas assim que existem sem dinheiro, de acordo com o que eu vi em sociedades mais desenvolvidas no universo, em outros planetas. O problema não está no sistema em si. São as pessoas, o conceito de vida, o conceito da sociedade que se devem mudar antes, os paradigmas arraigados nas pessoas. Uma vez que fizermos a mudança para um paradigma mais amistosa, mais cooperativa, algo mais parecido com uma família global, esses esquemas de ajuda mútua irão se concretizar automaticamente.

Todos irão estar repletos de amor e irão compartilhar entre si: o amor, o afeto e suas posses. E assim, teremos uma vida mais feliz, menos pessoas desafortunadas, menos sem-teto ou até mesmo nenhum sem-teto, menos crianças passando fome ou até mesmo nenhuma criança passando fome, menos doenças ou até mesmo um mundo sem doença alguma. E os animais estarão protegidos: não haverá mais consumidores de carne, e sim, só vegetarianos ou veganos.

Vocês se cumprimentarão mutuamente com um sorriso, todos os dias, sem competição no seu trabalho; cada um deixa o outro em paz, num clima tão somente de amor e amizade. E quanto mais elevada a consciência de um planeta, mais intensa é essa energia amorosa e bondosa.

**Fazer com que o mundo inteiro se torne vegano é um avanço em termos de compaixão que elevará e unificará todas as culturas, trazendo tranquilidade tanto para os humanos quanto para os animais. A paz interna que vem ao substituir a matança pelo respeito a todas as formas de vida se espalhará como uma onda através do globo, elevando os corações humanos e criando um Paraíso harmonioso na Terra. É isso que nos levará à Era Dourada eterna.**



A Suprema Mestra Ching Hai em Mônaco, em 2007.







## APÊNDICE

### 1. Elevação do Nível do Mar e seus Efeitos em Termos Mundiais

Não são só as pequenas nações-ilhas que precisam se preocupar com a elevação do nível do mar. Mais de 70% da população do mundo vivem nas planícies costeiras, e 11 das 15 maiores cidades do mundo estão nos estuários litorâneos. No século 20, o nível do mar aumentou entre 10 e 20 cm.

O IPCC (Painel Intergovernamental para Mudanças Climáticas da ONU) prevê que no século 21 o nível do mar aumentará de 9 a 88 cm. **Mesmo neste cenário de aumento relativamente modesto do nível do mar, o caos já será gigantesco.** Estragos com tempestades e inundações costeiras, erosão das costas marítimas, contaminação do abastecimento de água doce com água salgada, inundação de mangues costeiros e ilhas-barreira e aumento da salinidade dos estuários são todas realidades certas causadas por um pequeno aumento do nível do mar.

**Uma possibilidade real e aterrorizante é o derretimento de mantos de gelo da Groenlândia. De acordo com o IPCC, “os modelos climáticos indicam que o aquecimento local da Groenlândia é provavelmente de uma a três vezes superior do que a média global. Os modelos do manto de gelo projetam que, se um aquecimento local maior do que 3 °C for mantido ao longo de milênios, levaria virtualmente a um derretimento completo do manto de gelo da Groenlândia, resultando em aumento do nível do mar em 7 m”** (*Relatório-Síntese da Terceira Avaliação do IPCC, Resumo para Gestores Políticos*).

Somando as calotas de gelo da Groenlândia e da Antártida Ocidental, o mundo pode enfrentar uma elevação de nível do mar de até 13 m, se não combater drasticamente as nossas emissões de gases de efeito estufa. Mesmo uma pequena fração desta elevação do nível do mar já pode causar um desastre econômico e humanitário. As possíveis consequências do aumento do nível do mar são as seguintes:

- **Bilhões gastos em adaptação** — se tiver recursos para tanto. Um estudo recente estimou os custos que os EUA teriam em US\$ 156 bilhões (3% do PIB) para se adaptarem a um cenário que contempla a elevação de um metro do nível do mar).



- Apenas a elevação em um metro do nível do mar já será suficiente para submergir algumas nações-ilhas como as Maldivas. Duas das ilhas que formam Kiribati (nação-ilha do Pacífico) já desapareceram nas águas do mar. **Se esta tendência atual de aquecimento continuar, cidades como Londres, Bancoc e Nova Iorque acabarão ficando abaixo do nível do mar, desalojando milhões e causando um enorme prejuízo econômico.**
- A elevação dos oceanos irá contaminar as fontes de água potável, tanto as superficiais quanto as subterrâneas, aumentando a escassez de água potável do mundo.
- As populações rurais e glebas de terras cultivadas (principalmente arroz) de algumas orlas marítimas serão dizimadas. (Fonte: [http://www.greenpeace.org/international/campaigns/climate-change/impacts/sea\\_level\\_rise/](http://www.greenpeace.org/international/campaigns/climate-change/impacts/sea_level_rise/))

## 2. Maior Recuo das Geleiras do Mundo

- A neve das Montanhas de Serra Nevada, EUA, que fornecem água para irrigação do Vale Central da Califórnia, o maior produtor de frutas e vegetais do mundo, já está derretendo antes da primavera, e as projeções apontam uma diminuição de 30 a 70% da neve até o fim do século. (Fonte: *Sierra Climate Change Toolkit* 2nd edition, Sierra Nevada Alliance, [http://www.sierranevadaalliance.org/programs/db/pics/1133215435\\_14399.f\\_pdf.pdf](http://www.sierranevadaalliance.org/programs/db/pics/1133215435_14399.f_pdf.pdf))
- O gelo do Monte Kilimanjaro, a montanha mais alta da África, se reduziu em 80% em comparação ao século anterior, com 33% de redução só entre 1989 a 2000. (Fonte: Thompson LG, Mosley-Thompson E, Davis ME, Henderson KA, Brecher HH, Zagorodnov VS, Mashiotta TA, Lin PN, Mikhalenko VN, Hardy DR, Beer J. 2002. “Kilimanjaro ice core records: evidence of Holocene climate change in tropical Africa”. (Fonte: *Science* vol. 298, 589-593, <http://bprc.osu.edu/Iccore/589.pdf>)
- O aquecimento global faz as geleiras da China recuarem 7% ao ano, o que pode ter efeitos devastadores para os 300 milhões que dependem delas para obter água. (Fonte: “Ice-capped Roof Of World Turns To Desert” por Geoffrey Lean, 8 de maio de 2006, *The Independent*, <http://www.countercurrents.org/cc-lean080506.htm>)
- Desde a década de 30, as geleiras das montanhas da Ásia Central recuaram de 35 a 50 por cento, e centenas de geleiras menores já desapareceram. (Fonte: PNUMA, *Atmospheric Brown Clouds: Regional Assessment Report With Focus on Asia*, 2008, <http://www.unep.org/pdf/ABCSummaryFinal.pdf>)

## 3. Condições Climáticas Extremas em Todo o Mundo

### **2010 é o ano mais quente da história:**

Este ano caminha para ser o ano mais quente registrado na história, de acordo com os climatologistas da Administração Oceanográfica e Atmosférica Nacional dos EUA (NOAA).

A temperatura de julho atingiu a segunda maior da história, e nos meses de março, abril, maio e junho, foram as mais altas já registradas.



Em junho de 2010, David Easterling do Centro de Dados sobre Clima Nacional da NOAA, relatou também uma descoberta pouco comum: as superfícies secas do mundo inteiro estavam mais quentes.

**Além disso, 17 países, compreendendo 19% da área de terra total do planeta e incluindo nações nórdicas como Finlândia e Rússia, bateram novos recordes de ondas opressivas de calor.**

Esta é a maior área da superfície do planeta a passar por recordes de altas temperaturas em um mesmo ano. Com relação a esses números alarmantes, Dr. Mark Serreze, diretor do Centro Nacional de Dados sobre Neve e Gelo dos EUA, afirmou: “O fato é que o aquecimento global não parou.”

Kevin Trenberth, chefe da seção de análise do clima do Centro Nacional de Pesquisa Atmosférica dos EUA (NCAR), alertou ainda que, em tais condições, devemos nos preparar para o aumento de tempestades tropicais: “Da última vez que fez um calor como esse foi quando tivemos a estação com um número recorde de furacões, cujo ápice foi Katrina e Rita, a ponto de faltar nomes para os furacões. E este ano, as temperaturas no Atlântico estão mais altas do que em 2005.”

(Fontes: <http://solveclimatenews.com/news/20100816/most-ever-heat-record-temperatures-19-percent-earths-surface>  
<http://news.discovery.com/earth/heat-record-climate-change.html>  
<http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2010/08/13/AR2010081306090.html>  
<http://www.accuweather.com/blogs/news/story/35632/hottest-year-on-record-so-far.asp>  
<http://green.blogs.nytimes.com/2010/08/17/weather-extremes-and-climate-change/>)

### **Na Rússia**

Em 2010, o calor extremo na Rússia causou 14.340 mortes em Moscou, só em julho. Provocou também a pior seca na Rússia Europeia em meio século, levando o governo russo a suspender a exportação de trigo. O calor, por sua vez, causou incêndios devastadores em maior parte da Rússia Europeia.

(Fonte: <http://climateprogress.org/2010/08/07/russian-heat-wave-drought-soil-moisture-wheat/>)

### **Nos Estados Unidos**

O ano de 2010 começou com frio glacial na Flórida, e depois, registrou o verão mais quente na região.

### **Na Austrália**

Maio-outubro foi o período mais chuvoso da história no norte da Austrália, ao passo que foi o período mais seco registrado na parte sul.



### **Na América do Sul**

Parte da bacia do Rio Amazonas foi castigada pela seca e chegou ao seu nível mais baixo registrado na história.

(Fonte: [http://seattletimes.nwsource.com/html/business/technology/2013716921\\_apyescidisastrousyear.html](http://seattletimes.nwsource.com/html/business/technology/2013716921_apyescidisastrousyear.html))

### **4. Principais Incêndios Florestais**

#### **Na Austrália**

A Austrália oriental enfrentou mais incêndios e inundações, quando o sul sofria com o calor extremo, e chuvas torrenciais ameaçavam piorar as enchentes que destruíam o norte. Prevvia-se que a pior onda de calor do século iria se intensificar no final de semana, com altas temperaturas e ventos secos causando os piores incêndios florestais em 25 anos.

(Fonte: [http://www.google.com/hostednews/afp/article/ALeqM5gyUztdckUqzd\\_SFg9jClfRmHIWEg](http://www.google.com/hostednews/afp/article/ALeqM5gyUztdckUqzd_SFg9jClfRmHIWEg))

#### **Na Rússia**

Em agosto de 2010, os incêndios das florestas e das turfas da Rússia tornaram-se incontroláveis, devastando boa parte da região europeia do país. Sete regiões russas declararam estado de emergência. Ao todo, 520 incêndios varreram a Rússia, destruindo uma área total de 188.525 hectares. Perto de 650.000 hectares foram queimados.

(Fonte: <http://online.wsj.com/article/SB10001424052748704017904575408833952872038.html>)

### **5. Principais Inundações no Mundo**

Só neste ano, as inundações mataram mais de 6.300 pessoas em 59 nações, até setembro, de acordo com a Organização Mundial da Saúde.

Segundo a seguradora Swiss Re, até 30 de novembro, aproximadamente 260.000 pessoas morreram por causa de desastres naturais em 2010. Os desastres causaram também US\$ 222 bilhões de prejuízo em 2010 — mais do que a economia de Hong Kong.

(Fonte: [http://seattletimes.nwsource.com/html/business/technology/2013716921\\_apyescidisastrousyear.html](http://seattletimes.nwsource.com/html/business/technology/2013716921_apyescidisastrousyear.html))

#### **Na China**

Em 2010, extensas faixas da China foram atingidas por chuvas de verão, que desencadearam as piores inundações da década, causando inúmeros deslizamentos de terra e o aumento do nível de muitos grandes rios a patamares extremamente perigosos. 1,4 milhões de casas foram destruídas pelas inundações, que causaram também 275 bilhões de iuanes (41 bilhões de dólares) em prejuízos econômicos diretos.



O nordeste da China foi a região mais afetada, com cidades inteiras inundadas, e rios na fronteira com a Coreia do Norte aumentaram a níveis críticos, causando temor de inundações em ambos os países.

(Fonte: <http://www.google.com/hostednews/afp/article/ALeqM5juX85JVgP2tsnqUSZxNgLuXejxDw>)

### **No Paquistão**

As inundações no Paquistão em 2010 começaram em julho, depois das grandes monções. Mais de 2.000 pessoas morreram, e mais de um milhão de casas foram destruídas. Cerca de 20 milhões de pessoas ficaram feridas ou perderam suas casas.

(Fonte: [http://en.wikipedia.org/wiki/2010\\_Pakistan\\_floods](http://en.wikipedia.org/wiki/2010_Pakistan_floods))

### **Na Austrália**

Em janeiro de 2011, Queensland, Austrália, foi castigada por uma inundação descrita como uma catástrofe de “proporções bíblicas”. Mais de 20 cidades ficaram ilhadas ou alagadas numa área maior do que a França e Alemanha. A causa da calamidade foi a primavera mais chuvosa da Austrália já registrada. Pelo menos seis rios que atravessam Queensland transbordaram. As inundações afetaram aproximadamente 200.000 pessoas, e muitas foram evacuadas. O prejuízo pode custar bilhões de dólares australianos para a recuperação.

(Fonte: <http://www.bbc.co.uk/news/world-asia-pacific-12102126>)

## **6. Principais Terremotos no Mundo**

### **Na China**

- Um terremoto de magnitude 8 em maio de 2008 na província de Sichuan devastou uma grande área do sudoeste da China, causando pelo menos 87.000 mortos e desaparecidos.
- Um terremoto de magnitude 6.2 abalou Golmud em agosto de 2009, provocando desmoronamentos e destruições de cerca de 30 casas.
- Em abril de 2010, pelo menos 589 pessoas foram mortas e mais de 10.000 ficaram feridas, depois que um terremoto de magnitude 6.9 abalou a China ocidental.

(Fonte: <http://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/asia/china/7588401/China-earthquake-kills-hundreds.html>)

### **Na Islândia e em outros países**

Um vulcão paralisou o tráfego aéreo por dias na Europa, cancelando a viagem de mais de sete milhões de pessoas. Outros vulcões em Congo, Guatemala, Equador, Filipinas e Indonésia levaram as pessoas a buscarem refúgios em locais seguros. Isso depois de inundações, deslizamentos e tremores de terra mataram centenas no começo do ano.



### **Na Indonésia**

Num período de 24 horas em outubro, a Indonésia foi atingida por três catástrofes: um terremoto mortal de magnitude 7,7, um tsunami que matou mais de 500 pessoas e uma erupção vulcânica que causou a fuga de mais de 390.000 pessoas.

(Fonte: [http://seattletimes.nwsource.com/html/business/technology/2013716921\\_apyescidisastrousyyear.html](http://seattletimes.nwsource.com/html/business/technology/2013716921_apyescidisastrousyyear.html))

### **Ao redor do mundo**

No começo de janeiro de 2010, três fortes terremotos sacudiram as **Ilhas Salomão**, seguidos, algumas semanas depois, por um abalo sísmico de 7,0 graus, que destruiu parte do **Haiti**, deixando mais de um milhão de pessoas desabrigadas, matando mais de 230.000 e ferindo 300.000. **Coreia do Sul** e **Japão** também sentiram tremores. Chile foi abalado por um terremoto de 8,8 graus, um dos mais fortes já registrados. Mais abalos sísmicos se seguiram no **Japão**, **México**, **Sumatra** e mais recentemente, no oeste da **China**. Até abril de 2010, o preço desses desastres naturais chegou a 250.000 mortes no total. (Fonte: <http://www.businessweek.com/news/2010-04-15/killer-quakes-on-rise-with-cities-on-fault-lines-roger-bilham.html>)

## **7. Escassez de Alimento no Mundo**

### **Tempo imprevisível ameaça segurança alimentar:**

Em 7 de setembro de 2010, terça-feira, o Instituto Internacional de Gerenciamento de Água (IWMI) de Sri Lanka apresentou um relatório no encontro internacional de cientistas na Semana Mundial da Água em Estocolmo, Suécia. Alertando (a todos) de que a mudança climática está causando maior irregularidade nas chuvas, o relatório afirmou que a imprevisibilidade das chuvas e o volume variável das precipitações estão causando impactos cada vez mais consideráveis na segurança alimentar e no crescimento econômico.

Em parte, isso se deve ao fato de aproximadamente 66% das culturas na Ásia serem alimentadas tão-somente pela chuva e não pela irrigação, enquanto que na África, nada menos que 94% dependem da chuva. Destacando esses exemplos recentes de seca extrema levando aos incêndios devastadores na Rússia e ao mesmo tempo às inundações calamitosas no Paquistão, Sunita Narain, chefe do Centro de Ciência e Meio Ambiente da Índia (CSE) afirmou: “Estamos chegando a um ponto onde temos mais água, mais dias de chuva, mas de periodicidade e quantidade mais variáveis, de modo que isso leva a secas e às inundações”

(Fonte: <http://www.france24.com/en/20100907-erratic-global-weather-threatens-food-security>)

## **8. Aquecimento Global: Guia Grau-a-Grau**

Se o aquecimento global continuar na taxa atual, podemos sofrer a nossa própria extinção. O que exatamente vai acontecer com o aquecimento da Terra? Eis aqui um guia grau a grau, tirado de “Seis Graus: Nosso Futuro num Planeta Mais Quente”, de Mark Lynas, *National Geographic*, 22 de janeiro de 2008 (Lynus, M, 2007).



### ***Aumento de 1 °C***

O mar sem gelo absorve mais calor e acelera o aquecimento global; água doce desaparece em um terço da superfície do mundo; regiões litorâneas são inundadas.

### ***Aumento de 2 °C***

Os europeus morrem de calor; florestas são destruídas pelo fogo; as plantas estressadas começam a emitir carbono em vez absorvê-lo; um terço de todas as espécies sofre extinção. Chance de evitar o aumento de dois graus no aquecimento global: 93%; mas só se as emissões de gases de efeito estufa forem reduzidas em 60% nos próximos 10 anos.

### ***Aumento de 3 °C***

O carbono liberado por vegetações e solos acelera o aquecimento global; morte da Floresta Amazônica; superfurações assolam cidades costeiras; fome extrema na África. Chance de evitar o aumento de três graus no aquecimento global: baixa, se o aumento chegar a dois graus e desencadear o ciclo de retroalimentação positiva de liberação de carbono dos solos e plantas.

### ***Aumento de 4 °C***

Degelo descontrolado do permafrost faz com que o aquecimento global seja incontrolável; maior parte da Grã-Bretanha fica inabitável por causa de grandes inundações; a região Mediterrânea é abandonada. Chance de evitar o aumento de quatro graus no aquecimento global: baixa, se o aumento chegar a três graus e desencadear um degelo de permafrost fora do controle.

### ***Aumento de 5 °C***

O metano do fundo do oceano acelera o aquecimento global; desaparece o gelo dos dois polos; os humanos migram em busca de alimento e tentam em vão viver como animais exilados. Chance de evitar o aumento de cinco graus no aquecimento global: praticamente nula, se o aumento alcançar quatro graus e liberar metano aprisionado no leito do oceano.

### ***Aumento de 6 °C***

A vida na Terra acaba, com tempestades apocalípticas, inundações repentinas e bolas de fogo de sulfeto de hidrogênio e metano explodem pelo mundo, tendo um poder de destruição equivalente às bombas atômicas; apenas os fungos sobrevivem. Chance de evitar o aumento de seis graus no aquecimento global: zero, se o aumento passar cinco graus; neste caso, todos os processos de retroalimentação estão completamente sem controle.





## 9. Poluição por causa dos Dejetos da Criação de Animais

### Nos Estados Unidos

- Cerca de 13 por cento dos poços de água potável do Meio-Oeste norte-americano contém níveis insalubres de nitratos provenientes de derramamentos ou vazamentos de lagoas de estrume e de fertilizantes.
- Em 2001, a EPA (Agência de Proteção Ambiental dos EUA) obrigou cinco fazendas-fábrica de porcos a fornecerem garrafas de água para moradores locais, porque as atividades das fazendas contaminaram a água de consumo local.
- Um estudo de 1997 constatou que 82 por cento dos processos de criação de animais estavam produzindo nitrogênio que excedia a capacidade de absorção da terra, e 64 por cento dos processos que geravam excesso de fósforo eram operações envolvendo criação de aves.
- Um relatório recente de Fundação Chesapeake Bay identificou o excremento de frangos como a causa primária de poluição da baía.

(Fonte: [http://www.hsus.org/farm/resources/pubs/gve/for\\_the\\_environment.html](http://www.hsus.org/farm/resources/pubs/gve/for_the_environment.html))

## 10. Qualidade Nobre (QN) e Qualidade Amorosa (QA)

### Qualidade Nobre dos Animais e Humanos

“Através da meditação, descobri que a Qualidade Nobre (QN) de diferentes espécies pode ser mensurada em porcentagem para mostrar como elas expressam as qualidades de compaixão e não-egoísmo.

Cachorros e porcos, por exemplo, possuem uma QN impressionante de 30%. As vacas têm uma QN de 40%. Em contraste, os animais mais violentos ou carnívoros têm baixa QN. Os leões, por exemplo, têm uma QN de 3%, e os tigres, 4%.

E quanto aos humanos, enquanto alguns têm — veja só, é uma calamidade — alguns têm QN de 10%, muitos têm apenas 3% de QN. Os humanos podem aprender com os exemplos de QN vistos nos nossos irmãos animais”. —Suprema Mestra Ching Hai

### Qualidade Amorosa dos Animais e Humanos

“É o amor incondicional que transcende o amor entre marido e mulher, mãe e filho, o amor que temos por todos os seres. Estamos prontos para nos sacrificar e ajudar, seja nosso benfeitor, seja um estranho ou um inimigo”. —Suprema Mestra Ching Hai

Segue abaixo a Qualidade Amorosa (QA) de alguns animais representativos e dos humanos, que a Mestra Ching Hai compartilhou por meio dos seus conhecimentos celestiais:

- **Animais Domésticos: varia de 80% a 300%**

Cachorro	110%	Porco	120%
Frango	90%	Búfalo	110%
Cavalo	180%		



- **Animais Silvestres: varia de 20% a 300%**

Macaco selvagem	100%	Urso	110%
Elefante	100%	Baleia	300%
Vaca	300%	Golfinho	110%
Tigre	20%	Leão	21%

- **Humanos: em média 20%**

A mais alta deste planeta: 90%

A mais baixa deste planeta: 5%

Santos/sábios: milhares%, mas eles não são humanos!

“Tanto QN quanto QA são importantes, enquanto que QI pode ser ou não! Nós temos de cultivar a QA. Nós, os humanos, devemos repensar como gastamos nosso precioso e curtíssimo tempo neste planeta”. —Suprema Mestra Ching Hai



## NOTAS

### Capítulo 1

1. *Supreme Master TV*, “Avisos de Utilidade Pública sobre Mudança Climática: O que dizem os VIPs”. [http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos\\_video/17](http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos_video/17).
2. O estudo da ONU em questão é: Henning Steinfeld e outros, *Grande Sombra da Pecuária: Questões Ambientais e Opções*. Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação, 2006. <http://www.fao.org/docrep/010/a0701e/a0701e00.htm>.
3. Robert Goodland e Jeff Anhang constataram que “a criação de animais contribui com 32.564 milhões de toneladas de gases-estufa por ano, o que equivale a 51% das emissões de gases-estufa do mundo”. Vide artigo “Pecuária e Mudança Climática”, *Worldwatch Magazine*, nov./dez. de 2009, 10-19. <http://www.worldwatch.org/node/6294>.
4. *Ibid*, 11.
5. Isso porque, quando o grão é destinado para alimentar animais, e não para o consumo humano, 90% da energia original do grão são perdidos.
6. *Supreme Master TV*, “Avisos de Utilidade Pública sobre Mudança Climática”. <http://www.SupremeMasterTV.com/climate-change-public-service-announcements/>.
7. Lucas Reijnders e Sam Soret, “Quantification of the Environmental Impact of Different Dietary Protein Choices”, *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 78, nº 3 (setembro de 2003), 664S-668S. <http://www.ajcn.org/content/78/3/664S.full>.
8. Organização Mundial da Alimentação, “Hunger Stats”. <http://www.wfp.org/hunger/stats>.
9. PNUMA, *Assessing the Environmental Impacts of Consumption and Production (Avaliando os Impactos Ambientais do Consumo e Produção)*, junho de 2010. <http://www.unep.fr/scp/publications/details.asp?id=DTI/1262/PA>.
10. Goodland e Anhang, “Pecuária e Mudança Climática”, 15.
11. Vide Elke Stehfest e outros, “Benefícios da mudança de dieta no clima”, Agência de Avaliação Ambiental da Holanda. <http://www.pbl.nl/en/publications/2009/Climate-benefits-of-changing-diet.html>.



12. O estudo “Economizando a Água do Campo para o Garfo” (maio de 2008), do SIWI (Instituto Internacional da Água) e IWMI (Instituto Internacional da Administração da Água do Estocolmo), constatou que 70% da água tratada é para alimentar o gado. [http://www.siwi.org/documents/resources/Policy\\_Briefs/PB\\_from\\_Field\\_to\\_Fork\\_2008.pdf](http://www.siwi.org/documents/resources/Policy_Briefs/PB_from_Field_to_Fork_2008.pdf).  
O Centro de Pesquisa Florestal Internacional (Indonésia) afirma que 60-70 por cento do desmatamento da Floresta Amazônica no Brasil é resultado das fazendas de gado. Veja Centro de Pesquisa Florestal Internacional, “O Impacto do Crescimento da Demanda por Carne na Floresta Amazônica do Brasil”, 2 de abril de 2004. [http://www.mongabay.com/external/brazil\\_beef\\_amazon.htm](http://www.mongabay.com/external/brazil_beef_amazon.htm).  
Consulte também Cees de Haan e outros, *Pecuária e Meio Ambiente: Encontrando um Equilíbrio*, capítulo 2. <http://www.fao.org/ag/againfo/programmes/en/lead/toolbox/FAO/Main1/index.htm>.
13. Em um artigo publicado em *The Guardian*, 15 de abril de 2008, o colunista George Monbiot cita estatísticas da FAO e afirma: “100 milhões de toneladas de alimento serão desviados este ano para alimentar carros e 760 milhões de toneladas serão retirados das bocas de seres humanos para a alimentação de animais. Isso poderia cobrir 14 vezes o déficit mundial de alimentos. Se você se preocupa com a fome, coma menos carne”. <http://www.guardian.co.uk/commentisfree/2008/apr/15/food.biofuels?INTCMP=SRCH>.
14. Em fevereiro de 2009, a Agência de Avaliação Ambiental da Holanda publicou um novo relatório com recomendações para as políticas holandesas e internacionais sobre sustentabilidade ambiental. O relatório conclui que US\$ 20 trilhões de dólares ou 50 por cento do total dos US\$ 40 trilhões dos custos estimados poderiam ser economizados através de uma mudança global para uma dieta com pouca carne. E uma transição mundial para uma dieta completamente vegana sem produtos animais pouparia um enorme 80% até 2050. Veja Elke Stehfest e outros, “Benefícios de mudança da dieta no clima”, Agência de Avaliação Ambiental da Holanda, 2009, resumo on-line em <http://www.pbl.nl/en/publications/2009/Climate-benefits-of-changing-diet.html>. Também veja a entrevista de *Supreme Master TV* com o Dr. Joop Oude Lohuis, chefe de departamento da Agência de Avaliação Ambiental da Holanda intitulada “Estudo de PBL diz: Mudança Global para Dieta Vegana Pode Cortar Custos de Mitigação da Mudança Climática em 80%”. [http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos\\_video/95](http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/tb.php/sos_video/95).
15. *Ibid.*

## Capítulo 2

16. Jay Zwally, cientista climático da NASA, descreve a urgência da situação como se segue: “O oceano Ártico pode ficar quase sem gelo até o final do verão de 2012, muito mais rápido que as previsões anteriores”. Veja “Gelo ártico pode acabar em cinco anos”, *Telegraph*, 12 de dezembro de 2007. <http://www.telegraph.co.uk/earth/earthnews/3318239/Arctic-ice-could-be-gone-in-five-years.html>.



17. Cientistas do Centro Nacional de Dados sobre Gelo e Neve descobriram que, no final de fevereiro de 2009, menos de 10% de todo o gelo tinha mais de dois anos. Veja “Arctic sea ice younger, thinner as melt season begins” (“O gelo do Ártico: a cada vez, mais recente e fino no início da estação de degelo”) em *Arctic Ice News and Analysis*, 6 de abril 2009. <http://nsidc.org/arcticseaicenews/2009/040609.html>.
18. Diretor do Centro Nacional de Dados sobre Neve e Gelo, Dr. Mark Serreze afirma: “É extremamente possível que a tendência atual seja uma rápida curva descendente prestes a ultrapassar o ponto crítico. O ponto crítico é agora. Nós estamos vendo isso acontecer agora”, citado em R. Black, “Gelo ártico está em ponto crítico”, *BBC News*, 28 de agosto 2008. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/7585645.stm>.  
O Centro Nacional de Dados sobre Neve e Gelo dos EUA também observa: “O gelo do mar Ártico atinge, geralmente, sua extensão mínima anual em meados de setembro. Em agosto [de 2010], a extensão do gelo foi a segunda menor já registrada pelo satélite, perdendo somente para 2007. Em setembro [de 2010], a extensão do gelo caiu abaixo da mínima sazonal para 2009, tornando-se a terceira mais baixa já registrada pelo satélite. A Passagem do Noroeste e a Rota do Mar do Norte estão praticamente sem gelo, com o potencial para uma circum-navegação do Oceano Ártico. Consulte “Extensão mínima do gelo do Mar Ártico atualizada”, 27 de setembro de 2010. <http://nsidc.org/arcticseaicenews/index.2010/092710.html>.
19. Jonathan L. Bamber, “Reassessment of the Potential Sea-Level Rise from a Collapse of the West Antarctic Ice Sheet” (“Reavaliação do Aumento Potencial do Nível do Mar com o Colapso do Manto de Gelo da Antártida Ocidental”). *Science*, 15 de maio de 2009 324:901-903 [DOI: 10.1126/science.1169335], em “Artigos de Pesquisa”. Resumo (abstract) on-line em <http://www.sciencemag.org/content/324/5929/901.short>.
20. Pesquisa Geológica dos EUA, “O Ciclo da Água: Armazenamento de Água em Gelo e Neve”. <http://ga.water.usgs.gov/edu/watercycleice.html>.
21. Organização Internacional para as Migrações, “Migração, Mudança Climática e Degradação Ambiental: uma Ligação Complexa”. <http://www.iom.int/jahia/Jahia/complex-nexus>.
22. Na 3ª Conferência das Partes da Convenção Básica das Nações Unidas sobre Mudança Climática, realizada em Quioto, Japão, Sua Excelência Maumoon Abdul Gayoom Maldivas pediu aos líderes mundiais para tratar mudança climática da seguinte forma: “Maldivas é um dos menores países do mundo. Nós não temos condição de alterar o curso dos acontecimentos no mundo. Mas o que você faz ou não faz aqui influenciará muito o destino do meu povo. Você também pode mudar o curso da história mundial”.
23. Universidade de Alasca, Fairbanks, “O Borbulhar do Metano dos Lagos Árticos, Hoje e no Fim da Última Idade do Gelo”, *Science Daily*, 26 de outubro de 2007. <http://www.sciencedaily.com/releases/2007/10/071025174618.htm>.  
Veja também “Cientistas constatam aumento na concentração de metano no Oceano Ártico”, *Science Daily*, 18 de dezembro de 2008. <http://www.sciencedaily.com/releases/2008/12/081217203407.htm>.  
Em vários artigos recentes, os cientistas relataram a liberação intensa de metano de leitos oceânicos próximos a Sibéria Oriental, Rússia e Spitsbergen. Veja, por exemplo, Judith Burns, “Metano brota do leito oceano do Ártico”, *BBC News*, 19 de agosto de 2009, <http://news.bbc.co.uk/2/hi/8205864.stm>, e



- Steve Connor, “Exclusivo: A bomba-relógio de metano”, *The Independent*, 23 de setembro de 2009, <http://www.independent.co.uk/environment/climate-change/exclusive-the-methane-timebomb-938932.html>.
24. Veja John Atcheson, “A bomba-relógio que corre”, *Baltimore Sun*, 15 de dezembro de 2004, em <http://www.commondreams.org/views04/1215-24.htm>.
25. Em uma entrevista para *Supreme Master Television*, o Dr. Gregory Ryskin da Northwestern University falou sobre suas pesquisas, indicando que 250 milhões de anos atrás, explosões de metano dos oceanos causaram a extinção de 90% das espécies marinhas e 75% das espécies terrestres, acrescentando: “Se aconteceu uma vez, pode acontecer novamente”. <http://pangea.stanford.edu/research/Oceans/GES205/methaneGeology.pdf>.
26. Por exemplo, em uma entrevista com *Supreme Master Television*, o glaciologista indiano Dr. Jagdish Bahadur discutiu a relação entre o recuo glacial e as catástrofes como inundações e secas, como segue: “As geleiras do Himalaia estão recuando de um modo geral, assim como em outros lugares do planeta, devido ao aquecimento global. Se continuar derretendo no ritmo atual vai resultar em enormes inundações. Assim que os glaciares recuarem, eles liberarão mais água para depois vir uma seca extrema”. *Supreme Master TV*, “As Geleiras do Himalaia Estão Desaparecendo”, 25 de março de 2009. [http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/board.php?bo\\_table=sos\\_video&wr\\_id=83&goto\\_url](http://www.SupremeMasterTV.com/bbs/board.php?bo_table=sos_video&wr_id=83&goto_url).
27. Agência de Proteção Ambiental dos EUA, “Efeitos ambientais e sanitários da mudança climática: Eventos extremos”. <http://www.epa.gov/climatechange/effects/extreme.html>.
28. Anne Minard, “Geleiras Nunca Mais no Parque Nacional do Gelo em 2020?” *National Geographic News*, 2 de março de 2009. <http://news.nationalgeographic.com/news/2009/03/090302-glaciers-melting.html>.
29. Universidade do Colorado em Boulder, “Abastecimento de Água Ameaçadas pelas Mudanças Climáticas: o Aquecimento Climático Poderia Esgotar Armazenamento do Reservatório na Bacia do Rio Colorado até Meados do Século”, julho de 2009. <http://geology.com/press-release/colorado-river-water-supply>.
30. “Perda de Geleiras dos Andes Ameaça Abastecimento de Água”, *Tehran Times*, 28 de novembro de 2007. [http://www.tehrantimes.com/index\\_View.asp?code=158041](http://www.tehrantimes.com/index_View.asp?code=158041).
31. Comissão de Oceanos Pew, *Oceanos Vivos da América: Traçando um Curso para Mudança do Mar: um Relatório para a Nação*, 2003. [http://www.pewtrusts.org/our\\_work\\_report\\_detail.aspx?id=30009](http://www.pewtrusts.org/our_work_report_detail.aspx?id=30009).
32. Diaz, R J. e R. Rosenberg, “Propagação das Zonas Mortas e Consequências para Ecossistemas Marinhos”, *Science*, vol. 321, nº 5891 (926-929), 2008. [http://www.precaution.org/lib/marine\\_dead\\_zones\\_growing.080815.pdf](http://www.precaution.org/lib/marine_dead_zones_growing.080815.pdf).
33. “Grandes Estoques de Peixe Caem 90 por Cento desde 1950, Diz o Estudo”, *National Geographic News*, 15 de maio de 2003. [http://news.nationalgeographic.com/news/2003/05/0515\\_030515\\_fishdecline.html](http://news.nationalgeographic.com/news/2003/05/0515_030515_fishdecline.html).
34. “Peixes do Oceano Podem Desaparecer até 2050”, *Discovery News*, 17 de maio de 2010. [http://news.nationalgeographic.com/news/2003/05/0515\\_030515\\_fishdecline.html](http://news.nationalgeographic.com/news/2003/05/0515_030515_fishdecline.html).
35. Robert McClure, “Orca Morta É um Sinal Vermelho”, *Seattle Post Intelligencer*, 7 de maio de 2002. [http://www.seattlpi.com/local/69418\\_whale07.shtml](http://www.seattlpi.com/local/69418_whale07.shtml).



36. Por exemplo, o gigantesco incêndio do Sábado Negro devastando o estado de Victoria, na Austrália em 7 de fevereiro de 2009 (sábado), causou o maior número de mortes já registrado devido a incêndios florestais. 173 pessoas morreram em consequência dos incêndios e 414 ficaram feridas. <http://www.news.com.au/national/bushfire-death-toll-revised-down/story-e6frfkvr-1225697246725>.
37. Banco Mundial, *Sustentabilidade Ambiental da República do Peru: uma Chave para Redução da Pobreza no Peru*, junho de 2007. [http://siteresources.worldbank.org/INTPERUINSPANISH/Resources/PERU\\_CEA\\_Full\\_Report\\_eng.pdf](http://siteresources.worldbank.org/INTPERUINSPANISH/Resources/PERU_CEA_Full_Report_eng.pdf).  
Consulte também Banco Mundial, “Aspectos da Mudança Climática na Agricultura: Nota do País de Peru”, janeiro de 2009, p. 3. [http://siteresources.worldbank.org/INTLAC/Resources/257803-1235077152356/Country\\_Note\\_Peru.pdf](http://siteresources.worldbank.org/INTLAC/Resources/257803-1235077152356/Country_Note_Peru.pdf).
38. “Crianças Morrem no Rigoroso Inverno do Peru”, *BBC News*, 12 de julho de 2009. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/8146995.stm>.
39. Agência de Proteção Ambiental dos EUA, “Mudança Climática — Saúde e Efeitos Ambientais: Eventos Extremos”. <http://www.epa.gov/climatechange/effects/extreme.html>.
40. “Trinta e Oito por Cento da Superfície do Mundo em Perigo de Desertificação”, *Science Daily*, 10 de fevereiro de 2010. <http://www.sciencedaily.com/releases/2010/02/100209183133.htm>.
41. “A Seca Provoca Falta de Água para Cinco Milhões de Pessoas na China”, *Terra Times*, 23 de agosto de 2009. [http://www.earthtimes.org/articles/news/282501\\_drought-causeswatershortage-for-5-million-people-in-china.html](http://www.earthtimes.org/articles/news/282501_drought-causeswatershortage-for-5-million-people-in-china.html).
42. “O Preço do Incêndio Florestal da Austrália Chega a 200”, *CBC News*, 17 de fevereiro de 2009. <http://www.cbc.ca/world/story/2009/02/17/australia-wildfires.html>.
43. “O Que É Desmatamento?”, planos de aula de Lisa M. Algee, doutoranda em Educação Ambiental na Universidade da Califórnia em Santa Cruz. [http://kids.mongabay.com/lesson\\_plans/lisa\\_algee/deforestation.html](http://kids.mongabay.com/lesson_plans/lisa_algee/deforestation.html).
44. World Wildlife Foundation (Fundação Mundial para Vida Selvagem), “Desmatamento”, [http://wwf.panda.org/about\\_our\\_earth/about\\_forests/deforestation](http://wwf.panda.org/about_our_earth/about_forests/deforestation).
45. Yacov Tsur e outros, *Preço da Água para Irrigação: Princípios e Casos de Países em Desenvolvimento*, Resources for the Future Press / Washington, 2004, 220.
46. News Wires, “A Argentina perdeu quase 70% de suas florestas em um século”, *France 24*, 1º de outubro de 2009. <http://www.france24.com/en/20090926-argentina-lost-major-part-forests-century-soy-crops-environment>.
47. Rhett A. Butler, “98% do habitat do orangotango vai acabar nos próximos 15 anos”, *Mongabay.com*, 11 de junho de 2007. <http://news.mongabay.com/2007/0611-indonesia.html>.  
Consulte também PNUMA, *The Last Stand of the Orangutan*. <http://www.unep.org/grasp/docs/2007Jan-LastStand-of-Orangutan-report.pdf>.
48. Mais será discutido sobre o carbono negro. É suficiente registrar aqui que os cientistas Drew Shindell e Greg Faluvegi, do Instituto Goddard de Estudos Espaciais da NASA e da Universidade de Columbia, descobriram que o carbono negro é o segundo ou o terceiro maior agente individual de aquecimento após metano e CO<sub>2</sub>, e é responsável por 50% do degelo do Ártico. Veja Drew Shindell e Greg Faluvegi, “A resposta do clima para o forçamento radiativo regional durante o século 20”



*Nature Geoscience* 2 (Abril de 2009), 294-300. Resumo on-line em <http://www.nature.com/ngeo/journal/v2/n4/abs/ngeo473.html>.

Da mesma forma, Noel Keenlyside, pesquisador de clima do Instituto Leibniz de Ciências Marinhas, na Alemanha, aponta: “Nas áreas do Ártico e da Antártida, o depósito de carbono negro na neve e no gelo faz com que as superfícies absorvam mais calor do sol”. Noel Keenlyside, “Ciência Atmosférica: Programa de ar limpo e o aquecimento do Ártico”, *Nature Geoscience* 2, 2009, 243-244. Resumo on-line em <http://www.nature.com/ngeo/journal/v2/n4/full/ngeo486.html>.

49. Julia Whitty, “Extinção dos Animais: Uma Grande Ameaça para a Humanidade”, *The Independent*, 30 de abril de 2007. <http://www.independent.co.uk/environment/animal-extinction--the-greatest-threat-to-mankind-397939.html>.
50. IPCC (Painel Intergovernamental sobre Mudanças Climáticas), *Quarto Relatório de Avaliação: Mudanças nos Componentes Atmosféricos e no Forçamento Radiativo*, 2007, 212. <http://www.ipcc.ch/pdf/assessment-report/ar4/wg1/ar4-wg1-chapter2.pdf>.
51. Para mais informações, consulte o estudo *Relatório do Impacto Humano na Mudança Climática: A Anatomia de uma Crise Silenciosa*, do Fórum Humanitário Global. Disponível em <http://www.eird.org/publicaciones/humanimpactreport.pdf>.
52. Kevin Watkins e outros, *Relatório de Desenvolvimento Humano 2006: Além da escassez: Poder, pobreza e crise mundial da água*, Programa de Desenvolvimento das Nações Unidas 2006, 20 e 23. <http://hdr.undp.org/en/reports/global/hdr2006>.
53. FAO, “1,02 Bilhão de Famintos, Um Sexto da Humanidade Subnutrida — Mais do que Nunca”, *FAO Media Center*, 19 de junho de 2009. <http://www.fao.org/news/story/0/item/20568/icode/en>.
54. Megan Rowling, “Relatório: mudanças climáticas causam 315.000 mortes por ano”, *Reuters*, 29 de maio de 2009. <http://www.reuters.com/article/idUSLS1002309>.
55. *Ibidem*.
56. “O Ministério da Saúde do Peru alerta da possível epidemia de dengue em Lima, insiste em prevenção”, *Andean Air Mail and Peruvian Times*, 2 de março de 2009. <http://www.peruviantimes.com/peru-health-ministry-warns-of-possible-dengue-fever-inlima-insists-on-prevention/021936>.
57. É amplamente aceito que o aumento de inundações e secas induzidas pelo aquecimento global está propiciando surtos de epidemias em áreas despreparadas para lidar com tais doenças. Por exemplo, uma recente reportagem do *Washington Post* afirma: “A malária está subindo as montanhas para atingir as populações de altitudes mais elevadas da África e da América Latina. A cólera está aumentando em mares mais quentes. A dengue e a doença de Lyme estão se movendo para o norte. O vírus do Nilo Ocidental, nunca visto no continente americano até sete anos atrás, já infectou mais de 21.000 pessoas nos Estados Unidos e no Canadá e matou mais de 800. A Organização Mundial da Saúde identificou o surgimento e ressurgimento de mais de 30 doenças nas três últimas décadas, uma explosão de doenças que alguns especialistas afirmam ser sem precedentes desde a Revolução Industrial, quando grandes massas de pessoas passaram a se agrupar nas cidades”. Veja Struck, Doug, “Mudança Climática Leva Doenças para Novos Territórios”, *The Washington Post*, 5 de maio de 2006. <http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2006/05/04/AR2006050401931.html>.





- Veja também Alyshah Hasham, “Mudança climática espalha doenças infecciosas em todo o mundo”. <http://www.internationalnewsservices.com/articles/1-latest-news/17833-climate-changespreads-infectious-diseases-worldwide>.
58. “Cientistas: ‘O Ártico está Gritando’, o Aquecimento Global Pode Ter Passado do Ponto Crítico”, *Fox News*, 12 de dezembro de 2007. Disponível on-line em <http://www.foxnews.com/story/0,2933,316501,00.html>.
59. “Pecuária, a principal ameaça ao meio ambiente: precisa de soluções urgentes”. *FAO Newsroom*, 29 de novembro de 2006. Disponível on-line em <http://www.fao.org/newsroom/en/news/2006/1000448/index.html>.
60. Peter Fricker, “Cuidados com o meio ambiente? Comer menos carne”, *Global and Mail*, 23 de janeiro de 2008. Disponível on-line em <http://www.theglobeandmail.com/news/world/article661961.00.html>.
61. Jerry Mayer e John P. Holms (eds.), *Bite-size Einstein: Quotations on Just About Everything from the Greatest Mind of the Twentieth Century (Einstein em Conta-Gotas: Frases do Maior Cérebro do Século 20 sobre Quase Qualquer Coisa)*, St. Martin’s Press, Nova Iorque, 1996, p. 10.

### Capítulo 3

62. IPCC, *Quarto Relatório de Avaliação*, 212.
63. Kirk Smith, “Methane Controls Before Risky Geo-engineering, Please” (“Controle de Metano antes da Arriscada Geo-Engenharia, Por Favor”), *New Scientist* 2714, 25 de junho de 2009. [http://www.goodplanet.info/eng/Contenu/Points-de-vues/Methane-controls-before-risky-geoengineering-please/\(theme\)/268](http://www.goodplanet.info/eng/Contenu/Points-de-vues/Methane-controls-before-risky-geoengineering-please/(theme)/268).
64. Goodland e Anhang, “Pecuária e Mudança Climática”.
65. William Collins, professor de Ciências Planetárias e da Terra, da Universidade da Califórnia, Berkeley, EUA, já apontou as mudanças abruptas no clima que o metano pode induzir: “As moléculas do gás metano presas no gelo estão de tal forma concentradas que, quando o gelo derrete, elas se expandem em 164 vezes o seu volume e são 72 vezes mais potentes que o dióxido de carbono como gás do efeito estufa”. Consulte Peter Preuss, “Impactos: No Limiar das Mudanças Climáticas Abruptas”, *Berkeley Lab News Letter*, 17 de setembro de 2008. <http://newscenter.lbl.gov/feature-stories/2008/09/17/impacts-on-the-threshold-of-abrupt-climate-changes/>.
66. Para mais detalhes sobre a liberação de metano armazenado no mar, consulte Cornelia Dean, “Study Says Undersea Release of Methane Is Under Way” (“Estudo Diz que a Liberação de Metano do Fundo do Mar Está em Andamento”), *The New York Times*, 4 março de 2010. <http://www.nytimes.com/2010/03/05/science/earth/05methane.html>. E também Michael Fitzpatrick, “Methane release ‘looks stronger’” (“A liberação de metano ‘mostra-se mais forte’”), *BBC News*, 6 de janeiro de 2010. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/8437703.stm>.
- Para a liberação de metano dos lagos, Katey M. Walter e outros, “Methane production and bubble emissions from arctic lakes: Isotopic implications for source pathways and ages”, *Journal of Geophysical Research* 113. [http://www.fs.fed.us/pnw/pubs/journals/pnw\\_2008\\_Walter001.pdf](http://www.fs.fed.us/pnw/pubs/journals/pnw_2008_Walter001.pdf).



- E também Katey M. Walter e outros, “Methane bubbling from Siberian thaw lakes as a positive feedback to climate warming” (“Metano borbulha nos lagos derretidos da Sibéria como uma retroalimentação positiva para o aquecimento global”), *Nature* 443, 2006. <http://www.nature.com/nature/journal/v443/n7107/abs/nature05040.html>.
67. Katey Walter, “Siberian Lakes Burp ‘Time-Bomb’ Greenhouse Gas” (“Os Lagos Siberianos Arrotam Gases do Efeito Estufa que São ‘Bombas-Relógios’”), *Science Daily*, 8 de setembro de 2006. <http://www.sciencedaily.com/releases/2006/09/060908094051.htm>.
68. Peter Ward, “Impact From the Deep” (“Impacto de Profundidade”), *Scientific American*, 18 de setembro 2006. <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=impact-from-the-deep&sc=I100322>. *Supreme Master TV*, “Aprendendo com o Passado: Extinções em Massa e Aquecimento Global com Dr. Peter Ward”, 23 de setembro de 2009. [http://www.SupremeMasterTV.com/pe/?wr\\_id=87&page=4&page=4#v](http://www.SupremeMasterTV.com/pe/?wr_id=87&page=4&page=4#v).  
Veja também L.R. Kump, A. Pavlov e M.A. Arthur, “Massive release of hydrogen sulfide to the surface ocean and atmosphere during intervals of oceanic anoxia” (“A liberação maciça de sulfeto de hidrogênio na superfície do oceano e na atmosfera durante os intervalos de anoxia oceânica”), *Geology* v. 33, 2005, 397-400.
69. Os cientistas descobriram que “a indústria da carne [incluindo carnes, ovos e laticínios] são responsáveis por 65% das emissões de óxido nitroso causadas pela atividade humana”. Veja Steinfeld e outros, *Livestock’s Long Shadow (Grande Sombra da Pecuária)*, 114.
70. Inúmeros estudos abordaram esta questão, particularmente o do Professor Heitor Evangelista e colegas de Universidade do Estado do Rio de Janeiro, no Brasil e o do Professor Mark Jackson, da Universidade da Califórnia em Berkeley, Greenpeace e Amigos da Terra. Veja a reportagem de Lauren Morello, “Cutting Soot Emissions May Slow Climate Change in the Arctic”, (“Reduzir as Emissões de Fuligem Pode Desacelerar a Mudança Climática no Ártico”), *Scientific American*, 2 de agosto de 2010. <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=cutting-soot-emissions-may-slow-climate-change-in-the-arctic>. E também de Randy Boswell, “Soot Is Second Leading Cause of Climate Change: Study” (“Estudo Diz: A Fuligem É a Segunda Causa Principal da Mudança Climática”), *Ottawa Citizen*, 1 de agosto de 2010. [http://www.ottawacitizen.com/technology/Soot+second+leading+cause+climate+change+study/3349011/story.html?cid=megadrop\\_story#ixzz0vekEf8s](http://www.ottawacitizen.com/technology/Soot+second+leading+cause+climate+change+study/3349011/story.html?cid=megadrop_story#ixzz0vekEf8s).
71. Veja “Uma Entrevista com Dr. Kirk Smith, professor da Saúde Ambiental Global na UC Berkeley”, *Supreme Master TV*, 1 de julho de 2008. [http://www.suprememastertv.com/bbs/board.php?bo\\_table=sos\\_video&wr\\_id=21](http://www.suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_table=sos_video&wr_id=21).
72. Monica Bruckner, “Zona Morta no Golfo do México”. <http://serc.carleton.edu/microbelife/topics/deadzone>.
73. SIWI e IWMI, “Economizando Água de Campo à Mesa”. <http://www.sivi.org/documents/Resources/Policy Briefs/PB From Filed to Fork 2008.pdf>.  
Consulte também Conselho de Defesa dos Recursos Naturais, “Fatos sobre a Poluição de Fazendas de Gado”. <http://www.nrdc.org/water/pollution/ffarms.asp>.
74. Robert J. Diaz e Rutger Rosenberg, “Espalhando Zonas Mortas e Consequências para Ecossistemas Marinhos”.



75. Dr. Andrew Bakun, da Universidade de Miami (EUA), e Dr. Weeks Scarla, da Universidade de Cidade do Cabo (África do Sul), descobriram que a pesca em excesso de sardinhas da costa sudoeste da África pode ter sido um fator para emissões de dois gases tóxicos — sulfeto de hidrogênio e metano — do fundo do Oceano Atlântico. Sulfeto de hidrogênio provoca um horrível cheiro de ovo podre que há muito tem preocupado (e deixado perplexos) os habitantes das comunidades locais da Namíbia, ao mesmo tempo em que tem envenenado peixes e causado zonas mortas na água por conta da falta de oxigênio. Veja Andrew Bakun e Scarla J. Weeks, “Greenhouse gas buildup, sardines, submarine eruptions and the possibility of abrupt degradation of intense marine upwelling ecosystems” (“Aumento de gases de efeito estufa, sardinhas, erupções submarinas e a possibilidade de degradação violenta de ecossistemas marinhos de emersão intensa”), *Ecology Letters*, vol. 7, 2004, nº 11 (1015-1023). [http://worldlab.caltech.edu/~tristan/silence/bakun\\_2004\\_eco\\_letters.pdf](http://worldlab.caltech.edu/~tristan/silence/bakun_2004_eco_letters.pdf).
76. Thomas Lane, “Alerta Oficial da ONU sobre Perdas das Pescas”, *BBC News*, 21 de maio de 2010. <http://www.bbc.co.uk/news/10128900>.
77. David Pimentel, ecologista e professor emérito da Universidade de Cornell, EUA, adverte: “Com 87% do total de água utilizada para a produção de carne, os Estados Unidos em breve vão se tornar um país com crise de água”. Pimentel, “EUA poderiam alimentar 800 milhões de pessoas com grãos que o gado consome, ecologista de Cornell avisa os cientistas de animais”, *Cornell Science News*, 7 de agosto de 1997. <http://www.news.cornell.edu/releases/aug97/livestock.hrs.html>.
78. Veja, por exemplo, Anne Minard, “Sem Mais Geleiras no Glacier National Park em 2020?”, *National Geographic News*, 2 de março de 2009. <http://news.nationalgeographic.com/news/2009/03/090302-glaciers-melting.html>.  
Para um relatório acadêmico, consultar RD Moore e outros, “Mudança de geleiras na região oeste da América do Norte: influências sobre a hidrologia, riscos geomórficos e qualidade da água”, *Hydrological Processes* 23, 2009, 42-61. DOI: 10.1002/hyp.7162. [http://www.glaciers.pdx.edu/fountain/MyPapers/MooreEtAl2009\\_GlacierChangeWaterRunoff.pdf](http://www.glaciers.pdx.edu/fountain/MyPapers/MooreEtAl2009_GlacierChangeWaterRunoff.pdf).
79. Um estudo clássico sobre este tema é de Marcia Kreith, *Water Inputs in California Food Production (Uso de Água na Produção de Alimentos na Califórnia)*, elaborado para a Fundação de Educação de Água, Sacramento, CA. 1991. [http://www.sakia.org/cms/fileadmin/content/irrig/general/kreith\\_1991\\_water\\_inputs\\_in\\_ca\\_food\\_production-excerpt.pdf](http://www.sakia.org/cms/fileadmin/content/irrig/general/kreith_1991_water_inputs_in_ca_food_production-excerpt.pdf).
80. Marlow Vesterby e Kenneth S. Krupa, *Principais Usos da Terra nos Estados Unidos, 1997, Statical Bulletin No. 973 (SB973)*, setembro de 2001. <http://www.ers.usda.gov/publications/sb973/sb973.pdf>.
81. Veja UNCCD (Convenção das Nações Unidas de Combate à Desertificação), “Dez Anos: as Nações Unidas marcam Dia Mundial de Combate à Desertificação”, 17 de junho de 2004, [http://www.unccd.int/publicinfo/pressrel/showpressrel.php?pr=press01\\_06\\_04](http://www.unccd.int/publicinfo/pressrel/showpressrel.php?pr=press01_06_04).
82. Yacov Tsur e outros, *Preço da Água para Irrigação: Princípios e Casos de Países em Desenvolvimento*, 220.



83. Juliet Gellatley e TonyHardle, *The Silent Ark: A Chilling Exposé of Meat (A Arca Silenciosa: Uma Exposição Assustadora da Carne)*, HarperCollins Publishers Ltd., 1996.
84. Harvey Blatt, *America's Food: What You Don't Know about What You Eat (Alimentos da América: O Que Você Não Sabe sobre o Que Você Come)*, MIT Press / Boston, 2008, p. 136.
85. "A Ciência e a Solução para o Aquecimento Global", *Supreme Master Television*, agosto de 2008. [http://www.suprememastertv.com/es/bbs/board.php?bo\\_table=sos\\_video&wr\\_id=16](http://www.suprememastertv.com/es/bbs/board.php?bo_table=sos_video&wr_id=16).
86. De acordo com os cientistas do IPCC, o desmatamento contribui de 17,4% a um terço nas emissões globais de gases de efeito estufa. Veja *Fourth Assessment Report, Synthetic Report*, section 2, p. 36 e *Working Group Report*, section 7, p. 527.
87. John Robbins, *Diet for a New America: How Your Food Choices Affect Your Health, Happiness and the Future of Life on Earth (Dieta para uma Nova América: Como Suas Escolhas Alimentares Afetam Sua Saúde, Felicidade e Futuro da Vida na Terra)*, trecho extraído de <http://whitt.ca/soapbox/vegetarian.html>.
88. Julie Denslow e Christine Padoch, *Pessoas da Floresta Tropical*. University of California Press / Berkeley, 1988, 169.
89. Veja Greenpeace Reino Unido, "Floresta Tropical do Congo da África Central". <http://www.greenpeace.org.uk/forests/congo>.
90. Um estudo do Instituto Rodale dos EUA afirma: "Embora o clima e o tipo de solo afetem a capacidade de sequestrar [CO<sub>2</sub>], inúmeras pesquisas comprovam que a agricultura orgânica, se praticada nos 3,5 bilhões de acres cultiváveis do planeta, pode sequestrar quase 40% da atual emissão de CO<sub>2</sub>". Veja Timothy LaSalle e Paul Hepperly, "Agricultura Orgânica Regenerativa: uma Solução para o Aquecimento Global", 2008. Disponível on-line no [http://www.rodaleinstitute.org/files/Rodale\\_Research\\_Paper-07\\_30\\_08.pdf](http://www.rodaleinstitute.org/files/Rodale_Research_Paper-07_30_08.pdf).
91. Em uma entrevista para *Supreme Master Television*, o professor de Geofísica da Universidade de Chicago, Dr. David Archer afirmou: "É muito claro que, quando você cultiva grãos para alimentar os animais para depois comê-los, você perde 90% da energia do grão original. Assim, não só se alimentam menos pessoas com o cultivo, mas também foi constatado que esse processo consome muito mais combustível fóssil". Veja *Supreme Master TV*, "A Ciência e a Solução para a Mudança Climática". [http://suprememastertv.com/bbs/board.php?bo\\_table=sos\\_video&wr\\_id=16](http://suprememastertv.com/bbs/board.php?bo_table=sos_video&wr_id=16). Também, a organização Salve a Terra Internacional resumiu o alto custo da produção de carne como segue: "5 quilos de grãos: fazem oito pães ou dois pratos de espaguete. 5,11 metros quadrados de floresta tropical: para cada quilo de carne produzida na floresta, cerca de 272 quilogramas de preciosos seres vivos são destruídos, incluindo 20 a 30 espécies de plantas, mais de 100 espécies de insetos e dezenas de mamíferos e répteis. 9.465 litros de água: podem cultivar mais de 22,5 quilogramas de frutas e legumes". Veja Salve a Terra Internacional, "The Hamburger Poster". <http://www.earthsave.org/support/hamburgerSMALL.pdf>.
92. John Robbins, *Diet for a New America: How Your Food Choices Affect Your Health, Happiness and the Future of Life on Earth*, H. J. Kramer / Tiburon, 1987, 367.



93. Aqui estão alguns números e estatísticas. De acordo com um estudo realizado pela IUCN (União Internacional para a Conservação da Natureza), 30% dos mamíferos do mundo, espécies de aves e anfíbios estão atualmente ameaçados de extinção devido às ações humanas. Veja *O Relatório de Avaliação do Ecossistema do Milênio*, 2005. <http://maweb.org/en/Reports.aspx>. Mais de um milhão de espécies serão perdidos nos próximos 50 anos. Além disso, entre 45.000 espécies monitoradas pela IUCN, 40% estavam ameaçadas de extinção em 2008. Veja “Lista Vermelha da IUCN mostra mamíferos do mundo em crise”, *IUCN News Release*, 6 de outubro de 2008. <http://www.iucn.org/search.cfm?uNewsID=1695>.
94. O Escritório Geral de Contabilidade dos EUA há muito tempo estabeleceu que a produção de produtos animais como um todo produz 130 vezes mais resíduos do que os seres humanos. Os porcos produzem três vezes mais excrementos que os seres humanos, e as vacas produzem 21 vezes a quantidade de resíduos gerados pelos seres humanos. Veja *Animal Agriculture Waste Management Practice*, 1999. <http://www.gao.gov/archive/1999/rc99205.pdf>.
95. F. Ackerman e Stanton E.A., *Mudança Climática, os Custos da Inação: relatório para Amigos da Terra em Inglaterra, País de Gales e Irlanda do Norte*, 2006. [http://www.foe.co.uk/resource/reports/econ\\_costs\\_cc.pdf](http://www.foe.co.uk/resource/reports/econ_costs_cc.pdf). Também veja F. Ackerman, *Mudança Climática: os Custos da Inação: depoimento apresentado para Comitê de Energia e Comércio da Câmara dos Representantes dos Estados Unidos*, 2009. [http://www.e3network.org/opeds/Ackerman\\_testimony\\_April22.pdf](http://www.e3network.org/opeds/Ackerman_testimony_April22.pdf).
96. B. Barrett e A. Lim, “O Japão Sofre Enormes Custos de Clima”, *OurWorld* 2.0 (Universidade das Nações Unidas), 30 de junho de 2009. <http://ourworld.unu.edu/en/japanexamines-costs-of-climate-change>.
97. Elke Stehfest e outros, “Benefícios da mudança de dieta no clima”. Agência de Avaliação Ambiental da Holanda, 2009. Disponível em <http://www.pbl.nl/en/publications/2009/Climate-benefits-of-changing-diet.html>.
98. Veja “Estatísticas sobre Doenças Cardíacas e Derrames — Atualização de 2010: Um Relatório do American Heart Association”, *Circulation*, 2010, 121 (e46-e215), p. e206. <http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/121/7/e46>.
99. Consulte o estudo “Diabetes, Sucesso e Oportunidades para a Prevenção de Base Populacional e Controle: Resumo de 2010”, do Centro de Controle de Doenças e Prevenção. <http://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/aag/ddt.htm>. Também, F. G. Jansman e outros, “Cost considerations in the treatment of colorectal cancer” (“Considerações sobre custos do tratamento de câncer colorretal”), *Pharmacoeconomics*, nº 25, 2007, 537-562. Resumo on-line em <http://ideas.repec.org/a/wkh/phecon/v25y2007i7p537-562.html>.
100. Essas passagens foram extraídas da entrevista da Supreme Master Ching Hai para o jornalista Ben Murnane em 7 de julho de 2009. A entrevista foi publicada em 12 de julho de 2009 no *Sunday Independent*, Irlanda, sob o título “Apelo Urgente para Salvar Nosso Planeta”. Veja o vídeo da entrevista em [http://www.suprememastertv.com/wow/?wr\\_id=365&page=9&page=9#v](http://www.suprememastertv.com/wow/?wr_id=365&page=9&page=9#v).



101. Foodwatch, “Orgânico: Um Salvador do Clima? O relatório de Foodwatch sobre a relação da agricultura convencional e orgânica na Alemanha com o efeito estufa”, maio de 2009. [http://foodwatch.de/foodwatch/content/e6380/e24459/e24474/foodwatch\\_report\\_on\\_the\\_greenhouse\\_effect\\_of\\_farming\\_05\\_2009\\_ger.pdf](http://foodwatch.de/foodwatch/content/e6380/e24459/e24474/foodwatch_report_on_the_greenhouse_effect_of_farming_05_2009_ger.pdf).
102. Ibid.
103. Veja Gowri Koneswaran e Danielle Nierenberg, “Produção de Fazendas de Animais no Mundo e Aquecimento Global: impactos e atenuantes às Alterações Climáticas” (seção de discussão), *Environmental Health Perspectives*, vol. 116, nº 5, maio de 2008, 578-582. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2367646>.
104. William Lambers, “250.000 morrem de fome a cada dia”, *History News Network* (George Mason University), 7 de outubro de 2007. <http://hnn.us/articles/27396.html>.

#### Capítulo 4

105. Em uma videoconferência realizada em janeiro de 2008, em Los Angeles, nos EUA, a Suprema Mestre Ching Hai respondeu a uma pergunta sobre qual a mensagem que ela daria aos líderes mundiais. Este parágrafo faz parte de sua resposta.
106. Em setembro de 2010, chegou a 94 o número de países que decretaram a proibição do fumo.
107. Worldwatch Institute, “Questões de escala: o preço da carne”, *Worldwatch Magazine*, julho/agosto de 1994. Disponível em <http://www.worldwatch.org/node/791>.
108. Nos últimos anos, os subsídios agrícolas mantiveram-se elevados nos Estados Unidos mesmo em anos de lucros quase recorde. O governo dos EUA paga cerca de US\$ 20 a 25 bilhões de subsídios diretos aos agricultores por ano. Segundo o Orçamento do Departamento de Agricultura dos EUA para o Ano Fiscal de 2006, só os subsídios aos grãos para alimentar os animais chegaram a mais de 35% desse total. Entre 2003 e 2004, os EUA gastaram US\$ 3,6 bilhões por ano em milho e soja destinados para alimentar os animais. Isso fez com que o grão para alimentação animal ficasse abaixo do custo. Veja o Programa de Comércio e de Governança Global do Instituto de Políticas Agrícolas e Comerciais, “Safrá alimentada abaixo do custo: um subsídio indireto para Fábricas-Indústrias de Animais”, junho de 2006. <http://www.worc.org/userfiles/IATP%20cheap%20grain.pdf>.
109. *Slaughterhouse: The Shocking Story of Greed, Neglect and Inhumane Treatment Inside the U.S. Meat Industry (Matadouro: A História Chocante de Ganância, Negligência e Tratamento Desumano dentro da Indústria da Carne dos EUA)*, de Gail A. Eisnitz (Human Farming Association, 2006), mostra que um hambúrguer pode conter até 100 diferentes vacas, e que uma vaca infectada pode contaminar até 16 toneladas de carne bovina.
110. *Editores de AlterNet.org*, “Os Sete Mitos Mortais da Agricultura Industrial: Mito Três”, 5 de setembro de 2002. <http://www.alternet.org/story/13904>.
111. Até 2008, onze hortas orgânicas já estavam operando no município. Por exemplo, veja Helen Kilbey, “África do Sul: Cidade do Cabo Vira Orgânica”, *AllAfrica.com*, 14 de janeiro de 2008. [http://www.regoverningmarkets.org/en/news/southern\\_africa/south\\_africa\\_capetown\\_goes\\_organic.html](http://www.regoverningmarkets.org/en/news/southern_africa/south_africa_capetown_goes_organic.html).



- Veja também “A Partir da Terra: Cultivo Orgânico Estimula uma Revolução Alimentar”, *AllAfrica.com*, 9 de janeiro de 2008, [http://allafrica.com/specials/organic\\_food\\_sa](http://allafrica.com/specials/organic_food_sa).
112. Um novo fertilizante importado da Tanzânia ajuda agricultores quenianos a reduzirem a acidez do solo e aumentar as colheitas por hectare em 30 por cento para grãos como milho. Na Uganda, acredita-se que a produtividade agrícola irá aumentar após um compromisso firmado pela Coreia do Sul para construir lá uma fábrica de fertilizantes orgânicos. Veja Ministro da Agricultura, República do Quênia, “Farmers to Reap Maximum Benefits from Organic Fertilizer”. [http://www.kilimo.go.ke/index.php?option=com\\_content&view=article&catid=149%3Anews&id=266%3Afarmers-to-reap-maximum-benefits-fromorganicfertilizer&Itemid=46](http://www.kilimo.go.ke/index.php?option=com_content&view=article&catid=149%3Anews&id=266%3Afarmers-to-reap-maximum-benefits-fromorganicfertilizer&Itemid=46).
  113. “O alimento orgânico tem sido considerado um mercado de nicho e um luxo reservado para consumidores ricos. Pesquisadores da Dinamarca descobriram, no entanto, que não haveria qualquer efeito negativo grave sobre a segurança alimentar para a África subsaariana se 50% das terras agrícolas nas regiões de exportação de alimentos da Europa e da América Norte fossem convertidos em orgânicos até 2020”. Veja “Pesquisadores: incentivar orgânicos não vai prejudicar o abastecimento mundial de alimentos”, *USA Today*, 5 de maio de 2007. <ftp://ftp.fao.org/paia/organicag/OFS/press4.pdf>.
  114. Segundo a IFOAM, o atual mercado global de alimentos e bebidas orgânicos é estimado em cerca de US\$ 50 bilhões, e aumentou de 10-20 por cento ao ano, no período de 2000 a 2007. Este subsetor oferece uma oportunidade de exportação única para muitos países em desenvolvimento, porque 97 por cento de suas receitas são gerados nos países da OCDE, enquanto que 80 por cento dos seus produtores são encontrados nos países em desenvolvimento da África, Ásia e América Latina. Veja PNUMA, “Agricultura Orgânica em Uganda”. <http://www.unep.org/greeneconomy/SuccessStories/OrganicAgricultureinUganda/tabid/4655/language/en-US/Default.aspx>.  
Consulte também PNUMA, “A Chave da Revolução Verde Orientada ao Meio Ambiente para a Futura Segurança Alimentar na África”, Press Release, 14 de maio 2009. <http://www.grida.no/news/press/3680.aspx>.
  115. Ivette Perfecto e outros, “Agricultura Orgânica e Abastecimento Mundial de Alimentos”, *Agricultura Renovável e Sistemas de Alimentação*, 2007, 22 (86-108). <http://agr.wa.gov/Foodanimal/Organic/Certificate/2008/NewsRelease/BadgleyResearchPaper.pdf>.
  116. “Fazendas orgânicas são as melhores para a natureza”, *BBC News*, 3 de agosto de 2005. [http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk\\_news/4740609.stm](http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/4740609.stm).
  117. Veja Al Meyerhoff, “A perda de bilhões de abelhas levanta questões sobre nossos controles de pesticidas”, *Los Angeles Times*, 30 de julho de 2008. <http://beediary.wordpress.com/tag/ccd>.
  118. Timothy LaSalle, “A agricultura orgânica pode parar a mudança climática global”, *The Tree Hugger*, 10 de outubro de 2010. <http://www.treehugger.com/files/2009/10/organicfarming-could-stop-global-climate-change.php>.
  119. C. Benbrook, “Simplificar a Equação do Risco de Pesticidas: A Opção Orgânica”, *State of Science Review of the Organic Center*, 8 de março de 2008. [http://www.organic-center.org/reportfiles/Organic Option Final Ex Summary.pdf](http://www.organic-center.org/reportfiles/Organic%20Option%20Final%20Ex%20Summary.pdf).



120. FAO, *Agricultura Orgânica e Segurança Alimentar*, 2007. <ftp://ftp.fao.org/paia/organicag/ofs/OFS-2007-5.pdf>.
121. Veja nota 14. Refere-se à pesquisa da Agência de Avaliação Ambiental da Holanda realizada como base para as recomendações para o governo holandês e à política internacional.
122. Veja estudo da agência da ONU, Fundo Internacional de Desenvolvimento da Agricultura (FIDA), *Avaliação Temática: a Adoção da Agricultura Orgânica entre os Pequenos Agricultores na América Latina e no Caribe*, abril de 2003, relatório n.º 1337. [http://www.ifad.org/evaluation/public\\_html/eksyst/doc/thematic/pl/organic.htm](http://www.ifad.org/evaluation/public_html/eksyst/doc/thematic/pl/organic.htm).
123. Veja notas 14 e 119.
124. Veja John Robbins, “O criador de porcos”, abril de 2010, disponível em <http://www.johnrobbins.info/blog/the-pig-farmer>. Veja também John Robbins, *The Food Revolution: How Your Diet Can Help Save Your Life and Our World (A Revolução Alimentar: Como Sua Dieta Pode Ajudar a Salvar Sua Vida e Nosso Mundo)*.
125. Veja Parlamento Europeu, “2050: o futuro começa hoje — recomendações para a política integrada futura da UE sobre mudança climática”, 2 de abril de 2009. <http://www.europarl.europa.eu/oeil/file.jsp?id=5626312>.
126. Veja Jens Holms, “O Parlamento da UE chama a carne de uma ameaça climática”, 4 de fevereiro de 2009. <http://jensholm.se/2009/02/04/the-eu-parliament-calls-meat-a-climate-threat>.
127. Veja Chris Mason, “A cidade belga planeja dias ‘veganos’”, *BBC News*, 12 de maio de 2009. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/europe/8046970.stm>.
128. Veja Candra Malik, “Príncipe Charles Doa \$ 2.8b para preservar a floresta tropical”, 30 de julho de 2009. <http://www.thejakartaglobe.com/news/prince-charles-gives-28b-to-preserve-rain-forests/321249>.
129. Veja “Quem Está disposto a Adotar uma Dieta de Baixo Carbono?”, *Comissão de Desenvolvimento Sustentável*, Irlanda do Norte, 18 de junho de 2009, <http://www.sd-commission.org.uk/news.php/246/ireland/whos-up-for-a-low-carb-diet>.
130. Ibid.
131. Refere-se ao livreto produzido pela Unidade de Gestão do Campo de Departamento de Agricultura e Desenvolvimento Rural (DARD) intitulado *Código de Boas Práticas Agrícolas*, agosto de 2008, que se dispõe a proporcionar boas práticas de gestão para evitar a poluição do ar, água e solo. [http://www.dardni.gov.uk/code\\_of\\_good\\_agricultural\\_practice\\_cogap\\_august\\_2008.pdf](http://www.dardni.gov.uk/code_of_good_agricultural_practice_cogap_august_2008.pdf).
132. Veja Assembleia Legislativa do Estado do Havai, “Solicitando ao Comitê de Educação para Desenvolver uma Política para Incluir Opções de Merenda Vegetariana e Vegana em Todos os Cardápios Escolares”, relatório *H.C.R. 59 H.D. 1*, proposto em 2 de novembro de 2009, [http://www.capitol.hawaii.gov/session2009/Bills/HCR59\\_HD1\\_HTM](http://www.capitol.hawaii.gov/session2009/Bills/HCR59_HD1_HTM).
133. Veja Cincinnati/Ohio, *Plano de Ação para a Proteção do Clima — Plano Cincinnati Verde*, 19 de julho de 2008, 35, 209-211. Disponível em [http://www.cincinnati-oh.gov/cmgr/downloads/cmgr\\_pdf18280.pdf](http://www.cincinnati-oh.gov/cmgr/downloads/cmgr_pdf18280.pdf).
134. Jennifer Duck, “Levar para Casa o Bacon, Estilo Vegano”, *ABC News*, 4 de maio de 2007, <http://abcnews.go.com/Politics/story?id=3139687&page=1>.





- Veja também “Dennis Kucinich Comemora o Dia da Terra Vegano com uma Mensagem Vegana Especial”, <http://vegdaily.com/2009/07/dennis-kucinich-celebrates-vegan-earth-day-with-aspecial-veggie-message/>.
135. Jason Tomassini, “Senador vira vegetariano por uma semana”, *Gazette.Net*, 29 de abril de 2009, [http://www.gazette.net/stories/04292009/takonew183650\\_32520.shtml](http://www.gazette.net/stories/04292009/takonew183650_32520.shtml).  
Veja também Kailey Harless, “A Revolução de Raskin”, *VegNews.com*, 4 de maio de 2007. [www.vegnews.com/web/articles/page.do?pageId=688&catId=1](http://www.vegnews.com/web/articles/page.do?pageId=688&catId=1).
136. Segunda-feira Sem Carne, “Escolas de Baltimore Banem a Carne”. <http://www.meatlessmonday.com/baltimore-schools>.
137. Sociedade Vegetariana de San Francisco, “San Francisco é a primeira cidade dos EUA a declarar as segundas como ‘Dia Vegetariano’”. 7 de abril de 2010. <http://www.vegsource.com/news/2010/04/san-francisco-is-first-us-city-to-declare-mondays-as-veg-day.html>.
138. Veja Centro de Informação Ambiental de Formosa (Taiwan), “Milhões de pessoas aceitam resistir ao aquecimento global adotando uma dieta vegetariana” (em chinês), <http://e-info.org.tw/node/33565>.

## Capítulo 5

139. Na Pesquisa Nacional de Doação, Voluntariado e Participação (NSGVP), Statistics Canada entrevistou 2.389 canadenses entre 15 e 24 anos. Veja Susan Pedwell, “Eu quero fazer a diferença”, *Canadian Living*. [http://www.canadianliving.com/life/community/i\\_want\\_to\\_make\\_a\\_difference.php](http://www.canadianliving.com/life/community/i_want_to_make_a_difference.php).
140. De acordo com a pesquisa de Worldwatch, a indústria da carne responde por 51% dos gases de efeito estufa produzidos na Terra. Veja nota 3.
141. Veja nota 90, p.1.
142. Veja Associação de Produtores de Carne de Porco de Iowa, “Departamento de Agricultura dos EUA compra mais carne de porco”, 11 de novembro de 2009. <http://www.iowapork.org/Newsroom/NewsForProducers/USDAporkbuy/tabid/1504/Default.aspx>.  
Veja também *Capital Pork Report* do Conselho Nacional de Produtores de Carne de Porco (NPPC), novembro 2009. <http://nppc.org/uploadedfiles/cprNOV-6.pdf>.
143. Ibidem.
144. Mais sugestões de atividades ecológicas estão disponíveis no site de *Supreme Master Television*, SupremeMasterTV.com. <http://www.suprememastertv.com>.
145. Veja, por exemplo, documentários de *Supreme Master TV* como “Não Requer Água! Fazendas secas em Au Lac (Vietnã)”, on-line gratuitamente em <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/pe/79>, e “Cultivando Frutas e Legumes na Areia — uma História de Au Lac (Vietnã)”, <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/pe/72>.
146. O link é <http://www.suprememastertv.com/pt/sos-flyer>.
147. Desde sua fundação em 7 de março de 2008, existem 221 restaurantes veganos Loving Hut até janeiro de 2011.



## BIBLIOGRAFIA DAS PALAVRAS DA SUPREMA MESTRA CHING HAI

Este livro é composto por trechos de diversas palestras e conversas da Suprema Mestra Ching Hai. Abaixo segue uma lista completa das referências das quais os trechos foram retirados.

1. *O Caminho para Ganhar o Reino de Deus é através da Iluminação*, palestra pública em Massachusetts, EUA, em 24 de fevereiro de 1991. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/451>.
2. *Tornando Verde o Planeta*, palestra pública na Califórnia, EUA, em 19 de maio de 1991. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/346>.
3. *Comer Carne Destrói Vidas e Prejudica o Planeta*, encontro internacional em Havaí, EUA, em 3 de setembro de 1994. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/554>.
4. *Viver uma Vida de Consciência e Amor*, encontro internacional em Camboja, em 11 de maio de 1996. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/630>.
5. *Em Equilíbrio com Nosso Ecossistema Planetário*, encontro internacional em Flórida, EUA, em 6 de junho de 2001. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/362>.
6. *Preservando Nosso Belo Planeta*, encontro internacional em Londres, Reino Unido, em 24 de outubro de 2006. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/336> (parte 2).
7. *Vida Simples para Salvar o Planeta*, encontro internacional na Áustria, em 27 de maio de 2007. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/336> (parte 1).
8. *Animais Contribuem para a Saúde do Nosso Planeta*, encontro internacional em Paris, França, em 1 de agosto de 2007. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/611>.



9. *Suprema Mestra Ching Hai sobre Mudança Climática*, encontro internacional em Paris, França, em 25 de dezembro 2007. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/307>.
10. *Hora de Agir contra o Aquecimento Global*, encontro internacional em Paris, França, 26 de dezembro 2007. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/350>.
11. *Um Esforço Global para Salvar o Planeta*, teleconferência com a equipe de Supreme Master TV em Los Angeles, EUA, em 20 de janeiro de 2008. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/357>.
12. *A Solução*, encontro internacional na Áustria, em 28 de fevereiro de 2008. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/327>.
13. *Vire Vegano, Seja Ecológico, Salve o Planeta*, encontro internacional em Mônaco, em 4 de maio de 2008. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/383>.
14. *SOS! Seminário Internacional sobre Aquecimento Global: Salvando Vidas e Protegendo a Terra*, conferência internacional em Seul, Coreia do Sul, em 22 de maio de 2008. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/245>.
15. *Paraíso na Terra através do Vegetarianismo*, videoconferência com os membros da Associação em Surrei, Reino Unido, em 12 de junho de 2008. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/386>.
16. *Vegetarianismo é a Solução para Salvar o Mundo*, videoconferência com os membros da Associação em Londres, Reino Unido, em 13 de junho de 2008. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/396>.
17. *Momentos Críticos de 2008 para Salvar a Terra: O Que Eu Posso Fazer?*, conferência internacional em Taipei, Formosa (Taiwan), em 29 de junho de 2008. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/254>.
18. *Paraíso na Terra*, exposição internacional na galeria de artes em Taipei, Formosa (Taiwan), em 5 de julho de 2008.
19. *Divulgando a Solução Vegetariana*, videoconferência com os membros da Associação em Seattle, EUA, em 6 de julho de 2008. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/412>.
20. *Tenha uma Visão e Atitude Positiva*, videoconferência com os membros da Associação em San Jose, EUA, em 10 de julho de 2008. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/421>.
21. *Vire Vegano, Seja Ecológico, Faça o Bem*, videoconferência com os membros da Associação em Nova Iorque, EUA, em 13 de julho de 2008. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/430>.



22. *Um Nobre Objetivo e Mudança de Coração Pode Salvar o Planeta*, videoconferência com os membros da Associação em Au Lac (Vietnã), em 20 de julho de 2008. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/447>.
23. *Humanos são Compassivos e Amorosos por Natureza*, videoconferência com os membros da Associação em Bancoc, Tailândia, em 24 de julho de 2008. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/455>.
24. *Conferência Internacional sobre Mudança Climática* no West Hollywood, EUA, em 26 de julho de 2008. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/262>.
25. *SOS: Pare o Aquecimento Global*, conferência internacional em Tóquio, Japão, em 27 de julho de 2008. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/265>.
26. *Levar um Estilo de Vida Virtuoso de acordo com a Lei do Amor*, videoconferência com os membros da Associação em Los Angeles, EUA, em 31 de julho de 2008. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/458>.
27. *Vivamos Nossas Vidas com Consciência e Amor*, videoconferência com os membros da Associação em Penghu, Formosa (Taiwan), em 2 de agosto de 2008. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/467>.
28. *Compaixão Gera Compaixão*, videoconferência com os membros da Associação em Sidney, Austrália, em 17 de agosto de 2008. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/484>.
29. *Indo para a Nobre Direção*, videoconferência com os membros da Associação em Auckland, Nova Zelândia, em 19 de agosto de 2008. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/492>.
30. *Encontre Segurança e Proteção Seguindo o Caminho do Céu*, encontro internacional na França, em 20 de agosto de 2008. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/532>.
31. *Comer Carne Destroi Vidas e Prejudica o Planeta*, encontro internacional na França, em 23 de agosto de 2008. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/554>.
32. *O Único Refúgio está no Estilo de Vida Virtuoso*, videoconferência com os membros da Associação em Vancouver, Canadá, em 24 de agosto de 2008. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/514>.
33. Entrevista ao Vivo com Suprema Mestra Ching Hai por *East Coast FM Radio*, Irlanda, em 31 de agosto de 2008. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/275>.
34. Entrevista com Suprema Mestra Ching Hai por Bob Lebensold da *Environmentally Sound Radio*, EUA, em 11 de setembro de 2008. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/460>.



35. *Pare o Aquecimento Global: Aja Agora*, conferência internacional em Pathum Thani, Tailândia, em 11 de outubro de 2008. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/284>.
36. Edição aulacesa (vietnamita) de *As Aves em Minha Vida*, lançamento internacional do livro em Pathum Thani, Tailândia, em 11 de outubro de 2008. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/288>.
37. *Uma Grande Missão: Salvar o Planeta*, videoconferência com os membros da Associação em Califórnia, EUA, em 26 de novembro de 2008. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/502>.
38. Entrevista com Suprema Mestra Ching Hai por Rádio FM East Coast, Irlanda, em 30 de novembro de 2008. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/310>.
39. *Arte Celestial*, lançamento internacional da edição inglesa (*Celestial Art*) em Los Angeles, EUA em 12 de dezembro de 2008. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/304>.
40. *Confie em Deus*, encontro internacional em 16 de dezembro de 2008. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/download/7478>.
41. *Compaixão é Inerente em Todos Nós*, encontro internacional em 26 de janeiro de 2009.
42. *SOS Conferência Internacional* em Ulan Bator, Mongólia em 27 de janeiro de 2009. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/314>.
43. *Aja Agora! — Por um Mundo Mais Pacífico e Seguro*, videoconferência com Suprema Mestra Ching Hai e ex-presidente das Filipinas Fidel Ramos em Taipei, Formosa (Taiwan), em 21 de fevereiro de 2009. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/319>.
44. *SOS – Salve o Planeta*, conferência internacional em Xalapa, Veracruz, México, em 6 de março de 2009. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/326>.
45. *Jejum de Suco pela Paz*, videoconferência em Culver City, Califórnia, EUA, em 7 de março de 2009. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/331>.
46. *Prática Espiritual e Sinceridade Ajudam o Planeta*, encontro internacional em 8 de março de 2009.
47. *Conferência Salve Nossa Terra 2009: Protegendo o Meio Ambiente e Respeitando Todas as Vidas*, conferência internacional em Seul, Coreia do Sul, em 26 de abril de 2009. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/339>.
48. *Seja Vegano Orgânico para Salvar o Planeta*, conferência internacional em Lome, Togo, em 9 de maio de 2009. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/343>.



49. *Vamos Fazer a Mudança — Proteger o Meio Ambiente*, conferência internacional em Boca del Río, Veracruz, México, em 4 de junho de 2009. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/348>.
50. *Dia Vegano da Terra para um Mundo Vegano*, conferência internacional em Woodland Hills, Califórnia, EUA, em 21 de junho de 2009. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/355>.
51. Entrevista com Suprema Mestra Ching Hai por jornalista Ben Murnane, em 12 de julho de 2009, publicada em *Irish Sunday Independent*. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/365>.
52. *Há um Estilo de Vida Alternativo*, encontro internacional em 26 de julho de 2009.
53. Entrevista com Suprema Mestra Ching Hai por jornalista Charles Norton para *The House Magazine*, Reino Unido, em 8 de agosto de 2009. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/375>.
54. *Nós Temos de Salvar o Planeta a Todo Custo*, encontro internacional em 8 de agosto de 2009. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/625>.
55. *Soluções para um Lindo Planeta*, conferência internacional em Nonthaburi, Tailândia, em 15 de agosto de 2009. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/372>.
56. *Os Cães em Minha Vida e Os Nobres Selvagens*, lançamento internacional da edição aulacesa (vietnamita) em Nonthaburi, Tailândia, em 15 de agosto de 2009. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/386>.
57. *Os Segredos de Vênus*, videoconferência com a equipe de Supreme Master TV em Los Angeles, EUA, em 29 de agosto de 2009. <http://suprememastertv.com/bbs/tb.php/bmd/636>.
58. *Aquecimento Global: Há uma Solução, Sim!*, conferência internacional em Lima, Peru, em 12 de setembro de 2009. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/387>.
59. Lançamento internacional da edição em espanhol do livro *Os Cães em Minha Vida* da Suprema Mestra Ching Hai, em Lima, Peru, em 12 de setembro de 2009. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/400>.
60. *Saúde das Crianças e Planeta Sustentável*, conferência internacional na Ilha Jeju, Coréia do Sul, em 21 de setembro de 2009. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/379>.
61. *União Global: Juntos para Salvar Vidas*, conferência internacional em Hong Kong, China, em 3 de outubro de 2009. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/383>.



62. *Proteger Nosso Lar com AMOR*, conferência internacional em Taichung, Formosa (Taiwan) em 11 de outubro de 2009. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/388>.
63. Edição alemã e francesa de *Os Nobres Selvagens* e edição polonesa de *Os Cães em Minha Vida*, lançamento internacional desses livros da Suprema Mestra Ching Hai em Frankfurt, Alemanha, em 18 de outubro de 2009. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/390>.
64. *Veganismo Orgânico para Prosperidade e para Salvar o Planeta da Mudança Climática*, conferência internacional em Jacarta, Indonésia, em 22 de outubro de 2009. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/393>.
65. *O Salto da Humanidade na Era Dourada*, conferência internacional em Washington DC, EUA, em 8 de novembro de 2009. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/397>.
66. Videomensagem da Suprema Mestra Ching Hai para a Associação dos Magistrados Mexicanos Pró-Justiça Ambiental e Entrevista por Country Focus na *BBC Radio Wales* em 12 de novembro de 2009. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/403>.
67. *SOS — Uma Rápida Ação para Frear Mudança Climática com Aquecimento Global*, conferência internacional em Orizaba, Veracruz, México, em 16 de novembro de 2009. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/411>.
68. Entrevista com a Suprema Mestra Ching Hai por *The Irish Dog Journal* em 16 de dezembro de 2009. <http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/wow/406>.
69. *O Amor Extraordinário e a Sabedoria Imensurável de uma Mestra Viva*, teleconferência com a equipe de Supreme Master TV em Los Angeles, EUA, em 1 de agosto de 2010. [http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/featured\\_pt/838](http://www.suprememastertv.com/bbs/tb.php/featured_pt/838).



## FONTES ADICIONAIS

### *Filmes Relacionados*

- *Home (2009)*

*Home, o Mundo é a Nossa Casa*

Um documentário de Yann Arthus-Bertrand que é quase inteiramente composto de fotografias aéreas de vários lugares da Terra. O filme mostra a diversidade de vida no planeta e como a humanidade está ameaçando seu equilíbrio ecológico.

<http://www.home-2009.com/us/index.html> (também no Youtube)

- *Meat the Truth (2007)*

*Uma Verdade Mais Que Inconveniente*

Produzido pelo departamento científico do Partido dos Animais, também conhecido como Fundação Nicolaas G. Pierson, este filme revela que a maior causa da mudança climática é criação de gado para consumo da carne e laticínios, o que produz mais emissões do que todos os veículos do mundo somados. Aparecem no filme os renomados atores, escritores e políticos holandeses, que compartilham suas visões sobre ser vegetariano. Apresenta também os dados científicos da Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação.

<http://www.partijvoordedieren.nl> (holandês); [http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/news/194/vg\\_34.htm](http://www.godsdirectcontact.org.tw/eng/news/194/vg_34.htm)

- *An Inconvenient Truth (2006)*

*Uma Verdade Inconveniente*

Este é um documentário americano ganhador de Oscar, estrelado pelo ex-vice-presidente dos Estados Unidos Al Gore, informando o público que o aquecimento global é um perigo real e imediato. Baseado nas mais avançadas e atuais pesquisas feitas pelos maiores cientistas do mundo, o filme descreve como as atividades humanas dos séculos passados podem resultar na aniquilação do nosso planeta onde habitamos, e que temos um prazo muito curto para reverter esta tendência destrutiva para evitar as maiores catástrofes globais, tais como climas extremos, inundações, secas, epidemias e ondas de calor jamais





experimentados. O filme é um apelo à ação para todos nós assumirmos a responsabilidade e fazermos nossa parte.

- ***A Delicate Balance: the Truth (2007)***

***Um Equilíbrio Delicado: a Verdade***

Este filme vai além do Uma Verdade Inconveniente de Al Gore, mostrando que a única esperança para o planeta é as pessoas abandonarem carnes e laticínios.

<http://www.adelicatebalance.com.au/>

- ***The 11th Hour (2007)***

***A Última Hora***

Um filme-documentário criado, produzido e narrado por Leonardo DiCaprio, descrevendo o estado do meio ambiente e informando os espectadores que o momento presente é o último momento em que a mudança é possível. O filme oferece esperança e potenciais soluções para problemas ambientais, fazendo um apelo por ações restauradoras para remodelar e repensar as atividades humanas globais através da tecnologia, responsabilidade social e preservação ambiental.

<http://www.warnerbros.co.uk/11thhour>; <http://www.imdb.com/title/tt049293>

- ***Earthlings (2005)***

***Terráqueos***

Este filme, narrado por Joaquim Phoenix, ator indicado ao Oscar, descreve a dependência da humanidade para com os animais para alimentação, vestuário, diversão e pesquisas científicas, mas também ilustra nosso completo desrespeito para com os animais. Através de profundo estudo das pet-shops, criatórios de filhotes e abrigos de animais, fazendas-fábricas, comércio de couros e peles, esportes, indústria de entretenimento, medicina e ciência, *Terráqueos* narra as práticas diárias de uma das maiores indústrias do mundo, que dependem de animais para lucrar.

<http://veg-tv.info/Earthlings> (também no Youtube)

- ***Devour the Earth (1995)***

***Devorar a Terra***

Este documentário sucinto produzido pela Sociedade Vegetariana do Reino Unido e União dos Vegetarianos Europeus é narrado por um vegetariano mundialmente renomado e membro de Beatles, Sir Paul McCartney. O filme apresenta também um prólogo com o ex-presidente da Eslovênia, Dr. Janez Drnovsek. *Devorar a Terra* ilustra com clareza as consequências ambientais da atividade humana e os efeitos da dieta à base de carne sobre o nosso belo e precioso planeta.

[http://www.euroveg.eu/lang/pt/news/books/devour\\_the\\_earth.php](http://www.euroveg.eu/lang/pt/news/books/devour_the_earth.php)

(também no Youtube, por exemplo, <http://www.youtube.com/watch?v=x420RF9AVk8>)

- **Filmes em Goveg.com:**

Clique em “Meet the Animals” (“Conheça os Animais”) e assista aos vídeos educativos.



### *Links Relacionados*

#### [SUPREMEMASTERTV.COM](http://SUPREMEMASTERTV.COM)

Apresenta programas que apoiam um estilo de vida ecológico, saudável e compassivo, e sobre questões do aquecimento global. Transmite inclusive conferências ao vivo sobre mudança climática, entrevistas com ganhadores do Prêmio Nobel, cientistas da NASA, líderes do governo e especialistas ambientais.

#### [VEGSOURCE.COM](http://VEGSOURCE.COM)

Uma excelente fonte de receitas veganas, vídeos educativos, artigos e livros sobre estilo de vida vegetariano e bem-estar dos animais.

#### [IVU.ORG](http://IVU.ORG)

União Mundial das Sociedades Vegetarianas/Veganas. Promove vegetarianismo no mundo todo desde 1908.

#### [WORLDPRESERVATIONFOUNDATION.ORG](http://WORLDPRESERVATIONFOUNDATION.ORG)

Materiais e orientações para encorajar as pessoas, a mídia, os governos e outras instituições para aprovar leis e políticas benéficas que resultam em diminuição de consumo de produtos de origem animal.

#### [MERCYFORANIMALS.ORG](http://MERCYFORANIMALS.ORG)

O site oficial do MFA (Compaixão pelos Animais) oferece informações sobre questões de direitos animais e uma loja on-line, entre outras coisas.

#### [CHOOSEVEG.COM](http://CHOOSEVEG.COM)

Edição on-line do guia do MFA, oferecendo receitas, vídeos, dicas e muito mais.

#### [EGGCRAUELTY.COM](http://EGGCRAUELTY.COM)

Fotos, vídeos e informações sobre investigações secretas do MFA sobre crueldade contra os animais em granjas de ovos em Ohio, EUA.

#### [VEGGUIDE.ORG](http://VEGGUIDE.ORG)

O guia definitivo de restaurantes e compras para vegetarianos e veganos.

#### [GOVEG.COM](http://GOVEG.COM)

Fontes para ativistas, notícias, centenas de receitas e muito mais.

#### [VEGANHEALTH.ORG](http://VEGANHEALTH.ORG)

Informações sobre como viver um saudável estilo de vida vegano.

#### [VIVA.ORG.UK](http://VIVA.ORG.UK)

Através de suas campanhas populares, pesquisas, revelações secretas e apresentações de mídia eficientes, Viva! traz a realidade da moderna agricultura nas salas das pessoas.



## NOSSAS PUBLICAÇÕES

Para elevar nossos espíritos e proporcionar inspiração para nossas vidas diárias, uma rica coletânea dos ensinamentos da Suprema Mestra Ching Hai está disponível na forma de livros, fitas de vídeo, de áudio, cassetes de música, DVDs, MP3 e CDs.

Além de livros publicados e fitas, uma gama diversa de ensinamentos da Mestra pode ser acessada, rapidamente e sem ônus, pela internet. Exemplificando, vários sites da web exibem as mais recentes publicações de Revistas Informativas da Suprema Mestra Ching Hai (vide abaixo, na seção de “Sites da Web do Método Quan Yin”). Outras publicações on-line incluem poesias da Mestra e aforismos inspiradores, como também as palestras em forma de arquivos de vídeo e áudio.

### LIVROS

Abrir um dos livros da Mestra no meio de um dia agitado pode ser uma salvação, pois as Suas palavras nos lembram claramente da nossa verdadeira Natureza. Tanto as suas palestras espiritualmente instrutivas na série **A Chave para a Iluminação Imediata**, quanto os poemas profundamente compassivos contidos em *Lágrimas Silenciosas* sempre revelam gemas de sabedoria.

Na seguinte lista de livros, o número de volume disponível para cada idioma está indicado entre parênteses. Para mais informações sobre como obter esses e outros livros, consulte a seção “Para Obter as Publicações”.

#### **A Chave para a Iluminação Imediata:**

aulacês (1-15), chinês (1-10), inglês (1-5), francês (1-2), finlandês (1), alemão (1-2), húngaro (1), indonésio (1-5), japonês (1-4), coreano (1-11), mongol (1-6), português (1-2), polonês (1-2), espanhol (1-3), sueco (1), tailandês (1-6) e tibetano (1).

#### **A Chave para a Iluminação Imediata – Perguntas e Respostas:**

aulacês (1-4), chinês (1-3), búlgaro, tcheco, inglês (1-2), francês, alemão, húngaro, indonésio (1-3), japonês, coreano (1-4), português, polonês e russo (1).



**A Chave para a Iluminação Imediata – Edição Especial / Retiro de Sete Dias em 1992:**  
inglês e aulacês.

**A Chave para a Iluminação Imediata – Edição Especial / Jornada de Palestras Mundiais em 1993:**  
inglês (1-6) e chinês (1-6).

**Cartas entre Mestra e Praticantes Espirituais:**  
inglês (1), chinês (1-3), aulacês (1-2), espanhol (1).

**Minhas Experiências Maravilhosas com a Mestra:**  
aulacês (1-2), chinês (1-2).

**Mestra Conta Histórias:**  
inglês, chinês, espanhol, aulacês, coreano, japonês e tailandês.

**Colorindo Nossas Vidas:**  
chinês, inglês e aulacês.

**Mestra Conta Histórias:**  
inglês, chinês, espanhol, aulacês, coreano, japonês e tailandês.

**Humor Iluminador da Suprema Mestra Ching Hai – Seu Halo Está Muito Apertado!:**  
chinês e inglês.

**Deus Cuida de tudo — Contos de Sabedoria Ilustrados da Suprema Mestra Ching Hai:**  
aulacês, chinês, inglês, francês, japonês e coreano.

**Segredos para Prática Espiritual Sem Esforço:**  
chinês e inglês.

**Contato Direto com Deus – A Maneira de Se Alcançar a Paz:**  
chinês e inglês.

**De Deus e Humanos – Percepções das Histórias Bíblicas:**  
chinês e inglês.

**A Percepção da Saúde – Retorno ao Modo de Vida Natural e Correta:**  
chinês e inglês.

**Vim para Levar Você para Casa:**  
árabe, aulacês, búlgaro, tcheco, chinês, inglês, francês, alemão, grego, húngaro, indonésio, italiano, coreano, polonês, espanhol, turco, romeno e russo.

**Provérbios:**  
chinês, inglês; edição trilingue em aulacês/inglês/chinês; edição bilíngue em espanhol/português, francês/alemão, japonês/inglês, coreano/inglês.



**A Cozinha Suprema (1) – Culinária Vegetariana Internacional:**  
aulacês e japonês; edição bilíngue em inglês/chinês.

**A Cozinha Suprema (2) – Seleções de Sabores Caseiros:**  
edição bilíngue em inglês/ chinês

**Um Mundo... de Paz através da Música:**  
edição trilingue em inglês/ aulacês/ chinês.

**Uma Coleção de Artes Criadas pela Suprema Mestra Ching Hai:**  
inglês, chinês.

**S.M. Roupas Celestiais:**  
edição bilíngue em chinês/inglês.

**Os Cães em Minha Vida:**  
aulacês, chinês, inglês, japonês, coreano, espanhol, polonês e alemão.

**Os Pássaros em Minha Vida:**  
aulacês, chinês, inglês, francês, alemão, mongol, russo, coreano e indonésio.

**Os Nobres Selvagens:**  
aulacês, chinês, inglês, francês, alemão e mongol.

**Arte Celestial:**  
chinês e inglês

**Pensamentos sobre Vida e Consciência:**  
livro de Dr. Janez Drnovšek, disponível em chinês.

## COLEÇÕES DE POESIAS

**Lágrimas Silenciosas:**  
livro de poemas da Mestra, disponível em alemão/francês, inglês/chinês, e aulacês, inglês, espanhol, português, coreano e filipino.

**Poemas Wu Tzu:**  
livro de poemas da Mestra , disponível em aulacês, chinês, inglês.

**O Sonho de uma Borboleta:**  
livro de poemas da Mestra, disponível em aulacês, chinês e inglês.

**Marcas de Vidas Passadas:**  
livro de poemas da Mestra, disponível em aulacês, chinês e inglês.

**Tempos Antigos:**  
livro de poemas da Mestra, disponível em aulacês, chinês e inglês.



**Pedras e Ouro:**

livro de poemas da Mestra, disponível em aulacês, chinês e inglês.

**As Memórias Perdidas:**

livro de poemas da Mestra, disponível em aulacês, chinês e inglês.

**O Amor dos Séculos:**

livro de poemas da Mestra, disponível em aulacês, chinês e inglês.

**Além do Reino do Tempo:**

CD e DVD com canções apresentadas em aulacês.

**Um Toque de Fragrância:**

CD com canções em aulacês apresentadas por cantores renomados.

**Aquele e Este Dia:**

CD com recital de poesia em aulacês.

**Sonho à Noite:**

CD e DVD com canções apresentadas em aulacês.

**T-L-C, Por Favor:**

CD com canções apresentadas em aulacês.

**Por Favor, Guarde para Sempre:**

CD com recital de poesia em aulacês.

**Canções e Composições da Suprema Mestra Ching Hai:**

CD em inglês, aulacês, chinês.

**A Canção do Amor:**

DVD em aulacês e inglês.

**Boa Noite, Amor:**

CD em inglês.

**Jóias em Versos:**

CDs 1-2 e DVDs 1-2 com poemas de ilustres poetas aulaceses, declamados em aulacês.

**O Lótus Dourado:**

CD e DVD com poesias declamadas em aulacês.

Convidamos você a ouvir as belíssimas poesias do venerável Thich Man Giac, declamadas pela voz melodiosa da Suprema Mestra Ching Hai, que recita também dois poemas de sua autoria: “Lótus Dourado” e “Sayonara”.

**Um Amor Antigo:**

CD e DVD com poesias declamadas em aulacês.



### **Marcas das Vidas Passadas:**

fitas e CDs de áudio 1-3 e DVDs 1-2 (com legendas em 17 idiomas) com poesias declamadas em aulacês.

### **Um Caminho para Lendas de Amor:**

fitas e CDs de áudio 1-3 e fitas de vídeo 1-2 com poemas de renomados poetas aulaceses, declamados em aulacês.

\* Os poemas de “Um Caminho para Lendas de Amor”, “Um Amor Antigo”, “Além do Reino do Tempo”, “Sonho à Noite”, “Por Favor, Guarde para Sempre”, “Aquele e Este Dia”, “Marcas das Vidas Passadas”, “Joias em Versos”, “O Lótus Dourado” e “T-L-C, Por Favor” foram declamados ou musicados e interpretados pela própria poetisa.

## **A CHAVE PARA A ILUMINAÇÃO IMEDIATA LIVRETO DE AMOSTRA GRÁTIS**

O Livreto de Amostra Grátis **A Chave para a Iluminação Imediata** apresenta uma introdução aos ensinamentos da Suprema Mestra Ching Hai. A disponibilidade do Livreto em formato eletrônico permite que os leitores do mundo inteiro possam baixá-lo de forma totalmente gratuita, ou lê-lo on-line onde houver acesso à internet. Esta gema preciosa foi traduzida para mais de 74 idiomas, de africâner a zulu, de bengalês a urdu, em macedônio, malaio e muitos outros.

No Livreto, a Suprema Mestra Ching Hai enfatiza a importância da meditação na vida diária. O texto inclui também Seus discursos sobre as dimensões espirituais superiores e os benefícios da dieta vegana, bem como informações sobre a iniciação no Método Quan Yin de meditação, o caminho espiritual mais elevado e definitivo. As observações e comentários edificantes da Suprema Mestra Ching Hai em **A Chave para a Iluminação Imediata** oferecem uma brilhante luz de esperança para aqueles em busca da Verdade.

Como afirma a Suprema Mestra Ching Hai: “Ao alcançarmos a paz interna, alcançaremos tudo o mais. Todas as satisfações, todas as concretizações dos desejos mundanos e celestiais vêm do Reino de Deus, a realização interna de nossa harmonia eterna, nossa sabedoria eterna e nossa onipotência. Se não alcançarmos isso, nunca obteremos a satisfação, por mais dinheiro, poder ou posição social elevada que tenhamos”.

Para ler o Livreto de Amostra, visite:

<http://sb.godsdirectcontact.net/>

Este site oferece versões do Livreto de Amostra da Mestra em diversos idiomas. Junte-se a nós para levar o melhor presente ao mundo, compartilhando a mensagem de Deus e elevando a consciência humana. Caso você descubra que a sua língua favorita não está na lista e queira ajudar a traduzir o Livreto para a língua de sua escolha, entre em contato conosco no: [divine@Godsdirectcontact.org](mailto:divine@Godsdirectcontact.org).

Para baixar gratuitamente o Livreto de Amostra:

<http://sb.godsdirectcontact.net> (Formosa)

<http://www.Godsdirectcontact.org/sample/> (U.S.A.)

<http://www.direkter.kontakt.mit.ott.org/download/index.htm> (Austria)

<http://www.Godsdirectcontact.us/com/sb/>



## PARA OBTER AS PUBLICAÇÕES

Todas as publicações são oferecidas a preço de custo. Se houver interesse em adquirir ou encomendar uma publicação, solicitamos confirmar a disponibilidade com seu Centro local ou com pessoa de contato. Para obter a lista de publicações disponíveis, pode-se informar no seu Centro local ou visitar os seguintes sites:

<http://www.godsdirectcontact.org.tw/multilang/>

<http://smchbooks.com/new-c/cover/cover.htm>

<http://magazine.godsdirectcontact.net/>

Além disso, muitas revistas de Notícias on-line fornecem as listas de últimos lançamentos de livros e fitas.

As fitas de áudio e de vídeo, MP3s, CDs e DVDs das palestras, músicas e concertos da Suprema Mestra Ching Hai estão disponíveis em árabe, armênio, aulacês, búlgaro, cambojano, cantonês, chinês, croata, tcheco, dinamarquês, holandês, inglês, finlandês, francês, alemão, grego, hebraico, húngaro, indonésio, italiano, japonês, coreano, malaio, mandarim, mongol, nepalês, norueguês, persa, polonês, português, russo, esloveno, espanhol, sueco, tailandês, turco e zulu. Os catálogos serão enviados mediante solicitação. Todos os pedidos de informações serão bem-vindos.


Se for preciso, pode ser encomendado diretamente para a sede em Formosa: P. O. Box 9, Hsihu, Miaoli, Formosa, ROC (36899). Os catálogos completos estão disponíveis também para os interessados.

## SITES QUAN YIN NA INTERNET

Contato direto com Deus — Site da Suprema Mestra Ching Hai Associação Internacional:  
<http://www02.contatodiretocomdeus.org/informacoes/WWW.html>

Acesse o diretório de sites Quan Yin de qualquer lugar do mundo, disponíveis em muitas línguas, bem como o acesso 24 horas ao programa de TV “Uma Jornada através dos Reinos de Estética”. Pode-se fazer download ou se inscrever para **Notícias da Suprema Mestra Ching Hai**, disponíveis em e-book ou em formato para impressão. Estão disponíveis também as edições do livreto de amostra **A Chave para a Iluminação Imediata** em várias línguas.





“A toda a humanidade, o Céu vos ama profundamente. Por isso, temos esperança de que o planeta sobreviva, mais do que nunca. Devemos nos despertar para um planeta novo, compassivo, vegano, repleto de energia amorosa, bondade e bênçãos sem fim do Céu.”

“Se todo mundo parar de comer carne agora mesmo, dentro de oito semanas, o clima mudará para melhor. Tudo o que foi danificado voltará ao normal no período de oito semanas. Se todos os habitantes do planeta pararem de consumir carne e passarem a ter um coração compassivo, o resultado será imediato.”

“Rezo para que vocês todos continuem progredindo rumo a esta paz que está ao nosso alcance. Agradeço imensamente a todos vocês. Muito obrigada.”

- Suprema Mestra Ching Hai

ISSN 978-986-60613-02-8



9 789866 061028 >