

8 lipca 2023

Drodzy Seigen i Wako,

na wstępie ogromnie dziękuję za Waszą pracę przy ostatnim sesshin w Pałacu Paprotno. Cieszę się, że mogłem choć te kilka dni praktykować z Rōshim i z Wami. Wiem też z własnego doświadczenia, że tego typu przedsięwzięcie, to zawsze ogromny nakład pracy, więc tym bardziej to doceniam. Ogromne wyrazy szacunku również za zazenkai w Kijowie. Z pewnością są tam osoby, które bardzo tego potrzebują.

Piszę w ważnej sprawie, którą adresuję akurat do Was, natomiast sądzę, że warto podjąć dyskusję w większym gronie. Temat, który poruszę, nie daje mi spokoju od dłuższego czasu, ale „iskrą”, która skłoniła mnie do napisania tego listu, było pierwsze teishō Rōshiego, na którym przytoczył on historię Buddy z Āgama Sutry (jap. Agon-gyō). Istotę tej opowieści stanowią nauki o wielkiej wrażliwości i empatii, przejawiającej się w naturalny sposób w życiu codziennym Buddy, który chodząc używał kija, pozwalając by jego uderzenia w ścieżkę ostrzegały owady i dawały im czas by zareagować i zejść z drogi, by nie zostać rozdeptanym. Podobnie przed napięciem się wody, Buddha filtrował ją nie po to, żeby wypić czystą wodę, lecz po to, żeby ocalić różnego rodzaju wodne żyjątka przed wypiciem ich, a tym samym uśmierceniem. Takich historii jest oczywiście dużo więcej i można je znaleźć również w innych sutrach (jest m.in. cały rozdział Lankawatara Sutry na ten temat). Stąd powstało też pierwsze wskazanie, które mówi wprost - „Nie zabijaj”. Nie mówi „Nie zabijaj ludzi”, ponieważ serce-umysł praktykującego nigdy nie ogranicza się tylko do tego jednego gatunku zwierząt (którymi, z biologicznego punktu widzenia, niewątpliwie jesteśmy).

Tego samego dnia, w którym zostało ogłoszone to poruszające teishō, na kolację został podany nabiał – masło i żółty ser. Gdy to zobaczyłem, aż mnie coś zabolalo. Nie chciałem już robić zamieszania na sesshin, jednak obiecałem sobie, że muszę zareagować, inaczej po prostu będę współwinny, przez własną wygodną bierność. Nie wiem jakie jest uzasadnienie serwowania tego typu produktów pochodzenia zwierzęcego na sesshin, dlatego wybaczenie, jeśli będę pisał rzeczy, które są dla Was oczywiste.

Cierpienie jakie wiąże się z produkcją nabiału, jest porównywalne do tego, którego wymaga produkcja mięsa. Niektórzy wręcz uważają, że jest większe – z wielu powodów. Choćby dlatego, że piekło, którym jest życie zwierząt hodowlanych, trwa wielokrotnie dłużej w przypadku tych, hodowanych dla mleka. Życie tych odczuwających istot przypomina buddyjskie opisy piekieł oraz życie ludzi w obozach koncentracyjnych. Niektóre metody są zresztą do złudzenia podobne, jak choćby masowe uśmiercanie w komorach gazowych.

Krowa jest ssakiem. Tak więc, podobnie jak inni przedstawiciele ssaków, aby

dawała mleko, musi być w ciąży. Identycznie jak w przypadku ludzkich kobiet. Produkcja mleka wymaga tzw. wielokrotnej inseminacji krów, czyli sztucznego zapłodnienia wbrew ich woli, co w języku ludzi jest nazywane wprost – gwałtem. Konstrukcja, która unieruchamia zwierzę na ten czas, ma samo-wyjaśniającą nazwę, *rape rack*. Częścią „zabiegu” jest wkładanie ręki hodowcy głęboko w odbyt krowy, by przytrzymać macicę. Po porodzie, zwykle w ciągu 2 godzin, cielęta są odbierane matkom, żeby nie „kradły” mleka, które ma trafić do ludzi. Krowia matka cierpi tak, jak inne matki, gdy siłą odbiera się im dzieci. Następnie cielęta są zabijane lub sprzedawane na mięso, ponieważ są bezużyteczne w dalszej produkcji mleka, które tak niewinnie wygląda w kartonie na półce sklepowej. Podobnie koguciki, które są zbytecznym produktem ubocznym przy produkcji jaj, więc są żywcem mielone lub gazowane.

Chów przemysłowy oznacza życie w ciasnym, więziennym piekle. Beton zamiast trawy. Odwapnienie kości, problemy z racicami i efekt ciągłego dojenia - zapalenia wymion. Mimo antybiotyków, ropa ze stanu zapalnego dostaje się do mleka i jeśli jej ilość przekracza normy, mleko jest wylwane. A schorowana krowa jest zabijana, leczenie się nie opłaca.

To, co do tej pory opisałem, jest usankcjonowanym prawnie standardem przemysłowym hodowli zwierząt. Tymczasem rzeczywistość często jest dużo bardziej drastyczna. Jak pokazują ogólnie dostępne nagrania ukrytą kamerą z miejsc hodowli i rzeźni (również w Polsce), zwierzęta są często bite, kopane, cielęta zbijane na oczach przerażonych matek, metody uśmiercania nie są do końca skuteczne przez co zwierzęta umierają w męczarniach podwieszane na haku, głową w dół. Lub są żywcem obdzierane ze skóry i wrzucane do wrzątku.

Może się wydawać, że przesadzam, sytuacja na pewno nie jest aż tak zła. **Jest** i są na to twarde dokumenty oraz filmy. Sięgnijmy do portalu „Okiem rolnika”. W artykule „Ile lat żyją krowy mięsne i mleczne?” możemy przeczytać m.in.

„Krowy są niezwykle mądrymi i empatycznymi zwierzętami, które najczęściej spotykamy w stadach. Jak już wiemy, najdłuższym życiem mogą cieszyć się krowy, które umierają naturalnie. W porównaniu do tych przeznaczonych na mleko oraz mięso ich egzystencja jest kilkakrotnie dłuższa. Krowy potrafią żyć nawet do 25 lat, a najdłużej żyjącą krową była Big Bertha, która żyła prawie 49 lat. Ponadto krowy są bardzo inteligentnymi zwierzętami, które potrafią zapamiętywać swoje imiona oraz co ciekawe posiadają również wspomnienia.”

Szokujący jest natomiast swoisty dysonans poznawczy, ponieważ w tym samym artykule czytamy:

„Krowy mięsne oraz mleczne żyją tak długo, jak są potrzebne.”

oraz

„Przeciętny czas egzystencji krowy mlecznej wynosi około 5-6 lat, podczas którego produkuje ponad 23 000 l mleka. Jest on znacznie dłuższy niż w przypadku krów mięsnych, których mięso powinno być świeże i młode, aby hodowcy mieli szansę na jego sprzedaż.”

Cielęta naturalnie potrzebują około ośmiu litrów mleka dziennie. Krowy tzw. mleczne „produkują” dziennie 20-50 litrów, więc dużo więcej niż w warunkach naturalnych. Jak łatwo się domyśleć, odbywa się to kosztem ich zdrowia i życia.

„Produkcja mleka w tak nienaturalnie podwyższonym tempie jest dla krów fizycznie wyczerpująca, porównywalna pod względem wysiłku metabolicznego do biegu 1,5 maratonu na dobę.”

Z roku na rok sytuacja jest coraz gorsza, co pokazują choćby dane z GUS dot. ciągle rosnącego średniego udoju z jednej krowy. Cięża krowy trwa dziewięć miesięcy. Po 6-7 tygodniach „przerwy” cały piekielny cykl rozpoczynający się inseminacją, zaczyna się od nowa.

Jak wygląda „emerytura” krowy mlecznej?

„Takie krowy wyglądają już wówczas jak kości pokryte skórą, są maksymalnie wyeksploatowane. Nie opłaca się ich trzymać, bo nie są w stanie produkować takiej ilości mleka, jak wcześniej. Ich mięso nie nadaje się do spożycia przez ludzi. Produkuje się z nich karmę dla zwierząt domowych”.<sup>1</sup>

Wybaczcie dosadność tego opisu, ale nie chcę pisać ogólników, bo mam wrażenie, że nie oddadzą powagi i potworności sytuacji. Z drugiej strony – to tylko słowa. Dlatego bardzo polecam też obejrzenie filmu dokumentalnego, który po prostu pokazuje jak to wszystko wygląda bezpośrednio. Takim filmem jest np. Dominion. Upprzedzam, że film jest wstrząsający i nie da się go obejrzeć nie płacząc. Taki właśnie los zgotowaliśmy milionom odczuwających istot. Dużo lepszym dokumentem pokazującym temat od nieco innej strony jest Cowspiracy.

Czasami słyszę, jak ktoś opowiada, że wybiera jaja od „szczęśliwych” kurek czy mleko bezpośrednio od rolnika, którego zna i wszystko jest super. Znam aktywistów, którzy chętnie weryfikują takie sytuacje. Owszem, są różnice między hodowlą na masową skalę, a gospodarstwami rolnymi. Niestety jednak „szczęśliwe” zwierzęta w gospodarstwach rolnych, to tylko kolejne złudzenie. To nie są zwierzęta trzymane dla przyjemności obcowania z nimi, jak psy czy koty. To są zwierzęta, które mają na sobie zarabiać. Są traktowane instrumentalnie. Po przyjrzeniu się sytuacji bliżej i zadaniu kilku pytań o warunki ich życia, zawsze okazuje się, że problemy są mniej lub bardziej te same – są zabijane, gdy przestają zarabiać, krowy przecież muszą dawać mleko, są zapładniane dużo częściej niż miałyby to miejsce w naturze, więc są wycieńczone, szkoda pieniędzy na ich

---

<sup>1</sup>Źródło: <https://oko.press/cierpienie-w-szklance-mleka-krowom-usuwaja-rogi>

właściwe leczenie itd. Ponadto zostaje kwestia „zbędnych” samców, więc zwykle są w tym przypadku również zabijane.

Co do zasady więc, nie ma czegoś takiego jak etyczny nabiał. Słyszałem tylko o jednym miejscu, które być może jest wyjątkiem. Jest to „Ahimsa Milk” w Indiach. Podobno ratują oni życie krów, wykupując je przed rzezią. Takie krowy żyją potem na wolności i są zaopiekowane. Zapłodnienie ma miejsce w sposób naturalny. Krowy są dojone wyłącznie ręcznie, jednak pierwszeństwo do mleka ma zawsze cielak. Zwierzęta nigdy nie są zabijane.

Jeśli wszystko faktycznie wygląda tam tak dobrze, pozostaje już tylko jedna kwestia – czy ludzie w ogóle powinni pić krowie mleko? Z tego, co czytałem – nie. W naturze to raczej dziwna sytuacja, kiedy zwierzę jednego gatunku (nie bezpośrednio, ale jednak) ssie pierś matki innego gatunku. Krowie mleko jest przeznaczone dla cieląt. Ten wątek nie jest jednak sednem problemu, więc nie będę go dalej rozwijał.

Nie będę też rozważał aspektu zdrowotnego, niemniej coraz więcej badań naukowych pokazuje, że produkty pochodzenia zwierzęcego wcale nie są dla nas zdrowe. A hasła z dawnych lat typu „pij mleko, będziesz wielki” mają tyle wspólnego z rzeczywistością, co „cukier krzepi”, papierosy są zdrowe (tak, przemysł tytoniowy długo promował to podejście), „plastic is fantastic” (kolejne gigantyczne lobby skutecznie przekonało nas do używania tworzyw sztucznych na masową skalę) itp.

Podobnie pominię wątek wpływu masowej hodowli zwierząt na katastrofalne zmiany klimatu na ziemi. To bardzo ważny temat, ale nie chcę jeszcze bardziej wydłużyć tego i tak już długiego listu. Mogę zaproponować jednak np. lekturę mojego artykułu, który wrzuciłem ostatnio na facebooka „Weganizm pomaga chronić klimat” („Dzikie Życie”, czerwiec 2023). W skrócie – kupując nabiał czy mięso, przyczyniamy się do pogłębienia zmian klimatycznych, które wkrótce mogą stać się już nieodwracalne. Pewnie czytaliście, że w ostatnich dniach średnia temperatura na ziemi przekroczyła historyczny rekord. A kolejnego dnia ten nowy rekord został ponownie pobity.

Zmierzając do końca listu przytoczę jeszcze fragment artykułu „Buddhist Attitude towards Meat-Eating” K.T.S. Sarac, profesora Studiów Buddyjskich Uniwersytetu Delhi. Pisze on co prawda o samym mięsie, jednak mam nadzieję, że w świetle tego, co napisałem wyżej, jest jasne, że kwestia nabiału rodzi bardzo podobne, a może nawet większe cierpienie.

„Religia, której filozofia bazuje na *mettā*, *karuṇā*, *upekhā* i *muditā* skierowanej ku szczęściu wszystkich stworzeń (*sabbapāṇa-bhūtahitānukampin*, której założyciel codziennie podejmował wysiłek, aby świat postrzeżał wszystkie istoty jako warte miłosierdzia i pomocy, nie mogłaby usankcjonować jedzenia mięsa. Dobry buddysta, od którego oczekuje się, aby jego intencje opierały się na współczuciu (*karuṇādhimutta*), nie może żyć jedząc mięso - niezależnie od tego, jak zostało pozyska-

ne. Tak więc wsadzenie ciała zwierzęcia do swojego brzucha, czyni taką osobę współwinną rzezi, po prostu dlatego, że krowa, owca, ptak czy ryba (wymieniając te najbardziej powszechne), nie zostały by zabite, gdyby nie były zjadane. Za wyjątkiem rzeźników, myśliwych czy rybaków, którzy zabijają to, co jedzą, większość zjadaczy ciał jest niebezpośrednio odpowiedzialna za gwałt i zagładę zwierząt. To jednak nie sprawia, że są mniej odpowiedzialni w świetle pierwszego wskazania. Tak więc wszystkie te fragmenty Pāli *Tipitaki*, które usprawiedliwiają jedzenie mięsa bezpośrednio czy niebezpośrednio (włączając *Regulę Tikoṭiparisuddha*) powinny być traktowane jako interpolacje zrobione przez jedzących mięso bhikku, po śmierci Buddy.”

Co ważne, warto pamiętać, że w czasach Buddy nie było przecież przemysłowego chowu zwierząt. Można więc śmiało założyć, że skala i siła zadawanego zwierzętom cierpienia, była dramatycznie niższa niż ma to miejsce obecnie. A mimo to nasz Nauczyciel bardzo uczył swoich uczniów na to zagadnienie.

\* \* \*

Wracając do sesshin. Co zamiast masła i sera na kolację? Tu widzę kilka opcji, np.

- Po prostu rezygnacja z masła i sera, bo i tak jest sporo innych rzeczy serwowanych.
- Zastąpienie ich roślinnymi odpowiednikami. Obecnie są bez problemu dostępne zarówno wegańskie masła, jak i sery. Do złudzenia przypominające ich odzwierzęce oryginały.
- Zastąpienie ich różnego rodzaju pastami czy pasztetami roślinnymi. Można zarówno kupić gotowce, jak i zrobić samemu.
- Podanie np. masła orzechowego i dżemu.

Jeśli okaże się, że np. problemem są pieniądze, bo roślinne zamienniki będą kosztowały drożej (choć prawdę powiedziawszy dobrej jakości nabiał raczej i tak nie jest tańszy), to gotów jestem z własnej kieszeni zapłacić tę różnicę. Dopóki mam pracę taką, jaką mam, możecie moją deklarację traktować wiążąco. Trudno zresztą wyobrazić sobie lepiej wydane pieniądze niż te, które mogą zaoszczędzić cierpienia innym istotom.

Jest jeszcze kwestia słodczy, które zwykle niestety też zawierają nabiał. Osobiście niestety jestem ogromnym fanem wszystkiego, co słodkie, jednak sądzę, że na sesshin można, czy wręcz warto zrezygnować z tego nałogu. Choć nie upieram się akurat przy tym, bo np. ciasta podawane przy obiedzie były często wegańskie. W przypadku słodczy można więc albo z nich zrezygnować (co pewnie będzie trudniejsze), albo serwować wegańskie odpowiedniki (wtedy trzeba też

uczulić potencjalnych ofiarodawców na ten aspekt).

Na sam koniec jeszcze raz słowa Buddy:

„[Sutra] Moi uczniowie, nie powinniście intencjonalnie spożywać mięsa. Konsumpcja mięsa jest zupełnie nieakceptowalna, ponieważ czyniąc tak, odcinacie się od linii przekazu wielkiego współczucia. Ilekroć czująca istota zobaczy was, będzie was unikała. Dlatego bodhisattwowie nie mogą spożywać ciał odczuwających istot. Spożywanie mięsa jest zaproszeniem dla niezliczonych złych uczynków. Spożywając mięso popełnia się niezliczone przewiny.

[Komentarz] Co do zasady, bodhisattwowie powinni porzucić troski o swoje własne fizyczne ciała i szukać sposobów na ochronę życia innych istot. Jeśli jednak zamiast tego jedzą innych, jest to zabijanie.”<sup>2</sup>

Podsumowując — konsumpcja nabiału rodzi co najmniej porywnywalną ilość cierpienia zadawanego zwierzętom pozaludzkim, jak konsumpcja mięsa. A jest to zupełnie zbędny element ludzkiej diety, zwłaszcza w naszych warunkach życia, gdzie roślinne zamienniki wszystkiego są dostępne na wyciągnięcie ręki. Ponadto przemysłowy chów zwierząt, w tym również krów mlecznych, rodzi tragiczne skutki dla klimatu, a tym samym dla całej planety i wszystkich istot na niej żyjących. Gorąco więc zachęcam do rezygnacji z jedzenia wszelkich produktów odzwierzęcych.

Dziękuję, że dobrneliście do końca tej trudnej lektury. Mam nadzieję, że udało mi się choć trochę Was przekonać do tej – z jednej strony niewielkiej, z drugiej ogromnej – zmiany menu na *sesshin*. W razie jakichkolwiek pytań czy uwag, pozostają do Waszej dyspozycji. Będę też wdzięczny za Waszą odpowiedź, jakkolwiek by nie była.

Serdeczności, Gasshō

*Bunju*

PS. List ma charakter otwarty, więc nie mam nic przeciwko udostępnianiu go (a nawet będę wdzięczny, jeśli uznacie, że warto).

---

<sup>2</sup>[http://www.acmuller.net/kor-bud/11\\_sutra\\_of\\_brahmas\\_net.pdf](http://www.acmuller.net/kor-bud/11_sutra_of_brahmas_net.pdf)