

# Jangan Bunuh Saya

-: Author :-

Fulchand

-: Publisher :-

**Adhyatmik Sadhana Kendra**

Universal Spiritual Educational Medical Social Activities  
Umarala - 364 330. Dist - Bhavnagar (Gujarat), India

Ph.: +91-2843-235202/03

Whatsapp : +91-9898245201

E-mail : ask@fulchandshastri.com

Website : www.fulchandshastri.com

Cetakan Pertama: July 2008  
Cetakan Kedua: February 2015

Harga: Rp.

Cetak di:

Urvi Compugraphics  
A2/248, Shah & Nahar Industrial Est.,  
Lower Parel (W), Mumbai 400 013.  
Tel.: 2494 5863  
e-mail : [urvi@urvi.cc](mailto:urvi@urvi.cc)

Tersedia di:

**Adhyatmik Sadhana Kendra**

Universal Spiritual Educational Medical Social Activities  
Umarala - 364 330, Dist. Bhavnagar, Gujarat, India  
Ph.: +91-2843-235203  
e-mail : [ask@fulchandshastri.com](mailto:ask@fulchandshastri.com)  
website : [www.fulchandshastri.com](http://www.fulchandshastri.com)

Jakarta  
Indonesia

Kualalumpur  
Malaysia

# **Pendahulian**



## **Jangan Bunuh Saya dari Fulchand**

Iba

Suatu hari ada dua pengemis yang berdiri dilampu merah. Kedua orang tersebut adalah pengemis yang mengharapkan belas kasihan dari orang-orang yang berada disekitar lampu merah tersebut. Tapi kondisi mereka satu sama lain sungguh berbeda.

Pengemis pertama tidak mempunyai mata tapi pengemis yang kedua tidak punya kekurangan satupun yang artinya dia masih sempurna, masih mempunyai panca indra yang lengkap. Dalam situasi ini orang-orang yang berada dilampu merah itu akan lebih merasa kasihan terhadap pengemis yang pertama.

Karena sudah jelas dia lebih membutuhkan bantuan dan belas kasihan atas kekurangan yang dia punyai. Dan pengemis yang kedua, seharusnya dia masih mampu dan kuat berusaha, tapi karena dia malas untuk bekerja, maka dia juga masih mengharapkan belas kasihan dari orang lain. Mereka sama-sama mengharapkan belas kasihan dan bantuan dari sesama manusia walaupun sebetulnya mereka masih bisa berjuang untuk hidup dengan bekerja keras.

Tapi pantaskah kita sebagai manusia yang terlahir normal dan sebagai makhluk paling sempurna didunia harus mengemis dengan cara mengharapkan beberapa uang recehan dan selalu mengharapkan bantuan dari orang lain?

Tidak kah anda tahu? Binatang adalah makhluk yang terlahir dengan banyak kekurangan, Kenapa kita tidak bisa membantu binatang? Walau pun pernah sekali binatang minta bantuan pada manusia. Tapi mereka tidak pernah sekali pun mengharapakan lebih dari manusia.

Binatang itu hanya berharap satu aja, mereka cuma minta hidup. Jika binatang bisa berbicara menggunakan bahasa kita, binatang akan bilang **“Jangan Bunuh Saya”**. Tapi karena mereka tidak bisa berbicara, maka hati binatang selalu berkata-kata **“Jangan Bunuh Saya”**.

Kita sebagai manusia tidak boleh melakukan hal yang sama, seperti apa yang dilakukan binatang terhadap manusia. Misalnya, ada satu binatang bernama kalajengking, tergelincir jatuh kedalam sebuah kolam. Dan disaat yang bersamaan datanglah satu orang manusia untuk menolong kalajengking keluar dari kolam. Tapi saat manusia tersebut sedang berusaha mengeluarkan kalajengking dari kolam, si kalajengking langsung menggigit tangan manusia.

Dengan spontan manusia tersebut berusaha melepaskan gigitan kalajengking. Tanpa dia sadari kalajengking tersebut terjatuh kembali kedalam kolam. Kemudian orang tersebut membantu kembali kalajengking untuk keluar dari kolam. Tapi tanpa merasa bersalah, si kalajengking kembali menjepit tangan orang yang menolong dia. Demikian berulang-ulang kali. Banyak orang disana tapi tidak satu pun yang mau membantu kalajengking tersebut kecuali orang itu.

Mereka tanya kepada orang yang baik hati tersebut. Kenapa kamu mau membantu kalajengking itu? Kamu berusaha menyelamatkan dia, tapi dia selalu

menjepit kamu. Demikian berulang-ulang kali. Dia bisa membunuh kamu. Orang tersebut menjawab. Menjepit itu adalah pekerjaannya dan pekerjaan saya adalah membantu.

Kalau dia tidak mau berhenti akan pekerjaannya. Kenapa saya harus berhenti juga dengan pekerjaan saya? Jadi tugas dia adalah menjepit bukan untuk membunuh. Dan tugas saya adalah membantu bukan untuk membunuh dia. Jadi kenapa kita harus membunuh binatang?

Kalau ada orang yang berniat jahat sama kita, kenapa kita harus balas dengan kejahatan juga? Kita harus membalas dengan kebaikan. Karena tidak selalu semua kejahatan itu bisa dibalas dengan kejahatan juga. Sama seperti seekor anjing menggonggong kepada kita. Kita tidak boleh membalas gonggongan dia. Kita hanya lewat dan harus meninggalkan dia jauh-jauh.

Kita bisa berkaca pada kehidupan sehari-hari. Begitu banyak manusia yang tidak peduli akan alam. Diantara mereka, hanya saling mementingkan diri sendiri. Begitu banyak manusia yang berusaha untuk membunuh binatang demi hanya kepuasan semata. Mereka akan membunuh demi untuk memperkaya diri sendiri.

Tapi sebaliknya, banyak binatang yang lebih peduli terhadap manusia. Bahkan mereka lebih tulus dibandingkan manusia. Sebagai contoh, seekor anjing pelacak. Binatang tersebut sudah terlatih dan terbiasa membantu polisi dalam menjalankan tugasnya. Bahkan dia tidak takut mati demi menjalankan tugas. Dia rela mempertaruhkan nyawa demi membela dan memperjuangkan majikannya. Dia lebih tulus

dibandingkan manusia.

Kita juga harus bisa saling bantu membantu tapi jangan pernah sekalipun untuk percaya sepenuhnya terhadap orang lain. Karena apapun itu, masing-masing kita memiliki hati dan naluri yang berbeda. Rambut sama warna tapi hati berbeda. **Hanya saja kita jangan lupa setiap jiwa tetap sama.**

Setiap orang tua pasti akan selalu menjaga dan melindungi anak-anaknya. Dan si anak, juga akan minta perlindungan dari orang tua mereka. Tapi masih ada banyak orang tua yang tidak bertanggung jawab terhadap anak-anak mereka. Banyak anak-anak yang ditelantarkan para orang tua. Bahkan ada diantara orang tua yang tega membunuh darah daging mereka sendiri.

Sebagai contoh seorang ibu tega menggugurkan janinnya sendiri. Banyak para ibu didunia mau membunuh anaknya sebelum dilahirkan. Kenapa mereka harus dibunuh? Mereka juga butuh hidup. Sungguh kasihan, janin-janin tersebut tidak bisa berbuat apa-apa. Hanya bisa minta belas kasihan dari ibu dan dokter yang akan membunuhnya.

Mereka mau berkata “Jangan Bunuh Saya”, tapi mereka tidak ada daya upaya. Kerjaan seorang ibu adalah untuk mempertahankan hidup dan membahagiakan hidup anak-anaknya bukan untuk mengambil hidup mereka dengan cara paksa. Apalagi sekarang banyak dokter yang bersedia untuk melakukan aborsi. Dan para dokter tersebut akan meminta imbalannya dengan bayaran yang sangat mahal.

Pernakah anda sadari bahwa sebenarnya apabila seorang ibu bisa melahirkan seorang anak, maka anak yang dilahirkan itupun juga telah melahirkan seorang

ibu. Ada anak karena ada ibu dan ada ibu karena ada anak. Jika seorang ibu melahirkan seorang anak maka dia akan memanggil dengan sebutan ibu. Dengan demikian si anak telah melahirkan seorang anak, dia juga akan dipanggil seorang ibu juga. Jika tidak ada anak siapa yang akan memanggil dengan sebutan mama. Jadi kesimpulannya jika si ibu melahirkan seorang anak maka si anak pun juga bisa melahirkan seorang anak, dan sebutan ya juga akan menjadi seorang ibu. Kita yang terlahir sebagai manusia, harus ada iba untuk semua jiwa didunia ini.

## Binatang

Sebagai manusia, kita perlu mensyukuri nikmat tuhan. Bayangkan saja begitu besar anugerah yang berharga diberikannya kepada kita. Tinggal kita manusia bisa memanfaatkannya dengan baik atau tidak. Salah satunya anugerah itu adalah kita bisa bicara. Jika kita lapar dan haus kita juga bisa bicara untuk dapatkan makanan dan minuman.

Jika kita butuh pertolongan seseorang kita juga bisa bicara untuk dapatkan pertolongan. Demikian juga binatang, dia juga bisa bicara dengan menggunakan bahasa sesama binatang.

Sebetulnya, kita juga tidak bisa meyalahkan orang-orang yang mengkonsumsi non-vegetarian. Karena mereka terlahir dari keluarga yang mengkonsumsi non-vegetarian. Tapi tidak ada salahnya jika kita berpikir untuk berhenti mengkonsumsinya. Karena semua yang baik akan bagus bagi diri kita sendiri jika kita bisa melaksanakannya.

Kenapa kita tidak memberi binatang umur yang panjang? Mereka juga mau hidup sama seperti kita. Disaat kita merasa kehilangan sesuatu benda yang kita miliki, kita akan begitu kecewa dan sakit hati. Walau sekalipun benda tersebut kita bisa dapatkan dimanamana.

Sebagai contoh, suatu hari ada salah satu bapak kecopetan handphone kesayangannya. Dia begitu sedih dan merasa sakit hati. Walaupun dia bisa dapatkan kembali handphone yang sama dimana saja atau dia bisa dapatkan handphone yang sama di toko-toko. Tapi tetap saja dia merasa tidak puas dan tidak akan terima. Begitu juga dengan binatang.

Kalau kita membunuh binatang, tanpa kita sadari kita juga telah merampok sesuatu yang berharga dari dia. Bahkan lebih berharga dari pada harta benda yaitu nyawa. Nyawa tidak bisa kita dapatkan dari mana pun. Dan bahkan tidak ada satu pun makhluk didunia ini yang bisa menciptakannya.

Untuk itu nyawa adalah segala-galanya. Kalau kita merenggut nyawa seseorang atau binatang, maka tidak akan bisa digantikan dengan benda atau harta apa pun yang kita miliki. Jadi waktu manusia akan merenggut nyawa binatang, pernah kah terpikir oleh manusia tentang apa dan bagaimana yang mereka rasakan disaat itu?

Tapi disaat itu binatang sungguh merasa takut, cemas dan sakit juga. Binatang ingin berkata dan berteriak "**Jangan Bunuh Saya**" tapi sayang sekali, dia tidak punya daya dan upaya untuk mempertahankan hidup. Dia hanya bisa berharap rasa belas kasihan dari manusia. Tapi kenapa manusia tidak mengerti itu?

Jangan pernah anda berfikir, kenapa binatang bisa makan binatang? Binatang makan binatang karena mereka tidak punya pilihan lain. Mereka juga tidak punya akal yang sempurna untuk memikirkan apa saja yang boleh mereka makan dan apa saja yang tidak boleh mereka makan.

Tapi manusia tidak boleh makan manusia. Karena manusia punya pilihan banyak. Manusia bisa makan tumbuh-tumbuhan dan manusia juga terlahir punya akal dan pikiran yang sempurna. Sehingga manusia bisa membuat pilihan yang terbaik untuk mereka.

Rata-rata binatang yang suka makan binatang akan memilih binatang yang makan sayur-sayuran atau makan tumbuh-tumbuhan. Jadi disini sudah jelas, binatang pemakan daging bisa memilih makanan untuk mereka juga. Mereka lebih suka dengan binatang pemakan sayur-sayuran atau tumbuh-tumbuhan.

Kalau pun kita jumpa binatang yang tidak dibunuh, tapi jumpa dalam kondisi sudah mati atau sudah menjadi bangkai, kita pun tidak boleh memakan bangkai binatang itu. Karena kita juga tidak tahu apakah bangkai binatang tersebut steril dari berbagai macam penyakit.

Dan jika kita makan dagingnya maka besar kemungkinan kita akan ketularan penyakit dari bangkai binatang tersebut dan tanpa kita sadari mengendap didalam tubuh kita. Jadi intinya binatang yang masih hidup ataupun binatang yang sudah mati pun kita tidak boleh memakannya kalau bener-bener kita mau vegetarian.

Sekarang ini sudah sulit untuk membedakan antara manusia dengan binatang, karena dimana-mana

apa yang dilakukan binatang sudah di contoh oleh manusia. Binatang akan mengkonsumsi apa saja yang mereka suka tanpa ada pantangan. Dan manusia pun sudah mulai melakukannya. Bahkan manusia pun sudah mulai tidak menggunakan pakaian dijalanan. Jadi apa bedanya manusia dengan binatang?

Hanya satu yaitu beda nama “manusia dan binatang” Sebetulnya manusia lebih bisa mengontrol diri dibandingkan binatang. Karena perut manusia bukan sama seperti kotak pos. Setiap makanan akan dimasukkan kedalam perut tanpa mau mengontrolnya.

Di Amerika rata-rata penduduknya memelihara anjing. Bahkan anjing peliharaannya itu sudah dianggap seperti bagian dari keluarga mereka. Anjing tersebut juga diberi makanan yang spesial layaknya makanan manusia. Bahkan anjing itu juga ikut makan dimeja makan bersama majikannya.

Anjing itu juga dimandikan dan diberi pakaian layaknya manusia. Sungguh luar biasa, binatang pun dihargai layaknya seperti manusia.

Setiap makhluk hidup selalu mendambakan kedamaian, tenang dan tentram. Apabila mereka merasa sudah tidak aman, maka mereka akan mencoba mencari perlindungan. Demikian juga halnya dengan binatang. Disaat mereka mengetahui ada suatu bahaya yang akan datang mengancam kehidupan mereka, maka mereka akan berusaha melindungi diri sendiri dan keluarganya. Mereka juga akan belajar dan mengajarkan anak-anak mereka bagaimana untuk melindungi diri sendiri dari berbagai ancaman.

Apalagi ancaman itu datanginya secara tiba-tiba tanpa disadari terlebih dahulu. Walaupun mereka

tergolong makhluk yang lemah, mereka akan mencari bagaimana cara untuk bisa melindungi diri. Sekalipun yang datang mengancam jauh lebih kuat dibandingkan dirinya.

Suatu hari ada seekor burung pipit sedang menunggu tiga ekor anaknya. Si induk burung pipit tersebut sedang mengajarkan mereka banyak hal. Termasuk juga bagaimana terbang menggunakan sayap dan mencari makan sendiri untuk mempertahankan hidupnya.

Tapi si ibu belum memberi ijin mereka untuk terbang jauh. Suatu hari induk burung pipit berkata kepada ketiga anaknya kalau dia akan pergi mencari makan untuk mereka. Dan si induk berpesan kepada anak-anak nya untuk tidak pergi jauh dari sangkarnya. Kemudian salah satu dari tiga anak burung pipit meminta untuk ikut ibunya mencari makan.

Si ibu berusaha untuk melarang anaknya, dengan alasan si anak masih kecil. Belum bisa untuk mempertahankan dirinya apabila datang suatu ancaman yang diluar dugaan. Si ibu berkata kepada anak-anaknya, bahwa hidup didunia luar sungguh keras dan ganas. Siapa yang lemah dia akan kalah, dan siapa yang kuat dialah yang akan menang. Tapi si anak burung tersebut tetap membandel dan tidak mau mendengar nasehat ibunya. Dia tetap memaksa untuk ikut.

Akhirnya si ibu memberi ijin juga. Tapi sebelumnya si ibu kembali memberi beberapa nasehat untuk sang anak. Si ibu berkata, anak ku... ibu akan memberi ijin kamu untuk terbang tapi ingat kamu harus hati-hati. Terlalu banyak bahaya dari binatang buas seperti singa dan buaya. Dan ada satu lagi yang lebih berbahaya dari

pada binatang buas yaitu manusia.

Setiap binatang mempunyai cara dan senjata untuk menangkap binatang yang menjadi incaran dia. Tapi kita bisa tahu apa gelagat dari binatang yang akan membunuh kita dan masih sempat mengelak, karena binatang buas itu tidak bisa terbang. Sedangkan manusia, mereka sungguh licik. Kita tidak bisa melihat dan mengetahui gelagat mereka.

Kita juga tidak tau apa rencana mereka. Tapi secara tiba-tiba mereka bisa membunuh kita. Sementara mereka juga tidak bisa terbang. Hanya saja mereka punya senjata yang canggih dimana semua binatang tidak memilikinya. Dari jarak jauh pun mereka bisa membunuh kita. Sementara kita tidak menyadarinya bahwa sesungguhnya kita sudah menjadi incaran mereka.

Mereka punya senjata yang bernama senapan angin. Jika mereka mengarahkan senjatanya dari jarak jauh saja, tiba-tiba kita sudah mati tertembak. Jadi sesungguhnya musuh utama kita dan yang paling ditakuti adalah manusia bukan binatang. Untuk itu jangan pernah mendekati manusia.

Mendengar nasehat ibunya, anak burung tadi langsung ketakutan. Dan kemudian dia mau mendengar nasehat ibunya untuk tidak ikut mencari makan sampai dia lincah terbang.

Di Medan banyak orang makan binatang. Suatu hari dia menangkap binatang laut dan kemudian mengigitnya. Binatang tersebut langsung mati. Tapi dia tidak menyadari bahwa binatang tersebut mengandung banyak racun didalam tubuhnya dan bahkan lebih banyak dari pada yang ada dalam tubuh manusia

tersebut.

contohnya, seekor ular mengandung banyak racun yang bisa membuat tinggi tingkat emosi. Jika manusia mengkonsumsi ular tersebut maka racun tersebut juga akan berpindah kedalam tubuh manusia. Dan bisa juga menyebabkan tingkat emosi tinggi, otak dan fikiran juga tidak fresh.

Banyak bahan yang dapat di gunakan seperti baju, sepatu dan tas terbuat dari kulit binatang. Bahkan harganya pun jauh lebih tinggi dibandingkan harga barang yang bukan terbuat dari kulit binatang. Bisa kita bayangkan berapa banyak binatang yang sudah dibunuh untuk memperkaya manusia.

Beribu-ribu binatang yang minta dikasihani, tapi manusia tidak pernah peduli akan hal itu. Mereka tetap saja membunuh dan membunuh. Untuk itu jika anda cinta binatang jangan gunakan bahan-bahan yang berasal dari kulit binatang juga.

Ada dua binatang yang vegetarian dan tidak vegetarian. Yang vegetarian seperti kambing, banteng, kerbau, kuda, dll. Binatang yang tidak vegetarian seperti singa, harimau, buaya, dll. Bentuk jenis gigi kedua binatang ini juga sangat berbeda, kalau gigi binatang yang vegetarian itu seperti lurus, tidak mudah kropos.

Sedangkan gigi yang tidak vegetarian itu tidak lurus dan gigi nya juga mudah kropos, kebanyakan yang dilihat seperti ini bentuk gigi nya. Jadi disini bisa di artikan gigi manusia juga sama seperti gigi binatang yang vegetarian. Binatang saja ada yang vegetarian, kenapa kita yang dilahirkan sebagai manusia tidak ikut untuk memilih makanan yang vegetarian? kenapa harus makan dengan membunuh binatang?

Manusia memiliki akal dan pikiran, kenapa tidak dipergunakan dengan sebaik-baik nya sebelum bertindak? Memang tidak ada salah nya jika ada manusia yang tidak vegetarian, karna mereka sudah dibiasakan dari kecil. Akan tetapi apa salahnya kita menyayangi binatang, seperti kita menyayangi jiwa kita sendiri.

Binatang juga ingin hidup dan dijaga sebaik mungkin, kenapa kita harus membunuh nya? jadi jika kita ingin menjaga binatang agar tetap hidup, mulailah dulu dari cara pola makan kita. Biasanya kita makan daging, ubahlah dengan memakan sayur-sayuran. Ini juga berguna bagi kesehatan tubuh kita, agar tetap terjaga.

Ada yang mengatakan telur itu makanan vegetarian? kalau telur itu makanan vegetarian, apa nama pohon telur itu, bilang saya. Menurut saya, telur itu bukan makanan vegetarian, karna telur itu anak ayam. Orang yang suka makan-makanan vegetarian ini yang terkadang bosan dengan masakan dirumah, mereka akan pergi ke rumah makanan vegetarian.

Disana tertulis makanan vegetarian, tetapi ketika mau mengambil makanan, disitu juga ada tersedia telur dan makanan yang dibentuk seperti ikan. Saya tahu itu bukan asli dari ikan, tapi kenapa harus dibentuk seperti ikan? yang dibentuk seperti ikan tadi, itu dari soya. Tapi tidak seharusnya dibentuk seperti ikan.

Tempat makanan tertulis Vegetarian, tapi tidak seharusnya ada telur dan makanan yang dibentuk seperti ikan. Melihatnya saja kita sudah tak sanggup, apa lagi untuk memakannya. Hidup menjadi seorang vegetarian itu tidak dari makanan saja, tapi dari fikiran dan hati juga. Karena kita harus punya rasa iba.

Jika kita tidak mempunyai rasa iba, kita juga tak bisa menyayangi binatang. Karna kita akan makan ayam dll. Jadi kita harus mempunyai rasa iba terhadap sesama manusia dan binatang. Kalau di hati kita sudah tertanam rasa iba, kita akan tahu mana yang terbaik dan yang jahat tak pantas dilakukan.

contoh rasa iba dapat dilakukan seperti ini, Nyamuk hinggap di tangan kita, dan kita tak boleh langsung membunuhnya. Karna dia hinggap dan tidak bermaksud membunuh kita. Hal yang kita lakukan itu adalah menggeser nyamuk itu, maka dia akan pergi. Kalau kita membunuh ya, itu sama saja kita tidak memiliki rasa iba sedikit pun.

Dia hanya hinggap dan menghisap darah kita, tidak membunuh. Tapi kita manusia yang punya hati dan fikiran langsung membunuh nya, tidak berfikir sedikit pun tentang nyamuk itu. Sakit yang dia rasakan waktu kita bunuh. Seharus nya kita berfikir dulu sebelum membunuh nyamuk itu.

Yang dapat kita pelajari dari contoh ini, yaitu rasa iba. Rasa iba ini harus ditanamkan di dalam diri kita masing-masing.

Suatu ketika ada seorang anak di Kalimantan yang bertanya kepada saya, kenapa kita tidak boleh membunuh binatang dan apa sih untung nya makanan vegetarian? jawaban saya waktu itu, manusia memang tidak seperti binatang. Manusia mempunyai semua nya, mulut dan bisa mengeluarkan suara, tapi binatang?

Binatang memang mempunyai mulut, tapi mereka tidak bisa mengeluarkan suara seperti manusia. Jika binatang bisa bicara sama seperti manusia, mereka pasti bilang **“Jangan Bunuh Saya”**. Rasa iba itu sangat

penting dan berguna sekali. Selain kepada manusia, iba juga digunakan kepada binatang.

Untung nya makanan vegetarian, ini sangat sehat untuk tubuh kita, terhindar juga dari segala penyakit. Nah, setelah saya menjawab pertanyaan anak tadi, Dia bertanya lagi kepada saya. Apa saya boleh belajar dan mengikuti untuk makanan vegetarian? Kenapa kamu ingin belajar dan ikut untuk makan vegetarian? Karena setelah mendengar dari jawaban bapak, Saya jadi terharu dan ingin menyayangi binatang, sama seperti saya menyayangi ayah dan ibu saya.

Keesokan hari nya, anak ini bener-bener dan mengubah cara pola makan nya. Padahal dia baru berumur 10 tahun. Tapi pemikiranya seperti anak yang sudah dewasa. Sebelum nya, dia selalu makan daging, seperti ayam, sapi, telur, dll sebagainya.

Tapi sekarang dia sudah belajar makan-makanan vegetarian seperti sayuran. Yang biasanya membunuh nyamuk, semut, dll. Tidak ia lakukan lagi, malah sebaliknya. Dia membiarkan binatang itu pergi dan hidup bebas, mencari hidup nya diluar.

Saya sangat terharu apa yang dilakukan oleh anak ini, karena dia bisa mengubah cara pola hidup nya. Suatu hari dia mengajak saya pergi ke suatu tempat. Tempat dimana dia berdoa kepada Tuhan yang disembah nya. Disitu dia berjanji kepada Tuhan nya, bahwa dia akan selalu memakan-makanan vegetarian.

Dan akan selalu menyayangi binatang, tidak mau membunuh binatang, menyayangi sesama, mau membantu jika ada yang membutuhkan pertolongan. Anak ini juga berterimakasih kepada saya, Karna telah mengajarkan tentang iba kepada sesama dan pola hidup

sehat.

Hidup ini sebenarnya sangat mudah jika kita ingin selalu mendapatkan kebahagiaan dan kedamaian. Hanya dengan cara pola pemikiran kita sehari-hari selalu positif, tidak emosi, mempunyai rasa iba terhadap sesama, mau membantu sesama yang membutuhkan, dan selalu mensyukuri apa yang diberikan Tuhan kepada kita. Jika kita membuat pola hidup kita seperti ini, hidup kita akan selalu bahagia dan bisa mencapai segala sesuatu yang kita inginkan.

### Daging

Kenapa kita harus membunuh binatang dan mengkonsumsinya? Didalam tubuh binatang penuh dengan darah yang berwarna merah. Non-vegetarian lebih beresiko dibandingkan vegetarian. Dan simbol warna merah yang terdapat pada non-vegetarian kelihatan panas. Sedangkan vegetarian simbol warna hijau, kelihatan damai. Kita merasa lebih nyaman dengan warna hijau.

Di lampu merah pun, jika lampu warna hijau hidup, semua kendaraan dipersilahkan untuk jalan terus. Tapi ketika berganti dengan lampu warna merah, semua kendaraan harus berhenti. Dari itu kita sudah bisa menilai betapa indahnya dan damainya warna hijau.

Sudah menjadi rahasia umum, di negara china sudah mulai manusia makan manusia. Sungguh biadap..!! Kalau kita melihatnya, kita tidak akan bisa makan dan muntah juga. Sama seperti itu, kenapa kita makan ikan, ayam dan banyak jenis binatang lainnya?

## Ayam

Suatu hari seorang ibu rumah tangga berencana untuk memasak. Si ibu kelihatan sedang memikirkan apa menu makanan untuk hari ini. Tidak lama kemudian si ibu bangkit dari tempat duduknya dan menangkap ayam peliharaannya. kemudian dia pun berencana untuk memotong dan memasak ayam peliharaannya tersebut. Dan mulai lah si ibu tadi mengambil pisau yang sudah diasah dengan tajam.

Selanjutnya si ibu memotong leher ayam peliharaannya. Sewaktu dia memotong ayam tersebut, disaat itu pula tangannya tersayat pisau yang digunakan untuk memotong ayam peliharaannya. Dan dia menjerit sekeras-kerasnya karena kesakitan, sama kerasnya jeritan dia dengan ayam yang dipotong tadi. Bedanya ayam peliharaannya telah mati akibat sayatan pisau.

Dan tangan si ibu yang memotong ayam tadi banyak mengeluarkan darah serta dia juga merasakan sakit yang luar biasa. Si ibu tersebut segera mengobati luka ditangannya. Sehingga rasa sakit ditangan nya bisa berkurang dan darah pun perlahan-lahan berhenti. Tapi sebaliknya si ayam yang dipotong tadi, dia sama sekali tidak bisa berbuat apa-apa. Dia hanya bisa pasrah menerima nasib. Jangankan untuk mengobati lukanya, untuk bertahan hidup pun dia sudah tidak mampu. Akhirnya ayam itupun mati.

Sejenak setelah mengobati tangannya, si ibu tersebut menangis menyesali perbuatannya. Dia baru sadar, kenapa dia memotong ayam tersebut. Dia melihat dengan jelasnya bagaimana reaksi ayam tersebut saat

mau di potong dan setelah di potong sampai meregang nyawa. Betapa sakitnya saat itu sama sakitnya dan bahkan lebih sakit lagi dari pada tangan si ibu yang tersayat pisau.

Disaat itu si ibu berpikir inilah yang dirasakan semua makhluk hidup. Jika mereka dilukai maka mereka akan merasa kesakitan. Terlintas dipikirkannya betapa kejamnya dia, sambil menangis si ibu tersebut berkata “kenapa saya mesti membunuhnya?”

## Ikan

Banyak manusia di dunia memakan ikan. Tapi tidak pernah terfikir oleh mereka kalau ikan pun mau hidup sama seperti manusia. Suatu hari ada satu orang datang bertanya kesaya. Kenapa kita tidak boleh makan ikan? Karena kalau kita tidak makan ikan maka lautan akan penuh dengan ikan. Dunia akan kebanjiran ikan dan air laut.

Kemudian bumi pun lama-lama akan tenggelam, sedikit demi sedikit ikan dan air laut akan membanjiri bumi. Dan akhirnya manusia akan mati juga. Karena manusia sudah tidak punya tempat untuk tinggal lagi. Jadi manusia harus makan ikan. Tapi tidak kah anda tahu? Ikan juga mau hidup. Kalau anda punya anak dan keluarga, akan kah anda memakannya?

Atau kah anda akan membantu mereka untuk hidup? Saya yakin anda akan memperjuangkan mereka untuk bertahan hidup karena anda sangat mencintai mereka. Tapi kenapa kita tidak cinta sama binatang juga? Mereka juga butuh untuk hidup.

Seekor monyet berdiri di pinggir kolam dan

selalu memperhatikan ikan-ikan yang berada didalam kolam tersebut. Dia berpikir dan berkata-kata didalam hati. Kasihan ikan itu jika lama-lama didalam air. Pasti dia akan kedinginan. Tak lama kemudian si monyet langsung menangkap salah satu dari ikan tersebut dan mendekapnya didada dia.

Tapi malah si ikan mengelepar-gelepar, berusaha melepaskan diri dari cengkraman si monyet sambil bertanya, “kenapa kamu tangkap saya?” Kemudian si monyet menjawab, saya tidak mau tangkap kamu. Saya hanya mau menyelamatkan hidup kamu. Saya tidak mau kamu mati kedinginan di dalam air. Si monyet tidak mengerti apa yang disukai dan yang tidak disukai si ikan. Bagaimana ikan bisa hidup dan bagaimana pula si ikan bisa mati.

Kemudian si ikan berkata, hidup dan mati saya adalah didalam air. Jika saya kekurangan air maka saya akan mati. Tolong lepaskan saya kembali. Karena kalau saya lama-lama di darat, justru saya akan mati. Kemudian si monyet baru menyadari apa yang dibutuhkan ikan. Dan kita sebagai manusia, harus tau apa yang dibutuhkan dan diperlukan.

Bawang Putih-Merah-Dalam Tanah

Alkohol - Minuman Keras

Susu

Merokok

Makanan Dan Kesehatan

Di dunia ini banyak sekali jenis makanan yang bisa dikonsumsi manusia. Apalagi di zaman moderen ini, manusia sudah bisa mengolah berbagai jenis makanan. Baik itu yang berasal dari hewani maupun nabati. Mulai dari makanan siap saji sampai dengan makanan yang diawetkan. Tapi kita juga harus berhati-hati untuk mengonsumsi makanan tersebut. Dan kita juga harus berpikir juga. Apakah semua jenis makanan tersebut bisa dikonsumsi?

Perlu anda renungi, kita terlahir ke dunia ini bukan hanya semata-mata untuk mempertahankan hidup dengan menghalalkan segala cara. Kita bisa makan untuk hidup tapi kita tidak boleh hidup untuk makan. Artinya kita akan makan untuk mempertahankan hidup tapi kita harus pilih makanan apa yang sebaiknya untuk dikonsumsi.

Tahukah anda jika kita bisa mengontrol untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan, maka tanpa kita sadari sebetulnya emosi kita pun tercontrol. Stamina kita terjaga, tubuh kita sehat, pikiran kita juga stabil.

Berdasarkan hasil penelitian ahli kesehatan terbukti bahwa mengonsumsi makanan yang tidak vegetarian kurang bagus buat kesehatan gigi dan kulit. Gigi kita akan gampang kropos dan kulit kita akan cepat menua. Disamping itu ada lagi berbagai jenis penyakit yang lebih berbahaya, yaitu penyakit lever atau cancer hati.

Menjadi seorang vegetarian bukanlah hal yang mudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, diperlukan adanya suatu perubahan secara perlahan untuk membiasakan tubuh agar dapat menyesuaikan

dengan pola konsumsi yang baru.

Banyak sekali keluhan diawal menjadi vegetarian yang biasanya terjadi bukan karena gejala perubahan tersebut tapi gaya makan vegetarian yang salah. Hal ini bisa berakibat pada berhentinya orang tersebut menjadi vegetarian.

Ada beberapa tips di bawah ini yang sangat berguna bagi siapapun, tidak hanya bagi vegetarian. Tips tersebut mungkin terlihat sulit untuk dilakukan, tetapi tips ini benar-benar telah dicoba dan hasilnya sangat memuaskan dan anda akan merasakan perbedaan dalam tingkat kesehatan serta energi anda.

- Makanlah sayuran yang mempunyai kadar zat hijau tinggi seperti timun, kacang, dll. Sayur-sayuran ini sangatlah baik karena kaya akan vitamin seperti kalsium dan zat besi. Jika anda dalam perjalanan dan sulit untuk mendapatkan sayuran tersebut sebaiknya anda dapat menggunakan jus sayuran. Untuk membuatnya lebih lezat anda bisa mencampurnya dengan jeruk nipis, pisang ataupun buah-buah lainnya.
- Makanlah makanan yang banyak mengandung vitamin B12 atau jika anda rasa sulit untuk mendapatkannya anda bisa menggantinya dengan suplemen vitamin B12. Vitamin ini sangatlah penting terutama bagi vegetarian.
- Cukupilah kebutuhan air dalam tubuh anda dengan meminum 8 gelas air sehari, kebanyakan orang sangat menganggap remeh nasihat ini. Bawalah sebotol air kemanapun anda pergi dan belilah sebuah dispenser air mineral untuk ditaruh dalam rumah. Air sangatlah penting ketika kita akan menyesuaikan

pada pola makan.

- Makanlah setidaknya buah ataupun sayuran segar setiap hari. Anda bisa membuat salad dengan dresing favorit, lalapan dengan sambal yang nikmat atau hanya memakan apel dan anggur segar saja.
- Kurangi penggunaan gula. Gula kelapa masih lebih baik digunakan.
- Carilah buah-buahan dan sayuran mengandung berbagai nutrisi. Jika anda merasa bingung bagaimana mengatur kombinasi menu buah atau sayur yang terbaik, cara sederhana untuk memakan berbagai macam vitamin dari buah tersebut adalah dengan memakan berbagai warna sayuran atau buah yang dimakan. Tentu saja hijau selalu baik, tapi cobalah memakan tomat yang merah, paprika, dll.
- Ingatlah akan variasi makanan, semakin beragam makanan anda semakin kaya akan nutrisi. Buatlah variasi sesering mungkin tidak hanya dari bahan makanannya sayur dan buah saja, tambahkan juga dengan kacang-kacangan, bumbu, dll.
- Sangatlah spesial jika anda dapat menambahkan kacang kedelai baik berupa tempe, susu kedelai atau lainnya. Kedelai baik untuk menambah protein dan juga dapat mencegah kanker.
- Jika anda kehabisan ide menu makanan, anda bisa mendapatkan beberapa resep masakan vegetarian dari website **[www.fulchandshastri.com](http://www.fulchandshastri.com)** itu akan menambah wawasan dan kreasi anda dalam cita rasa masakan vegetarian.













































