

ZITTEN IN EEN HERFSTBRIESJE:

THAYS BRIEF UIT BLUE CLIFF, 2007

Originele Engelse versie: [Sitting in the Autumn Breeze: Thay's Blue Cliff Letter, 2007 | Plum Village](#)

In this landmark letter, Thay announces that his monastic community is turning vegan, to protect the planet and stop contributing to climate change.

12 oktober 2007

Dierbare spirituele familie,

Blue Cliff in de herfst is prachtig. De bossen zijn getooid met kleurige bladeren. Vandaag vanaf 11 uur in de morgen, komen overal deelnemers aan de retraite met als onderwerp 'Sitting in the Autumn Breeze' ("Zitten in een herfstbriesje") vandaan. Heel veel mensen hebben zich ingeschreven, maar we konden ze niet allemaal huisvesten. Dus moesten we veel mensen teleurstellen. Onze monastieke broeders en zusters en lekenvrienden vinden dat heel naar, maar het kon niet anders. Dit is de allergrootste retraite in Blue Cliff. Iedereen wil samen met de Sangha komen oefenen en tegelijk het nieuwe klooster bekijken.

Op 9 oktober 2007 kwam in de middag Time Magazine voor een interview met Thay over wat er in Birma had plaatsgevonden en over de kwestie van de opwarming van de aarde. Het interview zal online beschikbaar zijn. Over Birma zei Thay dat de Birmese monniken moedig waren door op te staan en het volk de weg naar mensenrechten en democratie te wijzen. Ze hebben getoond waardige spirituele leiders van hun land te zijn. Een land en een natie kunnen niet zonder een spirituele dimensie.

In het leven van een mens moet ook een spirituele dimensie zijn. Zonder spirituele dimensie zijn we niet in staat om lijden onder ogen te zien en te transformeren, en het leven iets te bieden. Een mens zonder spiritueel pad is iemand die in het donker loopt. Met een pad zijn we niet meer bang of bezorgd. De Birmese monniken hebben hun land en hun natie de weg gewezen. Ook al worden ze geconfronteerd met onderdrukking, gevangenschap en zelfs de dood, hun geest is in vrede omdat ze hebben kunnen doen wat ze beloofd hebben te doen: hun land en hun natie spiritueel leiderschap bieden. Ze hebben hun verantwoordelijkheid genomen.

Telkens als mensen uit alle lagen van de bevolking in Birma aan deze monniken denken voelen ze zich geraakt: deze energie van liefde en vertrouwen die hun drijvende kracht zal zijn, deze voedende acties die mensenrechten en democratie naar hun land brengen. De wereld steunt Birma, net zoals het de strijd voor mensenrechten en vrijheid van boeddhisten en Vietnamezen in de jaren 1960 onder het Ngo Dinh-regime



<https://www.aandacht.net/>

info@aandacht.net

steunde. Het was niet één boeddhistische beoefenaar die opstond, maar alle boeddhistische beoefenaars stonden tegelijk samen op. Nu is het hetzelfde in Birma. Het is niet één monnik die is opgestaan, maar alle monniken zijn opgestaan. **Dit is echt spiritueel leiderschap.**

Thay vertelde ook aan Time Magazine: Over de hele wereld wachten we er ook op dat de spirituele leiders in de Verenigde Staten opstaan om die spirituele leiding te geven die een snel einde maakt aan het leiden en het verlies van levens in Irak. Spirituele leiders moeten tegelijk opstaan en met een duidelijke stem mensen wakker maken en hen de weg wijzen. Als het volk een duidelijke visie heeft, en een besluit heeft genomen, dan kan de regering niet anders dan volgen. De oorlog in Vietnam eindigde doordat het Amerikaanse volk van toen wakker werd.

Toen we op 6 oktober 2007 een dag van aandacht hadden voor 1800 psychotherapeuten in de University of California in Los Angeles, deden monniken en nonnen van Deer Park en Plum Village hun Sanghati-robe aan na de dharmalezing, zongen 'May the day be well' ("Moge de dag goed zijn") en riepen de naam van de bodhisattva Avalokiteshvara aan om energie te sturen naar de monniken en lekenbeoefenaars in Birma. De gouverneur van Californië en zijn vrouw namen ook de hele dag deel aan de dag van aandacht. Voor het zingen verklaarden de monniken en nonnen dat wij als Plum Village- en Deer Park-gemeenschappen solidair zijn met de monastieke- en lekenbeoefenaars in Birma. Achteraf werd een motie met twee punten voorgelezen aan het publiek.

In het eerste punt stelden we de Verenigde Naties voor onmiddellijk een onderzoeksmissie naar Birma te sturen, bestaande uit leden van verschillende landen, net als de missie die de VN in september 1963 naar Vietnam stuurde. In het tweede punt vragen we het Internationale Olympisch Comité om met China samen te werken, zodat China druk kan uitoefenen op de Birmese legerleiders gericht op het brengen van democratie in het land. Iedereen die deelnam aan de 3-daagse conferentie voor de psychotherapeuten in UNCLA stond op dat moment op om steun te betuigen voor deze motie, inclusief de gouverneur van Californië. Verslaggevers waren erbij aanwezig. De conferentiezaal was volledig in rust en wekte een sterke collectieve energie op.

Wat betreft de opwarming van de aarde vertelde Thay aan Time Magazine het verhaal van het echtpaar dat het vlees van hun zoon at – het verhaal verteld door de Boeddha in de Soetra over het vlees van de zoon. Dit echtpaar met hun kindje moest, op zoek naar asiel, de woestijn oversteken. Door een gebrek aan geografische kennis raakte hun voedsel op terwijl ze nog maar halverwege de woestijn waren.

Ze beseften dat ze alle drie in de woestijn zouden sterven, en er was geen hoop om het land aan de andere kant van de woestijn te bereiken om asiel te vragen. Uiteindelijk namen ze de beslissing om hun zoontje te doden. Elke dag aten ze een klein beetje van zijn vlees, om genoeg energie te hebben om verder te kunnen, en ze droegen de rest van het vlees van hun zoon op hun schouders, zodat het verder kon drogen in de zon. Elke keer als ze klaar waren met het eten van een stukje van het vlees van hun zoon keken de twee elkaar



aan en vroegen: "Waar is ons geliefde kind nu?" Nadat hij dit tragische verhaal had verteld keek de Boeddha naar de monniken en vroeg: "Denken jullie dat dit echtpaar blij werd van het eten van het vlees van hun zoon?" "Nee, Wereldgeëerde. Het echtpaar leed toen ze het vlees van hun zoon moesten opeten," antwoordden de monniken. De Boeddha onderrichtte: "Beste vrienden, we moeten zo leren eten dat we compassie in ons hart kunnen bewaren. We moeten in bewuste aandacht eten. Zo niet, dan eten we misschien het vlees van onze eigen kinderen."

UNESCO rapporteerde dat **elke dag** ongeveer 40.000 kinderen sterven door honger of gebrek aan voeding. Ondertussen worden maïs en tarwe op grote schaal verbouwd als diervoedsel (koeien, varkens, pluimvee, etc.), of om alcohol te produceren. Meer dan 80 procent van de in de Verenigde Staten geproduceerde maïs en meer dan 95 procent van de haver is bestemd voor veevoer. Alleen al het vee in de wereld consumeert een hoeveelheid voedsel die overeenkomt met de caloriebehoefte van 8.7 miljard mensen, meer dan de hele wereldbevolking.

Als we met bewuste aandacht vlees eten en alcohol drinken, zullen we ons realiseren dat we het vlees van onze eigen kinderen eten.

In 2005 is de Voedsel en Landbouw Organisatie (FAO) van de Verenigde Naties begonnen met een diepgaande analyse van de verschillende significante gevolgen van de mondiale veehouderijsector voor het milieu. Haar rapport getiteld 'Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options' ("De lange schaduw van vee: milieuproblemen en opties") kwam uit op 29 november 2006. Henning Steinfeld, hoofd van de Livestock Information and Policy Branch van de FAO die de leiding had bij dit rapport, stelt in de samenvatting:

'De veeteeltsector komt naar voren als een van de top twee of -drie van de meest significante bijdragers aan de ernstigste milieuproblemen, op elke schaal, van lokaal tot mondiaal. De bevindingen van dit rapport geven aan dat dit grootschalig beleid zou moeten zijn bij de aanpak van landaantasting, klimaatverandering, luchtvervuiling, watertekort, watervervuiling en verlies van biodiversiteit. De bijdrage van de veeteelt aan milieuproblemen is enorm en de potentiële bijdrage van de veeteelt aan de oplossing ervan is even groot. Het effect is zo groot dat het met spoed moet worden aangepakt'.¹

Landaantasting

Momenteel is de veeteelt goed voor 70 procent van alle landbouwgrond en 30 procent van het landoppervlak van de planeet. Bossen worden gekapt om nieuwe weilanden te creëren, en vormen een belangrijke aanzet voor ontbossing. In Latijns Amerika bijvoorbeeld is zo'n 70 procent van voormalige bossen in de Amazone veranderd in grasland.² Uit deze cijfers blijkt dat de veehouderij wereldwijd honderden miljoenen hectares bos heeft vernietigd om gewassen te verbouwen en om weidegrond voor boerenbedrijven te creëren. Daar komt bovenop dat enorme hoeveelheden CO₂, opgeslagen in bomen, vrijkomen in de atmosfeer.



Klimaatverandering

De veeteeltsector heeft grootschalige gevolgen voor de atmosfeer en het klimaat. Zij is verantwoordelijk voor '18 procent van de uitstoot van broeikasgassen gemeten in het equivalent van CO₂, wat een groter aandeel is dan de vervoerssector.'³ Dit betekent dat het fokken van dieren voor voedsel meer broeikasgassen opwekt dan alle auto's en vrachtauto's op de wereld met elkaar. De veehouderij is verantwoordelijk voor 9 procent van de door mensen veroorzaakte CO₂ uitstoot. De veehouderij stoot ook nog eens 37 procent van door de mens veroorzaakt methaan uit, het meeste afkomstig van de darmgisting bij herkauwers. Dit is een enorme hoeveelheid omdat elk pond methaan drieëntwintig keer zo werkzaam is als CO₂ in het vasthouden van warmte in onze atmosfeer (23 keer het 'global warming potential' [GWP] van CO₂). De vlees-, eier- en zuivelindustrie zijn ook verantwoordelijk voor de uitstoot van 65 procent van door de mens veroorzaakte stikstofdioxide, voornamelijk uit mest. Stikstofdioxide is als gas dat de aarde opwarmt ongeveer 300 keer sterker dan CO₂ (296 keer de GWP van CO₂). Het is ook verantwoordelijk voor ongeveer tweederde (64 procent) van door de mens veroorzaakte ammonia-uitstoot, die op grote schaal zorgt voor zure regen en verzuring van het ecosysteem⁴.

Waterschaarste en watervervuiling

Meer dan de helft van al het water dat in de VS wordt verbruikt wordt gebruikt om dieren te fokken voor voedsel. Daarvoor is 2500 gallon (een gallon is 3,8 liter) water nodig om een pond vlees te produceren. Terwijl het maar 25 gallons water kost om een pond graan te produceren. Het vee in de Verenigde Staten produceert een enorme hoeveelheid dierlijke uitwerpselen, 130 keer meer dan menselijke uitwerpselen. Elke seconde komt er bij de dieren 97.000 pond aan fecaliën vrij. 'Het meeste water dat gebruikt wordt om het vee te laten drinken en te onderhouden komt terug in het milieu in de vorm van mest en afvalwater. Uitwerpselen van vee bevatten een aanzienlijke hoeveelheid voedingsstoffen (stikstof, fosfor, kalium), medicijnresten, zware metalen en ziekteverwekkers'.⁵ Deze afvalproducten komen terecht in waterstromen en rivieren, vervuilen waterbronnen en veroorzaken ziekte-uitbraken die alle soorten treffen.

Zoals de Boeddha ons waarschuwde eten we het vlees van onze kinderen en kleinkinderen. We eten het vlees van onze moeders en vaders. We eten onze eigen planeet aarde. De 'Son's Flesh' Soetra moet voor het hele menselijk ras toegankelijk zijn om ervan te leren en te oefenen.

De aanbeveling van de VN is duidelijk: 'De impact op het milieu per eenheid vee-productie moet gehalveerd worden, om alleen al te voorkomen dat het niveau van schade boven het huidige niveau uitstijgt'.⁶ We moeten ten minste 50 procent van de producten van de vleesindustrie verminderen. Dat betekent dat we 50 procent minder vlees moeten consumeren. De VN rapporteert dat zelfs als de veeteelt met 50 procent wordt verminderd, we nog steeds nieuwe technologie nodig hebben om ervoor te zorgen dat de rest van de veeteelt minder vervuiling veroorzaakt, bijv. door het kiezen van diervoeding die darmgisting en de daaruit resulterende methaanuitstoot kan verminderen, etc.



Er moet op individueel en collectief niveau dringend actie worden ondernomen. Als spirituele familie en als familie van mensen kunnen we allemaal opwarming van de aarde helpen voorkomen door in volle aandacht te eten. Vegetariër worden is misschien wel de meest effectieve manier om opwarming van de aarde tegen te gaan.

Boeddhistische beoefenaars zijn in de afgelopen 2000 jaar vegetariërs geweest. We zijn vegetarisch met de bedoeling onze compassie voor de dieren te voeden. Nu weten we ook dat we vegetarisch eten om de aarde te beschermen, en om te voorkomen dat opwarming van de aarde [klimaatverandering] ernstige en onomkeerbare schade berokkent. In de nabije toekomst zullen bij toenemende opwarming van de aarde [klimaatverandering] alle soorten lijden. Miljoenen mensen zullen doodgaan en zeespiegels zullen stijgen en steden en land overstromen. Veel levensbedreigende ziektes zullen het gevolg zijn, en alle soorten zullen als gevolg daarvan lijden.

Zowel monastieke- als lekenbeoefenaars zijn vegetariër, hoewel het aantal lekenbeoefenaars dat 100 procent vegetariër is, niet zo hoog is als het aantal monastieke beoefenaars, maar zij eten 4 dagen of 10 dagen per maand vegetarische maaltijden.

Thay denkt dat het niet zo moeilijk is om op te houden met vlees eten als we weten dat we daarmee de planeet redden.

Lekengemeenschappen zouden de moed moeten hebben om zich te committeren aan minstens 15 dagen per maand vegetarisch te eten. Als we dat kunnen zullen we ons goed voelen. We zullen vrede, vreugde en geluk voelen vanaf het moment dat we dit beloven en deze toezegging doen. Bij de retraits die dit jaar in de Verenigde Staten zijn georganiseerd, hebben veel beoefenaars de toezegging gedaan om geen vlees meer te eten of om minstens 50 procent minder vlees te eten. Dit is een resultaat van wakker worden, nadat ze geluisterd hadden naar de dharmalezingen over het broeikaseffect. Laten we zorgen voor onze Moeder Aarde. Laten we zorgen voor alle soorten, ook voor onze kinderen en kleinkinderen.

Alleen door vegetariër te zijn kunnen we de aarde al redden. Vegetariër zijn betekent hier ook dat we geen zuivel- en eierproducten consumeren, want dat zijn producten van de vleesindustrie. Als wij ophouden ze te consumeren houdt de industrie op ze te produceren. Alleen collectief wakker worden kan genoeg vastbeslotenheid voor actie opleveren.

Komende december 2007 zal Deer Park voor 100 procent elektriciteit met zonne-energie opwekken voor gebruik in het klooster. Al onze kloosters in de Plum Village-traditie in Europa en Noord Amerika hebben ook één autoloze dag per week, en duizenden vrienden doen met ons mee. We zijn begonnen minder auto's te gebruiken en elektrische auto's en vega-auto's (die lopen op plantaardige olie). Deze auto's kunnen ervoor zorgen de uitstoot van de hoeveelheid CO₂ met 50 procent te verminderen. Met het kopen van een Toyota Prius die half benzine en half elektriciteit gebruikt, kunnen we ervoor zorgen dat er per jaar 1 ton CO₂ minder in de atmosfeer komt.



Maar volgens de Universiteit van Chicago 'is veganist zijn effectiever in de strijd tegen opwarming van de aarde; een veganist veroorzaakt ongeveer 1,5 ton minder aan CO2 per jaar in de atmosfeer dan een vleeseter.... Je kunt meer dan \$ 20.000 uitgeven aan een Prius en nog steeds 50 procent meer CO2 uitstoten dan je zou doen als je zou ophouden vlees en andere dierlijke producten te eten'. (Bestrijd opwarming van de aarde door vegetariër te worden).⁷ Zien jullie dat, mijn geliefde spirituele familie? Vegetariër zijn is al genoeg om de wereld te redden. Wie onder ons heeft niet de heerlijke smaak van vegetarisch voedsel geproefd? Alleen als we te zeer gewend zijn aan het eten van vlees kunnen we deze waarheid niet zien.

Als we vanavond met de retraite beginnen wordt iedereen geïnformeerd dat we gedurende de hele retraite geen zuivel- en eierproducten zullen gebruiken. Van nu af aan zal dat bij al onze retraites, en natuurlijk ook in al onze oefencentra in Azië, Europa en Noord Amerika zo gaan. Thay vertrouwt erop dat lekenbeoefenaars dit zullen begrijpen en van harte ondersteunen. Onze huidige beoefening is iedereen te helpen zich bewust te worden van het gevaar van opwarming van de aarde, om te helpen Moeder Aarde en alle soorten te sparen. We weten dat als er geen collectief ontwaken is, de aarde en alle levenssoorten geen kans hebben gered te worden. Ons dagelijks leven moet laten zien dat we wakker zijn.⁸

Op 2 oktober 2007 sprak Thay op de Universiteit van San Diego over de zorgen, de angst en de wanhoop in verband met het gevaar van opwarming van de aarde. Het aantal mensen dat ziek wordt door zorgen, angst en wanhoop stijgt met de dag. Ze beseffen dat als mensen doorgaan met te leven vol ambitie, haat en onwetendheid, dat de aarde en alle levenssoorten dan geen kans hebben aan dit gevaar te ontsnappen. Dit besef en deze angst kan veel mensen overweldigen en verlammen, en onder ons zullen er zijn die sterven aan geestesziekte voordat het gevaar van opwarming van de aarde in zijn volle omvang plaatsvindt. In de dharmalezing gaf Thay de beoefening van de Boeddha: de waarheid te erkennen en te aanvaarden en er niet van weg te lopen.

De Boeddha heeft ons geleerd om direct in de zaden van angst in ons te kijken, in plaats van ze toe te dekken en er van weg te rennen. Dit is de beoefening van de vijf overdenkingen.

1. Ik zal oud worden
2. Ik zal ziek worden
3. Ik zal dood gaan
4. Op een dag zal ik alles wat me dierbaar is en de mensen van wie ik houd, kwijtraken
5. Als mijn lichaam uiteenvalt kan ik niets meenemen behalve de daden van mijn lichaam, spraak en geest – zij vormen de enige erfenis die ik mee kan nemen.

Als we deze waarheden zo kunnen aanvaarden, hebben we vrede, en hebben we het vermogen om gezond en met compassie te leven, en niet langer onszelf en anderen lijden te berokkenen. Als mensen met kanker of aids voor het eerst de diagnose krijgen, en te horen krijgen dat ze nog maar 3 maanden of een half jaar te leven hebben, reageren ze in het begin vaak met boosheid, ontkenning en wanhoop. Ze kunnen het niet aanvaarden. Maar als ze eenmaal de waarheid aanvaarden beginnen ze vrede te krijgen. Wanneer ze vrede



hebben, hebben ze de mogelijkheid om elk moment van hun dagelijks leven 'diep' te leven. Als gevolg daarvan hebben ze de kans langer te leven, zelfs 15 jaar langer.

We hebben het voorbeeld van zuster Dam Nguyn uit Hanoi. Ze kwam naar Plum Village met de bedoeling om een paar maanden met Thay en de sangha te leven en dan terug te gaan naar Hanoi om dood te gaan. De dokter vertelde haar dat ze nog maar 3-4 maanden te leven had. Toen ze in Plum Village aankwam stelden de zusters haar voor een dokter te raadplegen, maar ze weigerde. Ze had geen behoefte een dokter te zien. Ze aanvaardde haar dood, en leefde met heel haar hart elk moment dat ze had met de sangha gedurende die drie maanden. Toen haar visum bijna was afgelopen nam ze afscheid van de sangha. Een oudere zuster stelde voor om naar een dokter te gaan 'alleen maar om te kijken' wat er met haar kanker was gebeurd. Zuster Dam Nguyen stemde ermee in om die zuster een plezier te doen. De dokter deelde haar mee dat alle uitzaaiingen in haar lichaam waren verdwenen en dat het heel goed met haar ging. Onze zuster ging verheugd terug naar Hanoi. Het is nu 14 jaar geleden dat ze vertrok uit Plum Village en naar Hanoi ging, en ze leeft nog steeds.

De Boeddha leerde dat alle verschijnselen vergankelijk zijn; als er geboorte is, is er dood. Zo is het ook met onze beschaving. In de geschiedenis van de aarde is aan veel beschavingen een einde gekomen. Als onze moderne beschaving wordt vernietigd volgt die ook de wet van vergankelijkheid. Als ons menselijk ras in onwetendheid en in een bodemloze put van begeerte blijft leven, dan is de vernietiging van deze beschaving niet ver weg. We moeten deze waarheid aanvaarden, net zoals we onze eigen dood accepteren. Als we dat eenmaal aanvaarden reageren we niet langer met boosheid, ontkenning en wanhoop. We hebben dan vrede. Als we eenmaal vrede hebben weten we zo te leven dat de aarde een toekomst heeft. Zodat we bij elkaar kunnen komen in de geest van broederschap en zusterschap, en de voor ons beschikbare moderne technologie kunnen toepassen om onze geliefde groene planeet te redden. Zo niet, dan zullen we van geestelijke ellende omkomen voordat onze beschaving daadwerkelijk eindigt.

Onze moeder, De Aarde, de groene planeet heeft geleden onder de gewelddadige en onwetende manier van consumeren van haar kinderen. We hebben Moeder Aarde vernield zoals een soort bacterie of virus het menselijk lichaam kan vernietigen, want Moeder Aarde is ook een lichaam. Natuurlijk zijn er bacteriën die goed zijn voor het lichaam. Triljoenen van deze bacteriën zitten in ons, speciaal in ons spijsverteringssysteem (bekend als normale darmflora). Ze beschermen het lichaam en zorgen voor enzymen die we nodig hebben. Op dezelfde manier kan de menselijke soort ook een levend organisme zijn dat het lichaam van Moeder Aarde beschermt, als de menselijke soort wakker wordt en verantwoord weet te leven, met compassie en liefdevolle vriendelijkheid. Het Boeddhisme kwam tot leven opdat we leren te leven met verantwoordelijkheid, compassie en liefdevolle vriendelijkheid. We moeten inzien dat we interzijn met onze Moeder Aarde, dat we met haar leven en sterven.

Moeder Aarde is vele malen opnieuw geboren. Na de grote overstroming als gevolg van de opwarming van de aarde zal misschien maar een heel klein deel van de menselijke soort overleven. De aarde zal meer dan een miljoen jaar nodig hebben om te herstellen en zal een hele nieuwe mooie groene jas aantrekken, en



een andere menselijke beschaving zal beginnen. Die beschaving zal de voortzetting zijn van onze beschaving. Voor de menselijke soort is een miljoen jaar een heel lange tijd, maar voor de aarde en in geologische tijd is een miljoen jaar helemaal niets. Het is maar een korte periode. Uiteindelijk zijn geboorte en dood maar oppervlakkige verschijnselen. Geen-geboorte en geen-dood zijn de ware aard van alles. Dit is het onderricht van de Middenweg in het Boeddhisme. Deze brief is al lang, dus Thay wil niet verder ingaan op dit onderricht. De retraite is begonnen, en over een half uur zal Thay zich bij de sangha voegen. Thay wenst jullie allemaal vrede en diepe beoefening.

Met liefde en vertrouwen

Thay

-
- ¹ H. Steinfeld, et al., "Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options," Livestock, Environmental and Development (2006), page XX
 - ² H. Steinfeld, et al., "Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options," Livestock, Environmental and Development (2006), page XXI
 - ³ "Rearing Cattle Produces More Greenhouse Gases than Driving Cars, UN Report Warns," UN News Centre, 29 Nov. 2006.
 - ⁴ H. Steinfeld, et al., "Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options," Livestock, Environmental and Development (2006), page XXI
 - ⁵ H. Steinfeld, et al., "Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options," Livestock, Environmental and Development (2006), page 136
 - ⁶ H. Steinfeld, et al., "Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options," Livestock, Environmental and Development (2006). page XX
 - ⁷ "Fight Global Warming by Going Vegetarian," article from www.goveg.com.
 - ⁸ Thich Nhat Hanh, Mindfulness in the Marketplace – Compassionate Responses to Consumerism. Parallax Press, Berkely, California (2002).

Sources: US Department of Agriculture, Economics Statistic System, "Livestock Slaughter, 2001 Annual Summary". (sources and foot notes are incomplete)

