

Citazioni di celebri vegetariani e vegani

Trovo inaccettabile che la violenza costituisca la base di alcune delle nostre abitudini alimentari.

- *Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama*

Qualsiasi cosa un uomo faccia agli animali, gli verrà ripagata con la stessa moneta.

- *Pitagora*

Ci sono infatti molti amanti della caccia che si sono veramente induriti, tanto da uccidere ed essere cattivi; sono creature disgustose che hanno la passione del sangue, che sono abituate a sentire i lamenti e che si trovano a loro agio solo tra i piaceri chiassosi e inebrianti.

Altri hanno scoperto il piacere di cacciare a causa dell'educazione rozza ricevuta; ciò vale non solo per i cacciatori di professione, ma anche per molti nobili di campagna e altre persone simili che non hanno imparato un lavoro ragionevole ed umano e, senza riflettere, non sanno ammazzare il proprio tempo se non con la caccia.

- *Wilhelm Dietler*

Nello spazio in cui vive un cacciatore possono vivere dieci pastori, cento contadini e mille giardinieri. La crudeltà contro gli animali non può essere conciliabile né con una vera cultura, né con una vera erudizione.

E' uno dei pesi più caratteristici di un popolo grezzo e ignobile.

- *Alexander v. Humboldt*

Dall'assassinio degli animali all'assassinio degli uomini il passo è piccolo.

- *Lev Tolstoj*

Gli animali che vivono una vita semplice e libera non muoiono di fame, fra loro non si trovano ricchi e poveri, chi mangia molte volte al giorno e chi non ha da sfamarsi; queste differenze esistono solo in mezzo agli uomini.

E tuttavia continuiamo a crederci superiori agli animali.

- *Mahatma Gandhi*

Quella che chiamiamo eufemisticamente "carne" sono in verità pezzi di cadaveri, di animali morti, morti ammazzati. Perché fare del proprio stomaco un cimitero?

- *Tiziano Terzani*

Che cos'è la condotta virtuosa?

Non distruggere mai la vita, poiché l'uccisione conduce ad ogni altro peccato.

Di tutte le virtù sommate dagli antichi saggi, le principali sono condividere il cibo e proteggere tutte le creature viventi.

- *Saggezza vedica - Tirukkural 33: 321-322*

Guardavo quei bei pesci muoversi nell'acqua, guardavo i maialini appesi agli uncini e pensavo a come, a parte la miseria e la fame, l'uomo ha sempre trovato strane giustificazioni per la sua violenza carnivora nei confronti degli altri esseri viventi.

Uno degli argomenti che vengono ancora usati in Occidente per giustificare il massacro annuo di centinaia di milioni di polli, agnelli, maiali e bovi è che per vivere si ha bisogno di proteine.

E gli elefanti? Da dove prendono le proteine gli elefanti?

- *Tiziano Terzani*

Torturare un toro per il piacere, per il divertimento, è molto più che torturare un animale, è torturare una coscienza.

- *Victor Hugo*

Quando a tavola ci si trova davanti ad una bistecca, non si pensa che quella parte apparteneva a un animale da accarezzare, da amare...

- *Prof. Umberto Veronesi*

Non si può mangiare ciò che ha un volto.

- *Paul McCartney*

Ci si dice che noi umani siamo capaci di conoscere praticamente qualsiasi cosa vogliamo conoscere, eccetto come ci si sente ad essere nostre vittime.

- *Dr. Karen Davis*

Chi salva una vita salva il mondo intero.

- *Talmud ebraico*

Le leggi di natura fanno sì che, per sopravvivere, le api debbano cooperare, di conseguenza possiedono istintivamente un senso di responsabilità sociale.

Non hanno costituzione, né leggi, né polizia, né religione, né morale, ma a causa della loro natura lavorano fedelmente insieme.

Di tanto in tanto possono combattere, ma in generale, grazie alla cooperazione, l'intera colonia sopravvive.

Noi esseri umani abbiamo una costituzione, delle leggi e una forza di polizia.

Abbiamo la religione, un'intelligenza notevole e un cuore con una grande capacità d'amare.

Abbiamo molte qualità straordinarie, ma nella pratica effettiva penso che arranchiamo dietro a quei piccoli insetti.

Per certi versi ritengo che siamo più scarsi delle api.

- *Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama*

La compassione e l'empatia per gli animali generano compassione ed empatia per gli esseri umani.

La crudeltà verso gli animali genera crudeltà verso gli esseri umani.

- *Mark Bekoff e Jane Goodall*

Quando un essere umano uccide un animale per mangiarlo, soffoca la propria aspirazione alla giustizia. L'uomo invoca misericordia, ma è incapace di manifestarla agli altri.

Perché allora dovrebbe aspettarsi la misericordia di Dio?

Non è giusto aspettarsi qualcosa che noi stessi non siamo disposti a dare.

- *Isaac Bashevis Singer*

Ci stiamo avviando sempre più verso un'epoca in cui potremo dire, parlando dei nostri tempi, "quando ancora gli uomini si nutrivano uccidendo".

Come dopo l'età della pietra è venuta l'età del bronzo e poi quella del ferro, un giorno raggiungeremo "l'età della vita", in cui non ci sarà più bisogno di uccidere per vivere.

- *Marco Roveda*

Essere vegetariano è la mia protesta verso il comportamento collettivo.

Essere vegetariano significa essere in disaccordo, in disaccordo su come va il mondo oggi.

Carestie, crudeltà...dobbiamo prendere una posizione contro queste cose. Il vegetarianismo è la mia presa di posizione.

E penso che sia una presa di posizione consistente.

- *Isaac Bashevis Singer*

Tutti gli esseri tremano di fronte alla violenza. Tutti temono la morte. Tutti amano la vita.
- *Buddha*

L'uomo che uccide un animale oggi, è l'uomo che domani ucciderà la gente che lo disturberà.
- *Diane Fossey*

La violenza ha le proprie radici nella debolezza.
- *Seneca*

Sono fermamente convinto che cessare di nutrirsi di animali rappresenta un momento imprescindibile nella graduale evoluzione della razza umana.
- *H.D. Thoreau*

Fino a quando non mostrerà compassione per tutte le creature viventi, l'uomo stesso non troverà pace.
- *Albert Schweitzer*

Pensate alla terribile energia concentrata in ogni prodotto vegetale.
Sotterrate una ghianda e un'esplosione si produce dando origine a una quercia.
Sotterrate invece un montone e non ne risulta che decomposizione e putridume.
- *George Bernard Shaw*

Il destino degli animali è indissolubilmente collegato al destino degli uomini.
- *Emile Zola*

Permettetemi di dire con franchezza una cosa: siamo circondati da un'impresa di degradazione, crudeltà e sterminio che può rivaleggiare con ciò di cui è stato capace il Terzo Reich, anzi, può farlo apparire poca cosa al confronto, poiché la nostra è un'impresa senza fine, capace di autorigenerazione, pronta a mettere incessantemente al mondo conigli, topi, polli e bestiame con il solo obiettivo di ammazzarli.
- *J.M. Coetzee*

Tutto ciò che può sentire dolore non dovrebbe essere sottoposto al dolore.
- *R. M. Dolgin*

Più volte ho pensato che per quanto riguarda il suo comportamento verso gli animali, ogni uomo è un nazista.
- *Isaac Bashevis Singer*

Oggi sappiamo per certo, ma lo abbiamo istintivamente sempre saputo, che gli animali possono soffrire esattamente come gli esseri umani.
Le loro emozioni e la loro sensibilità sono spesso più forti di quelle umane.
Diversi filosofi e capi religiosi hanno cercato di convincere i loro discepoli e seguaci che gli animali non sono altro che macchine senz'anima, senza sentimenti.
Chiunque però abbia vissuto con un animale, sia esso un cane, un uccello o persino un topo, sa che questa teoria è una sfaccitata menzogna, inventata per giustificare la crudeltà.
- *Isaac Bashevis Singer*

Quanto a lungo, Dio, guarderai a questo tuo inferno e resterai in silenzio?
Quale bisogno hai Tu di quest'oceano di sangue e di carne, il cui fetore invade oramai tutto l'Universo?
Hai creato questo macello sconfinato solamente per mostrarci la tua potenza e la tua saggezza?
E noi dovremmo amarti con i nostri cuori e le nostre anime per questo?
- *Isaac Bashevis Singer*

Sono assolutamente convinto che fino a quando le persone spargeranno il sangue delle creature di Dio, non ci sarà pace sulla terra.

C'è solo un passo tra lo spargere sangue animale e lo spargere sangue umano.

- *Isaac Bashevis Singer*

Prendi posizione.

La neutralità favorisce sempre l'oppressore, non la vittima.

Il silenzio incoraggia sempre il torturatore, non il torturato.

- *Elie Wiesel*

I nostri nipoti un giorno ci chiederanno: "Dov'eri tu durante l'Olocausto degli animali? Che cosa hai fatto per fermare questi crimini orribili?"

A quel punto, non potremo usare la stessa giustificazione per la seconda volta, dicendo che non lo sapevamo.

- *Helmut Kaplan*

Da ebreo cristiano cresciuto in un quartiere pieno di sopravvissuti dell'Olocausto e di gente che ha perduto i suoi cari, non penso di banalizzare il loro dolore.

Ma non sono forse i macelli, gli allevamenti intensivi e i laboratori di ricerca, così accuratamente nascosti alla nostra vista, le Auschwitz di oggi?

Dolore, violenza e sofferenza sono più accettabili solo perché inflitti ad animali innocenti che a persone innocenti?

- *Steward David*

Nel pieno della nostra vita edonistica, ostentata e tecnologica, tra gli splendidi monumenti della storia, dell'arte, della religione e del commercio, esistono delle "scatole nere".

Queste "scatole nere" sono i laboratori di ricerca biomedica, gli allevamenti e i macelli: aree separate, anonime, dove la nostra società conduce i suoi sporchi affari fatti di violenza e sterminio di innocenti esseri senzienti.

Queste sono le nostre Dachau, Buchenwald e Birkenau. Come i bravi cittadini tedeschi, abbiamo le idee chiare su cosa accade lì dentro, ma non vogliamo saperne nulla.

- *Alex Hershaft*

Ho sempre sentito che c'era qualcosa di eticamente ed esteticamente osceno nel prendere un bell'animale senziente, colpirlo alla testa, tagliarlo a pezzi e rimpinzarmi.

- *Alex Hershaft*

Per anni ho desiderato diventare vegetariano.

Non riesco a capire come fosse possibile parlare di misericordia e chiedere misericordia, parlare di umanitarismo e contro lo spargimento di sangue quando noi stessi spargiamo sangue, il sangue di animali e di creature innocenti.

- *Isaac Bashevis Singer*

Il nostro prossimo è tutto ciò che vive.

- *Mahatma Gandhi*

Se parli con gli animali essi parleranno con te e vi conoscerete l'uno con gli altri.

Se non parli con loro non potrai conoscerli, e ciò che non si conosce fa paura.

Quando qualcosa fa paura, l'uomo la distrugge.

- *Chief Don George*

Ogni qual volta gli animali siano costretti al servizio dell'uomo, ciascuno di noi dovrebbe pensare al tributo che esigiamo da loro.

Non possiamo restarcene lì con le mani in mano a guardare gli animali che subiscono crudeltà inutili o deliberati maltrattamenti.

Non possiamo dire che non sono fatti nostri e che quindi non dobbiamo interferire.

Anzi è nostro dovere intervenire in loro favore.

- *Albert Schweitzer*

Noi dovremmo essere capaci di rifiutarci di vivere se il prezzo del nostro vivere fosse la tortura di esseri senzienti.

- *Mahatma Gandhi*

Gli uomini continueranno ad ammazzarsi fra loro fintanto che massacreranno gli animali.

Colui che semina l'uccisione e il dolore non può raccogliere la gioia e l'amore.

- *Pitagora*

Tra uccidere animali e creare camere a gas come Hitler o campi di concentramento come Stalin, il passo è assai breve.

Non vi sarà giustizia fin quando l'uomo reggerà un coltello o una pistola e li userà per distruggere coloro che sono più deboli di lui.

- *Isaac Bashevis Singer*

Non è possibile assicurare agli animali benessere e tenere in piedi l'industria zootecnica.

- *Roberto Marchesini*

L'etica è, nel senso più vasto del termine, un senso di responsabilità esteso a tutto ciò che ha vita.

- *Albert Schweitzer*

L'uomo non troverà la pace interiore finché non imparerà ad estendere la propria compassione a tutti gli esseri viventi.

- *Albert Schweitzer*

Il cattivo karma, tanto temuto dall'anima, non ricade sulla persona compassionevole che nutre e protegge la vita.

- *Saggezza vedica - Tirukkural 25: 244-245*

Il cibarsi di carne è un residuo della massima primitività; il passaggio al vegetarianismo è la prima e più naturale conseguenza della cultura.

- *Lev Tolstoj*

Esisterà una vera civiltà umana soltanto quando non solo non esisteranno più cannibali, ma ogni forma di consumo di carne verrà considerata cannibalismo.

- *Wilhelm Busch*

Non si può mangiare ciò che ha un volto.

- *Paul McCartney*

Mangiare carne è semplicemente immorale, poiché comporta un'azione che è contraria al sentimento morale, quella di uccidere. Uccidendo l'uomo sopprime anche in sé stesso le più alte capacità spirituali, l'amore e la compassione per altre creature viventi e, sopprimendo questi sentimenti, diventa crudele.

- *Lev Tolstoj*

Auschwitz inizia quando si guarda a un mattatoio e si pensa: sono soltanto animali.

- *Theodor Wiesengrund Adorno*

Ritengo che sia un limite della nostra cultura il fatto di avere un'opinione così elevata di noi stessi. Ci riteniamo infatti a torto più simili agli dei anziché alle scimmie.

- *Angela Carter*

La caccia è sempre una forma di guerra.

- *Goethe*

Gli animali della terra esistono per se stessi.

Non sono stati fatti per gli umani, così come i negri non sono stati fatti per i bianchi, né le donne per gli uomini.

- *Alice Walker*

Il mondo è quel disastro che vedete, non tanto per i guai combinati dai malfattori, ma per l'inerzia dei giusti che se ne accorgono e stanno lì a guardare.

- *Albert Einstein*

L'uomo si differenzia dagli animali perché è assassino.

- *Erich Fromm*

La pietà è sempre lo stesso sentimento, non c'è differenza tra quella che si prova per un essere umano rispetto a quella per una mosca.

- *Lev Tolstoj*

L'uomo è stato dotato della ragione e del potere di creare, così che egli potesse aggiungere del suo a quanto gli è stato donato.

Ma finora egli non ha mai agito da creatore, ma soltanto da distruttore.

Rade al suolo le foreste, prosciuga i fiumi, estingue la flora e la fauna selvatica, altera il clima e abbruttisce la terra ogni giorno di più.

- *Anton Chekhov*

Gli animali sono miei amici...e io non mangio i miei amici.

- *George Bernard Shaw*

Si sono convinti che l'uomo, il peggior trasgressore di tutte le specie, sia il vertice della creazione: tutti gli altri esseri viventi sono stati creati unicamente per procurargli cibo e pellame, per essere torturati e sterminati.

Nei loro confronti tutti sono nazisti; per gli animali Treblinka dura in eterno.

- *Isaac Bashevis Singer*

Puoi conoscere il cuore di un uomo già dal modo in cui egli tratta le bestie.

- *Immanuel Kant*

Diventare vegetariano non è meramente un gesto simbolico.

Non è neanche il tentativo di isolarsi dalle sgradevoli realtà del mondo, di mantenersi puro e senza responsabilità per la crudeltà e la carneficina che ci circondano.

Diventare vegetariano è il passo più concreto ed efficace che si può compiere per porre fine tanto all'inflizione di sofferenze agli animali non umani quanto alla loro uccisione.

- *Peter Singer*

Nella caccia non vedo che un atto inumano e sanguinario, degno solamente dei selvaggi e di uomini che conducono una vita senza coscienza.

- *Lev Tolstoj*

E' tutto collegato. Quello che accade ora agli animali, succederà in seguito all'uomo.

- *Indira Gandhi*

Quando un uomo vuole uccidere una tigre, lo chiama sport; quando una tigre vuole uccidere lui, la chiama ferocia.

- *George Bernard Shaw*

Una mucca o una pecora morte che giacciono in un pascolo sono considerate carogne.

La stessa carcassa, trattata e appesa a un chiodo in macelleria, passa per cibo!

- *J.H. Kellogg*

Invece di mostrare compassione, l'umanità usa il suo dominio sugli animali per rinchiuderli in infami prigioni, per prenderli al laccio, a colpi di mazza, arpionarli, avvelenarli, mutilarli e sottoporli a traumi in nome della scienza, per ucciderli a milioni o accecarli lentamente tra atroci sofferenze per testare cosmetici.

- *Steven Rosen*

Il rispetto per la vita in tutte le sue forme è un elevato ideale spirituale e la fratellanza universale è l'apice della spiritualità autentica.

- *Nathaniel Altman*

E' bello sedersi a tavola senza doversi preoccupare di che cosa è morto il nostro cibo.

- *J.H. Kellogg*

Mangiare la carne spegne il seme della grande compassione.

- *Buddha Sakyamuni, Mahaparinirvana Sutra*

Perché infliggere sofferenza agli altri, quando noi stessi cerchiamo di sfuggirla?

- *Buddha Sakyamuni, Surangama Sutra*

È più importante impedire a una bestia di soffrire, piuttosto che restare seduti a contemplare i mali dell'Universo pregando in compagnia dei sacerdoti.

- *Buddha*

La carne è forza vitale fintanto che vive.

- *M.L. Holzer-Sprenger*

Gli animali non possono parlare, ma come possiamo io e te non parlare per loro e astenerci dal rappresentarli?

Ascoltiamo, noi tutti, il loro silenzioso pianto di agonia e aiutiamo quel pianto a essere ascoltato nel mondo.

- *Rukmini Devi Arundale*

Nessuna nazione sarà completamente libera finché gli animali, nostri fratelli minori, non saranno liberi e sereni.

- *T. L. Vaswani*

L'empatia per il più piccolo degli animali è una delle più nobili virtù che un uomo può ricevere in dono.
- *Charles Robert Darwin*

La carne non è un alimento adatto all'essere umano.
Il nostro errore è di comportarci come gli animali inferiori, pensando di essere superiori.
- *M.K. Gandhi*

Sono diventato vegetariano per ragioni etiche, oltre che salutistiche.
Credo che il vegetarianismo possa incidere in modo favorevole sul destino dell'umanità.
- *Albert Einstein*

Mangiar carne è un omicidio premeditato e digerirla è occultamento di cadavere.
- *Pino Caruso*

La gente mangia carne e pensa che diventerà forte come un bue. Dimenticando che il bue mangia l'erba.
- *Pino Caruso*

Chiamate selvaggi i serpenti, le pantere e i leoni, ma voi stessi uccidete con ferocia non cedendo ad essi in niente quanto a crudeltà: per essi infatti l'animale ucciso è nutrimento, per voi solo un manicaretto!
- *Plutarco, "Il cibarsi di carne"*

Un'atrocità non è minore per il fatto che viene commessa in un laboratorio ed è chiamata ricerca medica: resta sempre un'atrocità.
- *G.B. Shaw*

Dal momento che noi siamo tombe viventi di animali, come possiamo aspettarci condizioni di vita ideali sulla terra?
- *George Bernard Shaw*

I ragazzini gettano pietre contro le rane per sport ma le rane non muoiono per sport.
Esse muoiono sul serio.
- *Plutarco*

I nostri pronipoti troveranno barbara l'usanza di nutrirsi di animali.
Nei prossimi anni milioni di persone sceglieranno di mangiare a un gradino più basso della catena alimentare, così da permettere che milioni di altri possano ottenere quanto occorre per sopravvivere.
Se ciò succederà, aumenterà il livello di salute globale, nostra, del Sud del mondo, del pianeta.
- *Jeremy Rifkin*

Se sei convinto di essere naturalmente predisposto a mangiar carne, prova anzitutto a uccidere tu stesso l'animale che vuoi mangiare.
Ma ammazzalo tu in persona, con le tue mani, senza ricorrere a un coltello o a un bastone o a una scure.
Fà come i lupi, gli orsi e i leoni, che ammazzano da sé quanto mangiano...
- *Plutarco*

E' una grande vergogna spargere il sangue e divorare le belle membra di animali ai quali è stata violentemente tolta la vita.
- *Empedocle (400 a.C.)*

Il veganismo non è una scelta.
La scelta termina dove inizia la vita di un altro.

Uccidere un essere vivente non è una scelta, è un assassinio.

- *Autore sconosciuto*

Ciò che i Nazisti hanno fatto agli Ebrei, gli umani lo stanno facendo agli animali.

Isaac Bashevis Singer

Coloro che sperimentano sugli animali non dovrebbero mai acquetare la loro coscienza dicendo a se stessi che queste crudeltà avrebbero uno scopo lodevole.

- *Albert Schweitzer*

E' vero che l'uomo è il re degli animali, perchè la sua brutalità supera la loro.

Viviamo grazie alla morte di altri.

Già in giovane età ho rinnegato l' abitudine di cibarmi di carne...

- *Leonardo da Vinci*

L'uomo è l'unico animale che arrossisce, ma è l'unico ad averne bisogno.

- *Mark Twain*

Il problema degli animali non è "Possono ragionare?", nè "Possono parlare?", ma "Possono soffrire?".

- *Jeremy Bentham*

Il compito più alto di un uomo è sottrarre gli animali alla crudeltà.

- *Emile Zola*