

Vegetarisme

Vegetarisme is geen voorwaarde om lid te worden van de Theosofische Vereniging. Toch zijn veel theosofen, vroeger en nu, vegetariër. Onder hen zijn veel leiders van de vereniging, en sommige theosofische principes ondersteunen deze levenswijze.

Theosofie leert dat al het leven met elkaar verbonden is. Al lang voordat de huidige belangstelling voor holisme en ecologie ontstond, erkenden theosofische leringen de onderlinge verbondenheid van alle levende wezens. Daarmee weerspiegelen zij de transcendente eenheid waaruit alles voortkomt. Het eerste doeleinde van de Theosofische Vereniging betreft de universele broederschap van de mensheid, niet als een ideaal om ooit te bereiken, maar als een feit dat gebaseerd is op de eenheid van al het leven. Deze universele broederschap kan ook worden uitgebreid naar andere levensvormen dan de mens. Wie deze houding aanneemt, ziet de aarde en haar hulpbronnen niet als eigendom van de mensheid, klaar om te worden uitgebuit, maar als iets waarvoor zorg moet worden gedragen en dat met voorzichtigheid en mededogen moet worden gebruikt.

Een ander fundamenteel theosofisch concept is evolutie. Deze heeft zowel een spirituele als een fysieke dimensie. Respect voor het leven volgt vanzelf uit een evolutionair perspectief wanneer men zijn relatie met alle levende wezens in beschouwing neemt. Het erkennen van die onderlinge afhankelijkheid wekt een verlangen om geen schade toe te brengen, gebaseerd op gevoeligheid voor het leven in de andere rijken van de natuur. Omdat dieren waarde hechten aan hun leven en pijn proberen te vermijden, zoals de filosoof Jeremy Bentham opmerkte, is de vraag niet of zij kunnen redeneren of spreken, maar of zij kunnen lijden.

Veel religies – vooral oosterse tradities zoals het hindoeïsme, het boeddhisme en het jaïnisme – leggen zo sterk de nadruk op vegetarisme dat het bijna als een basisleer kan worden beschouwd. Dit idee staat bekend als *ahimsa*. Dit Sanskriet-woord betekent letterlijk *niet-geweld*, maar in de praktijk omvat het veel meer. De theosofische schrijver Geoffrey Hodson omschreef het niet alleen als een negatieve vorm van geweldloosheid, maar ook als positieve, kosmische liefde. Ook binnen vrijwel alle andere wereldreligies bestaan stromingen die hun leden aanraden of zelfs verplichten een vleesloos dieet te volgen. In het christendom bijvoorbeeld varieert dit van trappistenmonniken en -nonnen tot de protestantse denominatie van de zevendedagsadventisten. Daarnaast kennen verschillende religies periodes waarin men zich van vlees onthoudt, zoals de traditionele vastentijd.

Wanneer vegetarisme deel uitmaakt van een religieuze leer, kan dit gebaseerd zijn op het gebod *gij zult niet doden*, op het niet-sektarische religieuze principe om anderen te behandelen zoals men zelf behandeld wil worden (ook dieren), of op het idee van zuivering of discipline.

In sommige gevallen worden echter ook de mogelijke gezondheidsvoordelen en de ecologische impact van een vegetarische of veganistische levenswijze als even belangrijk beschouwd. Veel religies benadrukken bovendien het heilige karakter van het fysieke lichaam als tempel van de levende God; het welzijn ervan is de verantwoordelijkheid van ieder individu. Voor mensen die bewust spirituele groei zoeken op een soms veeleisend pad, is een sterk en gezond lichaam bijzonder belangrijk. Een goede gezondheid helpt enorm om latente talenten en vermogens te ontwikkelen en om de fundamentele activiteit van het spirituele leven te vervullen: dienstbaarheid aan anderen.

Er bestaat inmiddels aanzienlijk wetenschappelijk bewijs dat het gezond verstand achter een goed samengesteld vegetarisch of veganistisch dieet ondersteunt. Onder vegetarische bevolkingsgroepen ziet men consequent een lagere incidentie van arteriosclerose, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker. Omdat vegetariërs doorgaans ten minste enige belangstelling voor voeding ontwikkelen, verbeteren hun voedingskeuzes vaak wanneer vlees van het menu verdwijnt.

Vanuit een ander perspectief zou het gezegde *je bent wat je eet*, zowel op emotioneel als op lichamelijk niveau van toepassing kunnen zijn. Het oude Griekse ideaal van een gezonde geest in een gezond lichaam keert regelmatig terug in de esoterische filosofie.



Foto: ChatGPT

In de yogatraditie wordt vlees beschouwd als rajasisch – stimulerend – en men denkt dat het een agressief en nerveus temperament bevordert. Het gebruik van antibiotica, groeistimulanten en andere medicijnen in de veeteelt, evenals de ophoping van giftige pesticideresiduen in dierlijk weefsel, zou men kunnen zien als een modern naschrift bij deze oude leer.

Mahatma Gandhi schreef: 'Een mens die zijn hartstochten wil beheersen, kan dat gemakkelijk als hij zijn gehemelte beheerst.' Dr. George Arundale, voormalig internationaal president van de Theosofische Vereniging, bedoelde misschien iets vergelijkbaars toen hij zei: 'Telkens wanneer ik een tafel zie vol vlees en vis, weet ik dat ik naar de kiemen van oorlog en haat kijk... Wanneer mensen mij vragen: 'Zal er in de toekomst oorlog zijn?', antwoord ik: 'Ja, totdat dieren worden behandeld als onze jongere broeders.' Veel spiritueel ingestelde mensen denken tegenwoordig dat het zuiveren van het dieet samenhangt met het zuiveren van het denken en de emoties, en daarom belangrijk is voor het innerlijke leven.

Het is interessant dat spirituele zoekers en zelfs de eerste theosofen in het verleden al vegetarisme beoefenden zonder te weten dat vleesconsumptie ook schadelijke gevolgen kon hebben voor de mensheid als geheel. Tegenwoordig krijgt echter steeds meer aandacht dat veeteelt inefficiënt is, land en hulpbronnen verspilt en verband houdt met wereldhonger. Vleesconsumptie heeft aanzienlijke economische en ecologische gevolgen. Hoewel de redenen voor vegetarisme indrukwekkend zijn – net als de lijst van beroemde voorstanders, van P. B. Shelley en G. B. Shaw tot L. Tolstoj en R. Tagore, en van Herodotus tot Pythagoras, om er maar enkele te noemen – blijft de beslissing om geen vlees te eten een zeer persoonlijke keuze. Net zoals ieder mens unieke talenten en vermogens heeft, heeft ook iedereen andere prioriteiten en vindt men bepaalde theosofische ideeën betekenisvoller dan andere.

Voor wie zich echter aangesproken voelt door de vegetarische of veganistische filosofie, is het tegenwoordig veel gemakkelijker om die in praktijk te brengen dan enkele jaren geleden. Volgens studies groeit het aantal vegetariërs en veganisten in vele landen voortdurend. Er bestaat inmiddels een overvloed aan literatuur over het onderwerp, waaronder kookboeken met aantrekkelijke recepten en online stap-voor-stapinstructies voor het bereiden van vegetarische en veganistische maaltijden. Ook zijn er veel vegetarische restaurants, en ervaren vegetariërs zijn meestal bereid beginners te helpen. Het meest praktische advies is waarschijnlijk: *houd het eenvoudig*. Recent studies laten zien dat vegetariërs en veganisten vaak meer ultra-bewerkte voeding eten dan de algemene bevolking, omdat zij meer producten gebruiken die vlees proberen na te bootsen. Het is dus niet nodig om het bereiden van maaltijden onnodig ingewikkeld te maken. Wie vegetarisme omarmt, kan merken dat het leven eenvoudiger en zeker goedkoper wordt – en misschien ook rustiger – omdat men daarmee een innerlijke drang volgt om de persoonlijke beoefening van ahimsa uit te breiden. Zoals Arthur Schopenhauer zei:

*Ik ken geen mooier gebed dan dat van de hindoes:
Mogen allen die leven verlost worden van lijden!*

Bron

Gebaseerd op een brochure getiteld *Theosofie en vegetarisme*, met updates over recente wetenschappelijke studies.