

Isten által teremtett világ tisztelete

Kereszténység és vegetarianizmus

A Keresztény Vegetáriánus Szövetség (CVA) egy nemzetközi, felekezetektől független szolgálata keresztényeknek, akik úgy találják, hogy a növényi alapú étrend jótékony hatású az emberi egészségre, a környezetre, a világot sújtó szegénységre és éhezésre, valamint az állatokra. Úgy hisszük, hogy Jézus ma vegetáriánus lenne.

www.ChristianVeg.com

Miért jó sáfárság a vegetarianizmus?

A világot sújtó éhínség

Jézus hirdette: „Mert éheztem, és ennem adtatok... amennyiben megcselekedtél egygel az én legkisebb atyámfiái közül, énvelem cselekedtél meg.” (Mát.25:35,40). Mégis, mialatt tízmilliók halnak meg évente az éhezés következtében, és közel egymilliárd ember alultáplált, a betakarított gabona 37 százalékát fordítják vágásra nevelt állatok etetésére; az Egyesült Államokban ez az arány 66 százalék.

Ahogy a gabonából hús lesz, a gabona protein tartalmának 90 százaléka, kalória tartalmának 96 százaléka, és az összes benne lévő rost elvész. Általában sokkal több gabona kell egy húsevő élelmezéséhez, a húsfogyasztás világszerte megnövelte a gabona iránti keresletet. Ahogy a kereslet növekszik, az ár nő, és a világ szegénysége még kevésbé engedhet meg magának bármiféle táplálékot.

Egészségünk

Pál apostol írja, hogy a testünk a Szent Lélek temploma (1 Kor6:19), és ebből következően vigyáznunk kell a testünkre, mint Isten ajándékára. Az ADA által széleskörűen tanulmányozott tudományos irodalom szerint a vegetáriánus étrenddel kapcsolatban megállapítható, hogy kisebb a túlsúly, a szívbetegségek, a magas vérnyomás, a cukorbetegség, a vastagbélrák, a tüdőrák és a vesebetegségek kockázata. A túlnyomóan növényevő, mediterrán étrenddel ellentétben, amit Jézus evett, a modern nyugati étrend (állati eredetű termékekkel túlsúlyos) növeli a betegségek kockázatát.

Például az állati zsírban felgyűlt növényvédőszer, amit a húsevők elfogyasztanak, növelheti a rák kockázatát. A sok halat fogyasztóknál gyakran alakul ki magas vérhigany szint. A nagyüzemi állattenyésztés során növekedést serkentő takarmánnyal etetik az állatokat, a szűkös hely miatt nincs lehetőségük elég mozgásra, így magas a húsuk telített zsír tartalma, ami emeli a húsevők koleszterinszintjét, és a szívbetegségek kockázatát.

Az állatok a túlzott izomnövekedést serkentésére gyakran kapnak hormonokat – ez egy olyan gyakorlat, ami az emberi egészségre ártalmas, és ugyanakkor az állatoknak is fájdalmat, sántaságot okoz. A túlsúlyos, stresszes állatok közti fertőzések megelőzésére használt antibiotikumok széleskörű elterjedése veszélyes mértékben elősegíti a baktériumok ellenállását az antibiotikumokkal szemben. Mivel a vágóhidakon is az egyre hatékonyabb, gyorsabb feldolgozásra törekszenek, ezért a húsok könnyebben fertőződnek baktériumokkal.

A CDC becslése szerint évente 76 millió amerikai betegszik meg ételmérgezésben, és körülbelül 5000 a halálos áldozatok száma. Egy évvel később a CDC azt állapította meg, hogy a jelentett ételmérgezések 86 százalékát állati eredetű étel okozta. A hús főzése megöli ugyan a baktériumokat, ugyanakkor létrejönnek rákot okozó vegyületek.

A Föld

Mózes Teremtés könyvének 2:15-ben Isten utasította Ádámot, hogy művelje és őrizze az Édenkertet, ennek hasonlatára úgy kell Isten teremtményeivel foglalkoznunk, mintha ez lenne a szent feladatunk. Egy átlagos húsevő könnyedén elfogyaszthat 14-szer több vizet, és 20-szor több energiát, mint egy vegetáriánus. A különböző természeti kincsek, erőforrások, mint a föld, a víz, és az energia mai használata nem tartható fenn; a források kimerülése fenyeget, és ez komoly nehézséget okozhat az emberiségnek még ebben az évszázadban. Már most a termőterületek 40 százalékának a minősége jelentősen leromlott.

Az állatok jóléte

Jézus mondja, hogy Isten eteti az ég madarait (Mát. 6:26), és még a verebegről sem feledkezik meg (Luk.12:6). A zsidó írások tiltják az igavonó állatokkal szembeni kegyetlen bánásmódot, és az állatok embertelen levágását (Kiv.23:5;Törv.22:6-7,25:4). Ennek ellenére az Egyesült Államokban az ételek olyan állatokból származnak, amik keresztülmentek a nagyüzemi állattartáson. Évente közel 10 milliárd, óránként több, mint egymillió szárazföldi állatot vágnak le, és még ennél is több tengeri állatot gyilkolnak meg azért, hogy étel legyen belőlük. Ezek az állatok szenvednek a túlszűfolt, stresszes, kopár környezetben, ami megakadályozza természetes ösztöneik kibontakozását, szenvednek a fájdalomcsillapítás nélkül végrehajtott csonkolásoktól (bele értve a csőr, a szarv levágását, a farkok kurtítását, és a kasztrálást), és más fájdalmas eljárástól (Bernard Rollin, Ph.D., *Farm Animal Welfare*).

Az állatok levágása rettegéssel, és nagy fájdalommal jár (Gail Eisnitz, *Slaughterhouse*). Egy példa az ipar érzéketlenségének illusztrálására, hogy az olyan állatokat, amik annyira betegek, hogy képtelenek saját lábukon menni, fájdalmak közepette odavonszolják a mészárszékhez, ahelyett, hogy emberi módon elaltatnák. Az iparra jellemző hozzáállást mutat be John Byrnes írása: „Felejtse el, hogy a malac egy állat. Kezeld úgy, mintha egy gép lenne a gyárban” (*Hog Farm Management*).

A vadászat és a halászat sem erőszakmentes. A hal szenved a szájába akadó horogtól, vagy meghal a hálóban, a meglőtt vad gyakran lassan pusztul el az elszennvedett sérülések következtében.

Támogatja-e a Biblia a vegetarianizmust?

A Biblia úgy festi le a növényalapú táplálkozást, mint ami megfelel az Isten elvárásainak, és ez az étrend kielégíti a gondoskodás bibliai alaptételét. Az Édenkertben Isten mindent nagyon jónak talált, miután az embereknek és az állatoknak odaadta a növényeket, hogy a táplálékuk legyen (Ter.1:29-31). Különböző próféciaik, például Ésaías 11:6-9, előrelát egy visszatérést ehhez a vegetáriánus világhoz, ahol a farkas, az oroszlán, a tehén, a medve, a kígyó, és a kisgyermek együtt él békésen. Mi, vegetáriánus keresztények úgy gondoljuk, hogy törekednünk kell egy olyan harmonikus világ megteremtésére, amelyet Ésaías meglátott - póbálkoznunk kell úgy élni, ahogy Jézus tanította nekünk: „Jöjjön el a Te országod, Legyen meg a Te akaratod, amint a mennyben, úgy a földön is” (Mát.6:10)

Nem a mi használatunkra teremtette Isten az állatokat?

Úgy gondoljuk, hogy Ádám uralkodása az állatok felett (Ter.1:26, 28), egy szent gondoskodást jelent, mivel Isten rögtön ezután írja le a vegetáriánus étrendet (1:29-30) egy olyan világban, ami Isten szerint „nagyon jó” (1:31). Idekapcsolódik a Teremtés könyvének 2:18-19 része is: „És mondá az Úr: Nem jó az embernek egyedül lenni; szerzék néki segítőtársat, hozzá illőt.” és azután az Isten megteremtette az állatokat. Ez a bekezdés jelzi, hogy az állatok Ádám társainak, és segítségére lettek teremtve, nem elfogyasztásra.

Isten felruházta a disznókat, a szarvasmarhát, a birkát, és minden háziállatot saját vágyakkal, képességekkel, amelyek meg is jelennek, ha lehetőségük van arra, hogy élvezzék az életet. Például a malacok kíváncsi, társas lények, akik intelligensebbek, mint a kutyák és a macskák. A malacok még néhány videójátékot jobban játszanak a majmoknál is. Hasonlóan, a csirkék élvezik egymás társaságát, szeretnek játszani, homokfürdőzni, és élelem után kutatni. Jézus irántunk érzett szeretetét a tyúk csirkéi iránt érzett szeretetével hasonlította össze (Luk.13:34).

Miért engedte meg Isten Noénak, hogy húst egyen (Ter.9:2-4)?

Az Özönvíz minden növényt elpusztított, így Noé kevés étel közül választhatott. Fontos, hogy ez a bekezdés nem parancsolja meg a húsevést, és azt sem mondja, hogy ez lenne Isten legfőbb ideája. Talán a húsevés egy engedmény volt. Valójában az emberiség erőszakos és bűnös volta hozta el az Özönvizet (Ter.6:5,13). A bibliai időkben, és mai is kap az emberiség támogatást, hogy Isten legfőbb ideái szerint éljen. Jézus mondja: „Legyetek azért ti tökéletesek, miként a ti mennyei Atyátok tökéletes” (Mát.5:48; vö: Ján.14:12).

Isten gondot visel az állatokra?

Prédikátor 12:9 azt tanítja, hogy „Az igaz az ő barmának érzését is ismeri,” és a Zsoltárok 145:9 emlékeztet minket, hogy „Jó az Úr mindenki iránt, és könyörületes minden teremtményéhez.”

A Biblia többször is leírja, hogy Isten hogyan gondoskodik az állatokról (Mát.10:29,12:11-12,18:12-14), és megtiltja az erőszakot (Törv.22:10,25:4). Lényeges, hogy az Özönvíz után Isten létrehozott egy szövetséget az állatokkal ugyanúgy, mint az emberekkel, és ezt ötször kijelentette. Minden teremtmény osztozik a szombati pihenésben (Kiv.20:10;Törv.5:14). A Biblia leírja az állatok Istendicséretét (Zsolt.148:7-10,150:6), és mutatja az állatok jelenlétét az örökkévalóságban (Ésa.65:25;), és megerősíti, hogy Isten megvédi az állatokat (Zsolt. 36:6;Eféz.1:10;Koll:20). Az állatok és az emberek is Istenre tekintenek élelemért (Zsolt.104:27-31, 147:9;Mát.6:26;Luk.12:6), és szabadításért (Ján.3:7-9;Róm.8:18-23).

A vegetarianizmus egyenlőnek tartja-e az emberi és az állati életet?

A vegetarianizmus egyszerűen a teremtmények iránti odafigyelést mutatja – ez az éttrend előnyös emberekre, állatokra, és a környezetre. Jézus mondja: „Nemde öt verebet meg lehet venni két filléren? és egy sincs azok közül Istennél elfelejtve....Ne féljete azért, sok verébnél drágábbak vagytok” (Luk.12:6-7). Ez a bekezdés mutatja, hogy bár Isten többre értékeli az embert minden állatnál, de Isten minden teremtményét számontartja. Valójában Isten szövetsége a Teremtés könyvének 9. részében mind az öt esetben minden testtel, nem csak az emberrel kötöttet.

Mi van az állatáldozással?

A Biblia utal rá, hogy Isten elfogadta az állatáldozatot. Ám több későbbi próféta ellenezte az áldozatot, hangsúlyozván, hogy Isten az igazságot részesíti előnyben. Az állatáldozatok nem kötelezőek, még csak nem is kívánatosak, legalább két okból. Először is, Pál bátorított az önfeláldozásra, írván: „Szánjátok oda a ti testeiteket élő, szent és Istennek kedves áldozatul, mint a ti okos tiszteleteteket” (Róm.12:1). Másodszor, Jézus halálának hagyományos értelmezése megerősíti, hogy ő maga szent áldozat lévén, további állatáldozatra nincs szükség. Keresztények, lévén új teremtmények Krisztusban, példaként állíthatnák Krisztust úgy, hogy egy szereteten alapuló kapcsolatot létesíthetnének minden teremtménnyel. Valójában Jézus kétszer is idézte Hóseás (6:6)-t, mondván: „Irgalmasságot akarok és nem áldozatot” (Mát.9:13,12:7).

Jézus nem evett húst?

Úgy gondoljuk, hogy az a mód, ahogy ma az állatokat kezelik, Isten irántuk érzett szeretetének kicsúfolása. Bármit is evett Jézus 2000 évvel ezelőtt, egy mediterrán halászó társadalomban, nem utasítja a Keresztényeket, hogy hogyan kellene étkezniük ma. Hasonlóan, amilyen ruhát Jézus hordott, nem irányadó a mai öltözködésünkre nézve. Rendelkezésünkre áll az egészséges, ízletes, megfelelő növényalapú étkek széles választéka, hasonlóan ahhoz, mint az Édenkertben volt.

Mi van az ApCsel 10:13, 11:7-tel, amiben Péter utasítást kapott, hogy „öljön és egyen meg” minden teremtményt?

Olvasván ezt a bekezdést, megállapítható, hogy nem szó szerinti felszólítás húsevésre. Péter, mérlegelvén ennek a látomásnak a jelentését, azt a következtetést vont le, hogy hirdetnie kell az evangéliumot az idegenek között (ApCsel. 10:28,11:18). Bárhogyan is értelmezik ezt a bekezdést, ez nem ajánlja, hogy húst együnk.

Mi van 1Tim.4:4-gyel, ami azt mondja, hogy „minden, amit Isten teremtett, jó” ?

Közel 2000 évvel ezelőtt, Pál jóváhagyta mindenféle étel fogyasztását, amiért hálát adtak (Isd. 1Kor.10:25). De a mai modern állattenyésztés egy emberi alkotás, ami árt az embereknek, állatoknak, és a földnek. Miközben Istennek köszönetet kell mondanunk azért a lehetőségért, hogy élvezzük az ételt, azért is hálát kellene adnunk Istennek, hogy sokféle ízletes vegetáriánus ételt biztosít számunkra. Valójában sok vegetáriánus keresztény úgy tekint az étkezésekre, mint ami Isten kegyének, és jóságának imával teli emlékeztetője. Minden vegetáriánus étkezés Ésaías prófécijára emlékeztet minket, hogy minden Teremtmény békében fog élni az idők végezetén, mint az Édenben.

A vegetáriánusok „gyengék a hitben” (Róm.14:1) ?

Pál az írta a rómaiaknak, hogy „csak a hitetlen eszik zöldséget” (14:2). Ebben az időben a zsidókat kitiltották Rómából, és egy kóser mészáros biztosan tartózkodott volna. Mivel nem jutottak kóser húshoz, sok zsidó inkább lemondott a húsról, félvén az olyan hús fogyasztásától, amit pogány istennek ajánlottak fel. Pál azt mondja, hogy a húsevés, még ha bálványnak ajánlották is fel, nincs a lélekhez köze, és ugyanez fordítva is igaz (14:3), de ez nem tesz minden húsevést erkölcsileg semlegessé. Mivel az étrend szükségtelen szenvedést okoz, a vegetáriánus keresztények úgy érzik, hogy a húsevés nem egy kegyes választás.

A húsevés bűnös dolog?

A bibliai kritériumok alapján a húsevés nem természeténél fogva bűn. A történelem során sokszor rákényszerültek az emberek a húsfogyasztásra. Mindemellett a Biblia bátorít minket, hogy kövessük Jézus útját, ami a szeretet, és a könyörületeség útja. Jakab felismerte ezt, amikor azt írta, hogy „Aki azért tudna jót cselekedni, és nem cselekszik, bűne az annak.” (Jakab 4:17).

Sok vegetáriánus keresztény van?

Sok korai keresztény volt vegetáriánus, köztük a Sivatagi Atyák. Azóta a Trappisták, a Bencések, és Karthauzi rend bátorítja a vegetarianizmust, és ugyanígy tesznek a Hetednap Adventisták is. A tizenkilencedik században a Bibliai Keresztények gyülekezetének tagjai megalapították az első vegetáriánus csoportokat Angliában és az Egyesült Államokban.

Nagy Baszileiosz, Aranyszájú Szent János, Tertullianusz, Origenész, Alexandriai Kelemen, John Wesley (a Metodista egyház alapítója), Ellen G. White (a Hetednap Adventista Egyház alapítója), az Üdvhadsereg alapítói, William és Catherine Booth, Lev Tolsztoj, és a Nobel Békédíjas tiszteletes, Dr. Albert Schweitzer keresztények voltak, akik vegetáriánusokká váltak, ugyanúgy, mint a zenész Moby.

[Híres vegetáriánus keresztények oldala.](#)

A törvények nem biztosítják a tenyésztés során az állatok jólétét?

Néhány országban, ideértve az Egyesült Államokat, a farmokon folyó gazdálkodás mentesítve van minden humánus törvény alól, tekintett nélkül arra, mekkora fájdalmat, szenvedést okoz. Például a testcsontkítás, ami törvénytörő, ha egy macskával, vagy kutyával teszik, de teljesen törvényes, ha malacról, vagy csirkéről van szó. A vágóhidakon a „humánus levágás” szabályait kismértékben alkalmazzák a malacokkal, a marhával, és a juhokkal szemben; a szárnyasok levágása pedig teljesen mentesül mindenféle törvény alól. Mi erőfeszítéseket teszünk azért, hogy a farmokon körülmények javuljanak, de több okból is, ideértve azt a vágyunkat is, hogy ne fizessünk másoknak olyan dologért, amit nem kívánunk magunknak, úgy érezzük, hogy vegetáriánusoknak kell lennünk.

Mi történik azokkal, akiknek a megélhetése függ az állattenyésztéstől?

Ha egyszer megtörténik az átmenet egy vegetáriánus világba, elég lassú lesz ahhoz, hogy bárki, akit hátrányosan érint – egyszerűen más munkát vállaljon.

Az állatok egymást eszik, akkor miért baj, hogy az ember megeszi az állatokat?

A keresztényeknek nem kell a dzsungel törvényét követni (ahol „az erősebb jogán” elv érvényesül), hanem Krisztus követendő – irgalmasság, könyörületeség, és tisztelet Isten teremtményei iránt.

Az ember természeténél fogva ragadozó, és ezért húsevő?

Bár az ember képes a hús megemésztésére, és valószínű, hogy az őseink fogyasztottak kis mennyiségű húst, testi felépítésünk sokkal inkább a növényevő teremtményekére hasonlít. Például, mint a növényevőknek (és a húsevőknek nem), a vastagbelünk hosszú, és teljes (nem egyszerű, és rövid); a bélrendszerünk 10-11-szer hosszabb a testünknel (nem csak 3-6-szor hosszabb); a nyálunk tartalmaz emésztő enzimeket (nem úgy, mint a húsevőknek); és a fogazatunk

is a növényevőkére hasonlít – például a szemfogaink rövidek és életlenek (nem hosszúak, élesek, és hajlítottak).

Az egészséges vegetáriánusok milliói (akik úgy tűnik, túléltek a nem vegetáriánusokat) bizonyítja, nem szükséges, és nem is elvárt a húsfogyasztás.

A vegetáriánus keresztények hogyan tartják az ünnepeket?

A vegetáriánusok ünneplése húsevés nélkül is teljes és vidám. Számtalan szakácskönyv ajánl ízletes, vegetáriánus étkeket a könnyen és gyorsan elkészíthetőtől, a bonyolult és elegánsig.

Mi van akkor, ha úgy gondolom, hogy a vegetarizmust nem kellene, hogy elsőbbséget élvezzen?

Egy egészséges vegetáriánus étrend alkalmazása kevés plusz időt és elkötelezettséget igényel, és növelheti az egyén jólét érzetét. Bárki választhatja ezt az étrendet úgy, hogy ugyanazt teszi, mint azelőtt.

Mit tehetek én?

Ha egy növényalapú étrendet választasz, akkor segítesz az embereknek, állatoknak, és a környezetnek a világ nyomorának csökkentésével. Keresztényekként hithűnek hívnak minket, ami magába foglalja a Szent Lélek által ösztönzött alapértékek szerinti életet. Hithűség azt is jelenti, hogy Keresztény társainknak egy szeretetteljes, könyörületes módon megmutatjuk, hogy a nem-állati eredetű ételek elősegítik az Isten által teremtett és ránk bízott világról való megfelelő gondoskodást, ízletesek és táplálóak.

Vegetáriánus tápanyagok

Mint minden étrend, a vegetáriánus étrend is megköveteli a megfelelő tervezést az optimális táplálkozás érdekében. A következő tápanyagokról kérdezik a legtöbbet az emberek, vagy esetleg a tisztán vegetáriánus étrend esetén (pl. ami teljesen kizárja az állati eredetű termékeket) egy kis figyelmet igényelnek. (ez a rész még fordítás alatt áll)