

Viering 'Voeding voor de ziel'

Kristin Vanschoubroek en Tobias Leenaert

15 maart 2009

De vastentijd is een geschikte periode om stil te staan bij het thema 'Voeding voor de ziel'. Wat voedt de ziel? Wat voedt jouw ziel?

Tijdens de vasten op het einde van de winter bereiden we ons voor om de lente en het volle licht, gesymboliseerd door het feest van Pasen, te ontvangen. Veel mensen zuiveren hun omgeving door hun huis netjes te maken en in de tuin alle afval en resten van het voorbije jaar op te ruimen, zodat er plaats is om de kracht van de lente haar werk te laten doen.

We kunnen ons ook innerlijk zuiveren. Dat kan door onze verlangens en wensen te toetsen op hun waarde en door dat wat ons niet dient los te laten.

De huidige economische crisis is ook een uitnodiging om ons te bezinnen op wat we echt nodig hebben, wat echt voedend is voor ons. Er is immers veel dat we tot ons nemen uit gewoonte of verslaving zonder dat het ons echt dient.

Vandaag hebben we Tobias Leenaert bij ons te gast. Ik leerde Tobias kennen in de beginperiode van La Verna. Hij kwam regelmatig naar de vieringen en we raakten aan de praat. Hij wist te vertellen dat hij zich inzette voor EVA: ethisch vegetarisch alternatief. Later hoorde ik hem regelmatig op de radio of las ik artikels van hem in kranten en tijdschriften.

Ik vroeg hem om eens een viering mee voor te bereiden. Hij stelde als titel voor: 'Voeding voor de ziel'. Ik moest er wat aan wennen, want bij deze titel denk ik aan meer dan aan vegetarisch eten. Voedsel voor de ziel kan over vele facetten van het leven gaan. Toch vond ik het de moeite om eens het accent te leggen op onze voeding als deel van het leven. Voedsel raakt immers onze basis. We hebben het nodig om te kunnen leven.

Vele vragen kwamen in mij op.

Welk voedsel nemen wij tot ons? Wat is zuiver voedsel? Niet alleen zuiver voor onszelf, maar ook zuiver op wereldschaal? Is het verantwoord dat wij zoveel eten? Is het verantwoord dat we vlees eten?

Als we ervan uitgaan dat wij allen met elkaar verbonden zijn, dan kunnen we niet anders dan bij de keuze van ons voedsel niet alleen ons eigen welzijn op het oog te hebben, maar evenzeer het welzijn van de mensheid.

Het gaat hier natuurlijk over een hele bewustzijnsweg en we mogen geduld hebben met onszelf. Immers voedingsgewoonten ontstaan al in onze kinderjaren en zijn ook sterk maatschappelijk bepaald. Het is niet gemakkelijk daar verandering in te brengen. Eten heeft letterlijk en figuurlijk te maken met onze buik, en vaak volstaat het niet om met ons hoofd te weten wat goed is om het ook in realiteit te kunnen omzetten. We zitten vast aan zoveel gewoonten en gehechtheden.

De maatschappelijke druk en de verleiding om veel te eten is heel groot. Ik realiseerde mij de voorbije weken hoeveel eethuizen er bijvoorbeeld bij zijn gekomen in Gent in vergelijking met twintig jaar geleden. Er is een eetcultuur ontstaan die gigantische proporties heeft aangenomen. Vriendschap wordt vaak beleefd door eens samen te gaan eten. Ook dat is een enorm verschil met vroeger.

De consumptie van eetwaren is zeer sterk toegenomen. Het aanbod ervan in winkels en warenhuizen is enorm. De meest exotische producten zijn verkrijgbaar. Het aanbod is ook niet meer seizoengebonden. Hoe dat onze ecologische voetafdruk doet stijgen, daar staan wij niet altijd bij stil.

De zogenaamde vanzelfsprekendheid van eten heeft een keerzijde. Voor veel mensen is eten niet evident. Ik hoor vaak dat ze zeer onregelmatig eten of dat het hen niet lukt om op een gewone manier te eten. Vaak wijst dat op een grote gevoeligheid. Zij kunnen niet mee met de dolgedraaide maatschappij. Hun lichaam zegt 'neen'. Het is vaak een zwaar lijden, precies omdat eten zo gerelateerd is aan sociale omgang. Deze mensen hebben soms het gevoel er niet bij te horen. Deze moeilijkheid kan een aanzet zijn om anders met voedsel om te gaan en op zoek te gaan naar eerlijk voedsel. Veel gevoelige mensen verdragen ook geen vlees.

Ik denk dat we op weg zijn naar een cultuur van meer bewustzijn, en als gevolg daarvan van minder vlees eten.

Ik heb ervaren dat in centra die gericht zijn op groei, liefde en mededogen meestal veel aandacht gaat naar bewust, gezond en eerlijk eten. Ik heb verschillende keren deelgenomen aan weken waar enkel vegetarisch werd gegeten. Ze kenden daar de kunst om heerlijke vegetarische maaltijden te bereiden en ik ervaarde dat voedsel als een echt geschenk. Ik voelde dat het goed was voor lichaam en ziel.

Een van de centra waar zeer bewust, lekker en gezond wordt gegeten is Plum Village, het centrum in Zuid Frankrijk waar de Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh de bezieler van is. De manier van koken van de mensen daar is één met hun liefde voor de mens en met hun solidariteit voor wie het niet zo goed heeft. Het centrum zet zich in voor bewustwording van de individuele mens en tegelijk voor het lot van vele armen, vooral in Vietnam.

Ik denk dat dit hand in hand gaat: als we meer bewust worden dan kan het heil of het geluk dat daaruit voortvloeit niet beperkt blijven tot ons eigen zielenheil. Het zal automatisch uitdeinen naar inzet voor anderen, voor je medebroeders en medezusters, voor de dieren en voor de hele schepping.

Kristin Vanschoubroek

...

Eten is een van de belangrijkste en ingrijpendste dingen die we doen. Het heeft een grote impact op onze gezondheid, onze planeet, andere mensen die ons voedsel leveren, de dieren die we eten, enzovoort. Omdat we leven in een tijd van grote veranderingen lijkt het aannemelijk dat er ook verschuivingen op het gebied van onze eetgewoonten zouden kunnen komen.

'Onze eetgewoonten' is een breed begrip. Het heeft te maken met hoe we ons eten bereiden, hoe we eten, waar we eten, met wie we aan tafel zitten, hoeveel we eten, wat we eten, en vooral: 'wie' we eten.

Beseffen wij wel *wie* we eten?

Het is voor veel mensen geen gemakkelijk onderwerp om bij stil te staan. Wij beseffen liever niet dat we eigenlijk 'leven' eten. Dat de kotelet op ons bord een week geleden nog deel uitmaakte van een dier. En dat dat dier meestal allesbehalve een goed leven heeft gehad.

Ik weet uit ervaring hoe moeilijk het is om over deze dingen na te denken en als gevolg daarvan je voedingspatroon te veranderen. Sinds een jaar of tien eet ik geen vlees of vis meer, maar ik heb een lange weg afgelegd, het is echt niet van vandaag op morgen gegaan. Het was niet zo simpel.

Ik heb altijd van dieren gehouden. Vooral vroeger – maar nu soms nog – vond ik het gemakkelijker om dieren liever te zien dan mensen. Dieren doen niet lastig, discussiëren niet, protesteren niet. Ze zijn er gewoon, in al hun zachtheid, letterlijk en figuurlijk.

Ik denk dat ik zo'n twaalf à veertien jaar geweest moet zijn toen ik me de bedenking maakte dat als ik echt graag dieren zag ik beter geen vlees meer zou eten.

Ik vond het ook allemaal niet eerlijk: ik zag de hond gezellig bij de kachel liggen, terwijl op de wei voor ons huis een koe in de regen stond te wachten op het moment waarop ze naar de slachtbank moest. Ik dacht erover na en ik kon niets vinden dat voor mij verklaarde waarom we twee gelijkaardige dieren zo verschillend behandelden. Het was niet zo dat de koe geen pijn kon lijden, of haar kalfjes niet graag zag, of niet kon genieten van de zon op haar huid. Ze spraken allebei niet, ze konden allebei niet rekenen of lezen of schrijven. Ze waren voor mij gelijken. Twee verschillende dieren, die allebei wilden leven.

En toch speelde ik met de hond en at ik de koe... Waarom?

Af en toe had ik dergelijke gedachten. Jarenlang. Maar ik bleef vlees eten. Ik at het zó graag. Op restaurant koos ik altijd voor steak au poivre. Mijn moeder kookte af en toe vegetarisch, maar ik protesteerde en wou biefstuk.

De wens om op te houden met dieren te eten bleef echter bestaan. Aan de universiteit leerde ik een nieuwe vriend kennen, een vegetariër. Hij vertelde me dingen die ik niet wist en deed me verder nadenken. Ik wilde de stap wagen. Een andere vriend sloot een weddenschap met me: hij zou me duizend frank geven als ik een maand geen vlees of vis zou eten. Later vertelde hij erbij dat hij wel wist dat ik het zou halen, maar dat hij het deed om mij aan te moedigen, ook al was hij zelf geen vegetariër.

Een maand zonder vlees of vis bleek niet echt een probleem te zijn. Maar na die maand was ik heus nog geen vegetariër. Ik wilde zo weinig mogelijk vlees eten, maar als student was het de gewoonte om een paar keer in de week spaghetti bolognaise te maken. Dat bleef ik nog een jaar of zo eten. Af en toe at ik ook nog *ribbikes* à volonté. Ook dat mochten ze me niet afpakken! En twee jaar lang heb ik nog vis gegeten.

Na de weddenschap duurde het dus nog twee jaar eer ik volledig vegetariër was. Ondertussen eet ik tien jaar geen vlees of vis meer.

Ik heb van alles bijgeleerd onderweg. Wat begon als een bekommernis om de dieren die we aten, werd veel groter en meer omvattend. Ik schreef mijn thesis aan de universiteit over de mens-dierrelatie, ging na mijn studies een half jaar vrijwilligerswerk doen in Amerikaanse dierenorganisaties, en tegen de tijd dat ik terugkwam, was ik zo overtuigd van het belang van geen dieren te eten dat ik samen met een paar andere 'believers' een organisatie oprichtte: EVA, nu een jaar of negen geleden, in 2000. Het is mijn levenswerk.

Waarom ben ik zo bezeten door het onderwerp 'vlees eten'?

Omdat ik er in die tien jaar meer en meer van overtuigd ben geraakt dat er weinig dingen zijn die onze gezondheid en die van de planeet en alle levende wezens zo ten goede komen als minder of geen vlees eten. Met het veranderen van je eetgewoonten kun je ontzettend veel goed doen voor jezelf en anderen.

Ik kan hier uren over doorgaan, maar ik beperk me tot slechts een paar zaken.

- Minder vlees eten betekent minder dierlijke vetten en cholesterol binnenkrijgen en dus minder kans maken op hart- en vaatziekten, overgewicht, kanker, diabetes, ...
- Minder vlees eten betekent een veel kleinere ecologische voetafdruk. Veeteelt is wereldwijd verantwoordelijk voor een vijfde van de opwarming van de aarde. Dat komt onder andere door de gassen die koeien produceren. Veeteelt is ook de belangrijkste oorzaak van de ontbossing van het amazonewoud.
- Minder vlees eten betekent meer en goedkoper voedsel voor mensen die het minder goed hebben. Vandaag sterven elke dag 25 000 mensen door ondervoeding. In zo'n wereld moeten we naar een voedselproductie streven die zo efficiënt mogelijk is. Vlees is dat niet, want om een

kilogram vlees te produceren heb je gemiddeld zeven kilogram graan nodig. Veertig procent van het graan dat vandaag geproduceerd wordt, gaat naar koeien, varkens en kippen.

- Minder vlees eten betekent minder dieren moeten doden. Een Belg eet gemiddeld 1800 dieren tijdens zijn leven. Het zijn allemaal dieren die een heel kort en ellendig leven hebben gehad.

Sinds kort heb ik nog een reden om vegetariër te blijven. Een meer spirituele.

Voor mij is dat vandaag de voornaamste reden om mijn vegetarische boodschap te verkondigen. Ik geloof dat er een link is tussen wat we met dieren doen en de rust en vrede die we in de wereld en in onszelf al dan niet vinden. Ik ben er namelijk van overtuigd dat wanneer we dieren laten doden en ze opeten, we niet alleen geweld doen aan die gevoelige, levende wezens, maar ook aan onszelf. Door te doden of te laten doden terwijl het niet nodig is, ontkennen we het mooiste en het hoogste in onszelf: onze empathie voor andere levende wezens. Wij mensen willen het goede doen. We willen niet de oorzaak zijn van lijden en dood, tenzij daar een heel goede reden voor is. Lekker willen eten is geen aanvaardbare reden om het leven van anderen te beëindigen. Niet wanneer het niet hoeft. Dat voelen we denk ik allemaal aan in ons hart. Vegetarisch eten is volgens mij het beste voedsel voor ons lichaam, ons hart en onze ziel, want het betekent eten met aandacht en eerbied voor alle leven. Vandaag luisteren we niet genoeg naar ons hart. We maken ons blind voor de boodschap van onze ziel. We zorgen ervoor dat we de relatie tussen de biefstuk op ons bord en de brave koe niet zien. Het vlees wordt verkapt, gebakken, gesneden, gekruid en overgoten met een saus. De link met het dier is weg.

Maar of we het nu willen zien of niet: omdat de mens vandaag vlees wil eten, moeten we elk jaar 55 miljard dieren doden, 55 miljard wezens die willen leven. We kiezen 55 miljard keer niet voor het goede, niet voor het leven. Zal 55 miljard keer het hoogste in onszelf ontkennen geen gevolgen hebben voor hoe we ons gedragen in de wereld? Kan dit zonder gevolgen blijven voor de vrede op onze planeet? Tolstoy leerde het ons al: "Zolang er slachthuizen zijn, zullen er slagvelden zijn."

We kunnen beter dan dit. We zijn in staat tot het allerhoogste en het allermooiste. De tijd is rijp voor verandering. Met zachtheid voor onszelf en met een kleine inspanning kunnen we onze gewoonten veranderen als we dat willen. Leeuwen en tijgers kunnen niet voor een vegetarische burger kiezen of morele overwegingen maken. Wij kunnen dat wel. Laat ons onze gaven gebruiken. Dat wij niet langer dieren hoeven te doden om te overleven en gezond te zijn, is een prachtig geschenk. Laat ons het met veel dankbaarheid aanvaarden.

Tobias Leenaert