



140322

Tid att sluta använda kött

När man slutar använda kött, känner man sig ofta trött och kraftlös. Många tar detta som ett bevis för att det är nödvändigt att äta kött. Men det är i själva verket så att kött tillhör den sorts mat som är stimulerande, därför att den gör blodet feberaktigt och retar nerverna, och det är av denna orsak som man saknar denna mat. Några kommer att finna att det är lika svårt för dem att sluta äta kött som det är för alkoholisten att sluta dricka alkohol, men de kommer att må så mycket bättre av att göra denna förändring.

När man slutar att använda kött borde man ersätta det med en variation av olika slags säd, nötter, grönsaker och frukter som är både näringsrika och välsmakande. Detta är speciellt viktigt för dem som är svaga eller för dem som är pressade av ständigt arbete. I några länder där fattigdomen är stor, är kött den billigaste maten. Under sådana förhållanden kommer en övergång att ske med större svårigheter, men den är möjlig. Men man bör då ta hänsyn till situationen som människorna befinner sig i och den makt livslånga vanor har, så att man är försiktig och inte driver på alltför hårt, även när det gäller riktiga idéer. Ingen borde pressas till att göra dessa förändringar plötsligt. Kött borde ersättas med hälsosam mat som inte är dyr. Här har de som lagar maten en betydelsefull uppgift. Med omsorg och skicklighet kan de laga maträtter som både är näringsrika och välsmakande, och som till stor del ersätter kött.

Arbeta för att upplysa samvetet, engagera viljan, och erbjud god, hälsosam mat. Då kommer förändringen att göras villigt, och begäret efter kött kommer snart att försvinna.

Är det inte på tiden att alla skulle ha som målsättning att sluta använda kött? Hur kan de som strävar efter att bli rena, förädlade och heliga, så att de kan ha gemenskap med heliga änglar, fortsätta att använda som mat något som är så skadligt för själ och kropp? Hur kan de ta livet av varelser som Gud har skapat, för att sedan äta deras kött som en lyx? Låt oss i stället gå tillbaka till den hälsosamma och goda mat som gavs till människan i början. Låt oss visa barmhärtighet mot de stumma djur som Gud har skapat och gett oss herradöme över, och lära våra barn att göra detsamma. (Hälsa för hela människan s. 271.272)