



La SCIENCE  
de la SPIRITUALITÉ

Amour  
paix de l'âme  
Lumière et Son  
Méditation  
Divin  
Joie  
Transformation par la Méditation

# *Végétarisme et Spiritualité*

*Par Sant Rajinder Singh Ji*



© Copyright 2006 SK Publications

Pour information et littérature, contactez:  
Sawan Kirpal Ruhani Mission  
La Science de la Spiritualité  
39 Av Nzoloko 7<sup>ème</sup> Rue  
Q/ Zamba Avocat. Commune de Limete  
Kinshasa – RD Congo

Sawan Kirpal Ruhani,  
Kirpal Ashram,  
Sant Kirpal Singh Marg,  
Vijay Nagar, Delhi 110009, India.

# VÉGÉTARISME ET SPIRITUALITÉ

Lorsque nous pensons au régime végétarien, nous l'associons en général à la santé de notre corps physique. Pour ceux qui se sentent concernés par l'amélioration de leur santé, le végétarisme est maintenant reconnu par plusieurs branches du corps médical affirmant que ce régime apporte une nutrition optimum et prévient de nombreuses maladies causées par des matières alimentaires non végétariennes. Quel est alors, le rapport entre le végétarisme et la spiritualité ? Puisque la spiritualité touche à l'esprit, quel rapport existe-t-il entre notre essence spirituelle et la nourriture que nous mangeons ?

*Aujourd'hui, nous explorerons l'aspect spirituel du régime végétarien.*

La plupart des personnes sont intéressées par les avantages du végétarisme en matière de santé. Cependant, elles peuvent élargir leurs connaissances sur la variété des plats végétariens à préparer, mais aussi prendre des leçons de nutrition afin de manger équilibré en consommant des aliments végétariens. Elles peuvent apprendre également à obtenir les protéines nécessaires en remplaçant la viande par des dérivés du soja, des haricots, des noix, des protéines végétales, des produits laitiers et d'autres aliments.

Il y a d'autres aspects de ce régime qui sont également importants. En plus d'une amélioration de notre bien-être physique, il existe d'autres bénéfices apportés par le végétarisme, comme clarifier notre mental et nous connecter à notre âme. La Spiritualité ne concerne pas seulement notre propre développement intérieur. C'est une façon de vivre qui incite à l'amour et au respect pour tout être de la création. La spiritualité implique de nous reconnecter à notre vraie nature. Notre vrai soi est un avec Dieu. Alors que Dieu a créé cet univers, la terre et toutes les créatures, il est donc naturel de respecter toutes les formes de vie plutôt que de détruire ce que Dieu a créé.

Ceux qui se connectent réellement avec Dieu ressentent un amour pour toutes ses créatures, grandes ou petites. Ils reconnaissent la Lumière de Dieu dans les autres êtres humains mais aussi dans toutes les autres formes de vie : tant dans l'humble fourmi que dans le plus puissant des lions. Dieu réside dans le serpent, comme il réside aussi dans la vache, les poissons, les oiseaux... Quand nous considérons la vie avec les yeux de l'âme, nous devenons témoins de la présence de Dieu aussi bien dans la plus minuscule que dans la plus gigantesque des créatures. Avec cet angle de vision nous développons alors l'amour pour tout ce qui existe.

Saïn, un saint de l'Inde, un jour, préparait son pain appelé là-bas chapati, quand un chien entra dans la pièce, saisit le chapati et sortit en courant. Saïn lui courut après et les passants qui les observaient, dirent : "*Regardez-le poursuivre ce chien pour un simple chapati !*". Mais la foule devint stupéfaite et honteuse de ses propos lorsqu'elle entendit Saïn crier au chien : "*Attends ! Laisse-moi mettre du beurre sur le pain pour toi aussi !*" Car, Saïn considérait le chien qui était venu dans sa maison comme le meilleur de ses invités et naturellement, de même qu'il servait à n'importe quel invité un chapati beurré, Saïn voulait aussi traiter le chien d'une façon hospitalière.

L'âme reconnaît Dieu dans toutes les créatures vivantes et ne désire jamais prendre la vie des enfants de Dieu. Quand nous contemplons la vie avec la conscience de l'âme, nous commençons alors immédiatement, d'une façon aimante, à respecter toutes les formes de vie. Cela est une des raisons pour laquelle beaucoup de personnes conscientes de leur âme suivent un régime végétarien. Elles estiment que Dieu a fourni assez de nourriture sous forme de plantes et qu'il n'est pas nécessaire de prendre la vie des créatures du seigneur pour se nourrir.

Ensuite, la Spiritualité est un moyen de se soucier des autres et d'avoir de la compassion pour eux. Il y a une grande disparité entre les différentes ressources de nourritures dans le monde entier. Certains pays ont des vivres en abondance, tandis que d'autres n'en ont pas ou peu. Un régime végétarien peut donner un avantage économique pour beaucoup de pays pauvres. Comme Sant Darshan Singh Ji Maharaj a écrit, *"Il faut dix hectares de pâturage pour produire une certaine quantité de protéine de viande, mais la même quantité de protéine végétale peut être produite sur seulement un hectare de terre. Ainsi, neuf hectares de terre sont gaspillés quand la viande est produite."* Pour combattre la faim dans le monde, une telle équation ne peut être laissée de côté.

Pour ceux qui suivent la Spiritualité, le végétarisme est un prolongement de leurs pratiques spirituelles. Le végétarisme est le plus compatissant des régimes parce qu'il inclut une alimentation pauvre en quantité de Conscience ou de vie, comme les plantes. Des enseignants spirituels affirment souvent que ce régime est nécessaire pour ceux qui veulent trouver Dieu. En effet, pour ceux qui veulent suivre le sentier menant à la connaissance de soi et à la Réalisation de Dieu, un régime végétarien strict est essentiel.

Pourquoi tant de Maîtres spirituels, de fondateurs de différentes Religions, de mystiques, de philosophes et de penseurs de périodes différentes, reconnaissent-ils qu'un régime végétarien est nécessaire pour l'avancement spirituel ? Une des raisons est une loi appelée « action et réaction ». Une loi physique qui stipule que chaque action provoque une réaction, cependant, la plupart des gens pensent que cette loi n'est seulement qu'en rapport avec la physique ou l'énergie.

Il existe un autre composant que la science commence tout juste à découvrir. Nous commençons à comprendre qu'il existe une connexion "entre l'âme et le corps". Nous constatons que nos pensées ont un effet sur notre corps. La loi d'action et de réaction s'applique non seulement à la physique, mais aussi à un niveau plus subtil, la pensée. Par exemple, nous savons que le stress provoque une sécrétion d'hormones par notre métabolisme, cela afin de s'enfuir devant un danger, ou nous protéger et nous défendre. L'adrénaline est envoyée à nos muscles pour préparer nos mains à se battre ou nos jambes à courir. En raison du stress de la vie moderne, les gens gardent cet automatisme même lorsqu'ils ne sont pas en danger. Nous réagissons de cette manière face à notre intellect mais aussi face aux défis émotionnels.

Ainsi, même nos pensées peuvent causer une réaction physique en provoquant une énorme sécrétion d'hormones de stress qui circulent alors dans notre corps. Les conséquences de cet excès d'hormones dans notre organisme, peuvent aboutir à un mauvais fonctionnement de nos tissus.

Ainsi, les gens qui sont très stressés peuvent développer des maladies physiques comme les maladies du coeur, les problèmes circulatoires, l'hypertension, les problèmes digestifs, les problèmes de la peau, les maux de tête et autres maux causés par le stress. Par conséquent, nous pouvons mesurer le pouvoir de nos pensées sur notre corps.

Les saints et les mystiques ont toujours su que nos pensées étaient puissantes. Les pensées que nous créons et que nous émettons ont un effet. La cause de la pensée est l'action qui aboutit à une réaction. De nombreuses religions parlent d'une loi stipulant que tout le bien que nous faisons nous sera rendu et que toutes les choses mauvaises que nous faisons, disons, ou pensons nous reviendront aussi mais en réaction négative. La plupart des religions affirment que nous sommes responsables de tout ce que nous pensons, disons, et faisons. Nous pouvons appeler cette loi « karma », ou la « loi d'action et de réaction » », comme nous voulons. Toute bonne action que nous faisons nous reviendra et toute mauvaise action devra être payée, cette croyance est presque universelle.

Il est important de se rendre compte que tout ce que nous exécutons ici bas compte. Les saints et les mystiques ont aussi appris que la chose la plus importante dans notre vie terrestre, est l'amour. Tout l'amour que nous donnons et toutes les choses aimantes que nous accomplissons, nous reviennent. De même, toutes les choses douloureuses et blessantes nous reviennent aussi. Certaines personnes réanimées après une Expérience Proche de la Mort durant laquelle leur âme a pu revenir dans leur corps, ont changé radicalement. La plupart d'entre elles ont décidé de devenir des personnes plus aimantes et de ne plus blesser les autres, car, ces personnes sont désormais conscientes des effets négatifs que cela engendre.

Par déduction naturelle, il est simple de réaliser que si nous subissons la souffrance ou la douleur en blessant les autres en pensée, parole, ou action, alors quel sera le risque pour nous si nous causons la mort d'un autre être, y compris des créatures inférieures ? La loi de réaction pour nos actions forme la base des enseignements des saints, des Maîtres et des fondateurs de religions diverses. Nous pouvons comprendre maintenant pourquoi Bouddha, Mahâvîra, Gourou Nanak, Moïse, les philosophes grecs, des sages hindous antiques et d'autres êtres éclairés ont insisté pour que leurs disciples soient végétariens.

Il existe une histoire très pertinente dans l'enseignement du Bouddhisme qui illustre la base de cette foi, à savoir que le régime végétarien devrait être adopté par tout ceux qui sont intéressés par la Spiritualité. Cette histoire nous montre l'importance du style de vie végétarien, elle est tirée des Contes Jataka de la tradition Bouddhiste.

Dans le passé, quelques groupes de gens avaient pour coutume d'offrir des animaux morts en rituel appelé "le Banquet aux Morts." Voici l'histoire, un enseignant dit un jour à ses disciples : "Il est temps de trouver une chèvre à offrir pour le Banquet aux Morts. Trouvez une chèvre et apportez-la à la rivière pour la laver. Placez ensuite une guirlande de fleurs autour de son cou. »

"Les disciples avaient bien l'intention de trouver une chèvre, de l'emmener à la rivière afin d'obéir aux instructions de leur Maître. Lorsqu'ils eurent baigné et décoré

la chèvre, celle-ci se mit à rire joyeusement. Puis, quelques instants après elle se mit à pleurer. Les disciples restèrent perplexes et lui demandèrent, “Pourquoi avez-vous rit pour ensuite pleurer ?” La chèvre répondit : “posez-moi cette question devant votre enseignant.” Les disciples apportèrent alors la chèvre à leur Maître et lui racontèrent son étrange réaction. L'enseignant reposa la même question, “Pourquoi avez-vous rit et pleuré ensuite ? ”

La chèvre expliqua, “Dans une de mes vies passées, j'ai été aussi un enseignant comme vous. J'ai voulu également offrir une offrande au Banquet aux Morts, j'ai donc tué une chèvre pour cela. Et suite au meurtre de cette chèvre, j'ai dû me réincarner et être tuée cinq cents fois en ayant la tête coupée, de la même manière que je l'avais fait à la chèvre. C'est maintenant ma cinq centième dernière naissance, j'ai donc rit de joie car, après ce jour, je serai libérée du mauvais acte que j'ai commis. ”

L'enseignant lui demanda alors: “Mais qu'est-ce qui vous a fait pleurer?” La chèvre répondit : “j'ai pleuré parce que je me suis inquiétée pour vous! Car lorsque vous me tuerez, vous devrez aussi être tué cinq cents fois dans vos vies futures, je me suis sentie peinée pour vous.”

L'enseignant ému de son histoire, rassura la chèvre : “Ne t'inquiète pas. Je ne te tuerai pas.” La chèvre lui expliqua, “Cela n'a pas d'importance si vous me tuez ou pas, il est prévu que je meurs aujourd'hui.” L'enseignant insista pour la protéger, cependant la chèvre lui dit, “Aucune protection ne peut me sauver. Je ne peux pas échapper au Paiement de mes actes.” L'enseignant ordonna à ses étudiants de suivre la chèvre partout où elle irait pour s'assurer que rien ne lui nuirait.

Alors que la journée prenait fin, la chèvre eut faim. Elle déclara, “je vais manger quelques feuilles de ce buisson au sommet de ce rocher ” La chèvre monta, et tandis qu'elle mangeait, un coup de foudre frappa le rocher. Une partie s'en détacha et se précipita sur le cou de la chèvre. Elle fut immédiatement tuée.

L'enseignant qui apprit la nouvelle de la mort de la chèvre, se tourna et dit à ses disciples : “Si les gens étaient conscients du paiement de leurs actes, ils ne blesseraient jamais de créature vivante, homme ou animal. ”Les disciples et leur Maître désormais décidèrent de ne plus tuer de créature vivante.

C'est une histoire riche d'enseignements qui nous aide à comprendre les raisons du régime végétarien adopté par de nombreuses religions, considéré comme étant fondé sur le concept spirituel le plus sûr. Peu importe que la croyance religieuse ou spirituelle, soit dérivée d'une institution. Ce sont des croyances universelles et il existe un pouvoir créateur ou une force appelé Dieu ou d'un autre nom, et par conséquent nous sommes tous des âmes, une partie du Créateur. La majorité des religions croit que les animaux possèdent eux aussi une conscience ou une âme, ils sont de ce fait également une partie de Dieu.

Ainsi, le fondement spirituel du végétarisme est de n'ôter la vie à aucune créature. Un des principaux principes, est qu'on ne doit nuire à aucune créature.

Un bel exemple de non-violence est reflété par la vie de Saint François d'Assise qui aimait tous les animaux. En fait, ils se réunissaient autour de lui et ne le dérangeaient pas quand il se perdait dans la prière. Il y a une anecdote intéressante de la vie de Saint François d'Assise. Un jour, alors qu'il était assis près d'un lac, un pêcheur lui offrit un gros poisson qu'il avait attrapé et mis dans son bateau. Le Saint accepta joyeusement et appela le poisson, "Frère". Délicatement, Il le mit immédiatement dans l'eau, pour lui rendre sa liberté et sa vie. On raconte que le poisson reconnaissant envers son sauveur, restait nager près de l'endroit où Saint François s'asseyait pour sa Prière. Le poisson ne quittait pas ce secteur avant que la prière ne soit terminée et que le saint ne lui donne la permission de partir.

La vie de Saint François d'Assise fut une longue épopée d'amour. Il donnait gratuitement aux mendiants et servait ses semblables jour et nuit. Il libérait les animaux blessés et les alimentait de ses propres mains. Un jour, lorsqu'il se promenait, il vit un homme porter deux agneaux sur ses épaules. Les animaux étaient accrochés à l'envers. Saint François demanda à l'homme ce qu'il faisait avec ces bêtes. Il lui répondit qu'il les ramenait au marché pour les vendre à l'abattoir, alors le cœur de Saint François se remplit de compassion pour ces animaux. Il échangea le manteau qu'il portait contre les agneaux, et les mis sous la protection d'un ami avec ces instructions : « Occupez-vous du bien-être de ces animaux, ne les tuez pas et ne leur faites aucun mal. » Ainsi, si nous voulons trouver Dieu, nous devrions avoir de l'Amour et nous soucier de toutes les créatures de Dieu. C'est pourquoi pour un chercheur spirituel le régime alimentaire doit être une partie intégrante d'une vie spirituelle.

Si nous pensons vraiment que nous formons tous le monde, alors considérons tous ses membres comme notre famille, que ce soit les personnes ou les animaux. Ainsi, nous aimerons et servirons chacun comme un membre de notre propre famille. Dans cette voie, nous pourrions contribuer à un monde de paix et d'amour. La nécessité d'entretenir notre corps, nous empêchera de sortir du chemin de la non-violence, nous devrions suivre le régime végétarien parce qu'il mène au minimum de destruction.

Pour ceux qui cherchent la connaissance de soi et la Réalisation de Dieu, le végétarisme offre un autre avantage. Les chercheurs qui sont engagés dans la Spiritualité ont constaté que tous les saints de toutes les traditions, affirment que Dieu ou Pouvoir créateur peut être trouvé à l'intérieur. Pour découvrir notre Créateur et notre vrai soi, l'âme, nous devons inverser notre attention.

Le processus recommandé par chaque religion est la méditation ou l'inversion. Cela exige le silence et la concentration de notre attention à un endroit où nous pouvons nous unir avec la divinité intérieure. Pour pratiquer cela, nous restons conscients et notre regard fixe l'intérieur afin de trouver la Lumière et le Son de Dieu. Il existe un courant de Lumière et de Son que nous percevons quand nous méditons.

Des Maîtres spirituels enseignent une méditation appelée Surat Shabd yoga, ou méditation sur le Shabd, qui consiste à concentrer notre attention pour voir la Lumière et le Son intérieurs. La Lumière et le Son sont déjà présents, nous devons juste apprendre la technique de méditation pour les trouver.

Pour être capable de nous concentrer en méditation, nous devons être calmes et recueillis. Si nous mangeons de la chair d'animaux morts, notre propre conscience en sera affectée. Connaissant l'effet qu'ont nos propres hormones sur notre corps, imaginez alors l'ampleur du stress si nous rajoutons les hormones des animaux, des oiseaux, ou des poissons, sécrétées quand ils ont été tués ou abattus pour faire de la viande! Tout cela forme une partie de nous lorsque nous le mangeons. La nourriture que nous consommons, non seulement a un effet sur notre physique, notre état émotionnel et mental, mais aussi sur notre conscience spirituelle. Si nous désirons mener une vie de non-violence et de compassion, si nous essayons de devenir plus sereins et paisibles, si nous voulons contrôler notre mental et nos sens afin de nous concentrer à l'intérieur pour trouver Dieu, alors nous voudrions naturellement suivre un régime qui nous aide à réaliser ce but.

Quand le poète romain, Seneca, comprit les enseignements de Pythagore, Il devint végétarien. Il fut heureux de découvrir, à son étonnement, que son mental devint plus alerte et plus éclairé. ”

Nous pourrions voir les avantages multiples du végétarisme, si nous adoptons ce régime pour notre santé physique, pour améliorer notre intellect et notre bien-être mental, ou bien pour notre croissance spirituelle.



*Pour contacter le Maître Vivant actuel, Sant Rajinder Singh Ji, et pour des informations complémentaires, écrire à Sawan Kirpal Ruhani Mission - Kirpal Ashram. Sant Kirpal Singh Marg, 2 Canal Road, Vijay Nagar, Delhi – 110009, Inde. Tél: 722 22 44; ou Science of Spirituality Center, 4S. Naperville Road, Naperville, IL 60563, USA. Tél: (708) 955-1200; fax: (708) 955-1205*