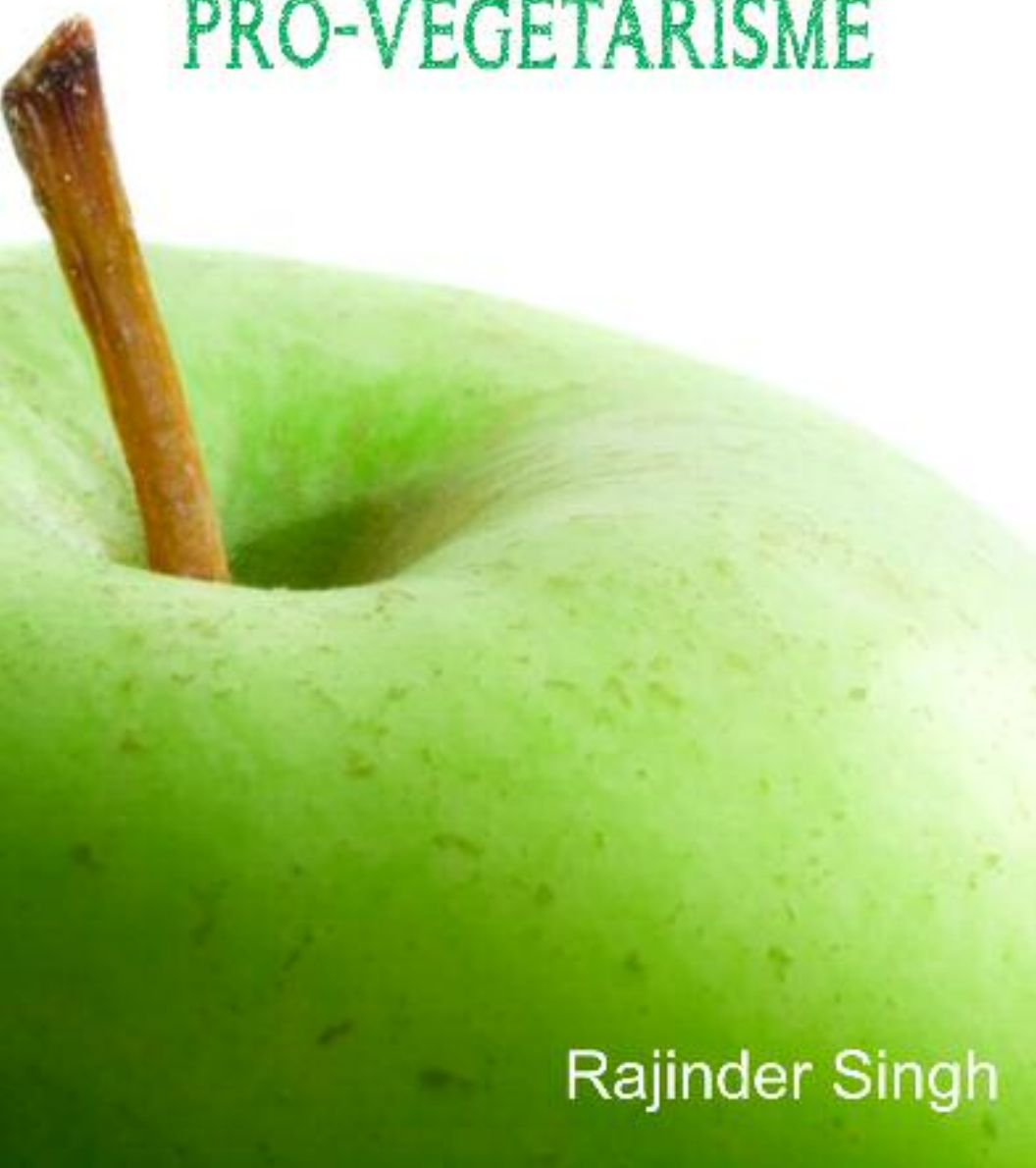


sept

7

RAISONS
PRO-VÉGÉTARISME



Rajinder Singh



Le régime végétarien

Ce texte est extrait du livre

« L'étincelle du Divin »

de Rajinder Singh

Quand nous pensons aux avantages du régime végétarien, nous l'associons souvent à la santé de notre corps physique. Les médecins et les chercheurs dans le domaine médical ont vanté les bienfaits qu'un régime végétarien a sur notre corps et recommandé le végétarisme pour réduire les maladies et contribuer à l'amélioration de notre santé et notre bien-être. En plus d'améliorer notre bien-être physique, le végétarisme présente également des bénéfices au niveau de notre mental et notre âme.

Tout au long de l'histoire, un grand nombre de personnes ont adopté un régime alimentaire à base de plantes pour d'autres raisons que le bien-être de leur santé physique. Grâce aux progrès de la science médicale, l'effet positif qu'a l'alimentation sur notre corps a été récemment prouvé scientifiquement. Comment se fait-il qu'à travers l'histoire des personnes soient devenues végétariennes, sans être soutenues par une preuve scientifique? Y a-t-il des raisons autres que la santé du corps qui conduisent à être végétarien?

L'univers des végétariens est peuplé de gens spirituellement éclairés. Très tôt les avatars indiens tout comme les yogis étaient végétariens de même que Mahavira. Tout au long de l'histoire, tant philosophes, penseurs, écrivains, que des dirigeants civiques et des humanitaires, ont également adopté un régime végétarien. De nombreux athlètes sont devenus végétariens et ont été reconnus pour leur rendement exceptionnel. Que savaient-ils sur le régime végétarien qui peut également nous donner matière à réflexion?

Il existe sept raisons spirituelles pro-végétarisme

1 - Observer la non-violence : Une des raisons spirituelles pour adopter le végétarisme, c'est qu'il est compatible avec une vie de non-violence. De nombreuses religions enseignent un principe commun : tu ne tueras point. De nombreux fondateurs de diverses religions, saints, mystiques, prophètes, gourous et Maîtres spirituels ont enseigné aux gens de ne pas tuer. La règle d'or nous dicte de faire aux autres ce que nous voudrions que les autres nous fassent. Existe-t-il quelqu'un qui veuille se faire tuer? Si nous appliquons la règle d'or alors nous ne devrions pas tuer les autres.

Il suffit de regarder un animal, par exemple une dinde, une vache ou un poulet abattus pour servir de nourriture ou encore un poisson accroché à un hameçon et qui se tord de douleur, pour réaliser les souffrances encourues par cet acte de violence. Si nous appliquons la règle d'or, nous saurions avec certitude que nous ne voulons pas que cela nous soit fait.

Certaines personnes pourront considérer que les animaux, oiseaux et poissons ne sont pas conscients. Pourtant, pensez à ceux qui possèdent un animal domestique, un chien ou un chat, ils le traitent comme si c'était un membre de leur famille. Les formes de vie inférieures peuvent ne pas avoir la faculté de se connaître elles-mêmes, comme le font les êtres humains, mais elles sont certainement qualifiées scientifiquement pour se retrouver sous la rubrique des formes vivantes : elles grandissent, respirent, mangent et se reproduisent. Elles ressentent également la douleur. Si nous sommes non-violents, nous ne pouvons pas supporter de voir un être ressentir la douleur, qu'il soit humain ou animal. Nous voulons nous assurer que nous ne sommes pas les auteurs infligeant cette douleur.

La non-violence reconnaît que tous les animaux et toutes les personnes sont les enfants de Dieu. Ceux qui vont à l'intérieur par la méditation, explorent les royaumes spirituels et ceux qui unissent leur âme à Dieu voient que la Lumière de Dieu qui brille

en nous, est la même qui brille à l'intérieur de toutes formes de vie. Bouddha, le Christ, Rama, Krishna, Mahavira, Moïse, Guru Nanak et bien d'autres saints et Maîtres voyaient la même lumière dans tous les êtres vivants, y compris les animaux. En tant que tels, ils les traitaient comme faisant partie d'une même famille. Par exemple, Saint François d'Assise considérait les formes inférieures comme étant nos jeunes frères et sœurs, et n'acceptait pas de voir les animaux se faire tuer.

Le grand artiste Léonard de Vinci était végétarien et avait une grande compassion. Chaque fois qu'il voyait un oiseau en cage, il payait au propriétaire le prix de la cage et de l'oiseau. Ensuite, il ouvrait la porte de la cage et regardait l'oiseau s'envoler joyeusement vers la liberté.

2 – Nous sommes ce que nous mangeons : Une autre raison spirituelle pour devenir végétarien est d'éviter d'abaisser notre conscience spirituelle avec les vibrations des animaux que nous ingérons. Nous sommes ce que nous mangeons. Lorsque nous mangeons la chair d'un animal, elle devient une partie de nous. Nous ingérons non seulement le corps de l'animal, mais aussi ses vibrations. Certains animaux ont des tendances violentes, ils sont à l'affût pour attraper leur repas et attaquent d'autres animaux sans manifester aucune compassion. La vibration de l'instinct de ce prédateur devient une partie de nous-mêmes.

Lorsque nous mangeons les animaux, non seulement leurs vibrations, mais aussi leurs hormones deviennent une partie de nous. Pensez à la peur que l'animal peut ressentir à la fin de sa vie, lorsqu'il est mis en cage et maltraité, puis conduit vers l'abattoir.

Pensez à l'immense peur et panique vécues par l'animal lorsqu'il est en train de se faire tuer. Nous savons que lorsque nous éprouvons de la peur, des hormones de cortisol et d'adrénaline sont libérées dans notre corps. Elles nous affectent en causant au corps un état de stress et annihilent ainsi les fonctions

corporelles. Ces hormones générées par la peur se retrouvent dans l'animal ayant été abattu, et quand nous le mangeons, elles deviennent également partie intégrante de nous.

Comme condition préalable à l'initiation à la méditation sur la Lumière et le Son, les Maîtres exigent que nous suivions un régime végétarien. Ainsi, leurs disciples ne mangent pas de viande, poisson, volaille ou œufs. Les Maîtres enseignent que Dieu a pourvu l'humanité avec suffisamment de nourriture sous forme de plantes, qu'il n'est pas nécessaire de détruire la vie de nos jeunes frères et sœurs en Dieu. Ils ont du respect pour toutes formes de vie.

3 - Avoir de l'amour pour tous : La troisième raison spirituelle qui a inspiré de nombreux grands fondateurs religieux et de saints ayant adopté un régime végétarien, est le principe de l'amour pour tous. Observez ceux qui ont réalisé le Divin. Bouddha et Mahavira étaient remplis d'amour et de compassion. Guru Nanak Dev Ji Maharaj était tout amour et compassion de même que Maulana Rumi et Jésus. La Bible enseigne : «Aime ton prochain comme toi-même». Ceux qui ont enseigné le principe de l'amour pour tous, considéraient les animaux comme étant nos jeunes frères et sœurs en Dieu. Toutes les religions enseignent l'amour qui s'étend à toutes formes de vie, y compris les insectes, reptiles, poissons, oiseaux et mammifères. Aimer implique aimer toute la création.

Ceux qui focalisent sur la spiritualité et veulent unir leur âme à Dieu, développent l'amour. Si nous voulons aimer toute la création comme les grands saints et Maîtres l'ont fait, nous devons ouvrir nos cœurs pour êtreindre toutes formes de vie avec amour, même les formes de vie inférieures.

4 - Au service des animaux, de l'environnement et de la planète : Une autre raison spirituelle d'être végétarien est d'offrir un service désintéressé aux animaux, à l'environnement et à la planète. Le mot «écologie» vient du grec «oikos», qui veut dire «maison». Les écologistes considèrent la planète entière comme notre maison. Tout comme nous ne

voudrions pas vandaliser notre maison, polluer l'eau potable, asphyxier nos enfants avec des gaz nocifs ou détruire les ressources nécessaires pour maintenir notre maison, pourquoi voudrions-nous faire cela à notre maison universelle, la terre? Un régime végétarien se préoccupe du sort des animaux et préconise une meilleure utilisation des ressources de la terre qui aujourd'hui s'avère nécessaire pour maintenir l'humanité et protéger la postérité. Par exemple, les analyses faites par les scientifiques montrent que le grain nécessaire pour nourrir une vache qui sera abattue afin de servir de nourriture, pourrait être utilisé pour nourrir plusieurs fois autant de personnes. En regardant la terre et sa population croissante, le régime végétarien prône une utilisation plus efficace de nos ressources puisqu'un plus grand nombre de personnes pourraient actuellement être nourries ainsi que dans le futur.

L'amour implique de faire en sorte que notre planète puisse perdurer aujourd'hui et en faire profiter la postérité. L'égoïsme de l'homme fait en sorte d'exploiter la terre seulement pour lui-même et ensuite la détruire de façon à ce que personne d'autre ne puisse en tirer les mêmes avantages dont nous avons pu bénéficier pour nous-mêmes. La cupidité nous amène à utiliser une quantité excessive pour nous-mêmes, même davantage que ce dont nous avons besoin, ne laissant rien pour les autres. La cupidité peut être le facteur déterminant qui pousse des gens à dépouiller la planète de ses ressources au-delà de leurs besoins, ne laissant rien pour ceux qui ne peuvent même pas satisfaire leurs besoins primaires. L'égoïsme est de tout consommer pour soi-même aujourd'hui, tout en n'en laissant pas suffisamment pour les gens des siècles à venir. Au contraire, l'amour se donne les moyens nécessaires pour prendre soin de la planète et de ses ressources et partager avec les autres aujourd'hui en pensant à la postérité.

Les Maîtres spirituels ont inspiré des milliers de personnes à vivre et à témoigner le même respect pour la planète et pour toutes formes de vie. Si nous prenons conscience que la divinité anime toutes formes de vie sur notre planète, nous allons répandre la paix et l'amour partout où nous irons.

5 – La loi du karma : Une autre raison pour laquelle les saints et les fondateurs de diverses religions ont promu le végétarisme est leur compréhension de la loi du karma. La loi du karma peut être comprise comme étant l'application morale de la troisième loi de la physique : pour chaque action il y a une réaction.

La science a examiné la puissance des vibrations venant de la pensée. L'énergie de nos ondes cérébrales ne se limite pas à demeurer à l'intérieur du crâne. Comme le son et l'énergie, les ondes cérébrales peuvent se projeter à l'extérieur. Ainsi, nous pouvons capter les vibrations des autres lorsqu'ils nous aiment ou qu'ils sont en colère. Ces vibrations se projettent à l'extérieur de nous par nos pensées, paroles et actions, provoquant des réactions. La loi du karma stipule que lorsqu'une action est commise, une réaction s'ensuit.

Un des principes clés des religions de l'Orient, comme l'hindouisme, le bouddhisme, le sikhisme et le jaïnisme, est que la loi du karma nous affecte au niveau de l'âme. De plus la loi du karma indique que toutes nos pensées, paroles et actions sont enregistrées. Ainsi, lorsque nous avons de bonnes pensées, paroles ou actions, nous en sommes récompensés et si nous avons de mauvaises pensées, paroles ou actes, nous devons en payer les conséquences. Ceci est en soi similaire à la loi de la justice dans le monde, basée sur un système de punition et de récompense. Par exemple, dans la Bible, il est dit : «œil pour œil, dent pour dent». De façon similaire, certaines religions croient que nos actes effectués dans cette vie-ci seront jugés et selon la sentence reçue, nous serons placés dans l'Au-delà en fonction de notre mérite.

Les saints qui explorent les royaumes spirituels et réalisent Dieu, nous transmettent leurs enseignements basés sur leurs expériences directes. Ainsi, une des principales raisons d'exiger de ceux qui désirent recevoir l'initiation sur la Lumière et le Son, de devenir végétariens, est que les Maîtres ne veulent pas que nous nous causions d'autres karmas pour avoir à les liquider par la suite. Ceux qui croient à la loi du karma reconnaissent que si nous détruisons la vie d'un animal, nous aurons à subir la réaction de cette action.

Le bouddhisme est rempli d'histoires de personnes qui, par leurs actions dans une vie antérieure, ont eu soit à souffrir ou à être récompensés dans une autre existence, en rapport à la portée de leurs actions passées.

Que nous voulions ou non croire à la loi du karma, cela vaut la peine de considérer que ceux qui ont réalisé Dieu, les saints et mystiques, ont enseigné la loi du karma en fonction de ce qu'ils avaient expérimenté. Ceux qui veulent se prouver à eux-mêmes l'existence de la loi karmique, peuvent accomplir ce que les Maîtres et les saints ont fait : s'élever au-dessus de cette conscience physique, explorer les royaumes spirituels intérieurs et réunir leur âme avec le Créateur. Ce faisant, les lois de la création seront clairement connues et l'on pourra alors agir en conséquence.

Ceux qui ont vécu une expérience de mort imminente ont rapporté que lorsqu'ils sont entrés dans les régions de lumière, ils ont expérimenté une revue de leur vie. Ils virent le bien et le mal qu'ils avaient faits. Non seulement ils en furent les témoins, mais ils ont pu éprouver ce que les autres avaient ressenti lors de leurs bonnes ou mauvaises actions qu'ils avaient faites. Cette expérience était si intense qu'ils réalisèrent que le principe le plus important dans la vie était l'amour. En fait, ils sont revenus de leur EMI (expérience de mort imminente) transformés par la lumière. Ils se sont alors sentis contraints de mener dorénavant leur vie d'une manière plus aimante et attentionnée, car ils avaient expérimenté les réactions dues aux peines et aux joies qu'ils avaient occasionnées chez les autres.

6 - Les avantages de la méditation : Une des raisons spirituelles nous incitant à être végétarien est qu'elle renforce notre méditation en nous aidant à expérimenter que nous sommes une âme, à nous élever au-dessus de la conscience physique pour explorer les royaumes spirituels intérieurs et ultimement réunir notre âme avec Dieu; de plus un régime végétarien accélérera notre progrès. Pour entrer dans les royaumes de lumière et d'amour, nous devons développer les vertus éthiques et avoir un cœur pur qui nous permettra de

connaître le Créateur. Nous voulons alléger le poids de notre karma et non pas l'augmenter.

En suivant un régime végétarien, nous développons la non-violence, l'amour et le service aux autres formes de vie. Si nous menons une vie de non-violence et d'amour, nous purifions notre âme pour qu'elle puisse entrer dans les royaumes éthérés intérieurs et s'unir avec l'Âme Suprême.

Quand la Bible dit : «Tu ne tueras point», il n'y a pas de clause additionnelle à sa signification, disant que cela ne fait référence qu'à l'être humain, point final. Cela veut dire également de ne pas tuer les animaux non plus. Le bouddhisme, le jaïnisme et l'hindouisme prônent également la non-violence comme principe de base d'une vie spirituelle.

Les Maîtres ont dit que Dieu est amour et que le chemin de retour vers Dieu est aussi l'amour. Ils enseignent que lorsque nous aimons tout le monde et toutes les formes de vie, nous sommes sur le chemin de retour vers Dieu. Ceux qui ont été couronnés de succès sur le chemin spirituel savent que le végétarisme aide la méditation et le progrès spirituel.

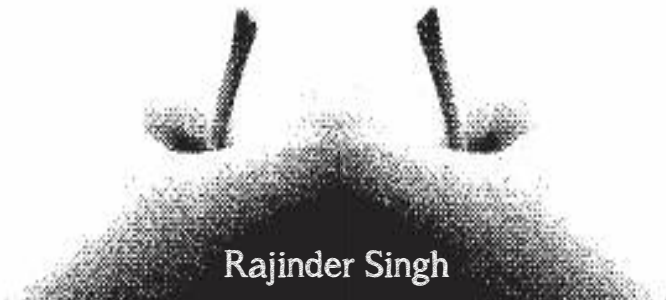
7 - L'illumination spirituelle : La septième raison spirituelle de devenir végétarien est d'atteindre l'illumination spirituelle. Les Maîtres spirituels ont exigé un régime végétarien comme condition sine qua non afin de recevoir l'initiation et apprendre la méditation sur la Lumière et le Son. Pourquoi? Les Maîtres accordent un cadeau spécial au moment de l'initiation durant laquelle nos karmas passés sont brûlés. Seuls les karmas de cette vie demeurent. Afin de bénéficier d'un progrès spirituel, nous voulons nous assurer de ne pas accumuler de nouveaux karmas. À l'initiation, toutes nos actions passées, le karma sanchit ou entrepôt de karmas, est éliminé. À partir de cet instant, nous ne voudrions plus ajouter de charges karmiques, ce serait comme laver des vêtements à l'eau claire dans une machine à laver tout en y versant de l'eau sale pendant qu'elle tourne.

Tuer et manger les animaux ajoutent de nouveaux karmas. Les Maîtres enseignent que pour accéder à l'éveil spirituel et à l'unité avec le Créateur, nous devons réduire nos karmas. Ainsi, nous ne voulons pas suivre un régime alimentaire qui détruit la vie des animaux. C'est la raison pour laquelle le végétarisme est nécessaire pour recevoir l'initiation sur la Lumière et le Son intérieurs.

Ce sont les sept secrets spirituels de l'alimentation végétarienne. Les bienfaits du régime végétarien se manifestent au niveau de notre corps et notre mental, mais davantage au niveau de notre âme. Si nous voulons connaître notre être véritable en tant qu'âme, explorer les royaumes spirituels intérieurs et expérimenter notre réunion avec Dieu, le végétarisme est tout indiqué pour progresser spirituellement.

Réflexion personnelle

Faites la liste de votre alimentation actuelle et considérez les différents moyens qui pourraient vous aider à éliminer la viande, le poisson, la volaille ou les œufs, en les substituant contre des aliments à base de plantes (fruits, légumes, noix, graines, légumineuses, haricots, céréales et produits laitiers [à moins de devenir végétalien.]) Visitez la section des aliments santé d'épicerie ou de restaurants servant des plats végétariens afin de constater la variété de substituts de chair d'animaux. Essayez la nourriture végétarienne et observez la différence dans la façon dont vous vous sentez physiquement, mentalement et spirituellement.



À propos de l'auteur

Sant Rajinder Singh est un chef de file, un expert de renommée mondiale dans le domaine de la méditation. Il a présenté et enseigné une technique, d'autant plus puissante qu'elle est simple, à des milliers de personnes à travers le monde par des séminaires, des retraites de méditation, des causeries, des émissions de radio et de télévision, des revues et des livres. Sa méthode pour accéder à la paix intérieure et extérieure par la méditation a été reconnue par des leaders civiques et religieux autant que spirituels.

Il est l'auteur de plusieurs ouvrages dont : Redonnez le pouvoir à votre âme par la méditation, La paix intérieure et extérieure par la méditation préfacé par S.S. le Dalai Lama, la Soif spirituelle, la Trame soyeuse de la divinité, les Échos de la divinité, Visions de paix et d'Unité spirituelle, l'Écologie de l'âme et du mysticisme positif, et en hindi : Spirituality of Modern Times, Self Realization, Search for Peace within the soul, Salvation through Naam, Spiritual Treasures, Experience of the Soul, Spiritual Talks and True happiness, des cassettes audio et vidéo et des centaines d'articles publiés dans des magazines, revues, et journaux spécialisés. Ses causeries ont été diffusées à travers le monde par les médias de la radio, de la télévision et de l'internet.

Sant Rajinder Singh peut être contacté au Kirpal Ashram,
Kirpal Marg, Vijay Nagar, Delhi 110009, Inde
Tél. : 91-11-722-2244 / 722-3333
Fax 91-11-721-4040

Science of Spiritualité Center :
4S. 175 Naperville Rd. Naperville, IL 60563, USA
Tél.: (630) 955-1200; ou Fax (630) 955-1205



Quelques végétariens célèbres



Sant Rajinder Singh Ji Maharaj
auteur de best-sellers
Dirigeant de « Science of Spirituality »

La science de la spiritualité est un organisme spirituel mondialement reconnu qui se consacre à l'épanouissement de notre être par la méditation, sous la direction de Sant Rajinder Singh Ji Maharaj.

Il a aidé des gens de toutes les couches de la société, partout dans le monde à se connecter à leur vrai soi en apprenant l'art de la méditation sur la Lumière et le Son intérieurs de Dieu. Il n'accepte aucune récompense pour lui-même mais donne librement de son temps,

sa compassion et de sa réserve d'amour illimité. Le puits de sa paix intérieure est si profonde, voire insondable, qu'il transforme la vie de toutes les personnes qu'il rencontre.



sos.org/français

Bibliographie des enseignements des Maîtres

TOUS LES TITRES DISPONIBLES EN FRANÇAIS



PUBLICATIONSFRANCOPHONES.ORG

7 RAISONS PRO-VÉGÉTARISME

Quand nous pensons aux avantages du régime végétarien, nous l'associons souvent à la santé de notre corps physique. Les médecins et les chercheurs dans le domaine médical ont vanté les bienfaits qu'un régime végétarien a sur notre corps et recommandé le végétarisme pour réduire les maladies et contribuer à l'amélioration de notre santé et notre bien-être. En plus d'améliorer notre bien-être physique, le végétarisme présente également des bénéfices au niveau de notre mental et notre âme. Découvrez les 7 raisons pro-végétarisme.

Rajinder Singh

