

Le **VÉGÉTARISME**
une façon moderne de vivre



La Science de la Spiritualité
SOS.ORG

**Le végétarisme réjouit
notre âme !**

Un choix de vie qui apporte:

- la santé du corps
- de l'esprit,
- de l'âme et
- de notre planète

le végétarisme



une façon moderne de vivre

Il n'y a pas si longtemps, le végétarisme était considéré comme un mode de vie marginal. **Plus maintenant !**

Aujourd'hui, dans les foyers, les restaurants, les bureaux et les écoles, le végétarisme est devenu un courant dominant. Il est un mode de vie accepté, respecté et même admiré. Et le fait que de plus en plus de gens aient opté pour ce régime alimentaire sain et conscient, être végétarien n'a jamais été aussi facile et agréable.

Les gens choisissent le végétarisme pour plusieurs raisons. Certaines personnes pour des raisons écologiques, d'autres pour des raisons de santé. De nos jours, les médecins recommandent le régime végétarien face plusieurs problèmes de santé et surtout le recommandent comme un puissant moyen préventif contre les maladies aussi graves que le cancer et les problèmes cardiaques. D'autres personnes s'abstiennent de manger de la nourriture animale par respect de la vie.

Toutes ces raisons sont très valables. Mais à travers les âges, les enseignants spirituels de diverses croyances ont encouragé le végétarisme pour une raison beaucoup plus noble. Ils ont mis l'accent et insisté sur le fait que le végétarisme est la pierre angulaire d'une vie méditative et spirituelle réussie.

Il y a 2500 ans, le Seigneur Bouddha déclarait : « Devenir végétarien, c'est se joindre au courant qui coule à flots vers le Nirvana ». Le fait est, qu'un régime végétarien bien équilibré, est un élément nutritif holistique autant pour le corps, le mental que l'âme.

Quand nous réduisons le mal que nous causons aux autres créatures vivantes, nous augmentons alors nos chances de réussite dans notre propre croissance spirituelle. En même temps, nous honorons le caractère sacré des créatures vivantes qui partagent cette remarquable planète que Dieu nous a donnée. Les Maîtres spirituels du Sant Mat partagent cette vision. Sant Rajinder Singh Ji Maharaj, le *leader* spirituel de la Science de la Spiritualité, insiste sur le fait que notre façon de nous alimenter a des conséquences directes et importantes tant au niveau physique qu'au niveau émotionnel et mental. D'ailleurs, il résume ce point de vue dans un de ses écrits qui s'intitule : « **Le Végétarisme pour la**

santé du corps, de l'esprit, de l'âme et celle de notre planète » :

«Le végétarisme est un gage de meilleure santé physique et intellectuelle; un moyen de purifier notre corps, notre mental, notre âme et notre planète. En y adhérant, nous contribuons non seulement à notre paix personnelle et à celle de la vie sous toutes ses formes, mais aussi à faire de la planète terre, un paradis de bonheur et de paix. »

Quinze millions d'Américains se disent maintenant végétariens. Dans une grande partie du reste du monde, ce style de vie est la norme. Ce mouvement de masses vers une façon plus saine et consciente de se nourrir nous facilite plus que jamais la tâche de faire du végétarisme notre mode de vie.

De nos jours, la plupart des restaurants servent des mets végétariens. Même le mode *fast-food* nous offre des alternatives à la viande. Bien que les restaurants chinois, thaïlandais, indiens, italiens et aussi du Moyen-Orient et du Mexique aient toujours été une source de fine cuisine végétarienne, ils offrent désormais un plus vaste choix de plats. Finalement, l'Internet a fait du monde entier notre marché d'alimentation, nous offrant des produits de base et des spécialités, de même que d'innombrables recettes, des informations multiples et un support communautaire.

Il n'y a rien de mieux que nous puissions faire pour notre croissance personnelle que de nous engager à nous développer au niveau spirituel grâce à la méditation. Alors, pourquoi ne pas faire le maximum d'efforts. Le végétarisme est un moyen extraordinaire d'y arriver. Notre âme s'en réjouira ainsi que notre corps et notre mental, sans oublier cette merveilleuse planète que nous considérons comme notre patrie.

le végétarisme réjouit notre âme !

