



Dans le cadre d'une recherche active et consciente de tout ce qui mène à la paix, le thème de la relation entre l'homme et l'animal est d'une importance cruciale. Une majorité des gens aiment les animaux. Est-ce pour cela que l'on ne se rend pas populaire lorsqu'on parle du contenu de leur assiette ? Le sujet est délicat.

Commençons par nous poser quelques questions ouvertes :

- Et si nous avions été destinés par la nature à nous nourrir de fruits et de légumes, crus de surcroît ? Le message des Esséniens semble aller dans ce sens.
- Et si la consommation de viande avait été le déclencheur pour qu'apparaisse une humanité violente, souffrante et loin de sa Source ?
- Peut-on envisager que la paix sur la planète soit liée intrinsèquement à la paix entre les espèces ?

Ces propositions peuvent avoir l'air provocantes, tant le carnivorisme est intégré sur la planète, mais elles valent la peine d'être examinées.

Les raisons du végétarisme tournent autour de cinq pôles :

- la question de savoir quelle alimentation la nature a destiné au corps humain ;
- quelle façon de se nourrir favorise la santé ;
- l'empreinte écologique liée à l'industrie de la viande ;
- la vision yogique et spirituelle d'une alimentation favorisant *sattva* et une éthique porteuse de sens ;
- le vécu de la proximité affectueuse avec le règne animal, sans fond de prédation.

Pour faire court sur les deux premiers aspects qui ne font pas l'objet de cet article : le corps humain n'est pas fait pour digérer la viande. D'abord, l'intestin humain est trop long et sinueux pour bien la digérer. Ses sécrétions salivaires sont alcalines, ce qui ne convient pas à la digestion de la viande ; sa langue est trop douce. Seuls les animaux comme les félins sont pourvus d'une langue rugueuse et d'un intestin court les destinant au carnivorisme.¹ Les naturopathes s'intéressant à l'étude comparée de l'anatomie-physiologie du corps humain débouchent sur un constat : ce dernier n'est pas omnivore comme beaucoup le pensent. Il est fabriqué pour digérer des fruits surtout² et il fonctionne de façon optimale en mangeant cru. Bon nombre de contemporains ne supportent plus le cru suite à des intestins trop abîmés par une alimentation non

¹ Lire *le miracle de la détoxination* du Dr Robert Morse, éd. Biovie.

² Ibidem.

adéquate. Pour ce qui est de la question de savoir quel mode de nutrition maintient la santé (*arogyâ*), bien des ouvrages³ ou sites⁴ traitent du sujet et nous ne l'approfondirons pas ici, de même que le thème du tribut écologique.

Deux axes culturels

Avant d'aller plus loin dans la vision d'*ahimsâ* en tant que chemin de paix, il est bon de rappeler quelques fondamentaux culturels qui influencent notre vision. Les trois religions du Livre ont hérité d'une vision hiérarchique et suprémaciste, plaçant l'Homme en haut de la pyramide alimentaire, les autres espèces devant lui être soumises. Par exemple dans la Genèse (I.28-29) : « Dieu les bénit et Dieu leur dit : soyez féconds, multipliez-vous, remplissez la terre et *exploitez-la*. *Dominez* sur les poissons de la mer, sur les oiseaux du ciel et sur tout animal qui rampe sur la terre. Dieu dit : voici que je vous donne toute herbe porteuse de semence et qui est à la surface de toute la terre, et tout arbre fruitier porteur de semence : ce sera votre nourriture. » Par conséquent, de la culture judéo-chrétienne au Moyen-Orient, on trouve parfaitement normal de soumettre les autres espèces, « données par Dieu » pour assouvir les besoins de l'Homme. Cette vision permet la *réification* souvent inconsciente des autres êtres, c'est-à-dire leur transformation en *choses* dont, du coup, on dispose.

L'Inde a adopté une vision horizontale de la création. Tout est l'*âtman*⁵ : plantes, animaux, humains. Le Yoga-Vâsistha est très clair, affirmant qu'il n'y a pas plus de Divin dans un humain que dans un rocher.⁶ Nous voici revenus à une place humble, au cœur de l'harmonie des espèces, ne valant pas davantage qu'une autre. Voilà un axiome qui va conditionner bien sûr toute la vision de la place de l'Homme sur Terre et son droit ou non à prendre des vies pour son propre plaisir. Certains diront par nécessité, mais à part dans des contrées comme le Tibet, cela peut être questionné.

Il est ainsi très important de réaliser que le végétarisme ou le carnivorisme s'inscrivent dans des *Weltanschauung*⁷ partagées inconsciemment, dans une identité et une appartenance culturelle. C'est simplement devenu une habitude de manger de la viande et la relation entre les espèces n'est en fait que rarement remise en question. Devenir végétarien en dehors de l'Inde est un acte de sortie d'une certaine matrice, une émancipation de la *doxa*⁸.

La tradition indienne a intégré depuis des millénaires l'importance de s'abstenir de heurter toute créature. Consciente de la souffrance de ce monde, l'âme tendre ressent un appel à la compassion. Les Yoga-sûtra appellent cela le *mahâvratam*, le Grand Vœu qui commence précisément par la non-violence.⁹ Quelque chose en nous souhaite ne pas heurter : *a-him-s-â*. Le *-s-* est la marque du désidératif ; le premier *a-* est privatif et la racine HAN signifie frapper. *Ahimsâ* est le désir de ne pas causer de souffrance. Selon Gandhi : « celui qui ne fait aucun mal aux êtres animés, qui ne les soumet à aucune contrainte, n'étant l'ennemi de personne, n'a plus d'ennemi.¹⁰ » Le végétarisme est ainsi

³ Lire Irène Grosjean, *La vie en abondance*, éd. Biovie.

⁴ Nous préparons un blog sur le végétarisme et la santé : <https://shunyayoga.ch/ahimsa-et-arogy/>

⁵ Étincelle divine en chaque être, en chaque chose.

⁶ Cité de mémoire.

⁷ Représentation du monde.

⁸ Opinion collective généralisée.

⁹ Yoga-sûtra II-31.

¹⁰ *Gandhi et la non-violence*, Suzanne Lassier, Maîtres spirituels, éditions Seuil.

compris dans ce bel élan. Pour Patañjali, *le yoga commence avec ahimsâ*, puisqu'il est le premier des cinq *yama* et que ces derniers constituent le premier des huit membres classiques du yoga (*ashtânga*). L'aspiration à la paix est clairement au cœur du yoga – mais elle a un prix : celui de faire l'effort de penser large, conscient des implications de notre conduite, notamment alimentaire.

La paix entre les espèces

Il y a quelques années, nous étions chez nous, dans le pâturage que nous mettons à disposition d'un troupeau avec de nombreux moutons. Un groupe se détacha et nous entoura, curieux et ouverts. Le berger s'en étonna : « C'est bizarre qu'ils n'aient pas peur de vous... » A quoi nous répondîmes : « C'est normal, nous ne mangeons pas de viande... Les animaux sentent si votre ventre contient leurs semblables ou pas. » Le berger resta septique quoiqu'interpellé quand même. En Inde, cette réponse aurait paru évidente à toute personne sur un chemin spirituel.

Vivre en étroit lien avec ces brebis nous a appris beaucoup de choses sur elles et sur la réalité qui est la leur. Lorsque leurs agneaux leur sont enlevés pour être menés à la boucherie, passablement de brebis ont de la peine à s'en remettre. Leur propriétaire explique : « elles peuvent être dépressives de longs mois, s'isolant du troupeau, en proie à la peine d'avoir perdu leur petit. » En treize ans de vie proche des moutons, nous avons vécu toutes sortes d'événements touchants, montrant que ce sont des animaux sensibles, moins éloignés de nous qu'il n'y paraît. Alors qu'une brebis était tombée de la falaise, s'était blessée et gisait sur le sol, une partie du troupeau a fait un cercle autour d'elle, comme pour la soutenir et qu'elle ne soit pas seule. Régulièrement, quand le berger change de parc le troupeau, des agneaux reste en rade. Il se trouve toujours une brebis pour les adopter. Nous avons vécu trois mois en grande proximité avec une brebis qui n'avait pas suivi le mouvement. Elle venait tous les matins lécher notre main pour nous saluer, suivie par six agneaux, dont un seul était le sien. La brebis se laissait caresser. L'année suivante, nous avons espéré la revoir. Mais vous pouvez deviner ce qui lui était advenu. Ces êtres sensibles que l'on appelle « animaux » souffrent énormément dans les abattoirs et à cause de ce que l'Homme leur inflige.¹¹

Irène Grosjean, revenant sur les origines de l'humanité, rappelle que les premiers humains étaient cueilleurs et non chasseurs, mangeant une nourriture digeste – le yoga dirait *sattvique*. Ces derniers en effet vécurent sur l'abondant continent africain. S'aventurant vers les zones froides, l'humain découvre le feu. Il ne trouve plus de fruits et commence à manger des racines. Elles sont dures ; il les cuit. Mais la nourriture cuite ne lui donne plus l'énergie dont il a besoin. Du coup, il se met à tuer les animaux pour prendre la leur.¹² La violence omniprésente sur la planète prendrait sa source dans cette agression première faite aux animaux. On a tendance à croire que la condition humaine est inéluctable et que les guerres et l'injustice sont le propre de l'Homme. Et si à l'origine nous avions un autre destin et que nous ayons appris la violence en route, en banalisant le sort de ce qui devient un « aliment » ?

¹¹ Un documentaire touchant sur les défenseurs de la cause animale a été réalisé par Valérie Teuscher et Claudio Tonetti. <https://pages.rts.ch/emissions/temps-present/10748266-depuis-avril-1969-temps-present-est-le-magazine-dinformation-de-reference-de-la-rts-une-formule-qui-a-evolué-au-fil-des-années-mais-dont-les-fondamentaux-sont-toujours-valables.html>

¹² Irène Grosjean, op. cit.

Toujours est-il qu'il y a un bonheur très pur à voir l'*âtman* en toutes les créatures, à sentir ce qu'elles sentent et à les protéger. C'est un saut hors de l'égoïsme primaire qui nous pousse à chanter de tout cœur le mantra : « *Lokah samasthah sukhino bhavantu* ». Puissent toutes les créatures vivantes être heureuses. Pas juste les humains. Chez nous comme en Inde, les histoires de contact de saints avec les animaux sauvages abondent : quand nous débordons d'amour, que toute animosité en nous s'éteint, nous ne rencontrons plus d'hostilité.¹³ Nous rencontrons le Divin quelle que soit sa forme. Les oiseaux des bois s'approchent très près ; le blaireau blessé vient boire dans l'écuelle laissée pour lui ; le renard se plante devant nous et demande à manger du regard. De cette connexion naît presque une sorte de télépathie, une faculté de parler intuitivement avec eux. Ils sont si semblables à nous que l'on ne peut plus être un loup pour ceux pour qui on a ouvert son cœur. Quand Râma demande : « Que devient celui qui a réalisé la vérité? », Vasistha répond : « Pour lui, les rochers deviennent ses amis et les arbres sa famille; même quand il vit au cœur de la forêt, les animaux sont ses proches. »¹⁴

Le végétarisme dans les traditions spirituelles

L'évangile essénien est une source très intéressante concernant l'alimentation. « Celui qui tue se tue lui-même et celui qui mange la chair des animaux abattus mange le corps de la mort. (...) Ne tuez ni hommes, ni bêtes et ne détruisez pas les aliments que vous mettrez à votre bouche. Car si vous mangez des aliments vivants, ils vous vivifieront, mais si vous tuez pour obtenir votre nourriture, la chair des animaux abattus deviendra votre propre tombeau. (...) Car tout ce qui tue vos aliments tue aussi votre corps et tout ce qui tue votre corps, tue aussi votre âme et votre esprit. (...) »¹⁵

L'empereur Constantin au IV^e siècle, avait décidé d'uniformiser le christianisme et de fixer un dogme qui serait commun à tous. Or, ce ne sont pas des mystiques qui trièrent la littérature des premiers Chrétiens, mais des intellectuels au service d'un pouvoir temporel. L'évangile essénien fut relégué au rang de texte apocryphe par le pouvoir. Nous avons frôlé un christianisme végétarien.

Dans le soufisme, des mystiques contemporains tels que Chishti Inayat Khan ont recommandé de ne pas causer de tort aux animaux en adoptant un régime végétarien ou vegan. De même Rabiya de Basra, une sainte soufie du VIII^e siècle.¹⁶ Le Cheikh Bawa Mahayyadeen du Sri Lanka a interdit la consommation de produits animaux dans sa confrérie.

Dans le bouddhisme, le fait de tuer un animal – et l'intention même de le tuer – est condamné. Pourtant de nombreux bouddhistes ont la croyance qu'ils peuvent manger de la viande si l'animal n'a pas été spécialement tué pour eux. Les paroles du Bouddha sont pourtant claires : « Un bodhisattva qui s'impose un devoir de compassion à titre de discipline personnelle doit s'abstenir de consommer de la viande afin de ne pas terroriser les êtres animés. (...) Dans les générations à venir, certains avanceront, de différentes manières, maints arguments savants justifiant la consommation de viande afin d'assouvir leur désir de chair animale mais je dis que la consommation de viande sous toutes ses

¹³ C'est la définition de Patañjali d'*ahimsâ*, Y-S II-35.

¹⁴ Y-V VI.102.1-6.

¹⁵ Edmond Bordeaux Székely, *L'évangile essénien de la paix*, éditions Ambre.

¹⁶ Voir l'article de Anila Muhammad, *Vegetarian Muslim : Turning away from a Meat-Based Diet*, https://www.huffpost.com/archive/ca/entry/vegetarian-muslim_b_3124110

formes, de quelque manière que ce soit, est interdite partout, pour toujours et sans exception. Je n'ai jamais permis la consommation de viande à qui que ce soit, je ne la permets pas et je ne la permettrai jamais ».¹⁷

En Iran, aux environs de 700 avant JC, Zarathoustra¹⁸ a écrit plusieurs poèmes ou *gâthâ*, dans lesquels l'âme du bœuf se plaint auprès du dieu Ahura Mazda d'être si maltraitée : «Pour qui m'as-tu créé ? Qui m'a façonné ? La fureur, la violence, la cruauté et la tyrannie m'oppriment. Je n'ai d'autre pasteur que toi.¹⁹» Zarathoustra fit arrêter les sacrifices animaux et tenta d'installer un proto-végétarisme dans une société pourtant pastorale.

Shanti bhûmiloka

Le destin d'une civilisation est nécessairement de tendre vers la paix – ou de périr. Le défi d'aujourd'hui est que nous sommes appelés à une paix universelle. Plus juste une paix entre les humains. Pas juste une paix écologique avec l'environnement. Une paix fondamentale et naturelle, née de la Présence. Il va s'agir d'abord de retrouver sa profondeur, perdue dans ce monde inversé. Puis de décider non juste de l'effleurer mais de s'y installer. De là émerge un mouvement de la conscience divine, réorganisant la vie depuis l'intérieur, pour le bien de la totalité. *La paix universelle inclut les animaux*. Nous avons ce rêve qu'un jour apparaisse *shanti bhûmiloka*, une Terre qui ait retrouvé son destin céleste et son rôle : incarner la paix dans tous ses aspects.

Anoula Sifonios et Johan Vermeylen

Publié dans le n° 43 des Cahiers du Yoga, février 2023
www.shunyatayoga.ch

¹⁷ Lankâvatâra sûtra, *Sûtra de l'entrée à Lanka*, éditions Fayard.

¹⁸ Lire l'article *Zarathoustra, prophète méconnu* paru dans *Les Cahiers du yoga* n° 10, janvier-avril 2012.

¹⁹ Avesta, Yasna 29.