

LES BIENFAITS D'UN RÉGIME VÉGÉTARIEN

Nne vie entière vouée au respect d'un régime végétalien ou lacto-végétarien est une condition primordiale pour être initié à la Méthode Guan Yin. Les aliments d'origine végétale ainsi que les produits laitiers peuvent être consommés, à l'exception de tout autre aliment d'origine animale (y compris les œufs). Il y a plusieurs raisons à cela, mais la plus importante s'explique par le premier précepte qui nous enseigne de ne pas ôter la vie des êtres sensibles, ou comme le dit le commandement biblique : « **Tu ne tueras point.** »

Ne pas tuer ni faire de mal à d'autres créatures est d'un intérêt évident pour ces êtres. Moins évident est le fait que ne pas faire de mal aux autres nous est également bénéfique. Pourquoi ? À cause de la loi du karma : « **Ce que l'homme aura semé, il le moissonnera aussi.** » Lorsque vous tuez et que vous faites tuer afin de satisfaire votre envie de viande, vous contractez une dette karmique qui devra être payée plus tard.

Ainsi, concrètement, observer un régime végétarien est en fait un cadeau que nous nous offrons. Nous nous sentons bien et notre vie s'améliore du fait de la diminution de nos dettes karmiques ; nous sommes alors admis dans d'autres royaumes célestes, plus subtils, de l'expérience intérieure. Cela vaut largement la bagatelle qu'il nous faut payer !

Les arguments spirituels qui vont à l'encontre de la consommation de viande sont convaincants pour certaines personnes. Mais il y a d'autres raisons irréfutables pour devenir végétarien, et elles sont toutes pleines de bon sens. Elles concernent les problèmes de santé et d'alimentation, l'écologie et l'environnement, l'éthique et la souffrance des animaux, ainsi que la faim dans le monde.

SANTÉ ET NUTRITION

Des études menées sur l'évolution humaine ont révélé que nos ancêtres étaient végétariens par nature. La constitution du corps humain n'est pas adaptée à la consommation de viande. Ceci fut démontré par le Docteur G. S. Huntingen, de l'université de Columbia, dans ses travaux d'anatomie comparée. Il fit remarquer que l'intestin grêle et le gros intestin des carnivores sont courts. Leur gros intestin a la caractéristique d'être rectiligne et lisse. En revanche, l'intestin grêle et le gros intestin des animaux végétariens sont longs. Comme la viande est pauvre en

fibres et riche en protéines, l'intestin absorbe rapidement les éléments nutritifs. C'est pourquoi les carnivores ont un intestin plus court que les végétariens.

Les êtres humains, comme les animaux végétariens, ont à la fois un petit et un gros intestin longs. La longueur totale de nos intestins est d'environ huit mètres et demi. L'intestin grêle est replié plusieurs fois sur lui-même et ses parois sont en accordéon, et non lisses. Comme nos intestins sont plus longs que ceux des carnivores, la viande que nous ingérons y séjourne plus longtemps. Par conséquent, cette viande peut se putréfier et produire des toxines. Ces toxines ont été mises en cause dans le cancer du côlon et elles fatiguent également le foie qui a justement pour fonction de les nettoyer. Cela peut être la cause de cirrhose et même de cancer du foie.

La viande contient beaucoup de protéines "urokinases" et d'urée qui surchargent les reins et peuvent endommager leurs fonctions. Il y a quatorze grammes de protéines urokinases dans un steak de cinq cents grammes. Si l'on met des cellules vivantes dans un liquide de cette protéine, leur fonction métabolique se détériore. Par ailleurs, la viande ne contient ni cellulose, ni fibres, et une carence en fibres peut facilement entraîner de la constipation. Tout le monde sait que la constipation peut provoquer un cancer du rectum ou des hémorroïdes.

Le cholestérol et les graisses saturées que l'on trouve dans la viande provoquent des maladies cardiovasculaires, première cause de mortalité aux États-Unis.

Le cancer est la deuxième cause principale de mortalité. Des expériences montrent que la viande grillée ou rôtie contient une substance chimique (Méthylcholanthrène) fortement cancérigène. Des souris, auxquelles on a administré cette substance, ont développé des cancers : tumeur aux os, cancer du sang, cancer de l'estomac, etc.

Les chercheurs ont prouvé que les bébés souris qui tètent des femelles atteintes du cancer du sein développeront aussi le cancer. Lorsque des cellules cancéreuses humaines furent injectées à des animaux, ceux-ci ont développé un cancer. Si la viande, que nous donnons à notre corps chaque jour, vient d'animaux qui ont de telles maladies, nous avons alors aussi de grandes chances d'être contaminés.

La plupart des gens pensent que la viande est propre, que nous pouvons en manger en toute sécurité, que des inspections sont faites dans toutes les boucheries. On tue, chaque jour, pour la vente, bien trop de bovins, de porcs, de volailles, etc., pour que tous subissent un examen. On peut très difficilement vérifier si un morceau de viande est cancérigène, sans parler de contrôler chaque bête. En général, l'industrie alimentaire se contente de couper la tête qui présente une anomalie ou de couper la patte atteinte d'une maladie. Seules les mauvaises parties sont retirées ; le reste est vendu.

Le professeur J. H. Kellogg, végétarien célèbre, a dit : « Quand on mange de la nourriture végétarienne, on n'a pas à s'inquiéter de savoir de quel genre de maladie étaient atteints les végétaux. Le repas n'en est que plus gai ! »

Autre source d'inquiétude : des antibiotiques et des drogues tels que stéroïdes et hormones de croissance sont ajoutés à la nourriture des bêtes ou directement injectés aux animaux. On dit que les personnes qui mangent ces animaux font pénétrer ces drogues dans leur corps. Il est possible que les antibiotiques contenus dans la viande diminuent l'efficacité des antibiotiques destinés à soigner les maladies humaines.

Certains pensent que le régime végétarien n'est pas assez nourrissant. Le professeur Miller, chirurgien américain établi à Formose depuis quarante ans, a fondé un hôpital dans lequel on ne sert que des repas végétariens, aussi bien aux membres du personnel qu'aux patients. Il dit : « La souris est un animal qui peut vivre d'une alimentation végétarienne ou non-végétarienne. Si l'on sépare deux souris, et que l'on donne à l'une de la viande et à l'autre de la nourriture végétarienne, on constate une croissance et un développement similaires, mais la souris végétarienne vit plus longtemps et résiste mieux à la maladie. D'autre part, quand les deux souris tombent malades, la souris végétarienne se rétablit plus rapidement. » Puis il ajoute : « La médecine que nous apporte la science moderne s'est considérablement améliorée, mais elle ne peut soigner que les maladies. L'alimentation, en revanche, peut nous maintenir en bonne santé. » Il fait remarquer que : « La nourriture végétale représente une source d'alimentation plus directe que la viande. On mange des animaux, mais la base alimentaire des animaux que nous mangeons est d'origine végétale. La plupart des animaux ont une vie courte et ils ont pratiquement les mêmes maladies que l'homme. Il est fort probable que les maladies de l'homme proviennent de la consommation de chair

d'animaux malades. Pourquoi les gens ne se nourrissent-ils donc pas directement à partir des végétaux ? » Le professeur Miller dit que les céréales, les légumes secs et les légumes verts nous apportent tous les éléments nutritifs dont nous avons besoin pour rester en bonne santé.

La plupart des gens ont dans l'idée que les protéines animales sont supérieures aux protéines végétales, considérant les premières comme des protéines complètes et les secondes comme des protéines incomplètes. En vérité, il existe des protéines végétales complètes. De plus, on peut combiner des aliments incomplets en protéines pour créer une alimentation complète.

En mars 1988, l'Association américaine de diététique déclare : « Notre point de vue est que les régimes végétariens sont sains et suffisamment nutritifs s'ils sont bien équilibrés. »

On croit, souvent à tort, que les mangeurs de viande sont plus forts que les végétariens. Or, d'après une expérience conduite par le professeur Irving Fisher de l'université de Yale, sur 32 végétariens et 15 mangeurs de viande, les végétariens montrent plus d'endurance que les mangeurs de viande. Il a demandé à ces personnes de tendre les bras le plus longtemps possible. Le résultat était clair : sur les 15 mangeurs de viande, seulement 2 personnes sont restées les bras tendus plus de 15 minutes ; par contre, sur les 32 végétariens, 22 ont réussi à tenir plus de 15 minutes, dont 15 plus de 30 minutes, 9 plus d'une heure, 4 plus de deux heures et un végétarien a gardé les bras tendus plus de trois heures.

Beaucoup de coureurs de fond suivent un régime végétarien avant les compétitions. Le docteur Barbara More, thérapeute spécialisée dans le végétarisme, a accompli la performance de courir 180 kilomètres en 27 heures et 30 minutes. Cette femme de 56 ans, qui a battu les records d'hommes plus jeunes dit : « Je veux être un exemple pour prouver qu'en suivant un régime complètement végétarien, on bénéficie d'un corps fort, d'un esprit clair et d'une vie plus pure. »

Une alimentation végétarienne apporte-t-elle assez de protéines ? L'Organisation Mondiale de la Santé recommande que 4,5 % des calories journalières proviennent des protéines. Dans le blé, 17% de ses calories proviennent des protéines, 45% dans les brocolis et 8% dans le riz. Avoir une alimentation riche en protéines sans manger de viande est très simple. Par ailleurs, on évite toutes les maladies causées par une alimentation trop riche en graisses (maladies du cœur, cancers...). Le végétarisme est vraiment un choix supérieur.

On a déjà prouvé la relation entre la consommation de viande ou d'aliments d'origine animale riches en graisses saturées et les maladies telles que maladies de cœur, cancer du sein, cancer du côlon et crise cardiaque. Un régime végétarien pauvre en graisses a souvent permis d'éviter, voire de guérir, des maladies telles que : calculs rénaux, cancer de la prostate, diabète, ulcères de l'estomac, calculs biliaires, irritation intestinale, arthrite, gingivite, acné, cancer du pancréas, cancer de l'estomac, hypoglycémie, constipation, diverticulose, hypertension, ostéoporose, cancer des ovaires, hémorroïdes, obésité et asthme.

À part la cigarette, il n'est rien de pire pour la santé que le fait de manger de la viande.

ÉCOLOGIE ET ENVIRONNEMENT

L'élevage des animaux pour la consommation de viande a des conséquences désastreuses : destruction de la forêt équatoriale, réchauffement du globe, pollution des eaux, rareté de l'eau, désertification, mauvaise utilisation des sources d'énergie, faim dans le monde. Utiliser des terres, de l'eau, de l'énergie, des efforts humains pour la production de viande n'est pas une manière efficace d'exploiter les ressources de la Terre.

Depuis 1960, on a coupé et brûlé 25% des forêts d'Amérique centrale afin de créer des pâturages pour le bétail. D'après une estimation, 100 grammes de hamburger provenant du bétail de ces bois, détruit 16,5 m² de forêt tropicale. De plus, l'élevage est l'un des premiers responsables de la production de trois gaz qui provoquent le réchauffement de la terre ; il est la cause première de la pollution des eaux, et le volume vertigineux de 8 624 litres d'eau est nécessaire pour obtenir 500 grammes de bœuf, alors que 100 litres d'eau suffisent pour produire une livre de tomates et environ 500 litres pour une livre de pain complet. Presque la moitié de la consommation d'eau des États-Unis est utilisée pour cultiver la nourriture à bestiaux.

Si les ressources utilisées pour l'élevage servaient à cultiver

des céréales pour nourrir la population mondiale, on pourrait nourrir beaucoup plus de monde. Un demi hectare d'avoine apporterait huit fois plus de protéines et vingt-cinq fois plus de calories, si cette avoine était destinée à l'homme plutôt qu'au bétail. Un demi hectare de brocolis apporte dix fois plus de protéines, de calories et de niacines que la même surface de terre destinée à la production de viande. Il existe beaucoup de statistiques de ce genre. On utiliserait plus efficacement les ressources mondiales si, sur la terre destinée à l'élevage, on moissonnait des récoltes pour la consommation humaine.

Le régime végétarien nous permet de marcher "d'un pas plus léger sur cette planète". En plus de vous apporter tout ce dont vous avez besoin et de réduire les excès, vous vous sentirez mieux à l'idée de ne pas tuer un être vivant à chaque repas.

LA FAIM DANS LE MONDE

Près d'un milliard de personnes souffrent de la faim et de malnutrition sur cette planète. Plus de 40 millions meurent chaque année, et la plupart d'entre elles sont des enfants. En dépit de cela, plus d'un tiers des récoltes de céréales dans le monde est détourné de l'approvisionnement des hommes vers l'approvisionnement du bétail. Aux États-Unis, le bétail consomme 70% de la production totale de céréales. Si on nourrissait les hommes à la place du bétail, plus personne n'aurait faim.

LA SOUFFRANCE DES ANIMAUX

Êtes-vous conscients du fait qu'aux États-Unis, plus de 100 000 bœufs sont abattus tous les jours ?

En Occident, la plupart des animaux sont élevés dans des exploitations d'élevage industriel, dont le but est de produire, à un coût minimum, un maximum de bêtes destinées à l'abattoir. Ces animaux vivent les uns sur les autres, ils sont difformes et traités comme des machines à transformer la pâture en viande. Cette réalité, beaucoup d'entre nous ne l'ont jamais vue de leurs propres yeux. On dit que : « Une visite dans un abattoir vous rend végétarien à vie. »

D'après Léon Tolstoï : « Tant qu'il y aura des abattoirs, il y aura des champs de bataille. Le régime végétarien est une épreuve concluante d'humanitarisme. » Bien que nous soyons nombreux à ne pas excuser activement le fait de tuer, nous avons pris l'habitude, avec l'aide de la société, de manger régulièrement de la viande, sans avoir vraiment conscience de ce qui est fait aux animaux que nous mangeons.

LA COMPAGNIE DES SAINTS ET DES AUTRES

Depuis le début de l'histoire, nous constatons que les légumes constituent la nourriture naturelle de l'homme. Tous les mythes hébraïques et ceux de la Grèce antique disent qu'à l'origine on mangeait des fruits. Les prêtres de l'Ancienne Égypte ne mangeaient jamais de viande. Tous les grands philosophes grecs, parmi lesquels Platon, Diogène et Socrate préconisaient le végétarisme.

En Inde, le Bouddha Sâkyamuni insistait sur l'importance de l'Ahimsa, principe selon lequel on ne doit faire de mal à aucune créature vivante. Il avertit Ses disciples de ne pas manger de viande, afin de ne pas terrifier d'autres êtres vivants. Bouddha a fait les observations suivantes : **« Manger de la viande n'est qu'une habitude que l'on a prise. Au début, nous ne naissons pas avec le désir d'en manger. »** **« Ceux qui mangent de la viande font mourir la graine de Grande Miséricorde qui est en nous. »** **« Ceux qui mangent de la viande se tuent et se mangent les uns les autres... Cette vie, je te mange, et la vie prochaine, c'est toi qui me manges... et ainsi de suite. Comment pourront-ils jamais sortir des trois royaumes (de l'illusion) ? »**

Les premiers chrétiens, les premiers juifs et les premiers taoïstes étaient presque tous végétariens. Dans la Bible, on peut

lire : « **Et Dieu dit : "Je vous donne toutes les herbes portant semence, et tous les arbres ayant des fruits portant semence : ce sera votre nourriture. À toutes les bêtes sauvages, à tous les oiseaux du ciel, à tout ce qui rampe sur la terre et qui est animé de vie, Je donne pour nourriture toute la verdure des plantes."** » (Genèse 1, 29) D'autres exemples de la Bible interdisent de manger de la viande : « **Vous ne mangerez pas la chair avec son âme, c'est-à-dire le sang.** » (Genèse 9, 4) Dieu dit : « **Qui vous a dit de tuer le bœuf et la chèvre pour m'en faire offrande ? Lavez-vous de ce sang innocent afin que je puisse entendre votre prière ; sinon, Je détournerai la tête car vos mains sont pleines de sang. Repentez-vous afin que je vous pardonne.** » Saint Paul, l'un des disciples de Jésus, dit dans l'Épître aux Romains : « **Il est bien de ne pas manger de viande, de ne pas boire de vin...** » (Épître aux Romains, 14, 21)

Les historiens viennent de découvrir des livres anciens qui nous éclairent sur la vie de Jésus et sur Son enseignement. Jésus a dit : « **Ceux qui mangent la chair d'animaux deviennent leur propre tombeau. Je vous le dis honnêtement, l'homme qui tue sera tué. Celui qui tue un être vivant pour sa chair mange la chair d'un homme mort.** »

Dans les religions indiennes, on évite aussi de manger de la viande. Il est dit : « **On ne peut pas manger de viande sans tuer. Dieu ne bénira jamais celui qui tue des êtres sensibles. Alors, évitez la viande !** » (Précepte hindou)

Le Coran, Écriture sainte de l'Islam, interdit : « **De manger**

des animaux morts, du sang et de la chair. »

Han San Tsu, grand Maître Zen chinois, s'est opposé fermement au fait de manger de la viande et a écrit : **« Vous vous empressez d'acheter au marché de la viande et du poisson pour nourrir votre femme et vos enfants. Mais pourquoi ôter la vie de ces êtres pour maintenir la vôtre ? Ce n'est pas raisonnable. Cela ne vous donnera aucune affinité avec le Paradis mais fera de vous la lie de l'enfer ! »**

De nombreux écrivains, artistes, scientifiques, philosophes et hommes célèbres étaient végétariens. Parmi les partisans enthousiastes du végétarisme : le Bouddha Sâkyamuni, Jésus-Christ, Virgile, Horace, Platon, Ovide, Pétrarque, Pythagore, Socrate, William Shakespeare, Voltaire, Sir Isaac Newton, Léonard de Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Émile Zola, Bertrand Russell, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H. G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Léon Tolstoï, Georges Bernard Shaw, le Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer, et plus récemment Paul Newman, Madonna, Lady Di, Lindsay Wagner, Paul Mac Cartney et Candice Bergen, pour n'en citer que quelques-uns.

Albert Einstein a dit : « Je pense que les transformations et les effets purificateurs d'un régime végétarien sur l'homme sont très bénéfiques à l'espèce humaine. Par conséquent, en choisissant le végétarisme, on sera à la fois heureux et paisible. »

Tel est le conseil que des sages et des personnalités importantes nous ont donné à travers l'histoire !

MAÎTRE SUPRÊME CHING HAI RÉPOND AUX QUESTIONS

Question. Manger des animaux, c'est assurément tuer. Manger des végétaux, est-ce que ce n'est pas aussi supprimer la vie ?

Maître. Manger des végétaux, naturellement, c'est aussi tuer. Cela crée également des obstacles karmiques. Mais ces obstacles sont relativement mineurs, et quand on pratique tous les jours la Méthode Guan Yin pendant deux heures et demie, on peut éliminer ces effets karmiques. Comme il faut manger pour survivre, nous choisissons les aliments qui ont le moins de conscience et qui souffrent le moins. Les végétaux sont composés à 90% d'eau, leurs éléments conscients sont donc si faibles qu'ils ne ressentent quasiment pas la douleur. D'autant plus que lorsque nous mangeons des végétaux, si nous ne coupons pas leur racine, mais seulement les branches et les feuilles, cela les aide à se reproduire. Et en fait, c'est bon pour la plante. Aussi les horticulteurs nous apprennent-ils qu'il faut souvent tailler les plantes pour qu'elles poussent plus vigoureusement, pour qu'elles soient plus belles.

Quant aux fruits, il est encore moins utile d'en parler. Quand ils sont mûrs, ils dégagent un parfum, et par leurs couleurs vives, leur saveur sucrée, ils nous attirent pour que nous les mangions. C'est ainsi que les arbres fruitiers réalisent leur but qui est de répandre les graines. Si nous ne ramassons pas les

fruits pour les manger, le fruit mûrit trop, tombe et pourrit sur le sol. Les graines, parce qu'elles sont privées de lumière par l'arbre lui-même, ne peuvent pas se développer. Aussi, manger des légumes et des fruits correspond à l'ordre naturel des choses et les plantes n'en ressentent aucune souffrance.

Q. La plupart des gens ont dans l'idée que les végétariens sont plutôt maigres et petits et ceux qui mangent de la viande grands et robustes. Qu'en est-il en réalité ?

M. Les végétariens ne sont pas nécessairement maigres. Il suffit que leur nourriture soit équilibrée pour qu'ils soient aussi grands et forts que ceux qui mangent de la viande. Voyez les grands animaux : les éléphants, les hippopotames, les girafes, les bœufs, etc., se nourrissent de plantes et de fruits. Ils sont plus forts que les carnassiers, très doux et utiles à l'homme. Mais les animaux carnivores sont à la fois très cruels et d'aucune utilité. Les êtres humains qui mangent beaucoup d'animaux seront envahis par les instincts et les propriétés animales. Les mangeurs de viande ne sont pas nécessairement grands et forts, et en général leur espérance de vie est plus courte que la moyenne. Les Esquimaux se nourrissent essentiellement de viande, mais sont-ils grands et forts ? Vivent-ils longtemps ? Je pense que vous pouvez comprendre cela très clairement.

Q. Peut-on manger des œufs ?

M. Non, manger des œufs, c'est aussi tuer des êtres. Certains diront que les œufs que l'on trouve dans le commerce ne sont pas fécondés et qu'en manger, ne coûte pas de vie. Ce n'est correct qu'en apparence. Un œuf est non-fécondé seulement parce qu'on a empêché les circonstances de la

fécondation. L'œuf ne peut donc pas remplir son dessein naturel de devenir poussin. Et il contient quand même la force de vie innée nécessaire à la croissance, même si celle-ci n'a pas eu lieu. Nous savons que les œufs ont une force de vie innée ; sinon, pourquoi les ovules seraient-ils le seul type de cellules qui puissent être fécondées ? On dit que les œufs contiennent des éléments nutritifs essentiels, des protéines et du phosphore, indispensables au corps humain. Mais on peut trouver des protéines dans le soja et de nombreux légumes contiennent du phosphore, comme les pommes de terre par exemple.

Nous savons que, des temps les plus reculés jusqu'à nos jours, bien des grands moines qui ne mangeaient ni viande, ni œufs, ont vécu fort longtemps. Par exemple, le moine Ying Guang ne prenait qu'un bol de légumes avec du riz à chaque repas et il a vécu pourtant jusqu'à quatre-vingts ans. Par ailleurs, les jaunes d'œufs contiennent beaucoup de cholestérol qui est la cause majeure des désordres cardio-vasculaires, tueurs numéro un à Formose et en Amérique. Pas étonnant de voir que la plupart des malades sont des mangeurs d'œufs !

Q. Les porcs, les bovins, les volailles, etc., c'est nous qui les élevons, pourquoi ne pouvons-nous pas les manger ?

M. Et alors ? Les parents élèvent bien leurs enfants. Est-ce que cela donne aux parents le droit de manger leurs enfants ? Tous les êtres ont le droit de vivre. Aucun homme n'a le droit d'ôter la vie d'un autre être. Si vous considérez la loi à Hong Kong, même le suicide est un crime. À plus forte raison s'il s'agit de la vie des autres.

Q. Les animaux, en fait, sont là pour servir de nourriture à l'homme. Si on ne les mangeait pas, est-ce qu'ils n'envahiraient pas la surface de la terre ?

M. Voilà encore un argument tout à fait absurde. Avant de tuer un animal, est-ce que vous lui demandez s'il accepte de se faire tuer pour que vous le mangiez ? Tout être vivant désire vivre et a peur de la mort. Nous n'avons pas envie d'être mangés par un tigre, alors pourquoi les animaux devraient-ils être mangés par les hommes ? L'homme n'est apparu sur terre que depuis quelques dizaines de milliers d'années. Avant lui, il existait maintes et maintes espèces animales. Est-ce qu'elles surpeuplaient la Terre ? Tout être est là pour maintenir l'équilibre écologique de la nature. Quand il n'y aura plus assez de nourriture et que l'espace sera limité, cela provoquera une forte diminution de la population. Ceci maintient la population à un juste niveau.

Q. Pourquoi faut-il que je sois végétarien ?

M. Je suis végétarienne parce que c'est le Dieu à l'intérieur de moi qui le veut. Vous comprenez ? Manger de la viande, c'est contre le principe universel de "ne pas vouloir se faire tuer". Nous-mêmes, nous ne voulons pas qu'on nous tue et nous ne voulons pas qu'on nous vole. Or, si nous faisons cela aux autres, alors nous agissons contre nous et cela nous fait souffrir. Tout ce que vous faites contre les autres vous fait souffrir. Vous ne pouvez pas vous mordre et il ne faut pas vous poignarder. De la même manière, il ne faut pas tuer, car c'est contre le principe de la vie, vous comprenez ? Comme ça nous fait souffrir, nous ne le faisons pas. Ce n'est pas que nous nous imposons des restrictions, mais notre vie s'étend à

toutes formes de vie. Notre vie ne sera plus limitée à ce corps, mais elle s'étendra à la vie des animaux et à celle de tous les êtres. Nous n'en serons que plus grands, plus nobles, plus heureux et sans limites. D'accord ?...

Q. Pourriez-Vous parler du végétarisme et comment peut-il contribuer à la paix mondiale ?

M. Oui. Vous voyez, la plupart des guerres qui éclatent dans ce monde sont dues à des raisons économiques, c'est comme ça. Les difficultés économiques d'un pays deviennent plus aiguës quand il y a la faim, ou un manque de nourriture, ou que la nourriture n'est pas équitablement distribuée entre les pays. Si vous preniez le temps de lire des revues et de rechercher la vérité sur le régime végétarien, vous le sauriez très bien. Élever des troupeaux et des animaux pour la viande a conduit notre économie à la banqueroute, à tous égards. Cela a provoqué la faim dans le monde, au moins dans les pays du Tiers-Monde.

Ce n'est pas moi qui le dis. C'est un Américain qui a fait ces recherches et publié un livre là-dessus. Vous pouvez aller dans une librairie et lire les recherches sur le végétarisme et la production alimentaire. Lisez "Se nourrir sans faire souffrir" ("Diet For a New America"), de John Robbins. C'est une célébrité de la crème glacée, un millionnaire, qui a tout abandonné pour être végétarien et écrire un livre sur le végétarisme, contre la tradition de sa famille et de ses affaires. Il a perdu beaucoup d'argent et de prestige, mais il l'a fait pour la Vérité. Ce livre est excellent. Il existe beaucoup d'autres livres et de revues qui vous donneront de nombreuses informations sur le végétarisme et comment il peut contribuer à la paix mondiale.

Vous voyez, nous avons détruit nos ressources alimentaires pour nourrir le bétail. Savez-vous combien de protéines, de médicaments, d'eau, d'énergie, de voitures, de camions, de routes et combien de centaines de milliers d'hectares ont été perdus avant qu'une vache puisse servir de repas ? Vous comprenez ? Toutes ces choses pourraient être distribuées équitablement aux pays sous-développés et nous pourrions résoudre le problème de la faim. À l'heure actuelle, lorsqu'un pays a besoin de nourriture, il va probablement envahir un autre pays pour sauver sa population. À long terme, cela a provoqué de mauvaises causes et rétributions. Vous comprenez ?

« Ce que l'homme aura semé, il le moissonnera aussi. »

Si nous tuons quelqu'un pour nous nourrir, nous serons tués plus tard pour de la nourriture, sous une autre forme, en une autre existence. C'est dommage, nous sommes si intelligents, si civilisés. La plupart d'entre nous ne connaissent pas la cause de la souffrance de leurs voisins. C'est à cause de notre palais, de notre estomac, de notre goût.

Afin de nourrir un seul corps, nous tuons tant d'êtres et faisons mourir de faim tant d'êtres humains. Sans même parler des animaux. Vous comprenez ? Alors cette culpabilité, consciemment et inconsciemment, va peser sur nos consciences. Cela nous fait souffrir du cancer, de la tuberculose et d'autres maladies incurables comme le Sida. Demandez-vous pourquoi votre pays, l'Amérique, est celui qui souffre le plus. Il détient le taux de cancer le plus élevé au monde. C'est parce que les Américains mangent beaucoup de bœuf. Ils mangent plus de viande qu'aucun autre pays. Demandez-vous pourquoi les Chinois ou les pays communistes n'ont pas un taux de cancer aussi élevé. C'est parce qu'ils n'ont pas autant de

viande. Vous comprenez ? C'est ce que les chercheurs disent, pas moi. D'accord ? Ne me le reprochez pas.

Q. Quels sont les avantages spirituels d'être végétarien ?

M. Je suis heureuse que vous me posiez la question de ce point de vue, parce que cela montre votre attention ou que vous ne vous préoccupez que des bienfaits spirituels. La plupart des gens se soucient de leur santé, de leur alimentation et de leur apparence quand ils posent des questions sur le végétarisme. Le côté spirituel du végétarisme c'est qu'il est propre et non-violent.

« **Tu ne tueras point.** » Quand Dieu nous dit cela, Ielle ne dit pas : « Ne tuez pas d'êtres humains », Ielle dit : « Ne tuez aucun être. » N'a-t-Ielle pas dit qu'Ielle a créé les animaux pour nous tenir compagnie, pour nous aider ? N'a-t-Ielle pas mis les animaux sous notre protection ? Ielle dit : « **Prenez soin d'eux, réglez sur eux.** » Lorsque vous gouvernez vos sujets, les tuez-vous pour les manger ? (Rires.) Alors, vous devenez un roi sans personne autour ? (Rires.) Vous comprenez maintenant que si Dieu a dit cela, il faut le faire. Il n'est pas nécessaire de mettre Sa parole en doute. Ielle a parlé très clairement. Mais qui comprend Dieu mieux que Dieu ?

Il vous faut donc devenir Dieu pour comprendre Dieu. Je vous invite à être comme Dieu de nouveau, à être vous-mêmes, à n'être personne d'autre. Méditer sur Dieu ne veut pas dire que vous vénerez Dieu, cela veut dire que vous devenez Dieu. Vous ne comprenez que Dieu et vous ne faites qu'un avec Ellui. Jésus n'a-t-Il pas dit : « **Mon père et moi sommes un.** » S'Il a dit que Son père et Lui sont Un, Son père et nous-mêmes pouvons aussi être un, car nous sommes les enfants de Dieu. Et Jésus a dit que ce qu'Il fait, nous pouvons le faire aussi et

même mieux. Si bien que nous pouvons être meilleurs que Dieu, qui sait ?

Pourquoi vénérer Dieu quand nous ne savons rien de Dieu ? Pourquoi avoir une foi aveugle ? Nous devons d'abord savoir ce que nous vénérons, de même qu'il nous faut connaître la fille que nous allons épouser avant de l'épouser. De nos jours, on ne se marie pas avant de bien se connaître. Alors pourquoi devrions-nous vénérer Dieu d'une foi aveugle ? Nous avons le droit d'exiger que Dieu apparaisse devant nous, qu'Il se fasse connaître de nous. Nous avons le droit de choisir quel Dieu nous voulons suivre.

Vous voyez bien que, d'après la Bible, il est clair que nous devrions être végétariens. Pour toute raison de santé, nous devrions être végétariens. Pour toute raison scientifique, nous devrions être végétariens. Pour toute raison économique, nous devrions être végétariens. Pour toute raison de compassion, nous devrions être végétariens. De même, pour sauver le monde, nous devrions être végétariens.

Il a été dit dans certains travaux de recherche que si les gens, en Occident, aux États-Unis, mangeaient végétarien ne serait-ce qu'une fois par semaine, nous pourrions sauver seize millions d'affamés chaque année. Alors, soyez des héros, soyez végétariens. (Rires ininterrompus.) Pour toutes ces raisons, même si vous ne me suivez pas ou que vous ne pratiquez pas la même méthode, s'il vous plaît soyez végétariens, pour vous-mêmes et pour le monde.

Q. Si tout le monde mangeait des végétaux, cela ne provoquerait-il pas un risque de pénurie ?

M. Mais non. Le nombre d'êtres humains qui peuvent être

nourris sur une surface cultivée de céréales est quatorze fois plus élevé que le nombre d'êtres humains nourris par le bétail auquel on donne le fourrage cultivé sur la même surface. Un are cultivé peut fournir 800 000 calories ; tandis que si l'on utilise ces cultures pour nourrir du bétail, celui-ci ne fournira que 200 000 calories. 600 000 calories sont ainsi perdues. Il est donc économiquement plus rentable de manger des légumes que de la viande.

Q. Un végétarien peut-il manger du poisson ?

M. Vous pouvez manger du poisson si vous voulez. Mais si vous voulez être végétarien, le poisson n'est pas un légume !

Q. On dit souvent qu'il est important d'avoir bon cœur, mais qu'il n'est pas nécessaire d'être végétarien.

M. Quand on a vraiment bon cœur, pourquoi manger la chair des êtres vivants ? En voyant à quel point ils souffrent, on ne devrait pas avoir envie de les manger. Manger de la viande va à l'encontre de la compassion, alors comment une personne au bon cœur pourrait-elle faire cela ?

Un jour, le maître Lien Ch'ih a dit : « **Massacrer un corps et avaler sa chair. Dans le monde, il n'y a pas homme plus cruel, plus malveillant, plus atroce et démoniaque. Comment peut-il prétendre avoir bon cœur ?** »

Mencius dit aussi : « **Quand on le voit vivre, on ne supporte pas de le voir mort, quand on l'a entendu appeler, on ne supporte pas de manger sa chair. Voilà pourquoi un homme de bien n'entre pas dans la cuisine.** »

Les hommes ont une intelligence supérieure à celle des animaux, ils peuvent employer toutes sortes d'armes contre lesquelles les animaux ne peuvent pas lutter. Ainsi, ils meurent

dans la haine. L'homme qui fait cela, qui terrorise des créatures petites et faibles, ne mérite pas d'être qualifié de "gentleman". Les animaux, au moment où on les tue, éprouvent de la peur, de la colère, du ressentiment. Ces sentiments mauvais poussent leur organisme à émettre des substances toxiques qui demeurent dans leur chair. Ceux qui la mangent en subissent les effets. En outre, la fréquence de vibration des animaux, qui est plutôt basse, affecte notre propre vibration et exerce ainsi une influence néfaste pour le développement de notre conscience.

Q. Peut-on manger les légumes qui accompagnent la viande ?

M. Non. Par exemple, si on plonge des aliments dans du poison et qu'on les mange, est-ce qu'on ne sera pas empoisonné ? Dans le soutra du Nirvana, Kashyapa demande à Sâkyamuni : « **Si, en mendiant sa nourriture, on nous donne des aliments mélangés à de la viande, peut-on manger cette nourriture ? Comment les laver ?** » Le Bouddha a répondu : « **Il faut les laver avec de l'eau, les séparer de la viande avant de les manger.** »

À partir de ce dialogue, on peut donc voir qu'on ne peut même pas manger les légumes qui sont mélangés à de la viande si on ne les lave pas à l'eau, à plus forte raison la viande. En même temps, on voit sans peine que Sâkyamuni et Ses disciples étaient végétariens. Certains calomnient Sâkyamuni en disant qu'Il acceptait ce qui se présentait et que, si on Lui donnait de la viande, Il la mangeait. C'est tout simplement absurde. C'est aussi ne pas avoir lu les Écritures ou ne pas les comprendre.

En Inde, plus de 90% de la population est végétarienne. Quand ils voient des moines mendier, tous savent qu'il faut leur donner de la nourriture végétale, d'autant plus que la plupart

n'ont pas de viande à donner, de toute façon !

Q. J'ai entendu un autre maître dire que Bouddha a été pris d'un malaise après avoir mangé un pied de porc. Est-ce vrai ? Est-ce que cette anecdote est relatée dans les soutras ?

M. Sûrement pas. Bouddha est mort après avoir mangé un champignon. Ce champignon, traduit littéralement de la langue des brahmanes, s'appelle "pied de porc". Mais ce pied de porc n'est pas un véritable pied de porc. C'est comme ces fruits qu'on appelle "œil de dragon". Beaucoup de choses n'ont pas un nom de légume mais sont en réalité de la nourriture végétarienne, comme "l'œil de dragon". Le nom de ce champignon, dans le langage des brahmanes, est "pied de cochon" ou "délice de cochon". Il a un rapport avec le cochon. Ce champignon, dans l'Inde ancienne, était très difficile à trouver, très rare. C'était un plat raffiné. Aussi des gens pieux en ont-ils offert à Sâkyamuni. Ce n'est pas en surface qu'on peut voir ce genre de champignon. Il pousse sous la terre. Pour le trouver, il faut y aller avec l'aide d'un vieux cochon qui aime énormément ce genre de champignon. Les cochons les détectent à l'odeur, et quand ils en découvrent un, ils creusent la terre avec leurs pattes pour le manger. Aussi les Hindous ont-ils appelé ce champignon le "délice de cochon" ou le "pied de cochon". Si on ne fait pas attention en traduisant et si on ne comprend pas bien à quoi il est fait allusion, on provoque des malentendus. On fait de Sâkyamuni un bouddha "sauvage" qui mangeait de la viande. C'est là quelque chose de très regrettable.

Q. Certains prétendent qu'acheter de la viande tuée par le boucher n'est pas violer l'interdiction de tuer. Est-ce que c'est vrai ?

M. C'est une grave erreur. Ce qu'il faut savoir, c'est que s'il y a des bouchers, c'est parce qu'il y a des mangeurs de viande. Dans le soutra Lankavatara, le Bouddha dit : « **Si personne ne mangeait de viande, on ne tuerait pas. Ainsi, manger de la viande et tuer des êtres, c'est le même péché.** » Parce que nous avons tué tant d'êtres vivants, nous subissons des catastrophes naturelles, et d'autres désastres créés par l'homme.

Q. Certains disent que les végétaux ont beau ne pas contenir d'urée ou d'urokinase pour l'homme, ils contiennent des produits chimiques agricoles qui sont nuisibles à la santé. Est-ce vrai ?

M. Si des agriculteurs utilisent des pesticides et d'autres produits chimiques hautement toxiques comme le DDT sur les récoltes, cela peut entraîner le cancer, la stérilité et des maladies du foie. Les produits toxiques tels que le DDT se diffusent dans les matières grasses, et se concentrent dans les graisses animales. En mangeant cette viande, on absorbe en même temps tous ces pesticides accumulés en forte concentration dans les graisses, ainsi que d'autres substances toxiques que l'animal a absorbées pendant les quinze mois que dure sa croissance avant qu'il ne soit consommable. Ces accumulations peuvent être jusqu'à treize fois supérieures à celles que l'on trouve dans les fruits, les légumes ou les graines. Les pesticides pulvérisés sur les fruits peuvent être lavés, mais pas ceux qui sont contenus dans les graisses animales. Ce processus d'accumulation provient de l'effet cumulatif de ces produits chimiques. C'est pourquoi, de toute la chaîne alimentaire, ce sont les consommateurs, qui se trouvent en haut de l'échelle, qui subissent le plus grand préjudice.

Une expérience menée par l'université de l'Iowa a montré que la majorité des pesticides décelés dans le corps humain provenaient de l'absorption de viande. Les chercheurs se sont aperçus que l'organisme des végétariens contenait moins de la moitié des produits chimiques agricoles retrouvés dans le corps des mangeurs de viande. En fait, les substances toxiques contenues dans la viande ne s'arrêtent pas là. Pendant l'élevage, on donne souvent aux animaux des substances chimiques pour les faire grandir plus vite, pour modifier la couleur, la saveur, la consistance de la viande ou bien encore sa conservation, etc. Par exemple, les conservateurs produits à partir de nitrates sont extrêmement toxiques. Le *New York Times* du 18 juillet 1971 a publié un article où il est écrit : « Les grands dangers cachés pour la santé des consommateurs, ce sont ces polluants invisibles, tels que bactéries dans le saumon, résidus de pesticides, conservateurs, hormones, antibiotiques et autres additifs chimiques. » Par ailleurs, des traces de vaccins injectés aux animaux peuvent subsister dans leur chair. En revanche, les protéines provenant des fruits, des noisettes, du maïs, du lait et des haricots secs, sont beaucoup plus pures que celles provenant de la viande qui renferment 56% d'impuretés insolubles dans l'eau. La recherche montre que ces additifs créés par l'homme peuvent provoquer des cancers, d'autres maladies ou même des malformations du fœtus. Il semble donc approprié que les femmes enceintes adoptent un pur régime végétarien, afin de préserver la santé physique et spirituelle du fœtus. En buvant beaucoup de lait, vous absorbez suffisamment de calcium ; en mangeant des haricots secs, vous avez les protéines, et en consommant des fruits et des légumes, vous obtenez vitamines et sels minéraux.