

OM SHANTI

Le Petit Journal de l'APMA Paris

N° 3

Juillet 2006

APMA Paris - 24 avenue Jean Moulin - 75014 PARIS
apma-paris@wanadoo.fr Site : <http://perso.wanadoo.fr/apma/paris>
Membre de l'APMA INTERNATIONAL - 13 rue Vauban - 66240 Le Barcarès
swamijiapma@tiscali.fr Site : www.massage-ayurvédique.com

EDITO

Bonjour à tous,

C'est l'été, les vacances et déjà le numéro 3 de *OM SHANTI, Le Petit Journal de l'APMA Paris...*

Pour l'occasion, Alain Guélinboin nous a adressé l'image ci-dessus : Om Shanti écrit en sanscrit et la posture à adopter pour méditer sur la plage ou dans l'herbe de vos vacances.

Dans ce numéro, des conseils pour préserver un bien précieux entre tous : l'eau ; des recettes, bien sûr ; un mode d'emploi pour les huiles végétales ; et aussi la sophrologie : comment apprendre à se détendre vraiment... Idéal pour les vacances, non ?

Et puis un petit glossaire d'Ayurvéda, à paraître en feuilleton... Enfin, une grande question, le végétarisme : pourquoi ne pas profiter de cette période de l'année pour essayer une alimentation plus légère, aussi bien pour le corps que pour l'esprit ? Mais beaucoup de questions se posent : *OM SHANTI, Le Petit Journal de l'APMA Paris* en abordera quelques unes...

Bonne lecture et surtout Bonnes vacances à tous !

La Rédaction

Ecologie et Ayurvéda

Depuis quatre mille ans, la **médecine ayurvédique** nous enseigne que ce qui existe dans l'univers ou macrocosme, existe aussi dans le corps humain ou microcosme. Ce système médical, issu des Védas, est basé sur l'observation de la nature et de l'homme.

Hippocrate disait : *"La nature dans l'homme est constituée à l'image de la nature dans le monde"*.

L'Indien d'Amérique nous a laissé ce message plein de dignité: *"L'homme appartient à la terre, ceci nous le savons, toutes les choses dépendent les unes des autres, comme liées par le sang qui unit une même famille. L'homme n'a pas tissé la toile de la vie, il n'en est qu'un des brins. Les dégâts qu'il fait à la toile, c'est à lui-même qu'il les fait"*.

Dans un article intitulé *"l'écologie humaine"*, Léon Eisenberg et Norman Sartorius expliquent: *"Naguère encore, l'humanité ne songeait guère à s'interroger sur le échanges gazeux, la purification de l'eau, les cycles des éléments nutritifs et autres fonctions protectrices assurées par des écosystèmes autonomes. Avant tout, parce que ni le nombre des habitants du globe ni les manipulations du milieu ne suffisait à modifier les équilibres régionaux et mondiaux"*.

ÉCOLOGIE : Vient du grec OIKOS qui veut dire maison, habitat. C'est l'étude des milieux où vivent et se reproduisent les êtres vivants et celle des rapports de ces êtres avec le milieu.

En 1866, le biologiste allemand Ernst Haeckel déclare : *"L'écologie représente la somme de toutes les relations amicales ou antagonistes d'un animal ou d'une plante avec son milieu inorganique ou organique, y compris les autres êtres vivants"*. Ernst Haeckel fut influencé par les travaux de Charles Darwin et par son ouvrage *"De l'origine des espèces par voie de sélection naturelle"*, dont l'analyse débouchait sur l'idée d'équilibre au sein d'un écosystème. L'écosystème est l'unité d'organisation biologique composée d'êtres vivants.

Ce n'est qu'au XXe siècle que l'on a commencé à évoquer l'écologie humaine.

AYURVEDA : vient du sanskrit. AYU veut dire vie, longévité dans le sens du prolongement de l'existence en préservant une bonne santé. VEDA veut dire connaissance, les Védas étant les textes sacrés de l'hindouisme. Nous pouvons donc traduire Ayurvéda par "connaissance sur la longévité".

Le but de l'Ayurvéda est de garder le plus longtemps possible une bonne santé et une vie heureuse. C'est la prévention et la guérison des maladies.

L'homme est une miniature de la nature, les composants de base de l'homme et de l'univers étant identiques.

A l'instar de l'univers, notre corps est composé des cinq grands éléments, **Panchamahabutas** : Akash l'éther, Vayu l'air, Tej le feu, Aap l'eau et Prithvi la terre.

Lorsque les cinq éléments deviennent actifs dans le corps, ils s'unissent pour former les **Tridoshas**: Vata, combinaison de l'éther et de l'air, Pitta, combinaison de l'eau et du feu et Kapha, combinaison de l'eau et de la terre.

Deux éléments importants pour l'écologie : l'air et l'eau

L'air

La respiration, avec le premier cri, sont les actes qui accompagnent notre venue au monde.

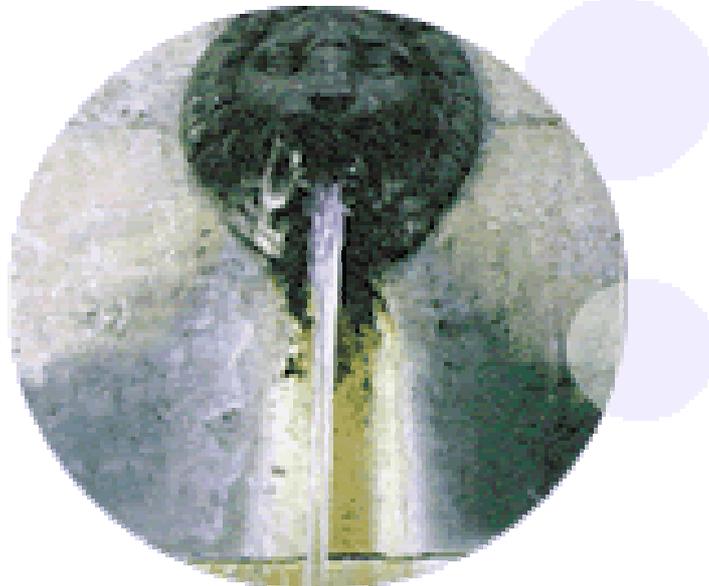
Nous inspirons et nous expirons chaque jour 12000 litres d'air. A chaque inspiration, l'air pénètre par le nez ou la bouche, passe par la gorge, la trachée, les bronches et les bronchioles pour atteindre les sacs alvéolaires. L'air est constitué de 78% d'azote, 21% d'oxygène, 9% d'argon, de vapeur d'eau et de gaz carbonique en quantités variables.

C'est d'oxygène dont nous avons besoins pour vivre. Nous en utilisons 4% et nous expirons à la place 4% d'anhydride carbonique. L'oxygène est indispensable au bon fonctionnement de nos cellules nerveuses, musculaires, hépatiques et cardiaques. Grâce à lui, elles peuvent assimiler les nutriments fournis par l'alimentation.

La respiration cellulaire se fait par la voie du cycle de Krebs dans une partie de la cellule appelée mitochondrie. Elle a pour intérêt de fournir de l'ATP, énergie de la cellule qui lui permet de se reproduire harmonieusement. Sans oxygène, l'acide pyruvique (transformation du glucose) devient de l'acide lactique + 2 ATP, ce qui entraîne la mort de la cellule par acidose.

Lorsque nous manquons d'oxygène, c'est tout l'organisme qui se ralentit et s'encrasse.

L'eau



Le pourcentage en eau de notre organisme est de 70% . Elle est le premier élément dans lequel baigne l'être humain et sert de véhicule pour tous les échange du corps, servant de support aux liquides tels que le sang, la lymphe, le liquide céphalo-rachidien. Nous utilisons l'eau comme élément purificateur, de façon interne pour drainer les toxines de notre organisme et externe pour nettoyer notre peau. Nous perdons l'eau par les émonctoires : poumons, reins, intestins et peau. Nous la récupérons par la boisson et l'alimentation.

"Chaque reflet de l'eau limpide des lacs parle des événements et des traditions qui ont marqué la vie de mon peuple. Le murmure de l'eau, c'est la voix de mon père. Les rivières sont nos sœurs, elle étanchent notre soif, elles portent nos canoës et nourrissent nos enfants". (Chef Seattle, tribu des Suwanish)

L'eau a toujours eu un caractère sacré pour nos ancêtres. C'est autour de fleuves tels que le Gange, le Nil, l'Euphrate que naquirent de grandes civilisations. C'est dans le Jourdain qu'on a donné les premiers baptêmes. Cette eau apportait la récolte, l'espoir, la spiritualité.

La planète comme l'homme est constitué d'eau à 70% et la voir couler avec une telle abondance a donné à l'homme l'impression qu'elle était inépuisable. Elle est inégalement répartie et plus des trois quarts sont utilisés pour l'agriculture.

Nous connaissons mieux aujourd'hui la façon dont l'eau circule pour former le cycle de l'eau. Grâce à l'énergie solaire, cette circulation se fait entre la terre, la mer et l'atmosphère. Une partie est transportée sous forme de vapeur et arrose la planète sous forme de précipitations. Cette eau devient alors disponible pour les plantes, les animaux et l'homme.

Une grande partie retourne dans l'atmosphère par l'évaporation, le reste sera stocké dans des réservoirs naturels, nappes souterraines, ou coulera vers les océans.

Avant d'arriver à nos robinets, l'eau fait un véritable parcours du combattant, l'eau potable est un miracle permanent.

La structure physique de l'eau a encore gardé ses secrets. L'éventualité d'une mémoire de l'eau, découverte par le Dr Jacques Benveniste, a ébranlé le dogme scientifique.

Ne mérite-t-elle pas notre respect ?

Dincharya: Est le nom que l'on donne dans l'Ayurveda aux actions quotidiennes qu'il est bon de réaliser pour une bonne hygiène de vie.

Din = Jours, charya = Routine.

Voici donc une Dincharya pour l'écologie:

Je ferme le robinet quand je me savonne ou me brosse les dents
 Je n'ouvre pas les robinets toujours au maximum
 Je vérifie l'étanchéité des joints pour éviter les fuites
 Je lave les légumes dans une bassine
 Je ne lave pas trop souvent ma voiture
 Je diminue le volume de ma chasse d'eau
 Je n'utilise pas le lave vaisselle pour seulement quelques assiettes
 Je remplis bien la machine à laver le linge et j'utilise des lessives sans phosphates
 Je ne verse pas de produits toxiques dans l'évier
 Je ne prends pas ma voiture si je peux utiliser les transports en commun, surtout en ville

Allez ! Je vais boire un coup, cet article m'a donné soif...

Michel Le Poulain



Les crudités

L'été est là, et avec la chaleur, les crudités sont au menu. Pour bien les digérer et pour ne pas abîmer la rate, elles devraient toujours macérer dans une bonne sauce.

Voici 3 recettes de sauces pour crudités :

SAUCE CREMEUSE A L'AVOCAT

(Vata-, Pitta +, Kapha +)

1 avocat mûr
1 cs jus de citron
1/5 cc poivre noir fraîchement moulu
1 cs feuilles de coriandre fraîche, finement hachées
4 cs eau (selon le goût)



Bien mélanger et servir tout de suite.

SAUCE AU PERSIL ET AUX GRAINES DE POTIMARRON (Vata-, Pitta-, Kapha-)

1 petite botte de persil frais (finement haché = 5 tasses)
2/5 tasse graines de potimarron
4/5 tasse eau
1cc sel de mer
2 ½ cs jus de citron
1 cs huile de tournesol
(rien que pour des Vatas ? alors encore 1 cs d'huile !)

Laver et hacher finement le persil. Mettre les ingrédients dans un récipient et bien mixer le tout. C'est une sauce légère et nourrissante, elle est bonne pour les personnes qui ont des problèmes pulmonaires, urinaires ou de prostate.

SAUCE AUX CACAHUETES ET AU GINGEMBRE

(Vata-, Pitta+, Kapha+)

2 cs cacahuètes
2 petites cc gingembre frais (sans la peau et coupé fin)
2/5 eau
3 cc tamari (sauce soja)
1 ½ cs tahin (pâte sésame)

Bien mixer tous les ingrédients.

Régalez-vous !

Danielle Lefort

La sophrologie

La relaxation peut se définir comme une modification physiologique de l'organisme effectuée par le sujet lui-même, dans un but de restauration de ses fonctions vitales.

Ces modifications portent sur les points suivants :

- abaissement du tonus musculaire puis adaptation de ce tonus à la situation dans laquelle se trouve le sujet ;
- mise en place de la prédominance para-sympathique : ralentissement du rythme respiratoire , mais augmentation de son amplitude, ralentissement du rythme cardiaque, diminution de la tension artérielle ;
- augmentation du péristaltisme intestinal, l'ensemble de ces modifications ayant un effet calmant.

Il est à noter que la relaxation peut s'effectuer en position allongée, assise ou debout , le but étant d'être progressivement capable de se relaxer le plus rapidement possible et d'arriver à un état de détente musculaire et psychologique dans des conditions a priori peu favorables : environnement bruyant et stressant par exemple.

Le fondateur de la sophrologie est Alfonso Caycedo, espagnol d'origine basque né à Bogota en Colombie. Médecin neuropsychiatre, il est confronté en début de carrière à des patients en état de coma insulinaire ou après un électrochoc.

Il a rencontré Freud, s'est intéressé à l'hypnose qu'il a utilisée dans sa pratique clinique ainsi que les méthodes de relaxation de Jacobson et de Schultz.

En 1960 il crée à Madrid une école d'étude scientifique de la conscience qu'il appelle "*sophrologie*". Etymologiquement, ce terme vient de la réunion de trois mots grecs : SOS : harmonie, PHREN : esprit ou conscience et LOGOS : étude.

Dans un deuxième temps Caycedo a donné une dimension supplémentaire à la sophrologie en l'orientant vers l'Ecole phénoménologique existentielle de Husserl. Ceci se traduit par une observation minutieuse par le sujet sophronisé de ses sensations et de son vécu au cours de la séance, sans a priori dans la mesure du possible.

En 1965 - 1968 il effectue un voyage en Orient au cours duquel il observe des pratiquants de la méditation du yoga et du zen. Il constate alors que les sujets en état de méditation se trouvent dans un état de conscience identique à l'état sophroliminal (voir schéma joint)

La sophrologie a donc en définitive une origine occidentale (phénoménologie existentielle) et orientale.

L'ensemble de ses observations l'a amené à définir quatre niveaux de conscience dits quantitatifs :

- la veille,
- le niveau sophroliminal,
- le sommeil,
- le coma,

et trois états de conscience dits qualitatifs :

- la conscience ordinaire,
- la conscience pathologique : conscience altérée par la maladie : démences, dépressions réactionnelles, névroses,
- la conscience sophronique : intégration existentielle positive de l'être.

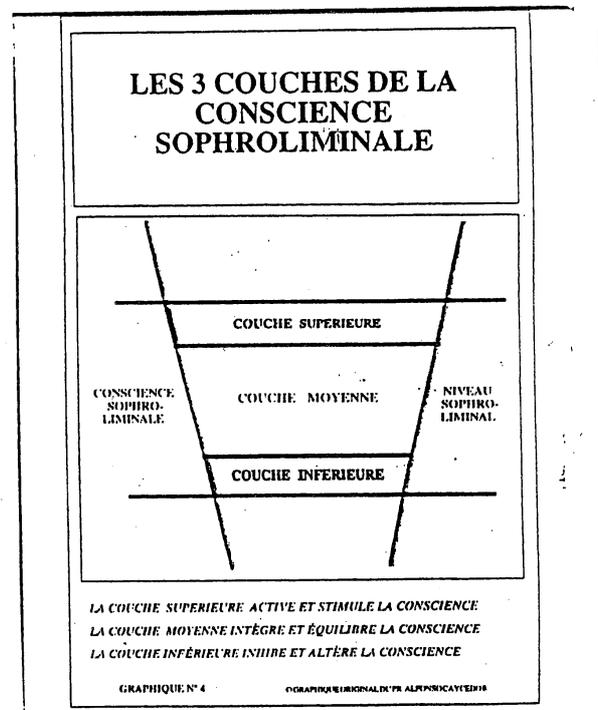
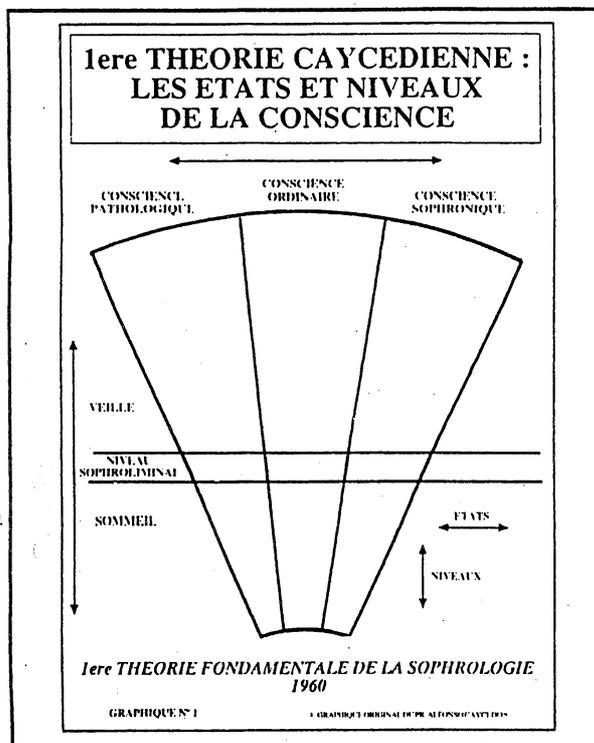
Ces états et niveaux de conscience sont caractérisés par des tracés électro-encéphalographiques différents.

En théorie chaque état de conscience peut se trouver dans les quatre niveaux de conscience. (Cf schéma joint: "Eventail sophrologique de la conscience")

Le niveau sophroliminal se situe à la frontière entre l'état de veille et l'état de sommeil et présente des particularités intéressantes : il permet la lucidité et des performances particulières.

La spécificité et l'originalité de la sophrologie consiste à utiliser les potentialités offertes par le niveau sophroliminal dans des objectifs qui peuvent être variés :

- amélioration de l'état de santé,
- amélioration de la mémoire,
- préparation à des examens ou à des épreuves sportives,
- atténuations de symptômes, par exemple les phobies,
- insomnies,
- thérapie spécifique pour un mal être physique ou mental.



Pratiquement toute séance de sophrologie débute par une sophronisation de base : technique ayant pour but de permettre la transition de l'état de conscience de la veille vers le niveau sophroliminal. Elle se poursuit par la visualisation et se termine par une reprise ou désophronisation.

Il s'agit en fait d'une séance de relaxation dans laquelle est incluse une visualisation. En définitive la plupart du temps les praticiens qui proposent une relaxation visualisation s'inspirent de la méthode mise au point par Caycedo.

La sophrologie se divise en deux grandes familles de techniques :

- les techniques dites passives qui ont été mises au point après la création de l'école de sophrologie : les sophronisations consistant à inclure dans le contexte d'une relaxation une visualisation et l'utilisation du niveau sophroliminal dans des objectifs divers et variés, patient immobile, yeux fermés, sans exercices ;
- les techniques dites actives ; la relaxation dynamique, mise au point après le voyage de Caycedo en Orient. Cette technique se pratique plutôt en groupe et utilise essentiellement des techniques empruntées au yoga : mouvements, positions, yeux fermés ou demi-ouverts.

La sophrologie peut s'utiliser dans de nombreux domaines et peut avoir de nombreuses applications : détente, soutien anti-stress, épanouissement personnel...

Les applications à la santé permettent d'agir sur le stress du patient, sa douleur, la prise en charge de sa maladie, apporter son concours dans le processus de rééducation et de réadaptation à la vie quotidienne, les maladies psychosomatiques, toutes les angoisses, la préparation à la naissance, aide au sevrage tabagique, aide pour supporter les frustrations consécutives à un régime alimentaire.

Une fois de plus nous constatons que les pensées orientales et occidentales se rejoignent et se complètent. Espérons que cette tendance se poursuivra...

Anne Boulanger



Les huiles végétales

Les huiles végétales sont bien souvent indissociables des massages.

Pour les massages ayurvédiques, le choix est multiple et adapté en fonction des doshas.

Il s'agit alors d'huiles ou l'on a fait macérer des plantes.

Ces huiles de massage ne sont pas faciles à trouver dans nos pays.

C'est pourquoi les mélanges d huiles végétales et d'huiles essentielles sont un bon compromis pour nous.

On y retrouve des mélanges thérapeutiques qui s'adaptent en fonction de chaque personne

Il est toujours important de vérifier que les huiles utilisées ne contiennent pas de paraffine. En effet la paraffine est issue de la pétrochimie. C'est une huile minérale non en adéquation avec le corps humain, qui bouche les pores de la peau

De plus, les huiles utilisées ne doivent pas être raffinées car elles perdent alors toutes leurs propriétés.

Je commencerai cette série d'articles par les huiles végétales (1^{ère} partie).



VOICI LA PRESENTATION DE QUELQUES HUILES :

La plus ancienne huile connue est l'huile d'olive (*olea europea*). Elle fut importée d'Asie centrale et de nos jours on cultive des oliviers essentiellement sur tout le pourtour méditerranéen.

L'huile d'olive est une huile limpide, de couleur jaune ou plus ou moins verte. Elle est très nourrissante et pénétrante. Ses vertus émolliente, calmante et cicatrisante en font une bonne huile de massage pour la peau et les cheveux. Elle peut être aussi utilisée comme base pour fabriquer des huiles de macération telles que l'huile de millepertuis ou de calendula.

L'huile d'amande douce (*prunus amygdalus*) nous vient aussi d'Asie avant qu'on ne la retrouve en occident à partir du Moyen-Age. C'est une huile très légèrement colorée.

Utilisée en massage elle calme les démangeaisons, les irritations, favorise la guérison des dermatoses et soigne les pellicules. C'est une huile aussi très bénéfique pour les bébés et les enfants.

L'huile d'argan issue de l'arganier (*argania spinosa*). C'est un arbre millénaire poussant essentiellement dans le sud ouest marocain.

Pour la peau c'est une huile raffermissante, nutritive, protectrice notamment contre les agressions extérieures : froid et soleil. Elle redonne à la peau de l'élasticité et de la souplesse ; elle est aussi bonne pour les cheveux et les ongles.

L'huile d'avocat (*persea gratissima*). Cette huile issue du fruit de l'avocat est une huile très odorante d'un vert assez foncé.

Elle est particulièrement indiquée pour la peaux très sèches ainsi que pour les cheveux cassants, très secs et ternes.

L'huile de jojoba (*simmomdsia chinensis*). Elle est issue des graines d'un arbrisseau poussant dans les déserts d'Amérique du sud. Cette huile est en fait une cire liquide.

Sa composition proche du sébum humain lui permet d'être utilisée à la fois pour les peaux sèches et les peaux grasses. Elle est très hydratante car elle freine la perte d'eau dans les cellules de la peau.

L'huile de sésame (*sesamum indicum*) D'origine indienne, le sésame est une plante herbacée. L'huile est fabriquée à partir des graines.

C'est une huile au goût très fin et douce pour la peau Elle assouplit la peau, protège et tonifie peau, ongles et cheveux ; elle protège, tout comme le jojoba, du rayonnement ultra-violet.

Résumé d'Ayurvéda

Désormais, dans *OM SHANTI, Le Petit Journal de l'APMA Paris*, vous trouverez, sous forme de feuillet, un petit glossaire d'Ayurvéda. Commençons donc par le commencement, et les textes fondamentaux :

VEDA : Liturgie mémorisée par des familles de prêtres héréditaires (Brâhmana). Hymnes religieux ayant pour sujet la prière, le culte des Dieux, des prières pour avoir la santé, une longue vie et une bonne descendance.

AYU : Longévité.

AYURVEDA : Il est appelé Ayurvéda car il nous apprend (VEDAYATI) les substances, les qualités et les actions qui améliorent la vie (AYUSYA).

CARAKA SAMHITA et le SUSHRUTA SAMHITA : 1^{er} Siècle ap JC, textes parvenus jusqu'à nous.

Samhita = Compendium = Abrégé. Caraka et Sushruta = nom des écrivains.

Ils dépassent les mille et mille sept cent pages.

Autres textes postérieurs :

- Astangahrdaya samhita de Vagbhata, 600 ap JC.
- Ruginiscaya de Madhavakara, 700 ap JC.
- Sarngadhara samhita de Sarngadhara, XIII^e siècle.
- Bhavaprakasa de Bhavamisra, XVI^e siècle.

Le Caraka et Sushruta samhita sont les plus populaires.

Le Caraka samhita se distingue par ses réflexions philosophiques, (doctrine de la réincarnation, Sankhya).

Le Sushruta samhita recèle de vastes descriptions de techniques chirurgicales sophistiquées : opération des yeux, ablation de corps étrangers, chirurgie plastique.

Ils ont en commun : Les mérites d'un régime mesuré, la fumigation à base de plantes, la pharmacologie, l'étiologie, épidémies, examens, anatomie, nosologie, embryologie, pronostics, stimulants et aphrodisiaques, traitements, ventouses, saignées, lavement, nettoyage interne, massage.

L'Ayurvéda préconise l'utilisation de plantes et de minéraux (argent, cuivre, étain, or, soufre) et des sous-produits animaux.

Ex : De la vache, animal sacré de l'hindouisme, on utilise le lait, l'urine et la bouse qui a des propriétés désinfectantes.

Nom donné au médecin Ayurvédiste : VAIDYA.

Examen : PARIKSA.

Mutrapariksa : examen d'urine, Nadipariksa : examen du pouls, Asthanapariksa : examen des huit bases (pouls, urine, fèces, langue, yeux, apparence, voix, peau)

Le dépôt d'une goutte d'huile à la surface de l'urine du patient permet un diagnostic suivant la façon dont l'huile a de se répandre.

AUTRES SYSTEMES MEDICAUX EN INDE :

Système Tamoul des SIDDHA

Système Islamique UNANI

Système médical MODERNE

Pourquoi tant de violence ? Réflexions sur le végétarisme et réponse des Védas...

Si Dieu existe, pourquoi permet-Il la violence sur terre ? A cette question, souvent lancée comme défi à la religion, les Ecritures védiques de l'Inde répondent qu'au lieu d'inculper Dieu, l'homme, ce prétendu innocent, doit prendre en considération la violence qu'il inflige lui-même aux animaux.

L'adepte du chemin védique, étant ainsi végétarien, se voit critiqué par ceux qui sont étrangers à cette discipline: *“La vie d'un homme ne vaut-elle pas mieux que celle d'un animal ?”* Les Ecritures védiques, elles aussi, reconnaissent une différence entre l'homme et la bête, mais tiennent le végétarisme, lié à la plus profonde connaissance spirituelle, comme indispensable à la paix de l'individu et de l'humanité.

Commençons par la question de l'homme et de l'animal : dire que la vie d'un homme vaut mieux que celle d'un animal, n'est-ce pas une autre façon de nous octroyer le droit de tuer nos *“inférieurs”* sans que nul n'ait la moindre emprise sur nous ? Un tel point de vue, identique à celui de n'importe quel animal, ne saurait suffire à mettre l'homme à part. Non, la différence entre l'homme et l'animal se trouve sûrement ailleurs que dans la conception de *“supérieur-inférieur”*.

“L'homme n'est qu'un roseau, dit Pascal, le plus faible de la nature, mais c'est un roseau pensant.” Est-ce donc par l'existence même de la pensée que l'homme se distingue ? On voit parfois les animaux réfléchir avant d'agir, et la recherche scientifique a montré que la pensée, ne serait-ce que sous une forme rudimentaire, existe même chez les plantes. Mais c'est sur la qualité de la pensée que les textes védiques font la distinction entre l'homme et l'animal. *“L'on doit s'enquérir de la Vérité Absolue.”* Puisqu'on ne voit guère d'animaux qui lisent les Ecritures, ce message est assurément destiné aux hommes.

“Peut-être mon chien pense-t-il aussi à la Vérité Absolue” diraient certains, mais faut-il appliquer la même mesure à la spiritualité du chien qu'à celle de l'homme ? La conscience spirituelle, comme chacun le sait, se manifeste par la domination de la pensée rationnelle sur les pulsions des sens. A quelques rares exceptions près, l'homme est la seule créature sur terre qui en soit capable.

Tout système de pensée dite rationnelle admet comme axiome fondamental la loi de causalité, c'est-à-dire que tout phénomène a une cause. L'étude de ce principe trouve son apogée dans la littérature védique, qui en décrit l'origine : *“Krishna est la Personne Suprême, Cause Originelle de toutes les causes.”* (Sri Brahma Samhita.5.1) et les manifestations jusqu'à la plus subtile : la loi du *karma*, par laquelle chacun de nos actes engendre une conséquence, désirable ou autre, qui nous suit même à travers la mort et la naissance dans un nouveau corps.

La loi de causalité joue un rôle important dans la vie de chacun, pas seulement dans celle du philosophe, car toutes nos décisions, grandes et petites, y trouvent leur base. On donne une éducation à un enfant afin qu'il réussisse dans l'avenir : on le punit pour lui apprendre qu'un mauvais acte apporte un mauvais résultat. On s'habille en hiver pour préserver la santé ; on se déshabille en été pour avoir un bronzage. L'être rationnel pèse toujours le pour et le contre avant d'agir.

Pourquoi donc l'homme ne considère-t-il pas les effets de la violence commise envers les êtres qu'il mange ? Peut-être parce que cette chaîne de causalité est moins évidente que celle du *“maillot-bronzage”*. La conception de la violence comme un acte *“mauvais”* qui apporte une conséquence *“mauvaise”* présuppose que la loi de causalité, et avec elle l'univers tout entier, fonctionne sous l'œil d'un Etre qui, comme nous, possède la capacité de juger la valeur morale d'un acte. *“La nature matérielle fonctionne sous Ma direction”*, dit Krishna (Bhagavad-gita.IX.10), mais même le croyant peut avoir du mal à imaginer que Celui qui créa la faim désapprouve l'acte de manger. Considérons d'abord le problème, ensuite la solution.

Celui qui participe à l'abattage d'un animal, même s'il ne fait qu'encourager l'acte, doit savoir que la loi du karma inversera les rôles dans une vie future et que l'animal aura sa vengeance. Certains avanceront alors l'argument que les animaux tués aujourd'hui récoltent les conséquences de leurs actes passés et qu'il n'y a donc pas de mal à y participer. Mais qui nous a nommé bourreaux ? Pas Krishna: *“Celui, envieux de rien, qui se comporte avec tous les êtres en ami bienveillant... celui-là M'est très cher.”* (Bhagavad-gita.XII.13-14). Selon les Ecritures védiques, se livrer à l'abattage des animaux, sous quelque prétexte que ce soit, c'est entrer dans un cycle sans fin de violence et vengeance.

“Pourquoi les Ecritures védiques interdisent-elles ce que la Bible autorise ?” demande le chrétien, oubliant les instructions du Seigneur au premier homme: “Je vous donne toutes les herbes portant semence, qui sont sur toute la surface de la terre, et tous les arbres qui ont des fruits portant semence : ce sera votre nourriture.” Et comment un carnivore, même d’espèce humaine, accéderait-il au royaume où “le loup habite avec l’agneau, la panthère se couche près du chevreau, veau et lion paissent ensemble?” Comment aiderait-il à établir un tel royaume sur terre ?

“Que Ton règne arrive,” prie le chrétien, “Que la paix soit avec toi, mon frère,” disent le musulman et le juif, mais il n’y aura ni royaume céleste ni fraternité là où s’élève un abattoir, même avec une église en face, car Krishna Se déclare le Père non seulement de l’homme mais de tout ce qui vit: “Comprends cela, ô fils de Kunti, que toutes espèces de vie procèdent du sein de la nature matérielle, et que j’en suis le Père qui donne la semence.” (Bhagavad-gita.XIV.4). Or, que la nature matérielle est Mère de tous est évident, même proverbial, et le rationaliste sait bien que tout phénomène a une cause, tout être né d’une mère a un père. Le prétendu spiritualiste, lui, est obligé d’adopter le point de vue de l’athée pour accommoder son fratricide : “Le Christ n’est qu’un symbole... Dieu est mort...” Et si celui qui fait bouillir le homard dit, en serrant la main de celui qui égorge le veau, “Travaillons ensemble pour la paix sur la terre,” comment croire que de tels amateurs de sang puissent amener quelque paix que ce soit ? “Ils prétendent que ce monde est irréel et sans fondement, qu’aucun Dieu ne le dirige... Partant de telles conclusions, les démoniaques, égarés, dénués d’intelligence, se livrent à des œuvres nuisibles, infâmes, qui visent à détruire le monde.” (Bhagavad-gita.XVI.8-9).

La fraternité entre espèces exclut-elle les plantes que mange même le plus paisible des végétariens ? Il est, après tout, impossible de vivre sans manger quoi que ce soit. Krishna explique: “Les dévots du Seigneur sont affranchis de toute faute, parce qu’ils ne mangent que les aliments offerts en sacrifice.” Pourquoi les plantes ? “Que l’on M’offre, avec amour et dévotion, une feuille, une fleur, un fruit, de l’eau, et cette offrande, Je l’accepterai.” (Bhagavad-gita.IX.26). “Trop facile”, dirait le sceptique, qui doit concéder néanmoins que le végétarisme réduit au minimum la violence qu’exigent les besoins du corps. Mais le régime ne fait pas l’homme, et l’adepte du chemin védique, lui, voit le végétarisme comme un outil essentiel à l’acquisition de cette connaissance qui chasse la violence du cœur même de l’homme: “Et lorsqu’ainsi tu connaîtras la Vérité, ô fils de Pandu, tu comprendras que tous les êtres font partie intégrante de Moi, qu’ils vivent en Moi, et M’appartiennent.” (Bhagavad-gita.IV.35).

Krishna veut-il donc nous condamner à vivre de feuilles et d’eau fraîche ? Même avec l’addition de produits laitiers, que les Ecritures védiques déclarent essentiels pour l’homme, un tel régime ne nous donnerait-il pas le regret de la “bonne cuisine de chez nous” ?

“Dieu essuiera toute larme”, dit la Bible, et les richesses contenues dans les livres de cuisine végétarienne du monde entier effaceront nos tendances carnivores.

Bon appétit !

Alain Guélinboin



Courrier des lecteurs

Chers amis lecteurs,

Nous vous rappelons que cette rubrique vous est ouverte et nous attendons de nombreuses lettres pour notre prochain numéro. Les auteurs s’expriment librement dans *OM SHANTI, Le Petit Journal de l’APMA Paris*, mais les lecteurs aussi : donc à vos crayons (électroniques) ! Réagissez à ce que vous avez lu, donnez votre opinion... et envoyez vos lettres à helenemarie_janaki@yahoo.fr . Merci d’avance !

