

NOURRIR LA PAIX

*Que manger pour obtenir
la santé spirituelle et l'harmonie sociale ?*

WILL TUTTLE, PH. D.

TRADUIT DE L'AMÉRICAIN PAR STEFAN GUTWIN

PRÉFACE



Nos repas, la clé cachée pour comprendre notre monde

Ce livre est une tentative d'éclairer l'histoire de notre civilisation et de présenter les grandes lignes pour une meilleure compréhension de notre monde, qui est à même de nous rendre notre pouvoir, notre autonomie et notre responsabilité. La clé de cette compréhension se trouve cachée dans les profondes implications qu'ont nos choix alimentaires et dans la conception du monde que ces derniers reflètent et dont ils sont à l'origine. À première vue, il semble improbable qu'une clé tellement importante soit représentée par une chose aussi banale que la nourriture. Cependant, en regardant de plus près, nous nous rendons compte que notre société est profondément marquée par les attitudes, les croyances et les pratiques qui ont trait à la nourriture. Nos repas ont des conséquences sociales, psychologiques et spirituelles absolument stupéfiantes, qui interfèrent avec tous les aspects de notre vie.

La nourriture est notre lien le plus intime et le plus révélateur avec le règne naturel et avec notre héritage culturel. Lorsque nous mangeons les plantes et les animaux de notre terre, nous les incorporons littéralement à nous. C'est aussi à travers l'acte de manger que nous participons de la façon la plus élémentaire et la plus inconsciente aux valeurs et aux paradigmes de notre civilisation. Pendant notre enfance, nous avons été exposés constamment aux croyances complexes liées à notre rituel collectif le plus élaboré : manger. Ainsi, nous avons ingéré les valeurs de notre société et les principes sur lesquels celle-ci repose. Telles de petites éponges, nous avons appris, observé, participé et nous avons reçu notre formatage culturel. Les adultes que nous sommes à présent constatent que leur vie est remplie de stress et de toute une panoplie de problèmes écrasants que nous avons créés nous-mêmes. Il est évident que nous

souhaitons comprendre les raisons qui nous empêchent de vivre en harmonie sur la Terre. En regardant de suffisamment près, nous découvrons une force perturbante qui est à l'œuvre pour générer nos dilemmes et nos crises, une force qui n'est pas du tout cachée en fait, mais que nous pouvons contempler tous les jours dans notre assiette ! Pendant tout ce temps, elle est passée inaperçue alors qu'elle était constamment sous nos yeux : il s'agit de notre nourriture.

À l'heure où les débats font rage pour savoir quel régime est le meilleur en matière de santé et de longévité, ce livre ne propose pas un régime au sens habituel du terme, mais une exploration des profondes répercussions culturelles et spirituelles de nos choix alimentaires et de la mentalité sur laquelle ces derniers se fondent. En plaçant les humains au sommet de la pyramide alimentaire de la planète, notre civilisation a perpétué à travers l'histoire une vision du monde particulière qui exige de ses adhérents qu'ils diminuent leurs sentiments essentiels et leur conscience. C'est ce processus d'abaissement de la sensibilité humaine que nous devons comprendre si nous voulons appréhender les causes sur lesquelles il repose : l'oppression, l'exploitation et le fait de se voir spirituellement déconnecté du monde. En adoptant un régime alimentaire qui favorise la santé spirituelle et l'harmonie sociale, nous renouons avec certains liens essentiels dont nos rituels alimentaires, héritage social que nous partageons, nous empêchent normalement de prendre conscience. Cette pratique est une condition sine qua non pour évoluer vers un état de conscience où la paix et la liberté sont réellement possibles.

Nous nous trouvons au milieu d'une transformation culturelle profonde. Il devient de plus en plus évident que le mythe ancien sur lequel repose notre société est en train de s'effondrer. Nous prenons conscience que les suppositions qui le forment sont obsolètes. Si nous continuons à les appliquer, cela risque de se solder non seulement par la dévastation des écosystèmes complexes et délicats de notre planète, mais aussi par notre propre destruction. Un nouveau mythe, qui favorise la coopération, la liberté, la paix, la vie et l'unité, se bat pour voir le jour. Il doit remplacer le mythe ancien basé sur la compétition, l'illusion d'être séparé du reste, la guerre, l'exclusion et la raison du plus fort. La nourriture est un facteur déterminant dans cette naissance, car notre mentalité est fortement conditionnée par nos habitudes alimentaires et notre société se sert en priorité de nos repas pour propager et promulguer son système de valeurs à travers nous. Le succès de cette émergence d'un nouveau mythe et d'une conscience et d'une spiritualité plus évoluées dépendra de notre capacité à transformer notre conception de la nourriture et nos pratiques alimentaires.

Se connecter

La situation difficile dans laquelle se trouve notre société se manifeste par toute une palette de maux apparemment insolubles qui nous accablent : la guerre perpétuelle, le terrorisme, les génocides, la famine, la prolifération de maladies, la détérioration de l'environnement, l'extinction des espèces, la maltraitance des animaux, le consumérisme, la toxicomanie, l'aliénation, le stress, le racisme, l'oppression des femmes, l'abus des enfants, l'exploitation par les grands groupes, le matérialisme, la pauvreté, l'injustice et le malaise social. Ces problèmes ont pour origine une cause essentielle qui est si évidente qu'elle a réussi à passer quasiment inaperçue. En essayant de résoudre les problèmes sociaux, environnementaux et individuels auxquels nous sommes confrontés, tout en ignorant la cause sous-jacente qui les génère, nous traitons

des symptômes sans aborder la racine du mal. De tels efforts sont forcément voués à l'échec. Au lieu de cela, nous devons créer un réseau de compréhension et de conscience qui nous aidera à percevoir les liens qui existent entre nos choix alimentaires, notre santé individuelle et collective, l'écologie planétaire, notre spiritualité, nos attitudes et croyances, et la qualité de nos relations. Ce faisant, et en agissant en conséquence, nous contribuons au développement d'une expérience de vie plus harmonieuse et plus libérée sur notre belle planète mal comprise.

Je crois que tant que nous ne voudrions ni ne pourrions faire le lien entre ce que nous mangeons et ce qui a été nécessaire pour le mettre dans notre assiette, et en quoi cela nous affecte de l'acheter, de le servir et de le manger, nous ne serons pas capables de faire les liens essentiels pour vivre en sagesse et en harmonie sur cette Terre. Si nous ne sommes pas capables de faire ces liens, nous ne pouvons comprendre, et ainsi, nous sommes moins libres, moins intelligents, moins aimants et moins heureux. La tâche cruciale de notre génération, peut-être notre mission collective sur Terre, est de faire certains liens essentiels que la plupart de nos parents et de nos ancêtres n'ont pas été capables de faire. Ainsi, nous pourrions développer une société humaine en meilleure santé physique et spirituelle, que nous pourrions léguer à nos descendants. Si nous échouons à faire le lien entre nos repas quotidiens et la situation difficile dans laquelle se trouve notre société, nous échouerons inévitablement à survivre sur Terre en tant qu'espèce. En refusant de faire ce lien essentiel, nous nous condamnons nous-mêmes et d'autres à une souffrance énorme, sans jamais comprendre pourquoi.

L'appel à évoluer

Bien qu'ayant passé les vingt-deux premières années de ma vie à manger les grandes quantités d'aliments d'origine animale qui sont typiques de notre société, j'ai passé les trente dernières années à explorer les liens de cause à effet fascinants qui existent entre notre pratique individuelle et collective d'utiliser les animaux à des fins alimentaires et le stress et les difficultés que nous créons les uns pour les autres. Comme j'ai pu le découvrir, la violence que nous occasionnons afin de remplir notre assiette a un remarquable effet boomerang.

Cependant, il est évident que notre culpabilité collective liée à la maltraitance des animaux dits « de consommation » ne nous aide pas à reconnaître ce lien fondamental. Le fait de manger les animaux est une cause essentielle de nos dilemmes, mais nous nous démenons pour éviter de nous confronter à ce sujet. C'est l'angle mort commun qui nous définit, le morceau du puzzle manquant à la paix et à la liberté des humains. En raison de l'héritage culturel qu'est l'abus des animaux et du fait de fermer les yeux sur cet abus, nous sommes extrêmement réticents à lever le rideau sur notre dénégaration, à parler sur les conséquences de nos habitudes alimentaires et à changer notre comportement pour qu'il soit en accord avec ce que nous voyons et savons. Cette réticence est socialement acceptée et renforcée en permanence.

Notre comportement reflète généralement notre degré de compréhension, et en même temps, notre comportement détermine quel niveau de compréhension nous pouvons atteindre.

L'appel que nous entendons à présent est un appel insistant qui nous demande d'évoluer. Il fait partie d'un chant auquel nous participons tous et qui résonne dans nos cellules et dans la nature essentielle de l'Univers dont notre être est issu. Il s'agit d'un

chant de joie, de guérison et de célébration, étant donné que nous sommes tous, humains comme non-humains, l'expression d'un Univers beau et bienveillant. C'est un chant qui parle aussi des plus horribles souffrances et violations, dues à notre pratique de dominer et de tuer les animaux aussi bien que les humains, et de les transformer en marchandises. Afin de confiner et d'abattre les animaux « de consommation », nous devons réprimer notre compassion et pervertir notre nature. Ainsi, nous nous détournons de l'intuition pour nous tourner vers le matérialisme, vers la violence et vers une vision du monde où tout est déconnecté.

Le chant du nouveau mythe qui aspire à voir le jour à travers nous, demande à notre esprit d'être suffisamment aimant et vivant pour écouter et reconnaître la souffrance que nous causons par notre orientation alimentaire obsolète. Nous sommes appelés à permettre à notre compassion et à notre bonté innées de resplendir et d'affronter les convictions inculquées qui favorisent la violence. Certes, nous bénéficions de différents degrés de privilège qui dépendent de l'espèce, de la race, de la classe sociale et du sexe auxquels nous appartenons. Or, si l'un d'entre nous subit un préjudice, nous subissons tous un préjudice. La souffrance est en définitive un phénomène totalement interconnecté, car nous sommes tous interconnectés. Les privilèges, qui sont en réalité des constructions sociales, ont pour seul but de nous éloigner de la réalité de notre interdépendance.

Ce livre s'adresse à des lecteurs issus de toutes les traditions religieuses aussi bien qu'à ceux qui ne s'identifient pas à une tradition en particulier. Tout comme la Règle d'or, ce principe qui est articulé par toutes les religions du monde et intuitivement accepté par des personnes issues de cultures et d'horizons divers, les principes présentés dans ce livre sont universels. Ils sont accessibles à tous et peuvent être mis en pratique par tous, quelle que soit votre appartenance religieuse et même si vous n'en avez pas. Une certaine ouverture d'esprit et une volonté de faire des liens sont les seuls prérequis pour appréhender ces principes et pour comprendre qu'ils ne sont jamais en contradiction avec les enseignements religieux profonds ni avec nos aspirations spirituelles, mais qu'ils ne font qu'éclairer les premiers et satisfaire les secondes.

Le chant de notre évolution et de notre éveil, tous deux incontournables, nous appelle. Ce chant nous demande d'approfondir notre compréhension. Pour ce faire, nous devons mettre au jour des liens qui ont été constamment cachés ou ignorés. C'est ce voyage de découverte qu'il s'agira d'entreprendre.

Document protégé par le droit d'auteur.

Pour plus d'informations : nourrirlapaix.fr