

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

CHAPITRE UN

LE POUVOIR DE LA NOURRITURE



« Le monde appartient à celui qui voit au-delà de ses prétentions. La surdité, la coutume aux yeux de pierre, l'erreur grossière que vous apercevez, tout cela ne subsiste que parce qu'on le tolère, parce que vous le tol rez. Voyez que c'est un mensonge, et déjà vous lui aurez rendu son coup fatal. »

—EMERSON

« L'arme la plus violente sur Terre est la fourchette de table. »

—MAHATMA GANDHI

La nourriture en tant que métaphore

Depuis des temps immémoriaux – remontant au moins deux millénaires et demi à Pythagore en Gr ce, aux prophètes de l'Ancien Testament du Levant,   Mahavira et Gautama Bouddha en Inde, ainsi qu'aux grands penseurs venus par la suite comme Platon, Plotin, et les premiers Pères de l' glise chrétienne – les réformateurs sociaux et les enseignants spirituels ont souligné l'importance d'être attentif à nos attitudes et à nos pratiques entourant la nourriture. Le fait que leurs enseignements aient été agressivement ignorés, dévalorisés et occultés à travers les siècles, a une signification

primordiale. Si nous nous intéressons profondément aux meurtrissures et attitudes responsables de cette dissimulation, nous découvrirons des vérités libératrices à propos de notre société et de nous-mêmes, et à propos des possibilités d'une transformation positive de nous-mêmes et de notre planète. Qu'est-ce qui donne à la nourriture un tel pouvoir, et pourquoi un tel pouvoir reste-t-il méconnu aujourd'hui ? Répondre à cette question nécessite une façon nouvelle de prêter attention et nous demande de faire des liens que l'on nous a appris à ne pas faire.

La nourriture n'est pas seulement une nécessité fondamentale ; c'est également un symbole primordial dans la vie collective intérieure de chaque civilisation humaine, y compris la nôtre. On se rend facilement compte que la nourriture est une source de vie, d'amour, de générosité, de célébration, de plaisir, de réconfort, d'acquisition et de consommation. À ce titre, c'est une métaphore de tout cela. D'autre part, elle est aussi, par l'ironie des choses, une source de contrôle, de domination, de cruauté et de mort (car souvent, nous tuons pour manger) et ainsi une métaphore de tout cela. Chaque jour, du berceau jusqu'à la tombe, nous faisons tous des choix alimentaires, ou ils sont faits pour nous. La qualité de conscience dont ces choix alimentaires inévitables émergent – et qu'ils soient faits par nous-mêmes ou qu'ils soient faits à notre place – influence grandement notre capacité à faire des liens. Cette faculté à faire des liens significatifs détermine si nous sommes des amoureux et des protecteurs de la vie ou des auteurs involontaires de cruauté et de mort.

Je crois qu'au plus profond de notre conscience, nous aspirons tous à obtenir l'union spirituelle authentique avec la source de toute existence et à connaître directement notre vraie nature. C'est ce désir de vivre l'unité, la vérité et la libération de cette illusion douloureuse de séparation fondamentale d'avec toute chose, qui nous pousse à explorer et à enquêter sur les mystères qui nous entourent chaque jour. Nous nous rendons compte que de porter un regard profond sur le monde nous relie avec nos racines et nos ressources spirituelles. Regarder de plus près notre nourriture, ce que nous mangeons et comment nous le mangeons, ainsi que nos attitudes, actions et croyances qui entourent la nourriture, est un voyage d'exploration au cœur même de notre culture et de notre être. Aussi surprenant que cela puisse paraître, lorsque nous illuminons de la lumière de notre conscience cet aspect des plus ordinaires et nécessaires de notre vie qu'est la nourriture, nous jetons un rayon de lumière sur des chaînes inaperçues qui entravent nos corps, nos âmes et nos cœurs. Nous éclaircissons les barreaux de cages que nous ne pouvions voir distinctement auparavant, et nous découvrons un chemin lumineux qui nous mène vers la transformation et vers la possibilité d'amour, de liberté et de joie véritables dans nos vies. Peut-être sommes-nous tentés de rire face à des affirmations aussi profondes. La nourriture ? Notre vieille amie, la nourriture ? Nous avons des projets bien plus importants et des problèmes bien plus pressants. La nourriture, c'est tellement terre à terre... Parfois nous mangeons à toute vitesse, parfois nous mangeons pour être réconfortés et soutenus dans nos projets de vie, parfois sans y prêter attention en compagnie de convives ou devant la télévision. La nourriture, c'est juste de la nourriture, protestons-nous peut-être. Ce n'est pas d'une grande importance !

Festins sacrés

À y regarder de plus près, nous comprenons que la nourriture est une métaphore universelle pour l'intimité. La plupart des gens connaissent l'expérience d'aimer une

chose ou une personne tellement fort qu'ils souhaitent se fondre dans cette personne ou cette chose, et incorporer à eux-mêmes cet être apparemment autre. Peut-être s'agit-il d'un magnifique lever de soleil que nous buvons avec les yeux, ou d'une mélodie qui d'une certaine façon ouvre notre cœur et fait fondre quelque chose en nous, ou encore de notre amoureux ou amoureuse avec qui nous désirons fusionner et devenir un seul être. Tous les arts sont des voies permettant l'expression de ce profond désir humain d'unité. Or, c'est uniquement dans l'art de la préparation alimentaire et l'art de manger que cette unité est bel et bien obtenue matériellement. Voilà pourquoi le fait de manger est une expérience si forte et une métaphore si puissante : l'art alimentaire est mangé et *devient* nous-mêmes. Il entre en tant qu'objet et *devient* sujet ; ce qui n'est « pas-moi » se transforme en « moi ». Quel miracle alchimique ! C'est le même miracle que celui de l'illumination spirituelle, et du pardon et de l'amour. Par l'ouverture et l'englobement, ce qui n'est « pas-moi », l'autre ou même l'ennemi potentiel, est transmué en moi, en nous. Une guérison a lieu, un réveil vers le plus grand tout dans lequel les entités antérieurement séparées en « moi » et « pas-moi » se trouvent réunies en tant que co-éléments, co-acteurs.

Par conséquent, l'ingestion d'aliments est une vaste métaphore de guérison, de transformation spirituelle, de pardon, et d'amour transcendant. À un niveau profond, nous savons tous cela. La préparation alimentaire est le seul art qui nous permette de littéralement incorporer ce que nous créons, et c'est aussi le seul art à impliquer totalement les cinq sens. Il dépend aussi grandement de ce qui est connu dans les enseignements bouddhistes en tant que sixième sens : le « mental », l'activité mentale qui intègre les différentes perceptions de nos sens. Nous possédons des couches incroyablement complexes et entrelacées de pensées et d'émotions rattachées à la nourriture, qui sont une part importante de notre expérience alimentaire. Notre famille et notre culture contribuent énormément à ces pensées et à ces émotions, et des souvenirs et des identifications liés à notre famille et à notre culture donnent toute leur signification à nos repas.

C'est pourquoi manger est l'activité la plus intime de toutes, par laquelle nous accomplissons réellement l'union complexe et ardemment désirée du soi avec autrui, du sujet avec le monde. Ainsi, manger a toujours été considéré, à travers toutes les civilisations, comme l'activité humaine la plus sacrée, et aussi la plus culturellement conditionnée. Nous ne pouvons pas devenir plus intime avec quelqu'un ou quelque chose autrement qu'en les mangeant. Ils deviennent par ce fait littéralement nous-mêmes. Un acte aussi intime doit évidemment être accompli dans la plus grande conscience et vénération, avec le plus grand amour et discernement. Si tel n'est pas le cas, cela indique clairement qu'il y a quelque chose d'anormal.

À partir du moment où nous nous rendons compte que la préparation et l'ingestion de la nourriture sont pour l'humanité le symbole fondamental d'intimité et de transformation spirituelle, nous commençons à comprendre pourquoi les festins sacrés sont essentiels à la vie religieuse et sociale de toutes les civilisations. La métaphore du manger est centrale dans la communion spirituelle avec la présence divine. Il est universellement reconnu que le fait de manger est littéralement et symboliquement un acte sacré : c'est une ingestion directe de l'ordre infini qui transcende notre vie finie.

À première vue, il semble que nous soyons purement des êtres finis qui mangeons de la nourriture. Or, vu sous un autre angle, nous apercevons l'ordre infini qui, à travers nous, s'autonourrit à tout jamais de lui-même. Par l'acte d'ingestion, nous nous ouvrons

à l'ordre infini, nous l'acceptons et l'incarbons en tant qu'expression unique de lui-même, expression que nous sommes, nous, ces êtres humains qui mangeons. C'est une expression de l'amour le plus profond. Lorsque nous mangeons, nous sommes aimés par la force éternelle et mystérieuse qui donne naissance à toute vie, qui rend présents tous ceux qui nous ont précédés, qui se manifeste sans cesse par nous et qui fait l'expérience de la vie à travers nous. Nous sommes aimés d'un amour inconditionnel qui se donne à nous, nous qui *sommes* cette force éternelle et mystérieuse. C'est un amour que notre cœur intuitif peut ressentir, auquel il peut répondre et qu'il peut apprécier pleinement et avec joie, mais que notre raison peut à peine commencer à comprendre.

La nourriture, la vie, et la mort

Qu'y a-t-il de plus simple que de manger une pomme ? Et pourtant, que pourrait-il y avoir de plus sacré et de plus profond ? Lorsque nous mangeons une pomme, nous ne mangeons pas seulement une pomme en tant qu'entité séparée. La pomme entre en nous, se dissout en nous, contribue à nous, et devient nous. Et chaque pomme est une manifestation de bien davantage ! Nous mangeons de la pluie, des nuages, et de chaque arbre qui a vécu auparavant pour faire que cet arbre existe, et des larmes, des sueurs, des corps et des souffles d'innombrables générations d'animaux, de plantes et d'humains qui sont devenus la pluie et le sol et le vent qui nourrissent le pommier.

Lorsque nous regardons à l'intérieur d'une seule pomme, nous voyons l'univers tout entier. Toutes les planètes et les étoiles, notre soleil et la lune, les océans, les rivières, les forêts, les champs et les créatures sont dans cette pomme. Le pommier est une manifestation de la toile infinie de la vie, et pour que l'arbre existe, chaque composant de la toile est vital. La pomme est le cadeau offert par l'arbre et par l'univers infini qui se propage et se célèbre lui-même à travers la pomme. Les graines tombent, avec la pomme, pour devenir de nouveaux arbres, ou alors elles sont mangées par des hommes ou des ours ou des oiseaux et par ce fait, distribuées plus largement, se propageant et profitant à l'arbre et au système tout entier, se déployant dans l'immensité absolue, complexe et parfaite.

Si nous devenons conscients de cela lorsque nous mangeons une pomme, nous saurons que nous sommes aimés et nourris, et que nous prenons part à quelque chose de plus grand, un mystère si immense et bienveillant et exaltant que nous ne pouvons qu'être touchés par un sentiment sacré. Dans quasiment toutes les sociétés, les moments où nous marquons un temps d'arrêt pour nous rappeler la source de notre vie et pour nous connecter consciemment avec le grand mystère, sont lors d'un décès, avec les funérailles, et aux repas, avec la bénédiction et les prières. Manger une pomme avec conscience peut être un festin sacré, et pourtant c'est un acte souvent accompli sans y prêter attention, pendant que nous sommes préoccupés par autre chose.

Nous, les humains, mangeant des pommes, sommes en réalité des pommes mangeant des pommes. L'univers entier est non seulement en chaque pomme mais encore en chacun d'entre nous. En matière de nourriture, nous voyons qu'il n'y a pas du tout d'entités fondamentalement séparées, mais seulement des processus. Toutes les choses s'ingèrent les unes les autres, en perpétuel changement, et sont finalement mangées par le processus et par le temps, le grand dévoreur. La nourriture est la source et la métaphore du flot de la vie vers la mort et de la mort vers la vie.

Nous pouvons voir que la signification mythique et spirituelle de l'alimentation

est profonde et a été tissée dans les mythes et dans les traditions religieuses de bien des cultures, dont la nôtre. En plus de la teneur symbolique du repas de la communion chrétienne que nous partageons pour transformer la mort de Jésus, il y a là l'histoire de sa naissance. Jésus est né dans une crèche ! Quel symbole puissant que de naître dans la mangeoire de quelqu'un ! Il est né pour être la nourriture spirituelle pour d'autres, et les connexions profondes entre le symbolisme de la crèche et celui de la Cène indiquent la force immuable de la nourriture en tant que métaphore primaire du mystère spirituel qui embrasse la vie et la mort et en même temps les transcende toutes les deux.

Lorsque nous évoluons spirituellement et réveillons notre potentiel, chaque jour, nous pouvons être de la nourriture pour d'autres, partageant notre amour et notre compréhension, notre temps et notre énergie, nourrissant par là aussi bien les autres que nous-mêmes. Ce ne sont pas seulement notre amour, notre énergie ou notre temps propres que nous partageons. A l'instar de la pomme, lorsque nous donnons de nous-mêmes, nous transmettons aussi les cadeaux que nous avons reçus de nos familles, de nos professeurs et de nos amis, de la terre et de ses créatures, du soleil, de la lune et des étoiles, et de toutes nos expériences. Au fond, nous sommes la vie elle-même qui donne à elle-même, se nourrissant, s'explorant, s'accomplissant et se rajeunissant elle-même. Si nous vivons bien, nous nourrissons beaucoup de monde avec les aliments les plus nourrissants : les fruits de la compassion et de la sagesse. Tant et si bien que, plutôt que d'avoir besoin de nourriture pour le voyage, nous découvrons que nous *sommes* la nourriture pour le voyage, chacun d'entre nous pour les autres. Nous découvrons que notre désir le plus profond et notre plus grande joie ne consistent pas à purement consommer cette denrée nourrissante mais à l'être pour d'autres. Nous sommes tous nés dans une crèche symbolique, pour être de la nourriture spirituelle pour d'autres, et nous sommes appelés à découvrir notre façon unique d'apporter notre contribution.

Est-ce si surprenant que quelque chose qui semble aussi banal que manger puisse cependant occuper la place centrale dans notre vie culturelle et spirituelle ? Pour explorer davantage cette voie, nous devons examiner ce que nous choisissons de manger. Sur quoi nos choix alimentaires se basent-ils ?

L'origine de notre nourriture : soit les plantes, soit les animaux

Dans notre société, la distinction entre les aliments qui proviennent des animaux et ceux qui proviennent des plantes est souvent délibérément négligée ou brouillée. Par contre, si nous reconnaissons explicitement l'évidence, nous nous donnons les moyens de mieux comprendre.

La nourriture d'origine végétale est le plus souvent constituée des fruits et semences qui sont librement relâchés par certaines plantes. Par exemple, les graines comme le blé, l'avoine, le riz, le maïs, l'orge, le seigle et le millet sont les semences et les fruits de graminées céréalières. Les « pseudo-céréales », comme le quinoa et le sarrasin, s'y apparentent. Les légumineuses comme le soja, les pois chiches, les lentilles, les petits pois, les haricots et les arachides sont les semences des plantes légumineuses. Les légumes comme les tomates, les courges, les poivrons, les citrouilles, les gombos*, les aubergines et les concombres sont les fruits de plantes herbacées. Les fruits et les semences relâchés par les arbres et d'autres plantes constituent de nombreux autres aliments de source végétale, tels que les pommes, les oranges, les bananes, les papayes,

* Un légume des tropiques, NDT.

les avocats, les caroubes, les melons, les raisins, les citrons, les prunes, les pêches, les cerises, les abricots, les olives, les figues, les dattes, et autres fruits ; les mûres, les fraises, les myrtilles, les canneberges, les framboises et autres baies ; les noix de pécan, les noix de Grenoble, les noisettes, les noix de macadamia, les noix de cajou, les amandes, les noix de coco, et autres noix ; ainsi que les graines de tournesol, de sésame, de courge et de lin, les fèves de cacao, les pignons de pin, et autres semences. Certains aliments végétaux sont des inflorescences comestibles, comme le brocoli, le chou-fleur, le chou de Bruxelles et les artichauts, ou des fruits sporifères comme les champignons, ou des tubercules amyliacés comme les pommes de terre, les patates douces et les ignames. Quelques aliments sont des racines, comme les carottes et les betteraves, ou des feuilles, comme les blettes, les choux et les laitues, ou des tiges, comme les asperges, le céleri-branche et la canne à sucre.

À travers les aliments de source végétale dans notre assiette, nous voyons des vergers et des potagers, des champs, des forêts et des saisons, et des gens qui cultivent et soignent des plantes. Si elles sont cultivées biologiquement selon des méthodes durables et à petite échelle, nous voyons la beauté et l'abondance de la terre qui nous donne de la nourriture délicieuse et saine en échange d'une pratique de protection et d'un travail qui se fait en harmonie avec les rythmes de la nature.

On constate qu'il y a très peu de souffrance causée lorsque nous mangeons ces aliments ; la plupart des aliments de source végétale sont des fruits et semences relâchés par des graminées, des herbes, des arbres, et d'autres plantes. De plus, contrairement aux animaux qui, étant mobiles, ont besoin d'un système nerveux muni de récepteurs de douleur pour les aider à éviter de se faire mal, les plantes n'ont rien d'analogue à un système nerveux ou à des récepteurs de douleur. Puisqu'elles sont enracinées et stationnaires, il n'y a aucune raison pour la nature d'élaborer des mécanismes qui les aideraient en leur permettant de ressentir la douleur*.

La nourriture d'origine animale est soit réellement la chair ou les organes d'animaux morts, soit les sécrétions animales destinées à l'alimentation. Dans la première catégorie d'aliments se trouve la chair musculaire de différents animaux qui sont tués pour produire ce qui constitue l'ingrédient principal de la majorité des repas dans notre société. La chair des poissons et mollusques est généralement nommée d'après le nom de l'espèce de l'animal, tels que le thon, le poisson-chat, le saumon, le homard, le crabe et la crevette. Quoique les amphibiens et reptiles soient moins fréquemment consommés aux États-Unis que dans d'autres pays, les grenouilles**, tortues et alligators sont néanmoins élevés ici pour produire des cuisses de grenouilles et de la viande de tortue et d'alligator pour la consommation humaine. La chair d'oiseaux est également nommée d'après le nom de leur espèce, comme lorsque nous mangeons du poulet, de la dinde, du canard, de l'émeu et du faisan ; une différenciation est souvent faite entre différents types et couleurs de chair, tels que la poitrine et les cuisses, la viande blanche et la viande brune. Contrairement aux animaux mentionnés ci-dessus, la

* Tandis que certains pourraient faire valoir que les plantes sont néanmoins capables de souffrir, ce serait une raison de plus de ne pas consommer d'aliments de source animale. En fait, une quantité énorme de céréales est requise pour produire de la viande, des œufs, des produits laitiers et du poisson d'élevage. Cela entraîne aussi la dévastation des forêts, des prairies et de l'habitat faunique qui servent comme pâturage et à la culture des céréales, ainsi que la destruction des écosystèmes marins. Voir chapitre 11 pour plus de détails.

** La France est le principal pays importateur avec 3000-4000 t/an.

chair des autres mammifères est rarement nommée selon l'espèce, mais plutôt en fonction d'une « découpe » particulière de chair, telle que faux-filet, romsteck, bavette, rôti de croupe, rôti d'épaule, rôti de côte, côte de bœuf, poitrine. D'autres dénominations sont : porc, lardon, travers de porc, veau, côtelettes d'agneau, venaison, mouton, bœuf haché, hamburger, knacki, saucisson, saucisse et jambon. Certains organes internes sont également mangés, particulièrement les reins et le foie de jeunes mammifères, le foie engraisé de canards et d'oies (foie gras), et moins fréquemment, les tissus de l'estomac (les tripes), le cœur, la langue, le cerveau et les pieds de certains animaux (parfois sous la dénomination de fromage de tête). Le lait des mères allaitantes chez les vaches, les brebis et les chèvres, est bu et mangé sous forme de beurre, yaourt, crème, et d'une diversité de fromages. Ces derniers sont formés en utilisant la présure issue de la paroi stomacale de veaux abattus, pour permettre la coagulation du lait. Les œufs de certains oiseaux sont également considérés comme appropriés pour l'alimentation humaine, de même que le miel excrété par le corps des abeilles.

Contrairement aux plantes, qui produisent naturellement des aliments sains et nourrissants qui impliquent peu sinon pas du tout de souffrance, les animaux sont systématiquement dominés et attaqués pour obtenir leur chair, leur lait, et les œufs que nous, les humains consommons. Cela implique clairement de la souffrance, car nous savons tous avec certitude absolue que de prendre un couteau et de couper dans la peau d'un chien, d'une vache, d'un chat, d'un poulet, d'un lapin, ou d'un humain est totalement différent que de couper dans la peau d'une tomate ou d'un pamplemousse ; que de mordre dans la cuisse d'un cochon ne peut être comparé à mordre dans une pomme fraîche. L'éthologue de renom Konrad Lorenz a une fois fait remarquer que quiconque ne savait pas faire la différence entre découper un chien et couper une laitue devrait se suicider pour le bien de la société. Nous savons aujourd'hui que tous les animaux vertébrés sont dotés d'un système nerveux central avec des récepteurs nerveux qui sont sensibles à une variété de stimuli douloureux, dont le fait d'être coupé, brûlé, écrasé, confiné, électrocuté, d'être soumis au froid et à la chaleur et aux émanations toxiques, et de subir des ecchymoses ou des écorchures. Nous savons également qu'ils ressentent de la souffrance psychologique comme nous lorsqu'ils sont séquestrés, que leurs bébés leur sont volés, ou que leurs tendances innées sont systématiquement contrecarrées.

La culture de la dénégation

Plus nous nous efforçons de fermer les yeux sur une chose, plus cette chose a de pouvoir sur nous et plus l'influence que nous en subissons est forte. Lorsque nous ouvrons réellement les yeux sur les aliments d'origine animale produits par les méthodes modernes, nous y trouvons inéluctablement la misère, la cruauté et l'exploitation. Par conséquent, nous évitons de regarder de plus près notre nourriture si elle est d'origine animale. Cette pratique d'évitement et de déni est appliquée à l'alimentation, notre activité la plus élémentaire et notre rituel le plus vital. Ainsi, elle se répercute automatiquement sur notre vie entière, individuelle et collective. Au plus profond de nous, nous savons que nous ne pouvons regarder quoi que ce soit de plus près. Car si nous le faisons, nous devons appréhender en profondeur l'énorme souffrance causée directement par nos choix alimentaires. Ainsi, nous apprenons à rester superficiels et à être volontairement aveugles face aux liens que nous pourrions voir. Faute de quoi, nos remords et notre culpabilité seraient trop douloureux à supporter. La vérité reconnue entrerait aussi trop fortement en conflit avec notre perception de nous-mêmes, causant

une dissonance cognitive sérieuse et de graves troubles émotionnels. Nous choisissons de fermer les yeux, et par conséquent, nous choisissons d'être ignorants et inattentifs.

Nous ne voulons ni ne pouvons voir l'océan caché d'horreur infligée par notre activité la plus élémentaire à des êtres qui sont aussi sensibles et vulnérables que nous. Nous ne voulons ni y faire face, ni en assumer la responsabilité. C'est la raison pour laquelle nous nous sommes scindés en une schizophrénie de politesse et de civilité, qui cohabite difficilement avec la cruauté sans remords qui fait surface chaque fois que nous obtenons ou mangeons des aliments d'origine animale. Je crois que cette scission est la meurtrissure fondamentale méconnue dont l'homme moderne souffre. Partant de celle-ci, bon nombre de meurtrissures et de divisions s'ensuivent naturellement et inévitablement. Elle est si profonde et si terrible que c'est un tabou d'en discuter publiquement.

Nous choisissons d'être aveugles face à ce que nous faisons réellement lorsque nous achetons, préparons et mangeons de la nourriture. Ainsi, nous nous empêchons de voir non seulement l'horreur et la souffrance que nous causons et que nous ingérons, mais encore la beauté du monde qui nous entoure. C'est grâce à cette incapacité acquise de voir et d'apprécier véritablement la beauté époustouflante de notre Terre que nous sommes capables de ravager ses forêts et ses océans et de détruire systématiquement le monde naturel. En devenant insensibles à la souffrance que nous causons quotidiennement aux animaux sans défense, nous devenons également insensibles à la beauté et à la luminosité de la création que nous opprimons et dont nous nous déconnectons à chaque repas.

L'insensibilité croissante de millions d'enfants et d'adultes – au vu de la consommation quotidienne de millions d'animaux torturés – sème d'innombrables graines de violence, de guerre, de pauvreté et de désespoir. Ces conséquences sont inévitables, car nous ne pouvons jamais récolter la joie, la paix ou la liberté tout en semant les graines qui nuisent aux autres et les rendent esclaves. Nous avons beau parler d'amour, de gentillesse, de liberté, d'un monde meilleur, ce sont nos actes, en particulier ceux que nous pratiquons habituellement, qui déterminent les conséquences que nous subissons. Les cycles de violence qui ont terrorisé les gens de tout temps sont enracinés dans la violence de nos repas quotidiens. Bien que les animaux ne puissent pas riposter comme les humains le font, notre violence envers eux se retourne bel et bien contre nous.

Hériter de la cruauté

En confinant et en tuant des animaux pour l'alimentation, nous avons fait entrer la violence dans nos corps et dans nos esprits. Cela a causé une perturbation profonde et complexe des dimensions physique, émotionnelle, mentale, sociale et spirituelle dont nous sommes constitués. Nos repas exigent de nous de manger comme des prédateurs. Par conséquent, nous nous considérons comme des prédateurs. Nous cultivons des comportements prédateurs et nous justifions des institutions prédatrices, qui sont aux antipodes de l'esprit collectif et de la douceur qui accompagnent la croissance spirituelle. Puisque la cruauté est inévitable lorsque nous confignons, mutilons et abattons les animaux pour notre alimentation, nous avons été forcés dès l'enfance à être des auteurs de cruauté distraits et inattentifs.

Aucun d'entre nous n'a jamais choisi consciemment et librement de manger les

animaux. Nous avons tous hérité cela de notre société et de notre éducation. Allez donc dans n'importe quel supermarché, au rayon de la nourriture pour bébés, et vous verrez immédiatement : il y a de la nourriture saveur bœuf, poulet, veau, agneau et même lasagne au fromage pour bébé. Des parents, grand-parents, amis et voisins bien intentionnés nous ont imposé la chair et les sécrétions des animaux avant même nos premiers souvenirs. Tout bébés, nous n'avons aucune idée de ce que veulent dire « veau », « dinde », « œuf » ou « bœuf », ni d'où ils proviennent. Nous ignorons complètement l'horreur dans laquelle sont plongées des créatures impuissantes afin de créer ces préparations qu'il est si facile de se procurer et qu'on fait entrer à la cuillère dans nos petites bouches où percent nos premières dents. Nous découvrons la vérité peu à peu. Au moment où nous comprenons pleinement la cruauté et la perversité impliquées, elles nous semblent naturelles et normales. On ne nous dit jamais que nous ne sommes pas faits pour manger les grandes quantités de nourriture d'origine animale qui sont si typiques de notre culture. On ne nous parle jamais de l'extrême séquestration, des castrations et autres mutilations pratiquées couramment sans anesthésie, ni des tueries brutales et souvent bâclées. Ces horreurs nous dévisagent tous les jours depuis notre assiette, et nous les mastiquons sans y prêter attention pendant que nous regardons la télévision, lisons ou parlons.

Par conséquent, nos repas quotidiens, qui sont notre lien le plus profond et le plus sacré avec la Terre et avec le mystère de la conscience spirituelle infinie, sont devenus des rituels de distraction et de sensibilité et culpabilité réprimées plutôt que des rituels de gratitude, de connexion, de béatitude et d'amour, qui ouvriraient nos cœurs. Le prix à payer pour cela est incalculable. Il comprend, entre autres, l'abrutissement de notre intelligence et de notre compassion innées, qui a pour conséquence une perte de paix, de liberté et de joie.

Le déclin de l'intelligence

L'intelligence est la capacité à faire des liens significatifs. Cela vaut pour tous les systèmes vivants, tels les humains, les animaux, les communautés et les sociétés. Participer à des rituels quotidiens qui inhibent notre capacité à faire des liens nuit gravement à notre intelligence, bien que nous soyons actuellement dans l'excès de soi-disant information. Cela détruit notre capacité à aborder de façon efficace les problèmes sérieux que nous engendrons. Étant donné que nous sommes maîtres dans l'art de nous déconnecter de la souffrance que nous imposons aux animaux, nous devenons naturellement et inévitablement maîtres dans l'art de nous déconnecter de la souffrance que nous imposons aux gens qui ont faim, aux écosystèmes vivants, aux communautés ravagées par la guerre, et aux générations futures. Notre habileté à faire barrage au retour d'information fait également que nous sommes facilement distraits et manipulés par les intérêts des grands groupes dont les profits dépendent de notre incapacité à faire des liens significatifs.

La compassion est l'intelligence éthique : c'est l'aptitude à faire des liens et l'impulsion qui s'ensuit à agir pour soulager la souffrance des autres. Tout comme l'intelligence cognitive, elle est réprimée par la pratique de manger des animaux. La faculté de se déconnecter, pratiquée à chaque repas, est peut-être vue sous ses traits les plus froids dans le scientifique moderne qui congèle lentement des chiens jusqu'à ce que mort s'ensuive pour apprendre d'eux sur la physiologie humaine, dans les soldats modernes qui regardent des citoyens impuissants droit dans les yeux avant de les tuer,

dans les chasseurs qui abusent des animaux sans défense et les tuent en guise de sport, et dans d'innombrables autres activités culturelles légales et approuvées.

Tant que notre culture verra les animaux purement comme des marchandises et des aliments, il y a peu d'espoir quant à notre survie. La pratique systématique qui est fondamentale à nos repas quotidiens consiste à ignorer, opprimer et exclure. Cette pratique nous déconnecte de notre sagesse intérieure et de notre sentiment d'appartenance à un univers bienveillant et béni. À force de fermer les yeux sur la vérité de notre interrelation, nous commettons inévitablement un géocide et un suicide, et nous renonçons à l'intelligence et à la compassion innées qui pourraient nous guider.

Je-Tu vs. Je-Cela

Dans les années 1920, le philosophe Martin Buber a introduit une distinction essentielle dans nos relations avec les autres et dans notre identité qui en découle. L'importance de cette distinction est de plus en plus reconnue. Il déclare que nous ne développons pas notre identité du « je » isolément, mais essentiellement par le biais des relations avec les autres. Il explique ensuite que lorsque nous considérons les autres comme étant des êtres conscients qui ont des sentiments, des expériences, des désirs et des objectifs, nous développons une identité de « Je-Tu ». Par contre, lorsque nous considérons les autres comme des objets qui n'ont ni désir, ni objectif, ni conscience qui leur appartiennent, nous développons une identité de « Je-Cela ». En cultivant la relation Je-Tu, nous cultivons le respect et la sensibilité envers les autres et nous-mêmes. Tandis qu'en cultivant la relation Je-Cela, nous avons tendance à considérer les autres comme des instruments à utiliser. Cette mentalité Je-Cela mène à une vue de plus en plus stérile et dépersonnalisée de la nature, des animaux et des autres humains. Elle entraîne un durcissement intérieur qui nous rend blindés, nous empêchant de ressentir la douleur de qui que ce soit ou quoi que ce soit que nous utilisons, consommons et exploitons. Selon Buber, la mentalité Je-Cela exige et encourage une insensibilité intérieure qui nous conduit à une frénésie de consommer de plus en plus de choses. Cette quête ironique et impossible du bonheur et de la satisfaction est menée par un soi objectivé, isolé et anxieux qui réduit les autres à des instruments qu'il peut utiliser pour son plaisir et son profit. Cette quête est la principale force motrice du consumérisme et de l'hyperindustrialisation, du capitalisme multinational, et de la dévastation environnementale et sociale qui sont autant d'expressions inévitables de cette mentalité.

Tandis que les idées de Buber sont certainement provocantes et instructives, il semble qu'il n'ait pas réussi à repérer la dynamique plus profonde responsable de la mentalité Je-Cela : nos choix alimentaires que nous apprenons dès la naissance, par lesquels des êtres mystérieux, sensibles et intelligents sont constamment et sans questionnement réduits à de simples objets alimentaires que l'on peut utiliser, tuer et manger.

On peut penser qu'il est remarquable que Buber n'ait jamais réussi à rendre ce lien assez évident durant les plus de quarante ans qu'il a passés à méditer et à rédiger son concept des mentalités Je-Tu et Je-Cela. Or, il y a une chose bien plus remarquable : c'est que sur les milliers d'éminents auteurs et chercheurs en sciences physiques, sociales et humaines au cours des cent dernières années, quasiment aucun n'ait produit ne serait-ce qu'une seule phrase à ce sujet ! Ces grands esprits ont été parmi les plus innovateurs et courageux de leur temps. Ils étaient prêts à risquer la controverse et

osaient apporter au monde bon nombre d'idées nouvelles en sociologie et théorie sociale, psychologie, philosophie, théorie des systèmes, sciences, économie, histoire, politique, anthropologie, théologie, religion comparée et spiritualité.¹ Comment une chose aussi centrale et évidente dans nos vies et nos pensées – notre traitement des animaux à des fins alimentaires – peut-elle rester ignorée et invisible pour tant de gens pendant si longtemps ? Il est effrayant de contempler les montagnes de livres, d'articles, d'essais, de conférences et de documentaires produits par ou à propos des grands esprits de l'ère moderne, et de se rendre compte jusqu'à quel point ce sujet est tabou. L'idée que notre violence systématique contre les animaux en vue de la production d'aliments puisse être la principale force motrice des guerres et des souffrances humaines a réussi à demeurer quasiment inconcevable jusqu'à nos jours.

Même les voix plus radicales et contemporaines n'ont pas voulu ou n'ont pas pu s'attaquer sérieusement à ce sujet, pas plus que quasiment tous les auteurs et porte-parole actuels du mouvement du potentiel humain, des mouvements spirituels et écologiques, des mouvements de paix et de justice sociale, des mouvements de santé holistique etc.² Il ne s'agit en aucune façon de critiquer l'un ou l'autre de ces gens formidables, ni leurs contributions et idées. Je voudrais plutôt souligner l'extraordinaire résistance que possède notre culture dans son ensemble à affronter le comportement qui la définit. Ce comportement est aussi omniprésent et évident que le steak frites et les publicités de hamburger, mais en même temps aussi invisible que l'air et curieusement inaccessible.

La raison en est que nous sommes tous tombés d'accord sur le fait que cette vérité doit être ignorée *à tout prix*. L'une des contributions remarquables de Carl Jung a été de décrire l'archétype de l'Ombre : c'est ce que le soi est et inclut, mais nie et refoule. Bien que réprimée, l'Ombre se fait bel et bien entendre et se trouve invariablement projetée de façon néfaste et peut-être insidieuse (dans des troubles somatiques ou psychiques ou dans l'entourage). Notre maltraitance des animaux dans le cadre de la production alimentaire est de loin la plus grande Ombre de notre culture. Notre culpabilité collective nous conduit non seulement à occulter la violence que nous mangeons, mais encore à la mettre en scène : dans notre mode de vie agressif, dans les films, les livres, les jeux et autres médias, et dans la violence directe aussi bien qu'indirecte que nous nous infligeons mutuellement.

Nous sommes tous des mystères

Notre pratique actuelle de transformer les animaux en marchandises pour notre alimentation est une violation de l'ordre naturel des choses qui a des conséquences profondes. Elle cause d'énormes souffrances méconnues, à nous-mêmes et aux autres animaux, et nous rend aveugles quant à ce que nous et les autres animaux sommes réellement*. Nous faisons erreur si nous nous réduisons au statut de simples entités matérielles qui sont nées, vivent pendant quelque temps, et décèdent. Comme les autres animaux, nous ne sommes pas fondamentalement des êtres physiques ; nous sommes essentiellement de la conscience. Nous sommes tous les expressions de la force créatrice

* Il est important de dire ici « les autres animaux », parce que les distinguer de nous est une tactique d'exclusion utilisée pour perpétuer l'exploitation de ces êtres et la cruauté envers eux. Cela renforce également la notion absurde selon laquelle les humains ne seraient pas des animaux – des mammifères avec des corps, des cerveaux, des glandes, des pulsions, des systèmes reproducteurs et des systèmes nerveux. Nous ressentons la douleur et le plaisir comme les autres animaux. Nous avons des sentiments et des rêves, et des relations sociales avec nos congénères, tout comme les autres animaux.

infinie et mystérieuse qui fait naître et vivre les univers de manifestation. Nos corps et nos esprits sont sacrés, tout comme les corps et les esprits de toutes les créatures. Comme nous, les animaux ont des sentiments et des aspirations ; ils fabriquent un nid, ils s'accouplent, ils ont faim, et ils sont les sujets conscients de leurs vies. Ils s'efforcent, comme nous, d'éviter la douleur et la mort et de faire ce qui leur apporte bonheur et satisfaction.

Ce que nous êtres humains sommes fondamentalement est un immense mystère. Au bout du compte, les institutions de la science, de la religion, de l'éducation et du gouvernement ont fait bien peu de choses pour nous révéler d'une façon profonde ou qui aurait pour effet de nous transformer, ce que nous, les humains *sommes* essentiellement. Nous demeurons peut-être aussi mystérieux pour nous-mêmes que nous l'étions à l'époque de Moïse, Bouddha, Confucius ou Jésus. D'aucuns diront que nous avons plus de connaissances et que nous avons certainement évolué davantage. D'autres feront valoir que nous avons moins de connaissances par rapport à ce qui est vraiment vital, que notre esprit est plus détourné des choses importantes et que nous sommes davantage plongés dans l'ignorance qu'autrefois. Personne, pourtant, ne peut prétendre que nous ne sommes pas des mystères pour nous-mêmes, en dépit de toutes nos recherches scientifiques et théologiques. Tout comme nous ne savons pas véritablement ce qu'est un homme ou une femme, nous ne savons pas ce qu'est une jument ou un étalon, ou un chien, un éléphant, un aigle, un dauphin, un poulet, un espadon, un homard, un alligator, une souris, un papillon, un ver de terre, une abeille, ou une mouche domestique. Ils sont tous totalement mystérieux pour nous, peut-être encore plus mystérieux que nous le sommes pour nous-mêmes. Ce sont vraiment des *autres*, et cette compréhension essentielle devrait susciter en nous un sentiment d'humilité, d'émerveillement et de respect.

Or, malheureusement, nous inventons des catégories mentales pour les êtres infiniment mystérieux que nous rencontrons, comme « noirs », « esclaves », « païens », ou « animaux de boucherie », « gibier », « animaux de laboratoire » et « nuisibles ». Ces catégories, et la violence avec laquelle nous traitons ces êtres magnifiques ainsi catégorisés, ne changent ni ne diminuent fondamentalement leur nature sacrée et énigmatique. Elles ne font que brouiller et asservir notre esprit au moyen de la pensée déformée née de notre attitude discriminatoire et égoïste. La lumière de la source spirituelle infinie de toute vie brille en toutes les créatures. En voyant et en reconnaissant cette lumière en d'autres, nous les libérons et nous nous libérons par là même. Tel est l'amour. Si nous avons des difficultés à voir la lumière de la source spirituelle dans toute créature vivante, c'est parce que l'expérience que d'autres voient cette lumière en nous, nous fait défaut. Ainsi nous nous emprisonnons, confondant ainsi l'exiguïté d'une flaque d'eau avec la liberté du grand large.

En considérant les autres animaux simplement comme des objets qu'on peut exploiter à des fins alimentaires, nous avons si profondément déchiré le tissu de l'harmonie essentielle que nous avons créé une culture qui se maintient en esclavage elle-même, souvent sans même s'en rendre compte. La domination des humains par les humains est le prolongement inévitable de la domination des autres animaux, que nous pratiquons pour notre alimentation. Comme Jim Mason l'a démontré dans son livre *An Unnatural Order*³ *, il y a un fort lien historique entre d'un côté, l'asservissement d'humains par d'autres humains, et de l'autre, l'asservissement des autres animaux pour

* *Un ordre contre nature*, non traduit en français, NDT.

l'alimentation humaine. Cette mentalité asservissante de domination et d'exclusion est au cœur du malaise spirituel qui nous permet de faire la guerre à la Terre et l'un contre l'autre.

L'amour est compréhension

Quand j'étais jeune, je me suis souvent demandé si notre culture devait vraiment être ainsi. J'ai découvert que ce n'était pas le cas. Nous pouvons tous contribuer de façon déterminante à la transformation culturelle et à la paix sur Terre par le biais de nos repas qui sont notre lien le plus vital avec notre culture et avec le monde naturel.

Faire l'effort de développer notre conscience et de voir au-delà du puissant formatage culturel que nous avons subi apporte la compréhension. La guérison, la grâce et la liberté proviennent de la compréhension. L'amour comprend. Grâce à la compréhension, nous pouvons assumer nos responsabilités et devenir une force positive, qui transformera nos vies en une bénédiction pour le monde, plutôt que de perpétuer la déconnexion et la cruauté par procuration. Grâce à la conscience, notre comportement change tout naturellement, et les changements individuels dans notre comportement, lorsqu'ils se propagent à travers le réseau de nos relations sociales, peuvent mener à une transformation de la société et apporter des dimensions nouvelles de liberté, de joie et de créativité pour tous. Tout commence par notre lien le plus intime et le plus profond avec l'ordre naturel, notre symbole spirituel le plus élémentaire, et notre rituel social le plus fondamental : manger.

Document protégé par le droit d'auteur.

Pour plus d'informations : nourrirlapaix.fr

- 1 Pour n'en nommer que quelques-uns : Weber, Durkheim, Veblen, Mumford, Riesman, Fromm, Wirth, Marcuse et Bellah en sociologie et théorie sociale ; James, Freud, Adler, Reich, Jung, Maslow, Skinner, Sheldon, Rogers et Allport en psychologie ; Heidegger, Husserl, Sartre, Whitehead, Camus, Buber, Wittgenstein, Popper, Kuhn, Polanyi, Gebser et Jaspers en philosophie ; Bateson, Churchman, Varela, Mitroff, Fuller et Prigogine en théorie systémique ; ainsi que d'innombrables autres.
- 2 Parmi ces voix radicales contemporaines, on peut citer Noam Chomsky, Mary Daly, Helen Caldicott, Daniel Berrigan, David Icke, Michael Parenti, Howard Zinn, E.F. Schumacher, Theodore Roszak, Jim Hightower et Adrienne Rich. À titre d'exemple, quelques auteurs qui écrivent au sujet de la santé holistique, de la spiritualité et de la paix : Matthew Fox, John Shelby Spong, Ken Wilber, Jean Houston, Gary Zukav, Andrew Harvey, Eckhart Tolle, Deepak Chopra, Pema Chödrön, Andrew Cohen, Ram Dass, Joan Borysenko, Wayne Dyer, Stanislav Grof, George Leonard, Neale Donald Walsh, Larry Dossey, Caroline Myss, Dan Millman, David Hawkins, Marianne Williamson, Robert Johnson, Sam Keen, James Twyman et Peter Russell.
- 3 Jim Mason, *An Unnatural Order: Why We Are Destroying the Planet and Each Other* (New York: Continuum, 1993), p. 143.