

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 QUATRE

L'HÉRITAGE DE NOS CHOIX ALIMENTAIRES



——— *Extrait* ———

Notre héritage : l'endoctrinement dès la prime enfance

Au lieu de réduire notre intelligence et notre compassion en reniant et détruisant l'intelligence et la finalité des animaux, nous pourrions célébrer, honorer et apprécier l'immense diversité d'intelligences, de beautés, de capacités et de dons qu'ils possèdent et contribuent à notre monde. Nous pourrions nous libérer en les libérant et en leur permettant d'atteindre les objectifs que leurs intelligences spécifiques poursuivent ardemment. Nous pourrions respecter leurs vies et les traiter avec bonté. Notre conscience et notre compassion s'épanouiraient et porteraient davantage d'amour et de sagesse dans nos relations mutuelles. Nous pourrions vivre dans une bien plus grande harmonie avec l'intelligence universelle qui est la source de notre vie. Pour ce faire, nous devrions cependant arrêter de considérer les animaux comme des biens de consommation, ce qui revient à dire que nous devrions arrêter de les considérer comme de la nourriture.

En observant les animaux en général, nous constatons qu'il n'y a probablement pas d'enseignement plus fondamental ni plus essentiel que les parents donnent à leur progéniture que celui de savoir comment se nourrir. En cherchant, préparant et mangeant de la nourriture, les adultes de chaque espèce éduquent leurs petits automatiquement en leur donnant l'exemple. Nous humains ne faisons pas exception à cette règle. En fait, tout bébés, nous sommes plus vulnérables que les petits d'autres

animaux, ce qui fait que l'éducation alimentaire est même encore plus importante pour nous. Les tout premiers liens et aussi les plus élémentaires, qui nous unissent à nos parents, tournent autour de la nourriture et de l'alimentation.

Dès notre naissance, nous ingérons le lait maternel. Pour nous, comme pour tous les mammifères, cet allaitement symbolise l'amour, la prise en charge et la protection de notre mère et le lien avec elle et avec tout ce qu'elle représente. Elle nous a enfantés de son corps et elle nous nourrit de son sein. Elle représente la matrice infinie de la vie, la grande intelligence tendre et aimante qui est notre source et la source de toute vie, qui nourrit et aime toutes les créatures puisqu'elles sont l'expression d'elle-même dans son existence sans limite. Téter le sein de notre mère est un acte naturel symbolique des plus puissants auxquels nous humains pouvons prendre part. Nous sommes en sécurité, aimés, choyés et directement reliés à la grande source aimante et mystérieuse de notre vie. Nous avons une confiance absolue en notre mère et en son lait.

En grandissant, nous devenons plus forts et plus indépendants, et notre mère nous prépare des aliments mous spéciaux. Dans un processus qui est hautement significatif pour nous en tant qu'enfants, nous sommes sevrés du lait maternel et nous apprenons à manger notre propre nourriture et à nous alimenter seuls. Il est probable que l'inquiétante perte de l'allaitement maternel fait que les aliments de substitution laissent une très forte empreinte sur nos jeunes esprits impressionnables. Nous perdons le caractère chaleureux et intime de l'allaitement et commençons à manger la nourriture de nos parents sous forme d'aliments mous pour bébé, y compris du poulet, du veau, du fromage et d'autres denrées animales. Au fur et à mesure que nous grandissons, la quantité de chair, de produits laitiers et d'œufs qu'on nous donne à manger augmente et devient progressivement plus évidente et indéniable. Nos corps et nos esprits sont conditionnés par les forces les plus puissantes dans notre univers (nos parents et notre famille) et par les moyens les plus puissants (par l'alimentation et les soins qu'on nous apporte) pour nous faire croire que nous sommes naturellement omnivores, voire carnivores, et donc des prédateurs. Il n'est pas étonnant qu'il soit si difficile de remettre en question la nourriture que nous mangeons, et que ce tabou soit si profond !

Nous n'aurions pu survivre sans la nourriture que nos parents nous ont donnée. C'est une expression tangible et consommable de leur amour et de leur attention à notre égard. Comme nous avons ingéré leur nourriture, ils font désormais partie de nous et nous prenons part à leurs valeurs et à leur culture. À chaque repas, trois fois par jour, leur nourriture *devenait* nous. *Leur* culture et *leur* nourriture devenaient *notre* culture et *notre* nourriture.

La plupart d'entre nous refusent l'idée d'avoir été endoctrinés. Après tout, nous vivons dans des pays libres, et nous tenons à penser que nous sommes librement arrivés à la conviction selon laquelle nous avons besoin de manger des produits d'origine animale et qu'il est naturel et normal de faire ainsi. En fait, nous avons hérité de cette conviction. Nous avons été endoctrinés de la façon la plus profonde et puissante possible, quand nous n'étions que des bébés vulnérables. Or, puisque notre civilisation nie la réalité de cet endoctrinement, le processus est invisible. Il est donc très difficile pour la majorité d'entre nous de nous en rendre compte et d'admettre la vérité. Le seul fait d'insinuer que les repas préparés avec amour par notre mère ou les barbecues de notre père étaient une forme d'endoctrinement nous met peut-être en colère. Ni notre mère ni notre père n'avaient *l'intention* de nous endoctriner, tout comme leurs parents n'avaient aucunement l'intention de les endoctriner à leur tour. Néanmoins, notre vieille

civilisation pastorale impose le processus d'endoctrinement afin de se répliquer dans chaque génération et de se perpétuer, prenant appui pour cela en premier lieu sur les structures familiales, et en deuxième lieu sur les institutions religieuses, éducatives, économiques et gouvernementales.

La raison pour laquelle des croyances qui nous ont été inculquées résistent à tout examen ou remise en question est que nous ne les avons pas adoptées librement nous-mêmes. Si on nous défie au sujet d'une conviction pour laquelle nous avons lutté, nous nous sentons stimulés et nous nous réjouissons à l'idée d'approfondir notre compréhension, d'avoir un échange, de grandir. Si, au contraire, nous avons été endoctrinés avec une certaine conviction, nous nous sentons nerveux et irrités lorsqu'elle est contestée. Ce n'est pas notre conviction à nous, et pourtant nous y croyons. Ainsi, nous essayons de changer de sujet, et si cette stratégie ne fonctionne pas, nous créons une distraction, nous fermons notre esprit, nous quittons les lieux ou nous attaquons celui qui ose remettre en question notre conviction conditionnée. Nous faisons notre possible pour bloquer un quelconque feedback ou une remise en question. Puisque nous avons accepté cette conviction inconsciemment, nous ne pouvons la défendre. Nous devons plutôt rester imperméables à tout feedback intérieur ou extérieur qui la défierait.

Cet état d'inconscience forcé devient une sorte d'armure qui abrutit l'esprit et étouffe l'étincelle spirituelle vitale en nous qui cherche à atteindre un état de conscience supérieure à travers une meilleure compréhension et une liberté intérieure. Le prix que nous payons pour les convictions conditionnées dont nous avons hérité est énorme. Tant que nous accepterons les convictions transmises culturellement sans les contester et que nous leur servirons aveuglément d'agents, nous resterons des enfants, à titre éthique comme à titre spirituel. Comme notre esprit est conditionné et que nous sommes incapables de remettre en question ce conditionnement, nous avons du mal à mûrir et à contribuer au bon fonctionnement de l'Univers en y apportant nos dons uniques. Notre chant risque de mourir en nous sans jamais être chanté dans son intégralité, au détriment de tous et tout particulièrement de nous-mêmes.

Document protégé par le droit d'auteur.

Pour plus d'informations : nourrirlapaix.fr