



## Le Végétarisme

Sant Darshan Singh Ji

Alors que les vérités décrites par la Spiritualité ou Science spirituelle sont restées immuables à travers les âges, la science moderne vient à peine de découvrir certaines des lois fondamentales que les Saints et les Mystiques énoncent depuis des temps immémoriaux. Un exemple significatif peut être donné en matière de nutrition où, sur des bases scientifiques, des recherches récentes viennent de confirmer que le régime végétarien, qui est pourtant préconisé depuis la nuit des temps par les plus grands adeptes spirituels, est le meilleur régime alimentaire. En effet, ce régime est celui qui, à tous points de vue, à savoir, spirituel, éthique et physique, est le plus approprié à l'homme. C'est la raison pour laquelle l'observance d'un strict régime végétarien est une condition essentielle à respecter par les *Chercheurs de La Vérité* qui aspirent à cheminer sur le Sentier spirituel menant à la connaissance de Soi et à la réalisation de Dieu.

L'étude des diverses religions et traditions mystiques nous révèle que la pratique du végétarisme n'y est pas présentée comme une simple recommandation mais y est posée comme un préalable indispensable. Ce régime alimentaire fait partie intégrante des traditions religieuses les plus anciennes. Ainsi, Pythagore et ses disciples pratiquaient un strict régime végétarien. Ce sage grec recommandait :

*« Mes amis ne souillez pas votre corps par la consommation d'une nourriture impure. La Terre nous fournit en quantité suffisante des graines de semence et des arbres fruitiers. La Nature met abondamment à notre disposition de délicieuses plantes et racines que nous pouvons aisément cuire. Nous ne manquons ni de lait ni de miel. Notre planète nous procure généreusement des aliments aussi purs que bienfaisants rendant inutile toute consommation de viande qui conduit inévitablement à verser le sang et à sacrifier la vie de créatures innocentes ».* De nombreux et renommés philosophes des temps anciens tels que Platon, Plotin, Empédocle, Appollonios de Tyane, Plutarque et Porphyre furent des adeptes du régime végétarien. Beaucoup des premières « Religions mystiques », telles que l'Orphisme ou celle pratiquée par les Esséniens, exigeaient l'observance du végétarisme comme condition préalable à toute initiation.

Il suffit d'étudier avec attention « La Sainte Bible » pour se rendre compte que Dieu y décrit l'homme comme une créature ayant vocation à



être végétarienne. Le Livre de la Genèse nous rappelle ces paroles du Tout-Puisant : « *Je vous ai donné les semences de toutes les plantes qui couvrent la surface de la Terre, et les arbres dont le fruit doit servir de semence d'où surgiront d'autres arbres fruitiers. Voilà en quoi consistera votre nourriture* ». (Genèse 1,29). La pratique du régime végétarien est d'ailleurs implicitement présente dans « Les Dix commandements » que Dieu confia à Moïse. Si nous réfléchissons profondément à ce que signifie le commandement : « *Tu ne tueras point* », (Exode 20,13), nous ne pouvons qu'admettre que ces paroles interdisent la consommation de viande, de poisson, de volaille et d'œufs. En effet, comment pouvons-nous prétendre être des amoureux de Dieu et de Sa Création, si dans le même temps, nous ôtons la vie aux plus humbles des membres de la Création divine ?

Jésus-Christ s'est révélé à nous comme l'Apôtre de la Paix, l'Incarnation même de la non-violence. Il enseignait : « *Si quelqu'un gifle votre joue droite, tendez-lui l'autre joue* » (Matt.5,39). S'Il prônait à ce point la non-violence, comment pouvait-Il accepter que l'on fasse preuve de violence à l'égard des plus humbles des créatures divines ? Les Enseignements du Christ nous engagent à pratiquer un amour universel et une non-violence inconditionnelle. Ils nous enjoignent de ne porter atteinte à aucune vie et nous recommandent d'avoir de l'amour pour tous les êtres vivants.

Les grands Saints soufis du passé étaient végétariens. Mirdad disait : « *Ceux qui suivent le sentier spirituel ne doivent jamais oublier que s'ils consomment de la chair, ils devront payer ce geste de leur propre chair* ». Le Seigneur Bouddha - Le Compatissant - préconisait une conduite non-violente envers toutes les créatures. D'ailleurs, à l'origine, tous Ses adeptes observaient le végétarisme. Mahavira, le fondateur de la religion Jaïn, prônait la pratique d'un régime strictement végétarien. Le végétarisme fait aussi partie intégrante de la tradition religieuse hindoue. Dans les temples sikhs (les gurdwaras) on ne sert aucune viande dans les langars (cuisines gratuites) ; de plus, lorsque les sikhs observent le cérémonial religieux dans leur foyer, un repas végétarien est servi après la récitation des écritures. Dans son livre Dabistan-e-Mazahib (École des religions), l'historien Mughal a rapporté, de façon significative, la recommandation solennelle formulée par Guru Arjan Dev selon laquelle : « *Il est défendu aux disciples de Guru Nanak de manger de la viande* ». Har Gobind Singh, le sixième guru des Sikhs, donna explicitement à ses disciples les instructions suivantes : « *Ne portez à votre bouche ni poisson ni viande* ». (Ces instructions, contenues dans une circulaire nommée «Hukamnama», sont conservées à la Gurdwara Pana Saheb).

Une étude comparative des traditions religieuses nous conduit inévitablement à constater que, une fois le ministère des Saints ou des Maîtres achevé, l'aspect ésotérique de Leurs enseignements tombe rapidement dans l'oubli et est remplacé par divers rites et cérémonies. Sous le couvert de rendre les enseignements des Saints et des Maîtres plus acceptables et plus accessibles par un plus grand nombre de



personnes, leurs successeurs se sont écartés de « La tradition mystique originelle » et ont trahi les règles initiales de « La discipline » qui préconisait clairement l'observance d'un végétarisme intégral.

Un grand nombre d'éminents philosophes, artistes, poètes, écrivains et quelques monarques parmi les plus éclairés adoptèrent également le régime végétarien. Ashoka Le Grand, l'empereur Akbar, Sir Isaac Newton, Percy Bysshe Shelley, Léo Tolstoi, Le Mahatma Gandhi et Albert Schweitzer en sont quelques exemples. Portés par leur grande sensibilité et par leur compassion, ils adoptèrent la voie de la non-violence à l'endroit de toutes les créatures. La biographie de Georges Bernard Shaw contient à ce sujet une anecdote symptomatique. Un jour, ce grand écrivain, qui souffrait alors d'une grave maladie, entendit les médecins venus à son chevet lui prédire qu'il mourrait sous peu s'il continuait à refuser de manger des œufs et de la soupe à la viande. Végétarien convaincu, Georges Bernard Shaw refusa de suivre leurs recommandations. Mais voyant qu'ils persistaient à lui imposer la même prescription et à le menacer de ne pas survivre à sa maladie, il fit venir son secrétaire particulier et, devant ses médecins, lui dicta ses dernières volontés en ces termes : *« Je déclare solennellement que le présent écrit comporte mon ultime désir, à savoir que le jour où, libéré de mon corps physique, on me transportera au cimetière, je veux que mon cortège funèbre soit composé des créatures suivantes : d'abord d'oiseaux, puis de moutons, d'agneaux, de vaches et d'autres animaux de cette sorte et, enfin, de poissons vivants dans un aquarium. Je veux que chacun de ces porteurs de deuil affiche une pancarte portant le message suivant : Mon Dieu, rendez grâce à notre bienfaiteur Georges Bernard Shaw qui a sacrifié sa vie pour épargner la nôtre »*. Léonard de Vinci, végétarien lui aussi, était un personnage très compatissant. S'il voyait un oiseau en cage, il achetait l'oiseau et la cage, puis, il ouvrait la porte de celle-ci, afin que l'oiseau puisse s'envoler joyeusement vers sa liberté.

Dieu a pourvu en abondance aux besoins alimentaires de l'homme, en mettant à sa disposition toutes sortes de nourriture tels que les fruits, les noix, les légumes, les graines et les légumineuses. L'être humain peut également consommer les produits laitiers, car il s'agit d'aliments dont la production n'implique pas le sacrifice d'animaux. Si le Sentier spirituel est fait d'amour, de compassion et de non-violence, il n'en demeure pas moins que, pour assurer sa subsistance dans ce monde, l'homme est amené à détruire certaines formes de vies. Les plantes que nous mangeons et les micro-organismes que nous respirons sont des êtres vivants. La loi karmique, selon laquelle toute action entraîne une réaction, s'applique également à notre alimentation. C'est la raison pour laquelle les Saints affirment que, puisqu'il nous est impossible de nous passer de nourriture, nous devrions choisir le régime alimentaire qui occasionne le moins de souffrance et qui nous conduit à commettre le moins de manquement possible à la règle de non-violence. Je me remémore un incident qui illustrera parfaitement mon propos. En 1948, j'ai pu passé quelques semaines en compagnie du Bien-aimé Maître Param Sant Kirpal



Singh Ji Maharaj qui, à cette époque, observait depuis plusieurs mois une retraite spirituelle à Rishikesh. Notre mode de vie était extrêmement simple, nos repas du soir étant servis dans de grandes feuilles en guise d'assiettes. Un jour, alors que je venais de cueillir de grandes feuilles pour le repas, le Maître Bien-aimé me demanda de les compter. Je me rendis alors compte que j'en avais cueilli un peu plus que nécessaire. Il me recommanda, à l'avenir, de d'abord me donner la peine de compter le nombre de convives, car, dit-il : « *Tu as cueilli deux feuilles de plus qu'il n'en fallait. Rappelons-nous qu'elles aussi sont des créatures vivantes !* ».

Alors que la science moderne nous indique que toute chose faite de matière est le résultat de la combinaison de divers éléments chimiques décrits dans la « Classification périodique des éléments », les anciennes écritures de l'Orient enrichissent ces données scientifiques d'une dimension supplémentaire. Elles nous parlent de l'énergie vitale qui se trouve à l'intérieur des diverses formes de vie, qu'ils s'agissent des hommes, des quadrupèdes, des oiseaux, des reptiles ou des végétaux ; ces derniers constituant la catégorie contenant le moins d'énergie vitale. Les écritures énumèrent les cinq éléments dont peuvent être composées toutes créatures vivantes, à savoir, l'eau, la terre, le feu, l'air et l'éther. Ces « Anciennes écritures » nous enseignent que l'être humain, étant pourvu de ces cinq éléments, est la créature qui est la plus élevée et qui a le plus de valeur dans l'échelle de la Création divine. C'est pourquoi, il n'y a pas de crime plus odieux que celui de tuer un de nos frères humains et que, tout au long de l'histoire, l'homicide fut souvent passible de la peine capitale. Pour leur part, les quadrupèdes, qui sont situés au deuxième rang dans l'échelle de la Création, possèdent quatre des attributs vitaux ; l'élément éthéré étant absent ou en quantité infinitésimale. Dans la quasi-totalité des pays du monde, il est formellement interdit de tuer de tels animaux sous peine d'avoir à en payer le prix. La troisième catégorie comprend les oiseaux qui possèdent trois éléments actifs : l'eau, le feu et l'air. Si quelqu'un tue un oiseau égaré il peut échapper au paiement d'une amende, alors que le chasseur qui abat un oiseau dit « protégé » en est passible. Quant aux reptiles, aux vers et aux insectes, n'ayant que deux éléments actifs, la terre et le feu, ils sont de moindre valeur ; les trois autres éléments n'existant chez eux que sous une forme latente ; au regard des lois de la plupart des pays, la mise à mort des ces espèces n'entraîne aucune sanction. Cependant, l'on accorde encore moins de valeur aux racines, aux légumes et aux fruits qui ne possèdent qu'un élément actif, l'eau. Il s'ensuit qu'au plan moral, tout régime composé de fruits et de légumes ne cause qu'un moindre mal ; de fait, la dette karmique de l'homme qui pratique un tel régime, bien qu'existante, est minime. Sarmad, un mystique soufi d'origine juive du dix-septième siècle, a exprimé cette vérité en termes très simples : « *La lumière de la vie, qui est le Seigneur, se trouve à l'état latent dans le règne minéral, à l'état onirique dans le règne végétal, s'éveille dans le règne animal pour finalement se révéler pleinement à la conscience dans le corps humain* ».



Une telle approche est également décrite dans les écrits de philosophes et de Maîtres spirituels contemporains tel que Teilhard de Chardin qui a noté dans son ouvrage « Le phénomène humain » que, selon leur degré de complexité, les organismes vivants possèdent des niveaux de conscience différents. Il soutient que c'est à l'intérieur des formes de vie les plus complexes et les plus originales, notamment la forme humaine qui est le sommet et la couronne de la Création, que l'état de conscience le plus élevé et le plus parfait peut être réalisé. Cette vision de la Création, qui est similaire à celle qui figure dans les enseignements contenus dans les « Anciennes écritures », devrait conduire à l'observance du régime alimentaire prescrit par celles-ci. Aussi, si notre corps physique ne peut fonctionner sans nourriture, il doit néanmoins être alimenté sans perdre de vue le commandement de non-violence ; une telle approche nous conduira inmanquablement à adopter le régime alimentaire le moins destructeur : le régime végétarien.

Bien des gens se font une fausse idée quant à la valeur nutritive du régime végétarien et prétendent qu'il n'est pas suffisamment nourrissant. Le principal reproche fait au végétarisme est celui d'être pauvre en protéines. Or, les plus récentes recherches démontrent que le régime végétarien fournit à notre corps plus de protéines qu'il ne lui en faut et lui procure toutes les vitamines, tous les minéraux et toutes les calories dont il a besoin pour correctement fonctionner. J'ai pu rencontré des nutritionnistes de renommée mondiale dont les recherches ont fait la démonstration qu'un régime végétarien équilibré fournit au corps tous les éléments nutritifs nécessaires à nos besoins physiologiques. De plus, le régime végétarien a souvent fait l'objet d'éloges, quant à son efficacité et quant à ses avantages pratiques, dans les bulletins émis périodiquement par l'administration américaine des aliments et des drogues (F.D.A.). En effet, selon le rapport de l'année 1974 du Bureau de l'alimentation de l'Académie Nationale des Sciences, il est faux de croire que les végétariens, qui par définition ne consomment pas de chair animale, ne peuvent tirer de leur régime les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de leur organisme. Cette allégation est sans fondement et devrait être rangée définitivement au rang des mythes. En outre, les végétariens, qui le plus souvent s'abstiennent également de toute consommation d'alcool et de drogues, substances qui par ailleurs privent le corps d'éléments nutritifs précieux, sont plus aptes à demeurer en bonne santé et présentent de meilleures dispositions physiologiques quant à l'assimilation d'un niveau élevé de calories, de vitamines et de minéraux. À mesure que progressent leurs recherches, les savants, les biologistes et les nutritionnistes sont de plus en plus convaincus que le régime végétarien est le plus complet et le plus sain qui soit.

Les animaux les plus forts et les plus résistants sont végétariens. L'éléphant, le bœuf et le cheval sont reconnus tout à la fois pour leur grande force et leur grande capacité de travail. D'ailleurs, on calcule le rendement des moteurs mécaniques ou électriques en termes de chevaux-



vapeur. Enfin, pour réfuter toute allégation selon laquelle le végétarisme ne peut favoriser un haut développement de l'intellect, nous n'avons qu'à nous souvenir de quelques-uns des hommes de sciences, d'arts et de lettres de renommée universelle que nous avons mentionnés plus haut.

D'un point de vue physiologique, l'anatomie de l'être humain conduit à le ranger parmi les créatures qui sont prédisposées à une alimentation végétarienne. En effet, la structure physique de l'homme interdit de le classer dans la même catégorie que les animaux carnivores. Alors que ceux-ci sont munis entre autres de canines et de fortes griffes servant à déchirer la chair de leur proie, l'homme est privé de ces instruments. Ses dents ressemblent davantage à celles des animaux herbivores qui disposent de molaires plates leur permettant de broyer leur nourriture. De plus, les intestins des animaux carnivores sont relativement courts (environ trois fois seulement la longueur de leur corps) afin que la chair consommée soit évacuée avant qu'elle ne se putréfie et qu'elle ne produise des toxines. Par contre, l'être humain possède des intestins très longs (environ 10 ou 12 fois la longueur du tronc).

Il suffit de faire montre d'un peu d'observation pour nous rendre compte à quel point la nourriture que nous ingérons influe sur notre état physique, sur notre état émotionnel et sur notre état mental. Si nous désirons mener une vie imprégnée de non-violence et de compassion, si nous aspirons à devenir plus sereins et plus pacifiques, si le fait de parvenir à la maîtrise de notre mental et de nos sens nous tient à cœur, nous opterons tout naturellement pour le régime alimentaire qui sera le plus à même de nous permettre d'atteindre ces buts. J'aimerais vous faire part ici d'une merveilleuse anecdote contée par Attar et tirée de la vie de la grande Sainte soufie Rabia Basri. Étant allée un jour dans la montagne, Rabia Basri se vit rapidement entourée de plusieurs animaux sauvages ; des cerfs, des gazelles, des chèvres de montagne et des ânes sauvages s'étaient approchés d'elle pour l'examiner de près. Arrivant soudain sur les lieux, Hasan-al-Basri aperçut Rabia Basri au milieu de ces animaux et se dirigea vers elle. Mais, à sa grande déception, les créatures des bois furent effrayées en l'apercevant et prirent aussitôt la fuite. Levant alors les yeux sur Rabia Basri, il lui demanda : « *Pourquoi ces bêtes se sont-elles enfuies en m'apercevant, alors qu'elles n'étaient pas du tout effrayées en votre seule présence ?* ». La Sainte lui demanda de quoi avait été fait son repas du jour. Hasan-al-Basri lui répondit : « *D'oignons cuits dans de la graisse animale* ». Rabia Basri conclut en lui disant : « *Ô, puisque vous mangez la graisse de ces animaux, pourquoi ne vous fuiraient-ils pas ?* »

Si nous étions plus attentifs à ce que nous mangeons, notre vie en serait profondément transformée. Sénèque, le poète romain, devenu végétarien après avoir décidé de suivre les enseignements de Pythagore, s'en félicita car, à sa grande surprise, son esprit était devenu plus alerte et plus clairvoyant, depuis qu'il s'abstenait de toute consommation de



chair animale. La nourriture peut être classée selon les effets qu'elle produit sur l'homme. À ce titre, en Inde, une classification comprenant trois grandes catégories d'aliments a été retenue : les aliments purs (satvik), les aliments générateurs d'énergie (rajsik) et les aliments toxiques (tamsik). Les aliments purs regroupent les légumes, les graines, les haricots ou autres légumineuses, les fruits, les noix ainsi que le lait, le beurre et le fromage. Ces aliments doivent être consommés avec modération. Un régime alimentaire qui est composé d'aliments purs a pour effet de favoriser chez la personne qui le pratique un état de sérénité et d'équilibre de l'esprit ; en outre, il aurait pour propriété de débarrasser l'esprit et le cœur de toutes sortes d'impuretés. Parmi les aliments dits énergétiques, on peut citer le poivron, les épices, les condiments et les préparations amères ou sucrées. La consommation de cette catégorie d'aliments a pour conséquences de stimuler et d'exciter nos facultés sensorielles. Quant aux aliments toxiques, ils comprennent les aliments rassis, la viande, le poisson, la volaille, les œufs et les boissons alcooliques et alcoolisées. Leur consommation entraîne une certaine lourdeur de l'esprit. On me pose souvent la question de savoir pourquoi il faut également s'abstenir de consommer les œufs non fécondés que certains appellent «œufs végétariens». Mis à part le fait que ces œufs représentent une forme de vie qui ne pourra pas se réaliser, ils ont sur nous le même effet indésirable que les œufs fécondés ou fertilisés en ce qu'ils assoupissent l'esprit et qu'ils attisent les passions. Tenant compte de tous ces éléments, les Saints et les Sages de tous les temps choisirent un régime alimentaire reposant sur la consommation des aliments purs ; ceux-ci ayant pour effet de favoriser le progrès spirituel.

Il doit également être noté que, même d'un point de vue socio-économique, le végétarisme s'avère être le régime alimentaire le plus pratique. En effet, alors qu'il faut dix âcres de pâturage pour produire une quantité donnée de protéine animale, il suffira d'en cultiver un seul pour obtenir la même quantité de protéine végétale. Le surplus des neuf âcres de terre qui auront servi à produire de la viande constitue donc un gaspillage. De plus, un animal de boucherie devra consommer environ sept kilogrammes de grains pour voir son poids augmenter d'à peine cinq cents grammes. L'on doit donc utiliser quinze fois plus de grains pour produire une quantité donnée de protéine animale que pour obtenir une quantité similaire de protéine végétale. Dans Sa grande munificence, Dieu a offert en abondance à Ses enfants toutes les ressources de la Nature, afin qu'ils puissent se nourrir sans avoir à recourir à la consommation de chair animale. Le rendement nutritif des végétaux étant beaucoup plus élevé que celui des aliments carnés, le végétarisme, qui est plus productif et qui entraîne moins de perte et de gaspillage, se révèle donc être le régime alimentaire le plus rationnel.

Le prédateur qui attaque une autre créature ne recourt à cette violence que pour assurer sa survie, tandis que l'homme qui a rejeté le végétarisme de sa vie ne peut invoquer une telle nécessité. Son refus



d'utiliser le moyen de subsistance qui est naturel à son espèce constitue une forme de gaspillage moralement indéfendable. D'ailleurs, si les consommateurs de viande pouvaient voir de quelle manière elle est usinée dans les abattoirs plusieurs d'entre eux seraient totalement écoeurés et n'en mangeraient plus.

En plus d'être attentif au type de nourriture que nous consommons, nous nous devons d'être vigilant quant aux quantités ingérées. Le principe qui sous-tend une consommation rationnelle de nourriture se résume dans l'affirmation suivante : « *Manger pour vivre et non vivre pour manger* ». Malheureusement, notamment lorsqu'une préparation culinaire nouvelle ou particulièrement savoureuse est offerte à notre appétit, la plupart d'entre nous vit pour manger et même pour trop manger. Dans d'autres circonstances, pour montrer à notre hôte à quel point nous apprécions son hospitalité, nous dépassons la mesure et nous mangeons plus qu'il ne faudrait. Or, une nourriture trop abondante est à l'origine de bien des problèmes de santé et a pour conséquence de rendre nos méditations difficiles. Le Mystique persan Sheikh Saadi disait : « *Lorsque nous sommes gavés de nourriture jusqu'au niveau des narines nous ne pouvons contempler la Lumière de Dieu* ». Il nous recommandait de diviser notre estomac en quatre compartiments ; les deux premiers étant destinés à recevoir de la nourriture solide, le troisième à recevoir de l'eau et le quatrième à y abriter la Lumière divine. À cet égard, la vie du Prophète Mohammed fut marquée d'un incident fort éloquent. Un jour, un médecin vint le trouver et Lui offrit ses services auprès des malades et des convalescents de l'Umat (lieu de réunion de Ses disciples). Or, durant les six mois qui marquèrent la présence du médecin, celui-ci ne put exercer son art car aucun des disciples du Prophète ne tomba malade. Il demanda alors à Mohammed la permission de quitter l'Umat, puisque personne ne réclamait ses services. Hazrat Mohammed esquissa un sourire rempli de gentillesse et lui souhaita bonne route, en lui indiquant qu'aussi longtemps que les disciples de Sa congrégation suivraient Ses instructions ils ne seraient affectés d'aucun mal.

En définitive, il nous faut toujours manger un peu moins que ce que nous dicte notre appétit, car une nourriture qui remplit trop abondamment notre ventre nous rend somnolents et assoupie notre attention. Or, pour toute personne qui s'engage sur le sentier spirituel, tout temps supplémentaire passé à dormir représente autant de minutes en moins consacrées à la méditation ; de plus, un estomac plein a pour effet de rendre la concentration de notre attention au foyer de l'œil ou siège de l'âme beaucoup plus ardue. Un homme vint un jour se plaindre auprès d'un Saint en ces termes : « *Monsieur, je ne réussis pas à bien méditer* ». Ce à quoi le Saint répondit : « *Surveillez votre estomac !* ». Il est donc bien plus profitable, non seulement afin de favoriser la qualité de nos méditations, mais aussi de jouir d'une bonne santé, de manger un peu moins que ce que nous suggère notre appétit.



Je rencontre souvent des personnes qui sont tellement obsédées par la question de savoir quel est le régime alimentaire le plus naturel à l'homme, qu'elles perdent de vue les grands objectifs humains et spirituels que le régime végétarien devrait, dans l'absolu, leur permettre d'atteindre. Le végétarisme, même le plus strict, n'est pas une fin en soi, mais seulement un outil indispensable devant nous permettre d'atteindre notre but qui est la connaissance de Soi et la réalisation de Dieu. Bien compris, ce régime ne devrait pas être considéré comme une chose à sacraliser, mais plutôt comme l'un des éléments, faisant partie intégrante d'une philosophie plus large, conduisant à une connaissance globale du phénomène que constitue la vie.

Albert Einstein, le grand physicien, était tellement convaincu de l'impact positif que peut avoir sur notre nature la pratique du régime végétarien qu'il soutenait que, s'il était adopté universellement, la condition humaine en serait grandement améliorée. Si nous voulons arpenter le Sentier de la non-violence et de l'amour envers toute la Création, tenons-nous-en à un strict régime végétarien. Ainsi, notre compassion ne sera pas seulement dirigée vers les plus humbles des créatures divines et vers nos frères humains mais également vers et pour nous-mêmes. ♦

\* \* \* \* \*



## **À propos de « La Science de la Spiritualité » ou « Sawan Kirpal Ruhani Mission »**

*« Sawan Kirpal Ruhani Mission » ou « La Science de la Spiritualité » est une organisation à but non lucratif dédiée à la spiritualité, à la paix et au service à l'humanité. Cette Mission spirituelle, qui fut fondée par le Gracieux Maître Sant Darshan Singh Ji Maharaj (1921-1989) et qui est actuellement dirigée par Sant Rajinder Singh Ji Maharaj, continue à répandre et à propager le message d'amour des deux grands Saints dont la Mission porte les noms, à savoir, Hazur Baba Sawan Singh Ji Maharaj (1858-1948) et Sant Kirpal Singh Ji Maharaj (1894-1974).*

*Dotée d'un siège international situé à Delhi, en Inde, et de plus de mille centres implantés dans un grand nombre de pays, « Sawan Kirpal Ruhani Mission » offre, dans toutes les parties du monde, aux Chercheurs de La Vérité, une opportunité unique de trouver la paix, la joie et de réaliser l'accomplissement spirituel. Les Maîtres de « La Science de la Spiritualité » enseignent une méthode simple et naturelle conduisant à la paix intérieure et extérieure par la méditation. Cet enseignement, connu sous le nom de « Surat Shabd Yoga » ou « Sant Mat », permet d'intégrer, dans la vie de personnes de tous âges, de toutes religions et de toutes nationalités, la pratique de la méditation sur la Lumière et le Son intérieurs de Dieu. Au fil du temps, et par une pratique régulière, les aspirants développent de nobles valeurs humaines qui transforment et qui enrichissent leur vie, leur permettant ainsi de contribuer à l'établissement d'un monde meilleur.*

\*\*\*\*\*

*Sant Rajinder Singh Ji Maharaj, le leader spirituel actuel de « Sawan Kirpal Ruhani Mission » ou « La Science de la Spiritualité » peut être contacté à :*

*- Kirpal Ashram, Sant Kirpal Singh Marg, Vijay Nagar, Delhi 110009, Inde  
- Sawan Kirpal Ruhani Mission France.*

*Tél. - Fax : 01 46 36 04 81 - Mail : [frinfo@sos.org](mailto:frinfo@sos.org) - site : [www.sos.org/french](http://www.sos.org/french)*



