

# YOGA ET VEGETARISME



*Le yoga implique-t-il le végétarisme ?  
Si oui, au nom de quels principes ?  
Si non, pour quelles raisons ?  
Deux formateurs d'enseignants proposent quelques pistes de réflexion et témoignent de leur propre expérience sur un thème qui peut faire couler beaucoup d'encre.*

## ***Je ne suis pas végétarien***

Yoga et végétarisme, cette question fait souvent débat. Certains ne viennent pas au Yoga pour éviter le végétarisme. Certains viennent au Yoga en se croyant obligés au végétarisme. Voyons ce qu'en disent quelques yogis.

Iyengar, dans son ouvrage «La voie de la paix intérieure» qui peut être considéré comme son testament, glisse au chapitre «Pureté et la propreté», quelques menues informations sur ce sujet important:

« en observant ce que nous ingérons nous pouvons garder notre corps plus pur encore.

La géographie concerne notre alimentation de très près. Le climat et d'autres facteurs influencent ce que les gens mangent et tout un chacun peut bénéficier de quelques suggestions élémentaires.

En fait, ne mangez pas si la salive ne vous vient pas à la bouche à la vue de la nourriture qui vous est servie. Si seul le cerveau spéculé sur le choix des aliments, cela veut dire que le corps n'en a pas besoin. Si vous mangez, cela ne sera pas nourrissant, ce sera un abus de nourriture qui conduira à une indigestion, cause de pollution.»

Toujours Iyengar dans «Lumière sur le Pranayama», au chapitre de l'alimentation précise ceci:

«Il est une nécessité première sans laquelle l'homme ne peut pas développer son corps anatomique. Le corps a besoin d'une nourriture bien équilibrée en hydrates de carbone, protéines, graisses, vitamines et sels minéraux. Tout est nécessaire pour faciliter la digestion et l'assimilation. La nourriture doit être saine, savoureuse, adéquate et ne doit pas être mangée pour le seul plaisir des sens. Il y a trois catégories : sattvique, radjasique, tamasique soit source de longévité ou excitant ou engendrant la maladie.

Le radjasique et tamasique engourdissent la conscience et entravent le projet spirituel. Le pratiquant a le devoir de découvrir quelle nourriture lui convient en faisant des essais et des expériences.

S'il est vrai que la nourriture influence le caractère, la pratique du pranayama modifie les habitudes alimentaires.

Il est des tyrans haineux à l'esprit dérangé qui sont végétariens.

Il est des nobles caractères qui ne seront pas affectés par une nourriture considérée comme tamasique ou radjasique.

C'est l'état d'esprit du mangeur qui importe. Une alimentation exclusivement sattvique aidera l'adepte à garder un esprit clair et inébranlable.

Ne mangez pas si vous ne salivez pas car cela montre que le corps n'a pas besoin de nourriture. Soyez modéré pour la quantité comme pour la qualité.

Évitez de jeûner, cela peut correspondre à de la violence.»

Shri Aurobindo dans son guide du yoga, au chapitre «le désir, la nourriture et le sexe» considère « que la suppression violente de nourriture - le jeûne - entre dans la catégorie de la violence et se trouve au même niveau que la licence.

Il ne faut pas être attaché à ce que l'on mange, comme la gourmandise et la convoitise.

Il est bien d'être conscient qu'un aliment est agréable au palais.

Il est important de mettre l'élément nourriture dans la vraie place de sa vie, c'est-à-dire un petit coin sans se concentrer sur lui.

Prenez la quantité nécessaire, ni trop ni trop peu, celle nécessaire pour entretenir votre corps.

Ne supprimez pas le goût et le plaisir.

Le yoga n'est pas pour celui qui mange avec excès, ni pour celui qui s'abstient complètement de manger.

La nourriture est importante car le corps est l'instrument de la sadhana, de la pratique.

La nourriture doit être prise dans le vrai esprit avec la vraie conscience.»

Dans «Le yoga du yogi», Kausthub Desikachar raconte cette anecdote : «Lors d'un autre déplacement qui m'avait amené à New York, j'étais assis dans un restaurant avec des amis enseignants de yoga. Ils avaient été formés par différents professeurs et leurs pratiques différaient consi-

dérablement. Quand l'un d'entre eux commanda du poulet pour le déjeuner, deux des personnes du groupe l'agressèrent en disant: «Comment peux-tu manger de la viande? En tant que professeurs de yoga, nous sommes censés être végétariens !»

Quand je leur demandai d'expliciter cette théorie qui exigeait que tout professeur de yoga soit végétarien, ils se lancèrent dans une argumentation passionnée d'où il ressortait que cette position était basée sur le concept d'ahimsa (non-violence).

Après qu'ils se furent un peu calmés, je leur demandai : «Si ahimsa est vraiment la raison pour laquelle vous avez décidé d'être végétariens, expliquez-moi pourquoi vous êtes si agressifs envers cet homme ?» Et j'ajoutai : «Votre attitude n'est-elle pas en contradiction avec ahimsa ? Si tous ceux qui enseignent le yoga doivent être végétariens, qu'en est-il des gens qui vivent en des lieux où il est difficile de trouver de la nourriture végétarienne ? Des endroits comme le nord de la Russie, du Canada, de la Suède, etc. Les gens qui habitent ces contrées ne seraient-ils pas aptes à pratiquer le yoga?» Mes propos les ont fait réfléchir.»

Khrisnamurti considère que tout doit être expérimenté avec un vrai esprit rebelle pour trouver ce qui convient à sa vie.

JP Radu - B. Khane signalent que les textes de références ne mentionnent çà et là que quelques directives. La solution se trouve dans la mesure et la diversité.

B. Khane se réfère aussi aux régimes alimentaires correspondant au groupe sanguin.

Remarquons que l'Ayurveda, discipline fondamentale souvent considérée comme apparentée au Yoga, propose une solution qui comprend l'ensemble des aliments

adaptés au tempérament de chacun. Aucun aliment n'en est exclu.

Traditionnellement, la culture indienne protège la Vie et les animaux. De tous temps, le peuple était végétarien souvent par obligation et l'aristocratie grâce à la chasse consommait de la viande. L'accès aux protéines animales fut souvent considéré comme une victoire sociale.

La viande a toujours aussi posé problème par sa grande difficulté à être conservée.

Le Yoga propose un cheminement du profane au sacré, de la vie profane à la vie plus retirée et spirituelle. Il prône le contrôle des énergies vitales. La suppression d'aliments énergétisants comme les protéines animales va dans ce sens. Les aliments sattviques deviennent ainsi naturellement les plus indiqués.

Que peut-on ajouter ?

Mr GRAMME, naturopathe qui fut végétarien pur et dur, attire aujourd'hui l'attention sur le danger de cette pratique. Elle amène des manques d'assimilation de certains acides aminés. Il est important de savoir que parmi les acides aminés, 8 à 10 sont indispensables. C'est comme un puzzle, s'il en manque un, on ne peut terminer le programme. Ces acides aminés doivent exister dans une proportion correcte. Si l'on ne consomme pas de protéines animales, apparaît un manque en acides aminés essentiels et on rentre dans une carence protéique. Si la répartition n'est pas bonne, le résultat est quasiment le même. Malheureusement, le mélange des céréales n'apporte pas la totalité des acides aminés. Cela peut causer chez certains des problèmes de digestion. Plus l'être humain vieillit, plus il a du difficile à synthétiser des protéines et pourtant il en a plus besoin. L'augmentation est de l'ordre de 20%.

Un des régimes les plus proches du nôtre est celui de la Crête, bien que déjà méditerranéen.

L'absence de certains acides aminés due au manque de protéines animales peut amener un fondu musculaire. L'organisme puise en effet son énergie d'abord dans les graisses puis dans les chairs, ensuite dans les organes et finalement dans les os. Le corps tout entier se fragilise. Cela amène des fatigues permanentes ou des difficultés de cicatriser et parfois le vieillissement cardiaque et différents dysfonctionnements organiques.

Certaines sectes pratiquent volontairement la suppression des protéines animales pour rendre les esprits moins vivants et donc plus malléables.

Signalons que le corps humain n'a pas la possibilité de constituer des réserves de protéines. Elles doivent donc être apportées régulièrement.

Ce qui compte c'est l'importance et surtout la qualité et le type de préparation des protéines animales ingérées en veillant à une variété quasi quotidienne. Il est intéressant et important aussi d'essayer de se fournir auprès de producteurs bio ou auprès d'éleveurs qui respectent des conditions d'hygiène correcte. Il vaut mieux diminuer la quantité que d'ingérer des produits qui ont été élevés dans des usines ou des ateliers impropres à une vie saine des animaux.

Les autochtones qui pratiquent une vie extrêmement saine et spirituelle se nourrissent aussi de protéines animales. Ils s'adressent respectueusement aux animaux qu'ils abattent pour se nourrir.

Sur base des enseignements reçus et des conseils souvent prodigués je me suis orienté, il y a quelques années de plus en

plus vers le végétarisme. Après deux ou trois ans, j'ai connu une perte de poids conséquente et divers symptômes cités ci-dessus. Malgré différentes recherches et adaptations, j'ai dû faire marche arrière. Je pense que cela est dû à une vie très active et physique. Je constate cependant que lors d'atelier de yoga d'une semaine avec postures et pratiques respiratoires quelques jours à ce régime apportent légèreté et souplesse. La vie y est en effet plus «monacale». Je crois donc que tout dépend de la vie quotidienne vécue, soit très active, active ou plus contemplative. Comme Iyengar le déclare à chaque période de vie vécue et/ou à chaque tempérament correspond une alimentation adéquate. L'équilibre n'est pas d'être sattvique contre tamasique ou rajasique. L'être humain étant omnivore, tout est dans la mesure.

Ce qui est certain pour moi aujourd'hui, c'est que nul ne peut, sous le couvert de l'enseignement du Yoga, décréter que sa pratique entraîne le végétarisme ou que

le végétarisme est lié obligatoirement à la pratique du yoga ou au fait d'agir en yogi. C'est un sujet par trop capital et surtout vital pour que chacun en toute liberté et après expérience décide souverainement du chemin qu'il va suivre. Remarquons qu'à côté de l'ingestion de protéines animales de qualité bio, il est des aliments bien plus dangereux pour l'être humain comme par exemple les produits raffinés, riz blanc, sucre blanc et farines blanches ou plus encore les alcools.

Pour conclure, je dirai comme Iyengar et Sri Aurobindo que TOUT est dans l'état d'esprit. Je reprendrai aussi l'avis de Mr Osawa. Il insiste sur une alimentation régionale, respectueuse des saisons et la plus naturelle possible. Il signale particulièrement l'intérêt pour les plantes dites sauvages.

Dans un prochain article, je reviendrai sur l'alimentation selon l'ayurveda et les groupes sanguins et sur quelques règles de base.

Jean-Claude Honoré

## *Je suis végétarienne*

Depuis plus de trente ans maintenant, je suis végétarienne. J'étais dans les premières années de ma pratique de yoga. Voilà ce qui m'y a amenée de façon précise et du jour au lendemain.

Nous avons élevé quelques lapins. Ils étaient pratiquement adultes et le moment de les tuer semblait arrivé. Personne à la maison n'a eu le courage de le faire. Nous nous sommes regardés, nous nous sommes dits mais pourquoi faut-il les tuer ? Faut-il vraiment les manger ? La réponse fut non. Nous les avons relâchés dans la pelouse et le jardin.

Puis la réflexion a continué. Et la viande que nous achetons chez le boucher, d'où

vient-elle ? Elle vient du veau, de la vache, du porc que l'« on » a tué. Et ces animaux, avons-nous le courage de les tuer ? Moi, non. Alors j'ai décidé de ne plus me cacher les yeux, et de ne pas demander à quelqu'un d'autre de faire « le sale boulot », à savoir tuer un animal pour que j'aie le plaisir d'en manger. Je suis donc devenue végétarienne par respect pour l'animal. Je me suis sentie juste dans ma décision. Ce n'est donc pas parce que je n'aimais plus la viande, mais c'est lorsque ma conscience s'est expansée un peu plus loin, jusqu'aux animaux. D'où vient ce que je mange, ce que j'achète ?

Je me suis un jour trouvée dans le parking d'un abattoir et je peux vous dire que lorsque les camions remplis d'animaux arrivent, ceux-ci le sentent et meuglent. Cela a encore renforcé ma décision. Avez-vous déjà entendu un homard que vous jetiez dans l'eau bouillante ? Il crie. D'autres personnes m'ont d'ailleurs confirmé la chose. Tuer un animal en l'ébouillantant, sommes-nous dignes de nous appeler humains lorsque nous posons de tels actes ?

Ce n'est que par la suite, lorsque j'ai vraiment approfondi le yoga que j'ai compris pourquoi les yogi étaient végétariens - et de nombreux sont mêmes végétaliens (ne mangent aucune production animale) - et ce pour de toutes autres raisons.

Yogi Bhajan, le maître dont j'ai suivi l'enseignement depuis 1989, était végétalien et nous disait : « Vous rendez-vous compte que lorsque vous mangez des œufs, vous mangez les menstruations des poules ? ». Je mange des œufs et ne peut m'empêcher d'y penser chaque fois.

Lors de tous les stages de yoga que j'ai faits, nous avons toujours eu une nourriture végétarienne, voire végétalienne. J'ai résidé plusieurs fois plusieurs semaines à Rishikesh dans l'ashram de Sivananda et la nourriture est végétalienne. Dans Rishikesh même, les restaurants sont pour la plupart végétariens. J'ai résidé dans l'ashram de Swami Ramdas, nous avons le même type de nourriture. Ma Ananda Moyi le préconise également: Jacques Vigne et Swami Vijiananda son maître sont végétariens.

Kiran Vyas et toute sa famille ont été élevés dans l'ashram de Sri Aurobindo à Pondichéry. Ils sont tous végétariens et la plupart du temps végétaliens.

Je suis allée aussi quelques jours dans les ashrams de Saï Baba et Osho, et là aussi nourriture végétarienne.

Jusqu'ici je vous ai parlé de mon expé-

rience personnelle et de personnes que je connais personnellement.

Toutes les personnes que j'ai rencontrées dans ces différents lieux sont en excellente santé. Nous qui pratiquons le yoga, nous savons que le prana est contenu dans l'air que nous respirons ; dans le sol sur lequel nous marchons ; dans la nourriture que nous mangeons ; ce prana est vraiment ce qui maintient les organes de notre corps physique en bon état. Plus nous travaillons l'énergie dans notre corps, moins nous avons besoin de nourriture physique solide.

Les raisons pour lesquelles nous pouvons être végétariens sont de différents ordres, voici la classification que je vous propose. Dans cet article, je vous donnerai pour deux d'entre elles des textes écrits par des personnes connues pour leur chemin de vie, et principalement dans le yoga.

1. La qualité physique de la nourriture, la viande contient de nombreux déchets et des toxines que nous demandons à notre organisme de gérer.
2. Le côté moral : pourquoi tuer un animal est-il autorisé sans raison valable ?
3. Le niveau énergétique de la viande est nettement plus bas que le niveau énergétique de légumes, surtout cultivés en biodynamie, c'est une question de prana.
4. Le côté mental : nous ingurgitons toutes les émotions, sensations de l'animal. Dans certaines philosophies, le sang est considéré comme porteur de l'identité de l'âme.
5. Le côté spirituel, ahimsa, la non-violence ne nous autorise pas à tuer.
6. Le côté conscience planétaire : nourrir un animal que l'on tue et mange ensuite utilise une très grande superficie de terrain. La terre pourrait nourrir tous ses habitants si tous nous étions végétariens.

Voici un développement du premier point :

Au niveau apports physiques, en plus de livres actuels, voici ce que les centres de Raja Yoga nous disent : si l'on considère que notre corps est le temple qui abrite notre essence spirituelle, il paraît indispensable de le respecter et de le garder en bonne santé. Le régime végétarien, s'il est équilibré et adopté progressivement, favorise le bien-être physique, la vitalité et l'endurance. Il prévient également l'apparition de nombreuses maladies. En effet, il est aujourd'hui reconnu que certaines habitudes alimentaires font partie des facteurs de risque d'affections telles que les maladies cardio-vasculaires et de nombreux cancers. Une alimentation composée de céréales complètes, de noix, de légumineuses, de fruits et de légumes assure des apports satisfaisants en protéines, hydrates de carbone, vitamines (en particulier A, C et E), oligo-éléments (dont le calcium, le phosphore et le magnésium) et en fibres, tout en limitant la consommation de produits riches en cholestérol et en graisses saturées.

Voici une histoire racontée par Mâ Ananda Moyî dans son merveilleux et utile livre "L'enseignement de Mâ Ananda Moyî" paru aux Editions Albin Michel :

Mâ Ananda Moyî "... Que vous y croyiez ou non, n'importe quel objet consacré à Dieu vous apporte une bénédiction. C'est pourquoi je conseille toujours d'offrir à Dieu la nourriture que l'on va prendre. Une fois quelqu'un me rétorqua : "Comment peut-on offrir à Dieu de la viande, du poisson, des œufs ? Or c'est cela que je mange." Ce corps-ci répondit : Alors dites à Dieu dans vos prière : "Seigneur, voyez avec quelle sorte de nourriture vous soutenez mon corps." La personne en question mit cette suggestion en pratique. Au bout de quelque temps elle re-

vint me voir et me raconta qu'elle était tombée malade et que le médecin lui avait interdit de manger de la viande, du poisson et des œufs. Aussi fut-elle obligée d'y renoncer. Ceci prouve à quel point il est bénéfique de s'en remettre à Dieu. Il fera Lui-même en sorte que vous soyez purifié."

Venant de la présentation de l'ashram de Sivananda à Rishikesh

Pourquoi les Yogis ne mangent pas de viande ?

- La viande contient un haut pourcentage de toxines.
- Elle manque de minéraux et vitamines essentielles.
- La viande contient plus de protéines que nécessaire.
- La protéine animale contient trop d'acide urique. Quand elle est consommée en grande quantité, l'acide urique ne peut être éliminée correctement et se dépose dans les articulations. Résultat: raidissement des articulations, goutte, rhumatisme, mal de tête, crampe et nervosité. La viande, parfois infectée de trichine et de vers intestinaux est à l'origine de la plupart des intoxications alimentaires.

Deuxième raison : Le côté moral : pourquoi tuer un animal est-il autorisé sans raison valable ?

Extrait des centres de Raja Yoga du Québec et de France, citant Pythagore.

Tant que l'homme continuera à être le destructeur impitoyable des êtres animés des plans inférieurs, il ne connaîtra ni la santé, ni la paix. Tant que les hommes massacreront les bêtes, ils s'entre-tueront. Celui qui sème le meurtre et la douleur, ne peut en effet récolter la joie et l'amour.

Pythagore était végétarien et soutenait sa dimension éthique et non violente. Nous retrouvons cela dans La Vie de

*Mon saint inspireur enseigne la clémence.  
Le cœur s'éveille à ses paroles.  
Le chapelet dont chaque grain est un soupir  
est admirable.*

*Le sage laisse cours à la pitié.*

*Homme sans pitié, tu es un boucher.*

*Tu tiens le couteau, et cries impitoyable :*

*« Qu'est-ce qu'une chèvre ? Qu'est-ce qu'une  
vache ? Que me font les autres bêtes ? »*

*Or, le maître a dit :*

*« Nulle différence entre les différents meur-  
tres.*

*Ô Nânak, ne détruis pas l'esprit pour conser-  
ver le corps !*

*Réprime, ô frère, ce grand élan né dans mon  
cœur. Et cherche refuge en Hari.*

Guru Nânak

*Trésor de la poésie universelle, Roger Caillois,  
Jean-Clarence Lambert, Gallimard (6e édition)*

Pythagore, § 106-109, 150 de Johannes  
Haussleiter.

Gautama, le Bouddha, pratiquait le vé-  
gétarisme. Voici ce qu'il en disait dans  
les sermons du Bouddha, chapitre 2 : Le  
principe de non violence.

« Mahamati, ceux de mes disciples qui se  
nourrissent de viande font rire les profa-  
nes qui murmurent : quels sont ces re-  
nonçants qui s'exercent à la pureté en  
ne se nourrissant pas comme les dieux et  
les ermites mais plutôt comme les bêtes  
féroces en parcourant le monde pour se  
remplir la panse ? Ils ne font qu'effrayer  
les autres en spoliant la pureté de leur  
voie à tel point que l'on peut se deman-  
der si le bouddhisme est vraiment une  
méthode de contrôle de soi. » (« Soûtra  
de l'Entrée à Lankâ, lankâvatâra », tra-  
duction de Patrick Carré, Fayard)

Le mahatma Gandhi dans son livre «La  
Base morale du végétarisme», il écrit :

« Je soutiens que l'alimentation  
carnée ne convient pas au genre  
humain. Nous avons tort d'imiter  
les animaux si nous leur sommes  
supérieurs. »

Dans «Autobiographie ou mes ex-  
périences de la vérité», il poursuit  
sur son abandon de tout laitage  
(faisant de lui un végétalien, puis-  
que son végétarisme excluait les  
œufs) : « Les considérations reli-  
gieuses avaient été les plus fortes,  
quand il s'était agi d'abjurer le  
lait. L'image des procédés barba-  
res que les govâls de Calcutta em-  
ployaient pour traire leurs vaches  
et leurs buffles jusqu'à la dernière  
goutte de lait, m'avait hanté alors.  
J'avais eu aussi le sentiment que,  
de même que la viande n'était pas  
nourriture humaine, le lait non  
plus ne pouvait l'être... (...) » et  
rajoute : « Je me refuse à prendre  
du lait, les produits dans lesquels

entre du lait, et aucune viande. Si ce re-  
fus devait signer mon arrêt de mort, mon  
sentiment est que je n'y devrais rien  
changer. »

Rabindranath Tagore Dans Glimpses of  
Bengal Letters (1894) : « Nous n'arrivons  
à avaler de la viande que parce que nous  
ne réfléchissons pas à la cruauté et au pé-  
ché que nous commettons. Mais, une fois  
notre pitié éveillée, si nous persistons à  
tordre le cou à nos sentiments juste pour  
ne pas nous démarquer de ceux qui font  
de la vie leur proie, c'est une offense à  
tout ce qu'il y a de bon en nous. »

Je vous développerai la suite dans un  
prochain article.

Huguette Declercq