

De la Crise à la Paix

*La solution végétalienne
biologique*



*Le Maître Suprême
Ching Hai*

DE LA CRISE À LA PAIX
LA SOLUTION VÉGÉTALIENNE BIOLOGIQUE

Le Maître Suprême Ching Hai



Auteure :
Le Maître Suprême Ching Hai

Conception couverture :
Gena Balaria et Dawn Faith

Conception texte et mise en page :
Mateo Rivera

Traduction et relecture :
Philippe Daubichon et Thomas Sylvestrone

Maison d'édition :
Love Ocean Creative International Company, Ltd.
Adresse : B1., No. 3, Alley 30, Lane 78, Sec. 2, Fusing S. Rd.,
Taipei, 10664, Taiwan, R.O.C.
Tél : 886-2-2706-5528 & 886-2-87896317
www.loveoceancreative.com / info@loveoceancreative.com

Titre original en anglais : *From Crisis To Peace -
The organic vegan way is the answer*
The Supreme Master Ching Hai © 2010
Le Maître Suprême Ching Hai © 2011 pour l'édition française

ISBN : 978-986-6061-03-5
Achévé d'imprimer en juillet 2011
Dépôt légal : juillet 2011

Imprimé en Pologne

Tous droits réservés.
Vous pouvez reproduire le contenu de cette publication
avec l'accord préalable de la Maison d'édition.

***Pour transmettre l'abondance
de l'amour, vous êtes invités à partager
ce livre avec vos amis et vos proches.***



C'est grâce à tout le karma positif des habitants du monde que cette belle planète a été créée. Mais si elle est totalement recouverte d'un nouveau karma négatif alors la planète et/ou ses habitants périront.

Faites du bon karma :

Soyez Aimants

Soyez Végétaliens

Soyez Écolos

-Le Maître Suprême Ching Hai



SOMMAIRE



AVANT-PROPOS	VII
UNE BRÈVE BIOGRAPHIE DU MAITRE SUPREME CHING HAI	XI
UN PLAIDOYER PERSONNEL DU MAÎTRE SUPRÊME CHING HAI AUX DIRIGEANTS DU MONDE	XV
1. LA SOLUTION VÉGÉTALIENNE POUR SAUVER LE MONDE	
I. Une urgence planétaire	2
II. Nos choix alimentaires sont une question de vie ou de mort	4
2. LES SIGNES AVANT-COUREURS POUR ÉVEILLER L'HUMANITÉ	
I. La situation est pire que le pire des scénarios	12
II. Nous allons manquer de temps	25
III. S'attaquer maintenant à la racine du problème	27
3. LE VÉGÉTALISME BIOLOGIQUE POUR SOIGNER LA PLANÈTE	
I. Refroidir la planète et restaurer l'environnement	36
II. C'est la solution la plus rapide et la plus écologique	58
III. Donner la vie pour sauver la vie	61

4.	ADOPTER DES LOIS ET DES POLITIQUES VÉGÉTALENNES	
I.	Les dirigeants du monde doivent montrer l'exemple	68
II.	Les gouvernements doivent prendre des mesures urgentes	69
III.	Transition réussie d'élèves vers des carrières alternatives	86
IV.	Exemples de bonne gouvernance	88
V.	Le végétalisme biologique est un mouvement spirituel	92
5.	L'ADOPTION MONDIALE ET IMMÉDIATE D'UNE ALIMENTATION À BASE DE VÉGÉTAUX	
I.	Le monde a besoin des nobles services et du leadership des médias	96
II.	Les chefs religieux guident les autres vers le mode de vie vertueux	97
III.	Une éducation noble enseigne le style de vie sain et écologique	99
IV.	Les ONG font la promotion du mouvement végétalien ..	103
V.	Soyez le changement que vous voulez voir	105
6.	LE SAUT DE L'HUMANITÉ DANS L'ÂGE D'OR	
I.	Un tournant dans l'évolution humaine	118
II.	La terre s'élève vers une civilisation galactique supérieure	123
III.	Réaliser le rêve édénique	126
	ANNEXES	131
	NOTES	139
	BIBLIOGRAPHIE DES INTERVENTIONS DU MAÎTRE SUPRÊME CHING HAI	153
	RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES	157
	INDEX	161
	NOS PUBLICATIONS	175

AVANT-PROPOS



Au cours de ces dernières années, lors de conférences vidéo, d'entretiens avec des journalistes et de rencontres avec des disciples, le Maître Suprême Ching Hai a parlé avec une urgence croissante de la crise actuelle du climat de la Terre. Elle a ainsi déclaré : « Notre planète est une maison qui brûle. Si nous n'agissons pas ensemble avec un esprit d'unité pour éteindre le feu, nous n'aurons plus de maison. » Mais elle offre aussi à l'humanité une solution stimulante, que chacun peut facilement adopter : « Être végétalien pour sauver la planète. »

Alors que la crise s'aggrave, les catastrophes naturelles emportent des dizaines de milliers de vies et chassent des millions de gens de leurs habitations, provoquant des pertes financières qui se chiffrent en milliards de dollars. La montée des eaux a déjà submergé de nombreuses îles et menace plusieurs nations insulaires. En outre, les précipitations irrégulières et les sécheresses accrues touchent de nombreuses régions, aggravant ainsi les pénuries d'eau et de nourriture. Et les experts du climat nous mettent en garde contre des conditions encore plus extrêmes à venir, avec la possibilité d'« emballement du réchauffement planétaire ».

Dans ce livre, le Maître Suprême Ching Hai présente les principaux facteurs associés au réchauffement planétaire, et plus important encore, la cause profonde de ce dernier : l'industrie de l'élevage.

En fait, de nombreuses études scientifiques confirment le point de vue du Maître Suprême Ching Hai, qu'elle expose depuis plus de vingt ans. L'élevage des animaux pour l'alimentation gaspille non seulement des quantités massives d'eau, d'énergie et de précieuses terres, mais il contribue également pour une part stupéfiante de 51 % aux émissions mondiales de

gaz à effet de serre. L'élevage est également la plus grande source de méthane atmosphérique, un gaz à effet de serre beaucoup plus puissant que le CO₂, mais ayant une durée de vie plus courte.

Ainsi, comme le Maître Suprême Ching Hai le dit, il est logique qu'arrêter la production de viande et « devenir végétalien », c'est-à-dire adopter une alimentation à base de végétaux, réduira immédiatement les températures mondiales, guérira les maux causés à l'environnement par le bétail et réduira les coûts d'atténuation du changement climatique de plusieurs milliers de milliards de dollars. En outre, un tel changement permettrait d'atteindre ces résultats avec pratiquement aucun impact négatif sur la planète et la société. En revanche, des réductions similaires de dioxyde de carbone produit par les secteurs de l'industrie et des transports pourraient avoir des effets économiques dévastateurs. De plus, la plupart des technologies vertes nécessitent des années pour être développées, tandis que les réductions des émissions de méthane peuvent être réalisées immédiatement à chaque repas végétalien. Ainsi l'adoption du mode de vie végétalien est la solution la plus simple, la plus rapide et la moins coûteuse à la crise climatique, et c'est aussi notre seul salut, parce que nous manquons de temps.

De nombreux experts du climat, écologistes et représentants de gouvernement ont déjà commencé à préconiser cette approche pour sauver la Terre contre les pires effets du changement climatique. Leurs voix ont abouti au rapport des Nations Unies de juin 2010 préconisant une transition mondiale vers une alimentation sans viande ni produits laitiers, faisant écho à l'appel urgent du Maître Suprême Ching Hai : **tous ceux ayant le pouvoir de décider devraient prendre la décision courageuse de promulguer des lois qui faciliteront immédiatement ce changement.**

Peut-être encore plus dévastatrices que notre empreinte carbone qui a causé la crise climatique sont les traces sanglantes que nous laissons derrière nous chaque année à travers l'abattage de milliards d'animaux d'élevage innocents. Le Maître Suprême Ching Hai prévient que ce crime moral a atteint des proportions mondiales, tandis que nos actes violents nous reviennent sous la forme de catastrophes naturelles : « Vous récoltez ce que vous semez ! ». Tel est l'enseignement universel de toutes les grandes Écritures du monde.

L'humanité est bel et bien confrontée à un tournant crucial. Nous n'avons qu'une seule chance de sauver la planète, et c'est maintenant qu'il faut agir. En

adoptant simplement l'alimentation bienveillante à base de végétaux qui sauve des vies, nous pouvons dissiper les ténèbres qui nous envahissent. Et ce petit pas, à son tour, propulsera l'humanité vers un niveau de conscience supérieur. Nous rétablirons l'harmonie sur la planète Terre, et entrerons ainsi dans l'Ère d'Or de la paix, de la beauté et de l'amour. Comme le Maître Suprême Ching Hai le promet, nous aurons alors le paradis sur Terre.

Saisissons tous cette occasion et opérons le changement dès aujourd'hui. Faisons tous le choix d'évoluer et d'élever notre civilisation, ainsi que la planète.

La rédaction

Notes de l'éditeur :

Ce livre contient des extraits non modifiés des interventions du Maître Suprême Ching Hai lors de conférences vidéo et de rencontres internationales avec des disciples, ainsi que d'entretiens avec des journalistes. Pour les références de ces sources, veuillez consulter la « Bibliographie des interventions du Maître Suprême Ching Hai » en page 153.

Pour parler de Dieu ou de l'Esprit Suprême, le Maître Suprême Ching Hai utilise les termes non-sexistes suivants afin éviter toute discussion sur le fait de savoir si, à propos de Dieu, il convient de dire Elle ou Il :

Elle + Il = Ielle

Elle + Lui = Ellui

Le + La = Le/La

Exemple : Dieu est omniprésent, Ielle est en toute chose. Nous devrions nous en remettre à Ellui, et Le/La vénérer.

En tant que créatrice d'œuvres artistiques et enseignante spirituelle, le Maître Suprême Ching Hai aime toutes les expressions de la beauté intérieure. C'est pour cette raison qu'elle appelle le Vietnam « Âu Lạc » et Taiwan, « Formose ». Âu Lạc est l'ancien nom du Vietnam qui signifie « bonheur ». Et le nom Formose – qui signifie « beau » – reflète plus complètement la beauté de l'île et de son peuple. Le Maître Suprême Ching Hai estime qu'utiliser ces noms apporte élévation spirituelle et chance à ces terres et à leurs habitants.

UNE BRÈVE BIOGRAPHIE DU MAÎTRE SUPRÊME CHING HAI



Le Maître Suprême Ching Hai est une humanitaire de renommée mondiale, écologiste, auteure, artiste, créatrice, musicienne, metteuse en scène et maître spirituel dont l'amour et les soins pour l'humanité s'étendent au-delà de toutes les frontières raciales et nationales. Depuis le début des années 1980, elle a également été l'une des plus dévouées pionnières écologiques de notre planète, promouvant la protection de l'environnement, la préservation de la biodiversité, le reboisement, le mode de vie durable et, surtout, l'alimentation végétalienne biologique – le moyen le plus rapide et le plus efficace de résoudre la crise climatique.

Avec une détermination sans faille, elle consacre son temps et ses ressources pour que le monde prenne conscience de l'impact désastreux du changement climatique, ainsi que de la solution végétalienne. Entre 2006 et 2008, elle a lancé les campagnes de sensibilisation « Mode de Vie Alternatif » et « SOS réchauffement mondial », et a inspiré la création de Loving Hut, une chaîne internationale de restaurants végétaliens qui connaît la plus forte croissance dans le monde, avec l'aide de l'Association Internationale du Maître Suprême Ching Hai, une ONG inspirée par son exemple. Elle publie également un magazine d'informations, écrit des livres, a produit en 2005 le documentaire végétalien *Les vrais héros*, ainsi que la série télévisée *Le Roi et Cie*, diffusée sur Supreme Master Television, une chaîne internationale accessible 24 h/24 et 7 j/7 par satellite, qui présente des informations exhaustives sur le changement

climatique, le régime végétalien et d'autres sujets stimulants. Depuis 2007, le Maître Suprême Ching Hai a également partagé ses connaissances avec des experts environnementaux, des dirigeants gouvernementaux, des personnalités et des citoyens préoccupés dans le cadre de 29 conférences organisées dans 15 pays et diffusées en direct à la radio et à la télévision par satellite. Par ces efforts, sa devise « Soyez Végé, Devenez Écolo Pour sauver la Planète » s'est répandue dans le monde entier, donnant à l'humanité l'inspiration d'adopter le mode de vie végétalien, sain et durable, et ainsi d'évoluer vers un état supérieur de paix et d'harmonie.

Par son tendre exemple, le Maître Suprême Ching Hai nous rappelle aussi notre bonté et notre amour intérieurs pour l'ensemble des créations de Dieu. Les connaissances profondes qu'elle a acquises à travers son accomplissement spirituel lui ont permis d'identifier la cause profonde de la souffrance humaine, de la discorde sociale et de la dégradation de l'environnement : la violence que nous infligeons aux autres êtres, y compris à nos amis innocents, les animaux. Par compassion pour les faibles et les sans-voix, le Maître Suprême Ching Hai a ainsi écrit les best-sellers n°1 internationaux *Les Oiseaux dans Ma Vie*, *Les Chiens dans Ma Vie* et *Les Nobles de la Nature*. Ces bijoux littéraires, disponibles en plusieurs langues, révèlent les pensées et sentiments profonds de nos cohabitants les précieux animaux, en soulignant leur nature divine et leur amour inconditionnel.

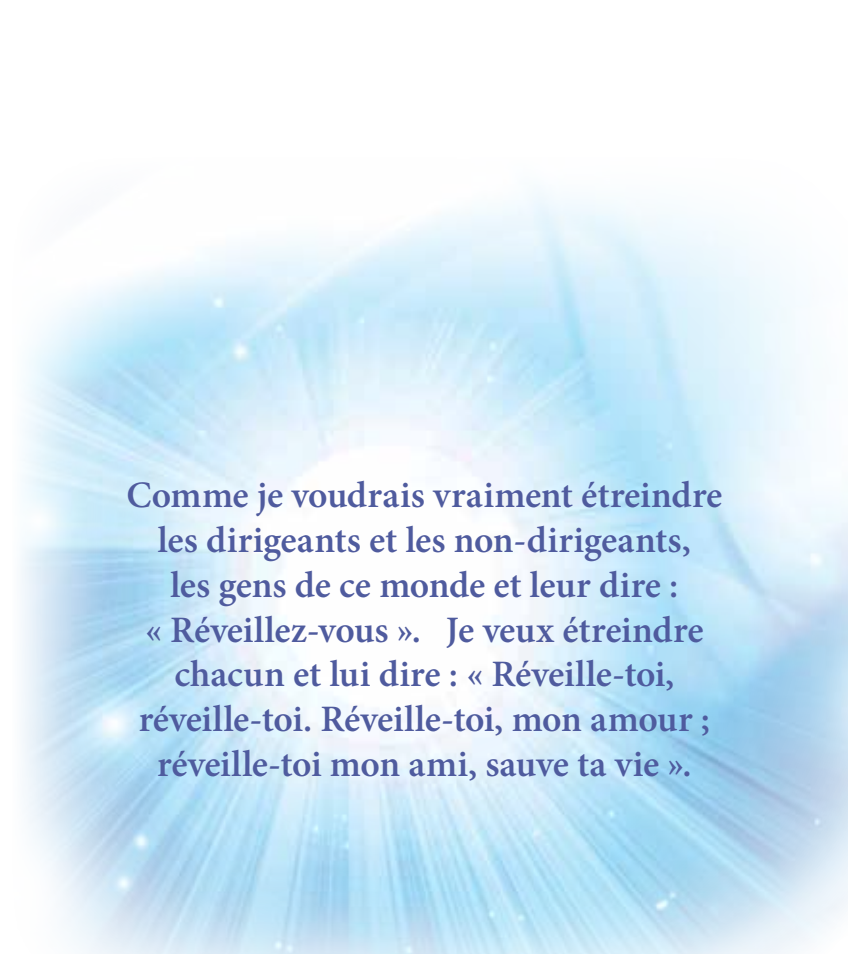
Née dans le centre de l'Âu Lạc (Vietnam), le Maître Suprême Ching Hai a étudié en Europe, où elle a travaillé pour la Croix-Rouge. C'est alors qu'elle a réalisé que la souffrance existait dans tous les endroits de la planète, et son désir de trouver un remède devint le but premier de sa vie. Cela l'a amenée à entreprendre un voyage dans l'Himalaya à la recherche de l'illumination spirituelle. Elle a finalement reçu la transmission divine de la Lumière et du Son intérieurs qu'elle a appelé, par la suite, la Méthode Quan Yin. Après une période de pratique assidue, le Maître Suprême Ching Hai a atteint la grande Illumination. Peu après son retour de l'Himalaya, et à la demande pressante de son entourage, elle partagea la Méthode Quan Yin avec d'autres, en les encourageant à porter leur regard à l'intérieur d'eux-mêmes pour trouver leur propre grandeur divine. Les invitations ne tardèrent pas à arriver des États-Unis, d'Europe, d'Asie, d'Australie, d'Afrique, ainsi que des Nations Unies pour

qu'elle y donne des conférences. Le cœur compatissant du Maître Suprême Ching Hai se reflète également dans son attention sincère envers les moins fortunés. Les revenus générés par ses créations artistiques lui permettent de soutenir sa mission de réconfort auprès des enfants de Dieu en périodes de besoin, dans le cadre d'actions internationales de secours et de charité.

Bien que ne recherchant en aucune façon la reconnaissance pour son aide inconditionnelle, le Maître Suprême Ching Hai a reçu de nombreux prix de la part de représentants de gouvernements et d'organisations privées du monde entier. Parmi ces distinctions figurent le Prix de la Paix Mondiale, le Prix du Leadership Spirituel Mondial, le Prix de la Promotion des Droits de l'Homme, le Prix humanitaire du Citoyen du Monde, le Prix du Service Public Exceptionnel rendu à l'Humanité, le Prix Gusi de la Paix 2006, le Certificat d'honneur de la semaine musicale de Los Angeles, la première place d'argent du 27e Telly Awards 2006, le Prix Présidentiel du Mode de Vie Actif de l'ancien président américain George W. Bush, et le Prix du Service Volontaire 2010 décerné par le président Barack Obama.

En outre, le 22 février et le 25 octobre ont été proclamés « Journée du Maître Suprême Ching Hai » aux États-Unis par les représentants du gouvernement d'Hawaï et de l'Illinois. Des messages de félicitations lui ont été adressés lors de la cérémonie de proclamation dans l'Illinois par les anciens présidents américains Clinton, Bush et Reagan. Et afin de féliciter les personnes vertueuses et d'inspirer les autres par leurs exemples, le Maître Suprême Ching Hai a également créé la série des Brillants Prix Mondiaux, reconnaissant les humains ainsi que les animaux méritants pour leur héroïsme, leur compassion, leur leadership, leur courage ou leur intelligence exceptionnels.

Le Maître Suprême Ching Hai consacre ainsi généreusement sa vie à la création d'un bel avenir pour notre chère planète et ses précieux cohabitants. Tout au long de l'histoire, les grands visionnaires ont eu des rêves, et le Maître Suprême Ching Hai exprime le sien comme suit : « Je rêve que le monde entier devienne pacifique. Je rêve que toutes les tueries prennent fin. Je rêve que tous les enfants puissent marcher en paix et en harmonie. Je rêve que toutes les nations se serrent la main, se protègent et s'entraident. Je rêve que notre belle planète ne soit pas détruite. Il a fallu des milliards d'années pour créer cette belle et si merveilleuse planète. Je rêve qu'elle continue d'exister, mais dans la paix, la beauté et l'amour. »



Comme je voudrais vraiment étreindre
les dirigeants et les non-dirigeants,
les gens de ce monde et leur dire :
« Réveillez-vous ». Je veux étreindre
chacun et lui dire : « Réveille-toi,
réveille-toi. Réveille-toi, mon amour ;
réveille-toi mon ami, sauve ta vie ».