

Péchés capitaux (5/7). Pendant tout le Carême, « La Croix » explore les sept péchés capitaux. Aujourd'hui, la gourmandise.

« Ce qui est un péché, c'est de ne pas être gourmand! »

Frère Jean

Moine orthodoxe au skite Sainte-Foy (Lozère)

Êtes-vous gourmand ?

Frère Jean : Oui, je suis gourmand ! Au monastère de Saint-Sabas, dans le désert de Judée (Terre sainte), où j'ai vécu plusieurs années, nous jeûnions tous les lundis, mercredis et vendredis. Un jour, alors que je confessais rêver de chocolat à mon père spirituel, le père Seraphim, celui-ci m'avait répondu : « Ce qui est un péché, c'est de ne pas être gourmand ! » Et il avait ajouté : « Le chocolat n'est pas un péché, c'est la dépendance qui en est un ; il faut s'en libérer. » La gourmandise est naturelle et bienfaisante, à l'inverse de la glotonnerie et de la voracité qui relèvent de l'intempérance, ou de la boulimie et de la goinfrerie, qui sont des pathologies.

En tant que moine, peut-on à la fois être gourmand et vivre l'ascèse ?

F. J. : Le jeûne monastique n'est pas une simple modération du boire et du manger par l'observance de règles extérieures. Ce n'est pas une cure d'amaigrissement, ni une diète médicale, ni une technique psychologique pour se pacifier, mais c'est un élan généreux, spirituel de tout l'être dans la liberté de l'âme. Ce qui motive le jeûne pour les orthodoxes, c'est la vision de Dieu ! Ainsi, avant de boire un verre d'eau, je fais un signe de croix : je

De la photo au monastère orthodoxe



Source : Frère Jean

sacralise cette eau parce qu'avoir une source qui jaillit du rocher, au sommet d'un piton rocheux cévenol, est un émerveillement.

Et quand je croque une tomate cerise enveloppée dans une feuille de basilic, l'une et l'autre ayant été plantées puis cultivées avec soin et arrosées avec de l'eau de source, je rends grâce ! C'est une telle explosion de saveurs, que je ne peux en manger qu'une, sinon l'éblouissement gustatif disparaît. Un jour est venu ici un milliardaire hollandais qui s'est enrichi en faisant pousser des légumes hors-sol, sans soleil ni terre : lorsqu'il a goûté une de nos

tomates, il en a été bouleversé. « Les miennes sont belles, m'a-t-il dit, les vôtres sont bonnes. » La gourmandise est donc bonne, puisqu'elle est essentielle pour comprendre combien la Création est bonne. **Mais la gourmandise n'est-elle pas présentée comme la première tentation à laquelle ont été exposés Adam et Ève ?** **F. J. :** Dans l'Éden, le serpent tentateur n'est pas un ennemi. Il est une pensée qui peut devenir bonne ou mauvaise, selon ce qu'Ève ou Adam en font. Parce qu'Ève (c'est-à-dire la part fé-

minine de l'être humain) est séduite par le mensonge et parce qu'Adam (part masculine) est séduit par Ève, ils mangent le fruit défendu par Dieu et deviennent alors opaques à Dieu, qui ne parvient plus à les voir. Un peu comme on ne peut plus voir à travers un verre de cristal sali. Ève et Adam se laissent tenter parce qu'ils oublient de regarder en eux-mêmes et qu'ils ne sacralisent pas chacun de leurs actes. Le diable tente Ève, qui imagine qu'elle va être comme Dieu. Mais Dieu ne demande pas d'être comme Lui, mais d'être soi. Comme Ève et Adam, lorsqu'on

accueille une pensée spirituelle dans un corps impur, la pensée ne peut pas faire son œuvre.

Pourriez-vous le dire autrement ?

F. J. : La beauté est belle, qu'elle soit de Dieu ou du diable ; c'est le regard que l'on porte sur elle qui change. C'est en ce sens que Jésus insiste tant sur la pureté du regard – « Bienheureux les cœurs purs car ils verront Dieu » (Mt 5,8) – et c'est pour cela qu'il part au désert, ●●●



« De même que l'on ne combat pas la laideur en la dénonçant mais en montrant la beauté, on ne purifie pas son corps en lui faisant violence, mais en le tournant vers l'offrande et le don. »

Frère Jean, moine orthodoxe



le regard de Martin Parr

Réception d'une œuvre caritative, à Los Angeles aux États-Unis, 2000.

Martin Parr/Magnum Photos

qu'il soit stimulé ou élagué. Émonder, c'est enlever les rameaux superflus qui poussent en hauteur et détournent à leur profit les substances nutritives de l'arbre. Ces hautes branches qui pompent la sève et qui ne produisent pas de fruits sont appelées justement des « gourmands » ! D'ailleurs, l'arbre qui ne porte pas de fruits pousse en hauteur, avec orgueil, tandis que celui qui porte des fruits s'incline vers la terre avec humilité. Si je veux avancer comme disciple du Christ, il est bon de me contraindre, de jeûner, d'engager ma liberté pour me priver d'un certain confort. Car ce qui blesse la foi, c'est le confort. De même que j'émonde un arbre des gourmands qui l'épuisent, je dois retirer de mon corps tout ce qui épuise mon âme : les passions, les dispersions, la gourmandise stérile...

Paradoxalement, vous publiez dans quelques semaines un livre de recettes (1)...

F. J. : Je suis moine et j'exprime ma foi par la cuisine. Ce livre de recettes, simples à réaliser, je le propose comme on partage une passion, en aidant à comprendre et à respecter diverses règles exigeantes. La cuisine doit être une fête, un art de vivre, un moment de grâce, simple et humain, permettant de se relier à la nature et d'établir un lien d'amitié avec les autres convives. La cuisine, comme l'art, c'est le partage, le don de soi. Ma mère m'a éveillé à la cuisine de manière ludique en me laissant deviner le menu par l'odorat. J'ai ensuite été initié à l'esprit de la nourriture par le père Théologos, au Mont Athos. Puis à Saint-Sabas, où j'étais également chargé de la cuisine, le père Seraphim m'a appris l'élaboration des plats. Avec lui, j'ai appris la beauté du geste, la simplicité, le sacré... Il m'a transmis l'essentiel, à savoir : « Le Christ est vivant ici et maintenant et il a besoin de l'homme pour être visible. »

Recueilli par Claire Lesegretain

(1) Les Recettes du monastère, textes et photos de Frère Jean, Art Sacré, 175 p., 20 €.

suppose pas de se priver ni de se frustrer, mais de faire attention à l'esprit en soi. De même que l'on ne combat pas la laideur en la dénonçant mais en montrant la beauté, on ne purifie pas son corps en lui faisant violence, mais en le tournant vers l'offrande et le don.

J'aime comparer cela aux mauvaises herbes : la meilleure manière de les enlever est de le faire lorsque le sol est humide. Eh bien, pour retirer les pensées mauvaises de son cœur, il est bon qu'il y ait des larmes et de la sueur. Si l'on n'éprouve pas de repentir, s'il n'y a pas un désir de conversion, alors ces pensées mauvaises reviendront, et souvent bien plus tenaces qu'auparavant.

Mais attention, certaines mauvaises herbes peuvent être utiles ! Ainsi, des ronces au centre du potager stérilisent le sol mais en bordure, elles servent de barbelés naturels et protègent le potager des prédateurs. En fait, il n'y a ni bonnes ni mauvaises herbes, mais il y a des pensées qui viennent de mauvais moments. La pureté, ce n'est pas la perfection, c'est être soi jusqu'au bout de soi-même, en acceptant d'émonder ce que l'on est.

Les Évangiles emploient souvent cette image de l'émondage en vue de porter plus de fruits...

F. J. : Si l'arbre n'est pas contraint, il ne produit pas de fruits. Pour qu'il en donne, il faut

●●● lieu où Dieu parle au cœur purifié, disponible, ouvert, tandis que le diable tente le cœur inquiet, troublé, perturbé. Ce qu'enseigne ce récit de la Genèse, c'est : « Tu ne toucheras pas à la connaissance du Bien et du Mal sans être digne de la recevoir. » Celui qui désire le pouvoir divin sans en avoir reçu la dignité tombe dans l'orgueil, la suffisance et l'accaparement.

Si Marie est capable d'accueillir le message d'un ange, c'est que

tout en elle est prêt à recevoir l'esprit, à la différence d'Ève, motivée par l'orgueil. Marie, par la pureté de son cœur, devient la matrice de son propre Créateur. On a limité la compréhension de ce récit biblique du péché d'Adam et Ève à la connaissance du Bien et du Mal, mais il signifie bien plus largement que la connaissance véritable est donnée à ceux qui sont purs de corps et d'esprit. L'objectif d'une vie monastique, c'est d'ac-

cepter d'être purifié dans son corps et dans son esprit, notamment par les humiliations de la vie. Par l'humiliation, on vérifie que l'on est bien dans l'humilité.

Comment fait-on pour « purifier son corps » ?

F. J. : Par l'ascèse ! Il faut le faire avec fermeté et tendresse. Un peu comme une mère enceinte veille à ne pas se mettre en colère et à manger sainement pour le bien du bébé qu'elle porte, se purifier ne