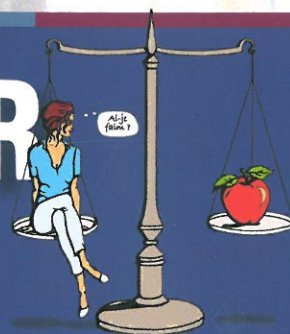


REFLECTS

Une autre approche de l'actualité

N°13

SEPTEMBRE 2014 • TRIMESTRIEL

NICOLAS HULOT**Donner envie de
changer le monde****THIERRY
MARX**
La cuisine,
un liant social**DOSSIER****MANGER
JUSTE****LE FOOT,**
Religion mondiale**BERTRAND VERGELY**
Rencontrer son maître intérieur

FRANCE METRO : 6,90 €

L 16213 - 13 - F: 6,90 € - RD



C'EST ACCUEILLIR QUI NOURRIT

Frère Jean



Frère Jean, moine orthodoxe, a fondé le Skite Sainte Foy dans les Cévennes (voir *Reflets* n°5) pour permettre à des artistes, des artisans de venir faire des retraites.

Frère Jean est également un éminent photographe www.photo-frerejean.com

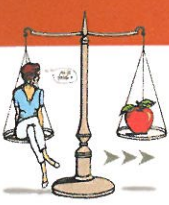
À voir aussi le Film de Patrick Bittar : *Ora et labora in horto* tourné au Skite Sainte Foy. www.vimeo.com/patrickbittar

Il y a 35 ans que je suis moine, il y a 30 ans que je suis cuisinier. La nourriture dans les monastères est toujours « ici et maintenant ». Le « ici » change pour chaque lieu : entre une communauté monastique en France, au Mont-Athos, dans le désert de Judée en Terre Sainte, en Russie... le cuisinier s'adapte. Le « maintenant » change en fonction des saisons, de la période de l'année : Carême, temps festif, temps ordinaire, le menu varie dans sa composition.

Il y a d'autres exigences qui peuvent modifier un repas : des intolérances alimentaires, un vieux frère malade, un jeune pèlerin de passage, le froid de l'hiver, la chaleur du sud... un plat est toujours une création.

Il y a des variations psychologiques : une personne engagée, abandonnée ou aimée n'a pas le même rapport avec la nourriture car ses demandes sont différentes. La nourriture correspond à un besoin affectif, convivial.

>>>



MANGER JUSTE DEMANDE D'AVOIR UNE VIE JUSTE !

Il y a des causes physiologiques, sociales... La nourriture correspond à une culture, à un milieu social, à une mode.

Il y a aussi des nourritures spirituelles, par exemple le jeûne qui devient une source vive pour l'être, l'eucharistie qui est une nourriture pour l'âme où le fidèle communie au corps et au sang du Christ. Il n'y a pas que le corps que l'on doit nourrir. Notre âme et notre esprit eux aussi ont faim, faim de beauté, de pureté, de vérité. La nourriture est une prière !

Le « manger juste » se met à l'écoute de nombreux paramètres et nécessités. Il s'adapte à une multitude de situations qui sont chaque fois uniques. Il ne faut pas séparer l'être de la Création.

Manger juste est un acte naturel qui demande d'avoir une vie juste ! Juste dans la justesse et non dans la règle.

La mal bouffe est plus facile à définir : manger le même produit industriel quel que soit le lieu ou le moment : pizza, coca, hamburger... ou carottes râpées en sachet, saucisse de soja sous vide, yaourt à 0 %...

Pour commencer, abordons le « manger ascétique », celui que j'ai pratiqué au monastère Saint-Sabas, dans le désert de Judée. Ce monastère orthodoxe du VI^e siècle est construit dans le lieu le plus bas du monde, à -300m au-dessous du niveau de la mer. Dans ce monastère les moines vivent et mangent comme les Esséniens au I^{er} siècle : un repas tous les deux jours après les Vêpres ou la liturgie (mardi, jeudi, samedi, dimanche). Au repas nous avons des féculents ou des légumes secs : lentilles, riz, haricots... Les jours de fêtes : Pâques, Noël nous avons œuf ou poisson, légume et fruit... Le jeûne est strict le lundi, mercredi, vendredi et durant les nombreuses périodes de carême.

UN ENGAGEMENT DE VIE ADAPTÉ À NOTRE CHARISME COMBLE ET RASSASIE

Je me souviens, j'avais 33 ans et je m'inquiétais pour ma santé : mes vitamines, mes protéines, mes lipides. Certains pères de plus de 90 ans suivaient ce régime sévère depuis de nombreuses années sans souffrir de carences ou de dépression. J'ai découvert l'importance du chant sacré, porté par la foi, habité par la Présence du Tout Autre. L'Eden est en nous ! Par la mélodie paisible, la vibration subtile, la puissance du verbe... Le corps autoproduisait et palliait ses manques. Nous avons besoin d'une quantité minime de nourriture pour vivre. La foi, l'amour, la sérénité du lieu, la noblesse et la justesse des offices, le rythme de l'année liturgique nous comblaient. À Jérusalem, située à 15km du monastère, le bruit, la violence, la pollution visuelle, sonore, olfactive... nous imposaient de dormir, de manger plus. C'est pour cela que j'ose dire qu'un engagement de vie adapté à notre charisme propre nous comble et nous rassasie. Pas seulement au niveau du corps mais aussi de l'âme et de l'esprit.

Les habitants des villes se créent des distractions culinaires. Au monastère, chaque repas est une fête ! Depuis quand votre cœur n'a-t-il pas été nourri par un dîner avec des amis sous une pergola ? Depuis quand n'avez-vous pas apprécié la mélodie d'un rossignol ? Depuis quand n'avez-vous pas levé le bras pour cueillir une cerise qui a la taille de la bouche d'un enfant ou baissé le bras pour contempler et déguster une fraise des bois ? Car nous ne mangeons pas que par la bouche mais aussi par les oreilles, les yeux, le nez, le cœur, la plante des pieds... Quand je vois le prix des cerises ou des fraises, je me demande comment font les parents pour bien nourrir leurs enfants ou pour les initier au goût des vrais fruits. Nous ne sommes pas nourris par ce que nous mangeons mais par ce que nous pouvons intégrer. Le geste juste demande de ne pas prendre mais de recevoir le suc de la vie et de rendre grâce à Dieu pour la majesté de Sa création.

CHAQUE REPAS EST UNE LOUANGE

Maintenant parlons des repas au Skite Sainte Foy. Au monastère nous avons un potager naturel comme le font les cévenols depuis des décennies : cendres de bois contre les limaces, purin d'orties, œillets d'inde ou capucines contre les pucerons, poireaux au milieu des fraises. Nous obéissons à la lune, au soleil, au vent, au pays...

Nous avons construit, en fonction du nombre d'or, une serre en fer forgé. Nous créons nos semis, mais c'est la terre, le soleil, le Seigneur qui les font pousser. Nous partons de la graine jusqu'à la ratatouille (certains puristes l'appellent « catatouille » car j'y ajoute des carottes). Nous ne cultivons que des espèces locales adaptées à l'altitude de 360 m, au climat chaud. Nous avons une source abondante ce qui nous permet d'être presque autosuffisants. Presque car nous achetons certains produits aux fermiers : pêches, melons, asperges... C'est bon pour l'intégration. Nous avons certains fruits ou légumes en grosse quantité ce qui nous permet de faire du troc : des cerises, des salades, des châtaignes, contre de l'huile, du café, du sucre. C'est bon pour les relations. Il me semble que pour le « manger juste » il est utile de voir naître et grandir ses salades, de partager ses fraises avec des enfants qui, accroupis dans les allées, les cueillent pour les offrir, avec un sourire « fraisé de rose », à leurs parents. Souvent j'entends à table une mère dire à son enfant : « Mais tu m'aimes pas les haricots d'habitude ? Au Skite je les aime car c'est moi qui les ai ramassés et préparés, c'est moi qui les ai faits ! »

Pour les arbres fruitiers nous nous arrangeons avec le monde animal : les fruits du bas sont pour les chevreuils ou les sangliers, ceux du haut pour les oiseaux et ceux du milieu pour les moines. Ça marche assez bien. Nous avons un peu de mal avec les fourmis, les mouches et les guêpes qui picorent les fruits du milieu ! Comme dans l'arche de Noé de nombreux animaux ont trouvé refuge dans la propriété. C'est pour cette raison que nous avons remplacé les épouvantails

Le jardin du Skite Sainte Foy



par des sculptures monumentales d'animaux : papillon, libellule, coq, cheval... Des visiteurs viennent de loin pour visiter le domaine durant les Journées du patrimoine.

IL Y A DANS LA NOURRITURE UNE SENSATION PALPABLE DU SACRÉ

Les menus sont équilibrés et variés. Chaque jour je ramasse tôt le matin les légumes correspondant au nombre de convives. Le menu est en fonction de ce que je trouve au jardin et en fonction de l'âge, des activités, des régimes de chacun. En général les sauces sont servies à part ; je ne sale pas ou peu les plats. Souvent je fais cuire les légumes à la vapeur, je parfume l'eau de cuisson avec les épluchures nobles, des herbes et du laurier. Avant de servir j'effectue une cuisson rapide au wok. Quand je fais mijoter un plat j'utilise un plat en terre ou une marmite en fonte que j'accroche à la crémaillère sur un feu de bois dans la cheminée monumentale du XVI^e siècle.

Chaque repas est une louange, une joie enfantine pour les retraitants, un émerveillement pour le cœur, je n'ose pas dire pour les papilles car la nourriture est frugale. Les plats sont colorés, variés mais sobres dans leur décoration. Je ne sers jamais à la portion, avec des parts égales. Chacun se sert et peut se resservir autant de fois qu'il le souhaite. Cela permet

au moine ascète de jeûner et au gourmand de profiter de la générosité de la nature.

Avant le repas, tous les plats sont déposés sur la table afin de ne pas avoir à se lever pour le service, le prêtre les bénit en se souvenant de ceux qui ont faim. Pendant que les hôtes se servent nous lisons un court texte spirituel afin qu'ils se souviennent qu'ils sont dans le réfectoire d'un monastère et qu'ils aient conscience qu'ils participent à des agapes. Nous essayons de manger lentement. Un seul invité parle à la fois. Je souligne chaque fois aux hôtes que nous buvons l'eau pure et fraîche de la source. À la fin du repas, le prêtre rend grâce au Seigneur pour les biens que nous avons partagés. Il y a dans la nourriture une sensation palpable du sacré, un mémorial de la sainte Cène. Tout le monde participe à la vaisselle sauf les « matouchkas » que nous gâtons en les mettant au repos devant une tasse de thé. C'est le frère hôtelier qui range les ustensiles de cuisine.

Une nourriture est bonne quand les produits naturels sont ramassés au bon moment, quand chacun aime ce qu'il goûte et que tout le monde autour de la table sourit à la vie. C'est la sobre ivresse, celle de la joie simple de la communion en esprit ! Le repas n'est pas composé comme une prescription médicale avec des produits sophistiqués, des recettes compliquées, des mélanges secrets et savants. Manger est un acte naturel !





ON EST NOURRI PAR CE QUE L'ON ACCUEILLE EN LE SAVOURANT

Une personne malade, qui écoute parler les cellules de son corps, peut guérir de certaines maladies. Il existe une intelligence du corps, elle sait indiquer à l'homme attentif ce qui est bon pour lui. Le corps ne s'exprime pas d'une façon rationnelle, comme un examen de conscience mais comme une évidence. Par exemple dans la tradition monastique nous ne mangeons pas de viande, même pas pour les fêtes. Toutefois certains jours nous sommes si fatigués qu'un morceau de poulet nous fait plus de bien qu'un tranquillisant. Un autre exemple : le jeûne est une vieille discipline employée par toutes les traditions religieuses. Le jeûne provoque notre corps pour l'obliger à nous révéler nos points de rupture, pour découvrir nos faiblesses, nos peurs enfouies. Si nous savons écouter ce que le jeûne nous enseigne nous arrivons à vaincre nos dépendances, nous convertissons, en creusant une source, nos déserts intérieurs en oasis.

Par le jeûne le pèlerin des profondeurs peut dire : je me connais moi-même et je découvre en moi l'univers et Dieu ! Si une personne amoureuse partage avec l'être aimé des pommes de terre cuites à l'eau, elle est nourrie ! Une personne abandonnée, trahie, même si elle compense en mangeant des langoustes, du foie gras ou du caviar n'est pas rassasiée. Entre ces deux personnes : le regard, la peau, le sommeil, la digestion, la salive, la respiration, les cheveux, le sourire... sont différents. Je le répète : on n'est pas nourri par ce que l'on mange mais par ce que l'on peut intégrer, c'est-à-dire ce que l'on accueille en le savourant et que l'on devient.

Une vie juste, une bonne nourriture nous rendent heureux, vivants. La personne ne dit plus : « J'ai un corps que je nourris d'une façon équilibrée », mais elle dit : « Je suis mon corps, je suis mon chemin, je suis ma vie ».

Tout le message du Christ est incarné dans l'écoute attentive d'un « ici » et d'un « maintenant » ouverts à l'éternité ! ■

Témoignage

Manger cru - Thomas

J'ai vécu une expérience particulière d'alimentation : le crudivore. Ça consiste à ne manger que des choses crues, selon son instinct. J'avais commencé ce régime, lancé par ma compagne à l'époque. Nous étions dans la mouvance bio et en recherche de nouveauté et d'un certain idéal de vie en marge de la société. J'ai d'abord suivi ce régime pour lui faire plaisir et avec une grande assiduité. J'ai découvert des fruits incroyables comme le durian que nous faisons venir mûr par avion de Thaïlande ou d'ailleurs, des viandes d'animaux nourris aux graines germées et abattus en plein air, des foies et des œufs de volailles de l'agriculture biodynamique. J'ai installé un extracteur de jus de toute dernière génération, des arroseurs automatiques pour faire germer les graines. J'ai rencontré des personnes qui élevaient des insectes dans leur cave, qui avaient transformé leur réfrigérateur en déshydrateur, appareil pour faire sécher les figues, les noix, la viande... Nous avons acheté une petite maison et son grand verger et potager pour cultiver nos légumes et nos fruits nous-mêmes, avoir quelques bêtes. Nous étions en pleine euphorie pour cette nouvelle alimentation et je passais mon temps et mon argent à obtenir les meilleurs produits et à vivre cette expérience à fond.

Au début, je dois dire que ça a porté des fruits. J'ai perdu quinze kilos, je me sentais un corps sain et une force vitale incroyable. J'avais l'impression d'être purifié. En quelques mois, nous ne mangions plus ni pain, ni pâtes, ni produits laitiers, ni rien de cuit, mais que des fruits, légumes, viandes, poissons, coquillages crus... Nous vivions dans une sorte de bulle avec peu de personnes avec qui partager cette alimentation. Cela a fini par nous exclure, nous attirer au mieux les incompréhensions de nos proches, au pire leur remontrance et ce, surtout dans nos familles. De plus, les écarts d'alimentation étaient devenus difficiles pour notre corps qui avait du mal à digérer d'autres aliments au bout de

quelques mois. Il était donc devenu impossible de déjeuner avec des collègues, ou alors c'était uniquement salade et tartare et ils ont fini par m'appeler carotte. Ma maman se faisait un sang d'encre, je ne pouvais plus manger les plats qu'elle me préparait avec plaisir. Alors, nous avons voulu essayer de convaincre le monde entier des bienfaits de cette alimentation miracle et cherché à les inciter à faire de même. Cela a fini par nous exclure du reste du monde.

Ma compagne subit alors un accident grave et je me retrouve seul à continuer l'alimentation crudivore avec notre petite fille de 6 mois. Bien qu'ingénieur et avec une situation plutôt confortable, je me retrouve marginalisé par mon alimentation et j'étais bien parti pour arrêter mon travail et me retirer à la campagne.

Il se trouve que c'est aussi le moment où je décide de commencer un chemin spirituel. Ce chemin me réveille petit à petit. Il m'apprend à être heureux avec ce que j'ai déjà, sans chercher l'extraordinaire, ni vouloir tout changer. J'apprends que ce n'est pas le monde que je dois changer autour de moi, mais le regard que je porte sur moi. Au bout de trois ans, j'ai fini par arrêter le crudivore, presque sans m'en rendre compte, simplement parce qu'à force de me voir tel que je suis vraiment, je me sentais mieux avec moi-même, j'avais moins besoin d'une alimentation idéale, purifiante et saine, moins besoin de m'exclure du monde. J'ai découvert que ce n'est pas en mangeant sain que je me purifie mais en essayant d'aimer celui qui se sent sale.

Aujourd'hui, quand je croise un adepte d'une alimentation particulière, qui prône ses convictions haut et fort, je ne peux m'empêcher de m'arrêter et d'essayer de sourire à cet homme que j'étais, qui voulait sauver le monde, sans se sauver lui-même, qui cherchait sincèrement mais maladroitement à se purifier, au lieu d'être tendre avec celui qui se salit lui-même par ses pensées. Bon appétit !