

# SEMAINE 10 – ALIMENTATION

TROIS MOIS AVEC LE CORPS

## PRÉSENTATION

Je regarde la relation entre l'alimentation et l'esprit (émotions, pensées) pendant et après les repas \_ je prends conscience de tout ce qui pénètre dans le corps comme nourriture, liquide et solide.

« *Oui, merci* »

**Focus:** tube digestif (de la bouche à l'anus)

**Pratique:**

- Méditation sur la nourriture
- Lecture des cinq contemplations avant le repas.

**Je peux aussi faire l'expérience:**

- le jeûne pour un repas ou une journée
- le régime alimentaire mono-diète (manger un seul aliment) pour une journée ou plus
- Pour un jour manger plus ou moins que d'habitude
- l'alimentation végétarienne ou végane pendant la semaine
- consommer moins de produits laitiers
- s'abstenir d'alcool
- s'abstenir de café
- ...

\* \* \*

## THEMATIQUE: L'ALIMENTATION

### Consommer en pleine conscience

Le cinquième des Cinq Entraînements à la Pleine Conscience est la consommation en pleine conscience. Vous consommez uniquement ce qui apporte la paix et le bonheur à votre corps et votre esprit. En pratiquant la méditation, vous savez comment vous nourrir sainement et éviter les produits nocifs.

En nous servant, nous réalisons que plusieurs éléments comme la pluie, les rayons du soleil, la terre, l'air et beaucoup d'amour ont participé à la création de ce repas merveilleux. A travers cette nourriture, nous prenons conscience que notre survie dépend de l'univers tout entier. Nous nous servons en étant conscients de tous les amis qui attendent encore derrière nous et nous ne prenons que la quantité de nourriture qui est bonne pour nous. Avant de manger, nous entendons trois sons de cloche et nous pouvons réciter les cinq contemplations:

1. **Cette nourriture, fruit du ciel, de la terre, de beaucoup de travail et d'amour, est un don de l'univers tout entier.**
2. **Recevons-la en Pleine Conscience, avec Amour et Gratitude afin d'en être dignes.**
3. **Reconnaissons et transformons nos états mentaux négatifs, notamment la gourmandise, afin d'apprendre à manger avec modération.**
4. **Puissions-nous maintenir notre compassion éveillée en mangeant de façon à réduire la souffrance des êtres vivants, à cesser de contribuer au changement climatique et à préserver notre planète.**
5. **Nous acceptons cette nourriture avec gratitude afin de pratiquer et de réaliser le chemin de la compréhension et de l'amour, de développer notre fraternité, de construire notre communauté et de nourrir notre idéal de servir tous les êtres vivants.**

Nous devrions prendre notre temps quand nous mangeons et mâcher chaque bouchée au moins trente fois, jusqu'à ce que la nourriture devienne liquide. Cela facilite la digestion! Apprécions chaque bouchée de notre repas et la présence de nos Frères et de nos Sœurs dans le Dharma. Établissons-nous dans le moment présent et mangeons de telle manière que la solidité, la joie et la paix soient possibles pendant toute la durée du repas. Le silence et notre pleine conscience renforcent la valeur nutritive des aliments. Dans le but d'approfondir notre pratique, nous restons assis en silence pendant les vingt premières minutes du repas. Puis, après avoir entendu deux sons de cloche, nous sommes autorisés à nous lever et à parler, seulement si c'est nécessaire, en restant parfaitement attentifs à ce que nous faisons ou disons. Quand notre repas est terminé, nous prenons un court moment pour prendre conscience que nous avons fini de manger, que notre bol est vide et notre faim est satisfaite. La gratitude nous emplit quand nous réalisons la chance que nous avons eu de savourer cette nourriture, cette nourriture qui nous permet d'avancer sur le chemin de la Compréhension et de l'Amour.

## **Préparer votre petit déjeuner**

La préparation du petit déjeuner est aussi une pratique de méditation ! Vous pouvez mettre de l'eau à bouillir, préparer le thé, le café et tartiner en pleine conscience, c'est-à-dire, vous savez exactement ce que vous faites, la joie que vous avez en le faisant, et tout ce qui se passe dans le moment présent. La pleine conscience est l'énergie qui éclaire votre conscience et tout ce qui vous arrive ici et maintenant, c'est le cœur de la pratique de méditation. Vous êtes en pleine conscience lorsque vous préparez le thé tout en sachant que vous préparez le thé, sans penser au passé, au futur. Votre corps et votre esprit sont pleinement dans l'acte de préparer le thé. La pleine conscience vous aide à vivre profondément chaque instant de votre vie quotidienne. Tout le monde a la capacité d'être en pleine conscience mais pour celles et ceux qui connaissent la pratique, leur pleine conscience est plus puissante et ils ont plus de capacité à s'établir dans le moment présent.

Le temps de préparation de votre petit déjeuner peut se transformer en session de méditation, c'est très intéressant. Si quelqu'un de la famille est déjà dans la cuisine pour le faire, allez l'aider, proposez-lui de le préparer ensemble, en pleine conscience. Tous les deux, vous pratiquerez l'art de vivre dans le moment présent et vous transformerez ce moment en joie.

## **Prendre votre repas**

Vous pouvez vous arranger de manière à ce que votre repas soit reposant, détendu et joyeux. Ne lisez pas de journal, n'allumez ni la télévision ni la radio. Asseyez-vous bien droit, regardez la nourriture sur la table et rappelez-vous de son origine. Conscient qu'elle est un cadeau de la Terre, du Ciel et le fruit de beaucoup de travail, vous vous sentez nourri et protégé par l'univers tout entier. Détendez-vous et laissez de côté tous vos projets afin de savourer chaque bouchée. Un tel repas nourrit votre corps aussi bien que votre mental, et cela vous apportera encore plus d'énergie. Faire la vaisselle, nettoyer la table après le repas peuvent devenir la joie d'une belle journée.

Si vous êtes à table avec d'autres personnes, regardez-les, respirez tranquillement et souriez afin de les reconnaître et de les apprécier. Vous pouvez, par exemple, dire à la personne en face de vous, *«Maman, je suis tellement content de prendre le petit déjeuner avec toi»* ou bien *«Qu'il fait beau aujourd'hui, papa, n'oublie pas de faire un tour dans le jardin pour te détendre»* ou bien *«Chérie, je m'arrangerai pour rentrer plus tôt aujourd'hui et je t'aiderai à préparer le dîner»*, etc... Vous dites de telles paroles parce que vous reconnaissez la présence précieuse de votre bien aimé-e. C'est la pratique de la pleine conscience. Dès que vous êtes en pleine conscience, tous les échanges du repas vous aident, vous et les autres, à reconnaître et à chérir vos conditions de bonheur.

## **La cuisine**

La cuisine est aussi un lieu où l'on pratique la méditation. Quand nous sommes de cuisine ou que nous devons nettoyer la cuisine, nous devons aussi exercer notre pleine conscience. Nous ne parlons qu'en cas de nécessité absolue, et seulement à propos de ce que nous sommes en train de faire. Avant de commencer notre travail, nous pouvons offrir de l'encens sur l'autel de la cuisine pour exprimer notre gratitude de nous rappeler de rester en pleine conscience. Quand nous sommes de cuisine, nous prévoyons assez de temps pour ne pas avoir à nous dépêcher. Soyons conscients que nos frères et nos sœurs comptent sur cette nourriture pour leur pratique. Si nous restons vigilants, notre pleine conscience nous aidera à préparer une nourriture saine et pleine d'amour. Si nous sommes affectés à une autre activité, nous pouvons apporter notre soutien à l'équipe qui cuisine en évitant de la déranger. N'entrons dans la cuisine que si c'est absolument nécessaire et en respectant le silence.

Quand nous nettoisons la cuisine ou lavons notre vaisselle, nous le faisons comme si nous lavions le bébé Bouddha. De cette manière, la joie et la paix qui nous habitent rayonnent autour de nous.

## **Le discours sur les quatre sortes de nourriture.**

*Sutra de la « chair de l'enfant »*

Voici ce que j'ai entendu un jour quand le Bouddha était au monastère d'Anatapindika, dans le parc de Jeta, près de la ville de Sravasti.

Ce jour là, le Bouddha dit aux moines : « *Il y a quatre sortes de nourritures qui permettent aux êtres vivants de se développer et d'entretenir la vie. Quels sont ces quatre nutriments ?* »

Le premier est la nourriture comestible, le second est la nourriture des impressions sensorielles, le troisième est la nourriture de la volition, le quatrième est la nourriture de la conscience.

« *Bhikkhus, comment un pratiquant devrait-il considérer **la nourriture comestible** ?* »

Imaginez un jeune couple avec un jeune bébé ,un garçon dont il prennent soin et qu'ils élèvent avec tout leur amour . Un jour ils décident d'amener leur fils dans un autre pays pour y vivre .Ils doivent traverser les difficultés et les dangers d'un désert .Au cours de leur voyage ,ils se trouvent a cours de provisions et souffrent extrêmement de la faim .Il n'y a pas d'issue pour eux ,et ils discutent le plan suivant : nous n'avons que notre fils ,que nous aimons de tout notre cœur .Si nous mangeons sa chair ,nous pourrions survivre et arriverons a surmonter cette situation dangereuse .Si nous ne mangeons pas sa chair ,nous allons mourir tous les trois '.Après cette discussion ,ils tuent leur fils .Rependant des larmes de douleur et grinçant des dents ,ils mangent la chair de leur fils ,juste de façon a se maintenir en vie et a sortir du désert .

Le Bouddha demanda : « *Pensez vous que ce couple mangea la chair de leur fils parce qu'ils voulaient se réjouir de son goût et parce qu'ils voulaient que leur corps aie les nutriments qui le rendraient plus beau (et plus sain)?*»

Les moines répondirent : »*Non, vénérable Bouddha.*«

Le Bouddha demanda : « *Est-ce que ce couple se forçait a manger la chair de leur fils de façon a survivre et a échapper aux dangers du désert ?*»

Les moines répondirent : « *Oui, vénérable Bouddha*« .

Le Bouddha enseigna: « *Moines, chaque fois que nous ingérons de la nourriture comestible, nous devrions nous entraîner a la regarder comme la chair de notre fils .Si nous méditons dessus de cette façon, nous aurons une claire vision profonde et la compréhension qui mettra fin aux perceptions erronées au sujet de la nourriture comestible, et notre attachement au plaisir des sens va se dissoudre*« .

Une fois que notre attachement au plaisir des sens est transformé, il n'y a plus aucune formation interne concernant les cinq objets de plaisir sensuel dans le noble disciple qui s'applique a l'entraînement et a la pratique .Tant que les formations internes nous attachent encore, nous continuerons a revenir a ce monde.

*Comment le pratiquant devrait-il méditer sur la nourriture **des impressions sensorielles** ?*

Imaginez une vache qui a perdu sa peau .Ou qu'elle aille ,les insectes et les asticots qui vivent dans la terre ,dans la poussière ,et dans la végétation ,s'attachent a la vache et lui sucent le sang .Si la vache s'allonge sur la terre ,les asticots (*qui vivent*)\* dans la terre vont s'attacher a elle et se nourrir d'elle .Qu' elle s'allonge ou se tienne debout ,la vache va être irritée et souffrira de la douleur .Quand vous ingérez la nourriture des impressions sensorielles ,vous devriez pratiquer pour les voir sous cet éclairage .Vous aurez la vision profonde et la compréhension qui mettra fin aux perceptions erronées concernant la nourriture des impressions sensorielles .Quand vous aurez cette vision profonde,vous ne serez plus attaché par les trois sortes de sensations (*Plaisant, déplaisant, neutre*).

Quand il n'est plus attaché aux trois sortes de sensations, le noble disciple n'a plus besoin de faire d'efforts, car tout ce qui devait être fait a déjà été fait.

*Comment le pratiquant devrait-il méditer sur la nourriture de **la volition** ?*

Imaginons un bourg ou un village à côté qui prend feu. Il est complètement brûlé et l'on ne voit plus aucun feu ni aucune fumée. A ce moment là, un gentilhomme sage et intelligent veut se diriger dans la direction du

bonheur et non pas dans la direction de la souffrance, dans la direction de la vie et non pas dans la direction de la mort. Il pense alors ceci « Dans cet endroit où il y a eu un grand incendie, bien qu'il n'y ait plus de fumée ni de flamme, si je ne l'évite pas et que j'y rentre, je mourrai certainement. Cela ne fait aucun doute. » Réfléchissant ainsi, le gentilhomme décide d'éviter ce bourg ou ce village.

Chers frère, il faut contempler ainsi votre volition comme nourriture afin de la voir et de la comprendre profondément. Ayant une vision et une compréhension aussi profonde de la nourriture de votre volition, vous mettez fin aux trois sortes de désirs. Quand ces trois désirs sont achevés, le noble disciple qui s'entraîne et pratique n'aura plus de travail à faire, parce que tout ce qui devait être fait a déjà été fait.

*Comment le pratiquant devrait-il méditer sur la nourriture de **la conscience**?*

Imaginez que les soldats du roi aient arrêté un criminel. Ils l'attachent et l'amènent devant le roi. Parce qu'il a commis des vols, il est puni par des gens qui percent son corps avec trois cent couteaux. Il est assailli par la peur et par la douleur jour et nuit.

Le pratiquant devrait regarder la nourriture de la conscience sous cet éclairage. S'il le fait, il aura la vision profonde et la compréhension qui mettent fin aux perceptions erronées concernant la nourriture de la conscience. Quand il a cette compréhension concernant la nourriture de la conscience, le noble pratiquant qui s'entraîne et pratique n'aura plus à faire d'effort, car tout ce qui devait être réalisé a déjà été réalisé.

Quand le Bouddha eut parlé ainsi, les moines furent très heureux de mettre les enseignements en pratique.

\* \* \*

## **CHANT DE LA SEMAINE – SANS VENIR, SANS PARTIR**

*Sans venir, sans partir  
Ni avant, ni après  
Je te tiens près de moi  
Je te laisse pour être libre*

*Parce que je suis en toi  
Et tu es en moi  
Parce que je suis en toi  
Et tu es en moi*