

« LA NOURRITURE EST AU CORPS CE QUE L'AMOUR EST À L'ÂME »

« NOUS SOMMES CE QUE NOUS MANGEONS ! »

Pour ma part manger tient une place certaine ou une certaine place que je qualifie d'importante. J'aime manger.

Même que j'en rêve la nuit (parfois le jour), je me vois : en cuisine à tester, composer, concocter des menus, réaliser les mets les plus raffinés, colorés, joyeux et moi qui suis en joie, au petit matin malheureusement tout s'est évanoui.

Une simple odeur de pain frais, de café moulu peut me transporter.



Alors oui ces maximes me parlent, elles me sont familières et je m'en sers ponctuellement, elles me paraissent pleines de bon sens, sans pour autant que je ne me questionne quant au sens profond de « manger ».

Sais-tu toi au delà de ta survie pourquoi tu manges et te remplis-tu l'estomac ? Puisqu'à priori on peut très bien se passer de manger en transcendant ce besoin par de la pure énergie appelée « prana » ?

Manger c'est tellement de choses différentes, je ne suis pas sûre qu'il y ait un/des mot pour pleinement définir ce qu'est manger.

Pour moi c'est aimer, c'est assaisonner d'amour, c'est partager, c'est régaler l'autre lorsque j'invite, « **mettre les petits dans les grands plats** » encore une de ces magnifiques expressions, c'est prendre soin de l'autre, lui témoigner de l'affection.

As-tu déjà remarqué que les gens qui aiment manger et mangent avec plaisir sont attirants? Peut-être est-ce tout simplement parce qu'ils aiment vivre?

Apprécier la nourriture c'est certainement acquiescer à la vie... cela pourrait aller de pair ?

« **Nous sommes ce que nous mangeons** ». Ce n'est pas faux. Nous sommes aussi notre façon de manger. Certains s'interdisent certains aliments, boissons pour XY raisons qui leurs sont propres.

Cela parle de qui nous sommes, ce à quoi nous croyons et sommes attachés, d'où nous venons, de notre culture et à quoi nous adhérons, nos valeurs.

Manger c'est aussi un « doudou » celui qui nous permet de nous « consoler », de nous réconcilier, de nous gratifier...c'est l'expression vivante et colorée de notre buffet émotionnel.

C'est aussi faire la fête : souvent associé à la bonne chair, pas tant pour la nourriture elle-même que le plaisir qu'elle procure ou encore le fait d'être « ensemble » et partager un moment convivial. Manger nous rendrait alors plus humain ?

Une chose est certaine, celui qui ne pense qu'en termes d'interdits, de teneur en ceci et cela risque de perdre le plaisir de manger ...voire celui de vivre ? Or le plaisir n'est-ce pas une porte spirituelle ?

Alors mange, vis, partage ce « plaisir » avec gratitude et n'oublie pas de rajouter un zeste de « conscience » quels que que soient tes choix alimentaires !

A vendredi prochain autour du Bien-être!

Wendy G.