

Bien manger pour bien vivre...

Dis-moi comment tu manges, et je te dirai qui tu es.

- AIVANHOV

Jésus répondit: c'est moi qui suis le pain qui donne la vie. Celui qui vient à moi n'aura plus jamais faim, celui qui croit en moi n'aura plus jamais soif.

- JEAN 6:35



Manger pour vivre... vivre pour manger... Dieu a voulu que tout ce qui vit puisse se nourrir, pour grandir, s'accroître, se multiplier. Avec un équilibre d'une complexité que nous ne savons pas imiter, il a mis en place des chaînes alimentaires parfaites qui devaient assurer la nutrition de chaque organisme vivant.

Gérants du jardin initial, les humains devaient veiller au bon développement du monde végétal et animal, s'y intégrer en le respectant. Le choix de l'indépendance vis-à-vis du Créateur est venu ruiner cette prodigieuse harmonie. L'état de notre planète aujourd'hui est un triste révélateur de l'incapacité de l'homme à utiliser intelligemment les ressources qui étaient à sa disposition. La quasi-totalité de la population mondiale souffre des conséquences de la malnutrition. Malnutrition par manque de ressources, malnutrition par surconsommation d'aliments toxiques... Sacrifiée sur l'autel de Mammon¹, victime collatérale de la cupidité d'une poignée

de manipulateurs mégalomanes et déments, eux-mêmes pantins du Malin, l'humanité s'autodétruit quotidiennement parce qu'elle ne se nourrit pas correctement.

Cet état de choses est le sombre reflet de la situation tragique de l'âme humaine. Venue elle aussi à la vie par la volonté du Créateur, la vie intérieure de l'homme doit s'alimenter. Conçue pour tirer sa subsistance d'une relation intime avec son Père céleste, elle a été brutalement éjectée de son état premier de saine dépendance. Semblable à un embryon qui verrait son cordon ombilical sectionné avant l'heure, elle s'est retrouvée affamée, désespérée, réduite à se nourrir d'aliments nocifs pour elle.

Nos convoitises, l'insatisfaction permanente, le vide intérieur, ne sont que les symptômes de cette malnutrition de l'âme. Si nous ne décidons pas de lui fournir une alimentation équilibrée notre vie intérieure se débrouillera sans nous, elle ne peut se passer de manger. Livrée à elle-même, elle sera, dans un étrange paradoxe, en même temps sous-alimentée et suralimentée. Sous-alimenté en nutriments spirituels de qualité qui produisent la croissance, la satiété, l'énergie positive, le bien-être, la paix...

Et suralimenté en éléments toxiques, faciles à trouver, déjà cuisinés, agréables au goût, mais qui génèrent rapidement des addictions destructives.

Nous aimons parler de liberté, mais la liberté est lourde de conséquences. Nous sommes libres de choisir ce que nous voulons manger, mais nous ne maîtrisons pas les conséquences. C'est vrai pour nos corps, c'est vrai pour nos âmes...

Prenons notre alimentation en main, ne laissons pas « Mammon » et le Malin décider pour nous. Ce n'est pas le chemin de la facilité, comme tous les changements, cette décision coutera de l'énergie et engendrera de la peur. Nous nous surprendrons souvent à retomber dans nos vieux travers, mais ne nous décourageons pas. Nous avons un diététicien attiré, l'Esprit de vie, qui peut nous aider à rebondir, à progresser, à établir de bonnes habitudes alimentaires, à comprendre la valeur et l'utilité des bons aliments.

Pour vous encourager dans cette voie, je vous propose un petit apéritif sain et équilibré. Prenez le temps de mastiquer lentement ces paroles (ça s'appelle méditer...) du plus grand Chef de tous les temps.

Le Père qui m'a envoyé à la vie en lui-même, et c'est lui qui me fait vivre; ainsi, celui qui se nourrit de moi vivra lui aussi par moi. C'est ici le pain descendu du ciel. Il n'est pas comme celui que vos ancêtres ont mangé; eux, ils sont morts; mais celui qui mange ce pain-ci vivra pour toujours. Jean 6.57&58

À consommer sans modération. Bon appétit !

Philip

¹ Mammon : Idole de la possession et de l'avarice.