



Changer le monde depuis sa cuisine



ENTRETIEN AVEC DAVID BIRGHOFFER

“**N**otre société occidentale a oublié ce que se nourrir et cuisiner signifient au regard de la Vie... Souvent rattaché à l'unique valeur du plaisir, cuisiner est soit élevé au rang de compétition, soit réduit aux plats tout préparés et au fast-food. S'alimenter sainement tient aujourd'hui du défi ! David Birghoffer nous propose de retrouver le plaisir de cuisiner de bons repas simples en pleine conscience.”

Sacrée Planète : Comment sont nés votre amour de la cuisine et votre engagement pour une alimentation saine ?

David Birghoffer : Durant ma petite enfance, ma grand-mère et ma mère m'ont transmis l'art de cuisiner, de recevoir et de partager. Il y a certainement un aspect génétique car mes enfants aiment tous cuisiner et le font bien.

Ma mère, certainement mon premier maître, avait le sens de la recherche dans l'art de présenter une belle table ; elle aimait découvrir les recettes d'autres pays et possédait un goût très fin et le sens des saveurs. Cependant, comme elle était nourrice et allaitait un autre enfant, j'ai toujours eu l'impression de ne pas avoir suffisamment à manger. J'ai par la suite développé, en lien avec une blessure d'abandon, une relation d'avidité avec la nourriture qui a ainsi pris une place importante dans ma vie. Mon cheminement en a fait petit à petit un atout. J'aime bien manger et j'ai naturellement un palais très fin qui me permet de jouer avec

des recettes de base. Je sais reconnaître si un plat est abouti ou non. J'entre en communion avec les légumes et je leur parle. Je cuisine à l'intuition, attentif aux bruits et aux odeurs...

SP : Qu'explore-t-on d'essentiel dans la nourriture et la cuisine ?

DB : La vie, l'amour ! Nous mangeons deux à trois fois par jour, ce n'est pas rien ! Reconnaître le processus de transmutation que constitue le fait de manger permet de s'aimer, de se respecter ; à travers la nourriture nous offrons de l'amour. Cuisiner permet d'aborder des aspects de soi jusqu'alors inconnus, de découvrir sa créativité, de franchir des peurs et de reprendre confiance en soi. Swami Premananda¹ disait que lorsqu'il cuisinait en étant relié, en chantant des bhajans², il entendait la nourriture chanter des chants sacrés. Cela veut bien dire que le petit légume devant soi, porte en réalité quelque chose d'immense...
.../...

1 - Swami Premananda est un sage indien (1951-2011). Son enseignement était basé sur la conscience de la présence permanente de la Divinité à l'intérieur de son propre cœur, dans chaque action et à chaque instant. Voir le site : www.sripremananda.org. Son ashram comprend un orphelinat de plus de 500 enfants nourris, logés et scolarisés.

2 - Les bhajans sont des chants sacrés indiens - Lire les articles dans *Sacrée Planète* n° 34 (Ashvini) et n° 40 (Pourquoi chanter Dieu?).

« ...Sachez manger le suc éternel de tous les aliments de la terre. L'art primordial de l'Homme vrai est d'appivoiser la nourriture, de la faire vibrer au rythme de son corps... Vos pensées sont la seule force qui empoisonne ou purifie votre nourriture...

Je vous le dis, Frères, votre amour peut commander à votre être éthérique de modifier les particules vitales de tout aliment... Comprenez donc comme la responsabilité de l'homme de cette Terre est grande. Il est le milieu des échanges, le champ de transmutation des forces ».

(EXTRAIT DE DE MÉMOIRE D'ESSÉNIEN D'A. ET D. MEUROIS-GIVAUDAN).

Peinture
« Par les fruits de la terre » .



SE NOURRIR : UNE PORTE POUR FAVORISER L'ÉVEIL DE LA CONSCIENCE

SP: *Votre démarche spirituelle est essentiellement en relation avec la nourriture, est-ce un choix?*

DB: La transmission familiale y est pour beaucoup. Mes grands-parents paternels et maternels étaient des personnes qui avaient la foi. Nous lisions tous les soirs des passages de la Bible et nous priions ensemble, les repas étaient bénis. Mon grand-père me donnait en exemple Albert Schweitzer³. J'ai ensuite poursuivi mon propre chemin, sans pour autant renier mes racines. Cela fait 20 ans que cuisiner est mon activité principale.

.../...

SP: *La cuisine est-elle un acte sacré et pourquoi est-ce si important?*

DB: Dans les grandes traditions, une partie des textes sacrés donne des consignes particulières sur la manière de cuisiner. Selon les Upanishads⁴, par exemple, la nourriture est « brahmane » (c'est-à-dire réalité divine). Les rituels et l'attention que l'on porte à la cuisine et au repas ont un sens profond. Dans les ashrams ou encore dans les dojos zen, le maître confie la cuisine au disciple le plus avancé sur le chemin pour altérer le moins possible les aliments et transmettre l'amour, la bienveillance et la reliance; dans l'église chrétienne, on communique par le pain et le vin... La nourriture détermine nos sentiments, nos pensées et nos actes. En mangeant, nous nourrissons tous les principes de vie à l'intérieur de notre organisme et nous participons à la vie et à la création. Nous pouvons prendre conscience, quel que soit notre système de croyance, de la place et du rôle de l'être humain dans l'uni-

vers. En transmutant les aliments, il participe à l'évolution des autres règnes vivants. On honore le divin en lui offrant de la nourriture. Or, nous portons en nous le divin, que lui offrons-nous à travers l'alimentation?

Lors de la préparation d'un repas, prêter attention au sacré permet d'apprécier l'offrande qui nous est faite à travers la nourriture et de communier avec le règne qui se transforme. Aujourd'hui, dans la civilisation occidentale européenne, la notion de sacré est presque taboue. Au départ, introduire une pratique spirituelle dans mes ateliers m'a fait un peu peur. Aujourd'hui, je réalise que c'est ce que j'ai à faire : nous asseoir ensemble, nous mettre dans la Présence, partager un texte sacré sur la nourriture, entrer dans la conscience de ce qui se passe. Pour moi, découper un légume est un acte spirituel, je suis centré et présent à ce qui se passe intérieurement.

SP: *Vous communiquez avec les esprits de la nature en cuisinant. Comment faites-vous?*

DB: C'est très simple, il suffit de se penser en collaboration avec eux, « d'ouvrir la porte » à leur présence. Lorsque je prends une carotte, j'ai une pensée pour tous ceux qui ont permis à ce légume d'arriver là. Le jour de la saint David, les esprits de la nature m'ont rendu visite dans le restaurant bio végétarien dont je m'occupais, en Dordogne. Ces esprits de la nature ont déposé, sous forme d'énergie, comme une fleur en cristal pour permettre aux personnes venant manger dans le restaurant de se relier avec eux et avec la Terre j'ai alors compris qu'ils se manifestaient jusque dans la nourri-

3 - Albert Schweitzer (1875-1965), théologien, philosophe et médecin alsacien est connu pour son éthique du « respect de la vie ». Il fut lauréat du prix Goethe

1928 et du prix Nobel de la paix en 1952.

4 - Les Upanishads sont des textes sacrés de l'Inde Antique.



ture préparée et non pas exclusivement dans les potagers. Par la suite, une personne sensible a témoigné percevoir dans le restaurant une multitude d'esprits de la nature.

CUISINER AVEC LES RÈGNES ET LES ÉLÉMENTS

SP: D'autres règnes participent-ils à la cuisine ?

DB: J'en suis convaincu, c'est le cas pour le règne angélique, par exemple. Dans les rituels traditionnels hindous la cuisine se fait sur un foyer, et on commence par invoquer la présence du feu et des autres éléments. Lors des animations, je donne des pratiques qui permettent de se relier aux cinq éléments (terre, air, eau, feu et éther), au soleil, à la lumière, pour se connecter au niveau des trois corps.

SP: Quelle est la place du silence dans vos ateliers ?

DB: Cuisiner en silence permet de calmer le mental, de se concentrer et d'accéder à un autre état de conscience. C'est l'être subtil qui va réaliser quelque chose dans la matière. Nous préparons avec le cœur, dans la paix. Manger en silence favorise l'assimilation. Un événement majeur de ma vie privée a pris forme dans le silence .../...



À propos de **David Birghoffer**

David Birghoffer pratique la cuisine végétarienne depuis une trentaine d'années. Il a participé, dès la fin des années 80, au premier restaurant qui proposait des menus végétariens au cœur du Périgord Noir : *Le Moulin de Mayence* à Plazac. Puis il a créé une table d'artistes avec une carte uniquement végétale, sous l'enseigne « Les Jardins d'Iesse », à Montignac Lascaux. Parallèlement, pendant une douzaine d'années, il a fabriqué le Tofu-Tradition, entièrement élaboré à la main, selon la tradition des moines japonais du XI^e siècle.
www.cuisine-et-conscience.fr et **Tel: 06 14 139855**

UN ENJEU POUR L'HUMANITÉ

SP: Pensez-vous que la façon de s'alimenter caractérise des étapes dans l'évolution de l'humanité ?

DB: L'homme est inclus dans un principe d'évolution et ses besoins diffèrent selon les époques. Originellement l'alimentation était sans doute mieux adaptée à sa constitution physique naturelle, à l'époque de la cueillette par exemple. Dans la tradition inca, au moment des semailles, le roi-prêtre ouvrait la terre en premier avec un soc de charrue en or, cela illustre bien sa relation à la terre nourricière. Puis, lorsque l'homme s'est coupé de sa divinité, à la fin de l'Atlantide par exemple, il a perdu toute relation harmonieuse avec la nourriture. Aujourd'hui, l'enjeu est de taille. Depuis la fin du

XIX^e siècle, la politique agricole, les lobbies alimentaire et pharmaceutique notamment dictent leurs lois. L'alimentation et la santé sont les deux principaux instruments pour qui tenterait d'asservir et contrôler l'humanité. Or, force est de constater que nous consommons essentiellement des plats cuisinés, nous mangeons trop de viande et il n'y a pas de véritable enseignement sur ce qu'est une alimentation saine. Pour citer Pierre Rabhi, agriculteur biologiste, écrivain, concepteur d'« oasis en tous lieux », du mouvement « colibri » et de l'agroécologie, une agriculture respectueuse des ressources naturelles : « *Avant quand nous nous mettions à table nous nous souhaitions bon appétit, aujourd'hui il faudrait plutôt se souhaiter bonne chance* ». En nous alimentant mal, nous nous coupons de notre partie lumineuse et nous créons un obstacle à notre évolution.

SP: Allons-nous vers un changement ?

DB: Certainement, de plus en plus de personnes consomment des produits biologiques et les rayons de produits ultra-frais dans les magasins bios excellent en créativité pour les aliments végétariens. Cette attitude témoigne d'une remise en cause profonde de la façon de se nourrir ces 50 dernières années. Ainsi les rayons de fruits et légumes bios se sont diversifiés, les AMAP⁵ multipliées. Nombreux sont ceux qui se tournent vers la production de leurs propres fruits et légumes, que ce soit à la campagne ou à la ville⁶, où des mouvements citoyens se sont organisés spontanément autour de jardins collectifs. Ce mouvement témoigne de la prise de conscience de l'importance d'une alimentation saine et naturelle pour l'équilibre de notre corps physique et de notre psyché.../...

CÉLÉBRER LA VIE PAR LA CUISINE

SP: Quelle est votre méthode d'enseignement de la cuisine ?

DB: J'enseigne la cuisine comme une célébration de la vie : dans la joie... Vivre dans la Présence, être conscient de ce qui se passe à chaque instant. J'invite à suivre son intuition, à la développer en ouvrant ses perceptions, à créer sa propre manière de cuisiner. Pour vous donner un exemple, cela commence par la manière de couper les légumes : tenir un légume dans ses mains et se demander comment le couper pour qu'il donne le meilleur de lui-même : en hélice, en diagonale, sans jamais trancher à la perpendiculaire pour respecter l'énergie du légume. Mon enseignement propose d'entrer avec la conscience du sacré dans l'acte de cuisiner et de manger, et dans tout ce qui y est en relation : la présentation, la manière de stocker les aliments, de faire ses courses.../... ★

DOMINIQUE DUCHÊNE

Merci de ne pas les reproduire sans autorisation.

Extraits - Article complet dans *Sacrée Planète* n°64