



manger en silence manger en silence

De temps en temps, vous voudrez peut-être apprécier de prendre un repas en silence à la maison avec votre famille ou vos amis. Manger en silence nous permet de prendre conscience de la valeur de la nourriture et de la présence de nos amis, et aussi de notre rapport étroit avec la terre et toutes les espèces. Chaque légume, chaque goutte d'eau, chaque morceau de pain, contient en lui la vie de toute notre planète et du soleil. Chaque bouchée nous permet de goûter le sens et la valeur de notre vie. Nous pouvons méditer sur les plantes et les animaux, sur le travail du fermier et sur les milliers d'enfants qui meurent chaque jour par manque de nourriture. Assis en silence à table avec les autres, nous avons aussi l'occasion de les voir clairement et profondément, et de leur sourire pour leur communiquer un amour et une amitié réels. La première fois que vous mangez en silence, cela peut vous sembler étrange, mais ensuite vous allez vous y habituer ; les repas silencieux peuvent apporter beaucoup de paix, de joie et de vision profonde.

[Thich Nhat Hanh]