

Pour bien vivre sa vie

UNE NOURRITURE POUR L'ESPRIT

Hicham ABDEL GAWAD

Écrivain



L'intérêt pour le corps a, aujourd'hui, remplacé celui pour l'esprit. Or ils ont l'un et l'autre besoin d'être entretenus.

Lors de ses conférences, le philosophe et physicien français Étienne Klein a souvent recours à un exemple pour illustrer le changement de paradigme qui caractérise nos sociétés modernes. Il fait remarquer que le message typique que l'on peut lire sur les paquets de cigarettes consiste à dire « fumer tue » ou « fumer est dangereux pour votre santé ». Or, il y a peut-être deux siècles de cela, le message typique que l'on aurait pu lire aurait plutôt été « fumer compromet le salut de votre âme ».

C'est que le passage dans la modernité a déplacé le curseur de nos préoccupations du spirituel vers le corporel. Ce n'est plus la parole du prêtre (ou du dignitaire d'une autre religion) qui incarne l'autorité de ce qu'il est bon de faire et ce qu'il l'est moins, mais la parole du scientifique, du médecin en l'occurrence, pour la consommation de tabac. On rappellera en ce sens que le sigle « scientifiquement prouvé » est un atout marketing, surtout pour les produits qui inspirent la méfiance. On rappellera aussi que ces produits ont souvent un rapport avec le corps (crèmes amincissantes ou rajeunissantes, pour ne citer qu'elles).

SOINS DU CORPS

Il faut saluer cette réhabilitation du corps après plusieurs siècles de répressions contre lui, toutes traditions religieuses confondues. Nous sommes désormais toutes et tous très attentifs à notre corps : ce que nous y introduisons par la nourriture, l'usage que nous en faisons par l'exercice physique et le travail et le soin que nous lui apportons. Néanmoins, on pourrait aussi déplorer une sorte de passage d'un extrême à l'autre. Qu'introduisons-nous dans notre

esprit ? Quel usage en faisons-nous ? Et quel soin lui apportons-nous ? A-t-on même vraiment conscience que notre esprit a des besoins analogues à ceux de notre corps ?

Il existe des provisions coraniques qui permettent de penser l'esprit dans les mêmes termes que la façon dont nous pensons le corps. On peut parler ainsi de *nourriture spirituelle* pour toute pratique, pensée ou forme méditative (la prière, pour ne citer que cela) qui entretient la santé de l'esprit. C'est en ce sens que plusieurs exégètes musulmans ont compris la fameuse « manne céleste » descendue par Dieu pour le peuple de Moïse, ainsi que la « table servie » descendue pour Jésus (dans la version coranique). Pour ces exégètes, il ne s'agit pas de nourriture terrestre que l'être humain est capable de se procurer tout seul (c'est d'ailleurs ce que dit Moïse dans le Coran en sourate 2 verset 61), mais de nourriture spirituelle, c'est-à-dire de ce qui alimente le lien entre l'être humain et Dieu.

JUNK FOOD SPIRITUELLE

C'est ainsi que j'avais pris l'habitude de présenter à mes élèves la question de l'esprit dans les termes du corps, c'est-à-dire de nécessité de le nourrir. Et tout comme pour le corps, les types de nourriture spirituelle sont diverses et variées. De ce fait, de même qu'il n'est pas sage de consommer n'importe quel aliment pour le corps, il n'est pas sage de consommer n'importe quelle nourriture pour l'esprit. Je leur présentais donc la pensée fondamentaliste, le rigorisme, le culte des apparences de la piété (que Jésus dans les évangiles compare d'ailleurs aux tombeaux blancs à l'extérieur, mais remplis de pourriture à l'intérieur) comme des formes de *junk food spirituelle* qui peuvent être très addictives, car le fondamentalisme et le dogmatisme sont (faussement) sécurisants.

Et comme toute *junk food* dont on devient accro, il peut être difficile de s'en séparer et d'en revenir. Il convient donc d'adopter une hygiène "alimentaire" de l'esprit dès les départs de la vie spirituelle : s'habituer à se nourrir d'ouverture, de compassion et de culture de l'intérieur avant l'extérieur. Un esprit bien nourri, pour une vie bien vécue. ■