

# Shôjin ryôri ou la cuisine des temples japonais

De la cuisine des temples zen nous vient un autre regard sur l'alimentation. La shôjin ryôri est celle qui nourrit la pratique des moines mais aussi celle qui permet aux endeuillés de se recueillir. Plus fondamentalement, c'est l'alimentation qui nourrit le corps-esprit unifié et nous place au cœur de l'abondance de la vie.

**Q**uand on demande aux moines des temples ce qu'est le zen, ils vous répondent de laver vos bols si c'est à la fin d'un repas ou de boire votre thé si l'on vous a servi.

Ils vous répondent que le zen, c'est la pratique de l'absorption silencieuse (*zazen*), la pratique du ménage (*samu*), la pratique de l'enthousiasme vigoureux en cuisine (*shôjin ryôri*) et la pratique de la juste mesure des bols pendant les repas (*ôryôki*).

Ils vous répondent que le zen, c'est la vie, tout de suite, maintenant !

La possibilité de manifester ce qui est déjà là, d'incarner cette vie qui nous traverse à chaque instant dans l'action.

Ils vous répondent que le zen, c'est réaliser votre vie, tout simplement.

Le propos de la *shôjin* (qui peut se traduire par « enthousiasme vigoureux ») est simple : réveiller notre vie instantanément. Mais le chemin qu'elle emprunte reste mystérieux, tant son déploiement est vaste et le définir trop précisément risquerait d'amoindrir sa réalité.

C'est une expérience plus qu'une connaissance, qui se déploie sous la forme d'une ellipse jalonnée par la fonction de *tenzo* (le moine cuisinier), le mouvement vital, les trois esprits, l'interconnexion aux saisons, les trois qualités, les six saveurs et les bols du bouddha.

On peut la voir sous trois principaux axes : la posture du cuisinier, la cuisine et le rituel de la table. Cette appréhension profonde de la nourriture fut conceptualisée par Dogen, créateur de l'école zen Soto (1200-1253) et, bien que la *shôjin ryôri* soit maintenant servie dans tous les temples bouddhistes, sa pratique complète reste attachée à cette école.

S'éveiller à la Vie universelle signifie ici simplement faire la cuisine et simplement manger. S'en inspirer et pratiquer cette approche dans notre quotidien laïque est la voie de la cuisine de la bienveillance.



Si le propos de la *shôjin* est simple, celui de réveiller notre vie instantanément, le chemin qu'elle emprunte reste cependant mystérieux...

## La pratique des cuisiniers zen

On trace l'origine de cette approche dans la Chine des Song (960-1279), époque où, après le nomadisme et la mendicité, les moines sédentarisés dans les temples voulurent s'autonomiser.

Ils construisirent potagers, cuisines, toute une logistique des repas autour de la méditation pour très vite s'apercevoir que ces tâches étaient méditation, que faire, c'était s'absorber dans le mouvement de la vie et cela devint une pratique : celle de la *shôjin ryôri*.

Les signes chinois du mot *shôjin* expriment le mouvement, celui de l'enthousiasme vigoureux (en sanskrit *vyria*) que tout moine exerce dans ses activités comme l'une des six vertus transcendantes du bouddhisme (les *pâramitâs*), et *ryôri* veut dire « cuisine ».

Sa responsabilité, toujours reçue comme un immense honneur, est donnée au *tenzo*, le moine cuisinier, dont les signes chinois (*kanjis*) veulent dire « celui qui ordonne les sièges ».

Sa mission est de préserver l'espace de l'absorption grâce à une alimentation qui recentre le corps et l'esprit afin que, dans l'équilibre du goût, chacun puisse s'unifier à sa vie et prendre sa place dans le monde.

Sa fonction s'exerce comme une danse entre les ingrédients, les assistants, les ustensiles, les différentes tâches. C'est dans la cuisine qu'il vit l'interdépendance du monde et agrandit la conception qu'il a de lui pour toucher à la question du grand Soi. Ainsi, la fonction est éveil, elle touche à l'universel et, de fait, active la compassion.

Cuisiner chaque repas comme l'activité la plus importante au monde, savoir que sa vie en dépend est la foi du cuisinier zen.

La pratique de la *shôjin ryôri* permet alors la manifestation de la vie pleine (l'éveil) et s'exerce dans un cadre reposant sur différents principes.

## Ichi motsu zen tai, « ne pas gâcher la vie »

Le premier précepte du pratiquant bouddhiste est celui de ne pas couper le souffle de la vie.

Prendre soin de *ne pas gâcher la vie* qui circule dans notre nourriture est un moyen de ne pas tuer cette vie. Ainsi, dans la *shôjin*, tout est bon à cuisiner tant que c'est comestible (pickles de fanes de navets, fanes de carottes au tofu, chips de patate douce au caramel gingembre...).

Le zen est également végétalien durant les retraites ou lors des funérailles mais, pour le reste, chaque pratiquant choisit en son âme et conscience ce qu'il doit manger de plus approprié à ce qu'il est pour aujourd'hui. Point de dogme dans le zen mais une pratique de la situation qui renvoie à la responsabilité de chacun. La *shôjin* invite à une transformation de soi mais c'est dans l'intimité de son évolution que les habitudes changent.

Il revient à chacun de considérer s'il coupe le souffle de la vie à se nourrir de l'exploitation

du vivant (élevage industriel) en fonction de ce qu'il est pour aujourd'hui. La pratique du végétalisme dans la *shōjin ryōri* ne s'impose pas comme un dogme mais comme le moyen de révéler dans la bienveillance notre véritable identité et d'activer la compassion.

### **San shin, les 3 esprits du cuisinier zen**

#### **Dai shin : l'esprit vaste**

C'est l'esprit qui ne préjuge pas d'un ingrédient qui serait supérieur à un autre, qui ne considère aucune tâche inférieure à une autre, c'est mettre sur le même plan la friture des tempuras et le débouchage de l'évier car toutes participent à la cuisine et à la circulation de la vie.

#### **Ro shin : l'esprit bienveillant**

De *roba*, souvent raccourcie à *baba*, qui veut dire « grand-mère », c'est celui de la bienveillance envers ceux que l'on nourrit, telle une grand-mère le ferait.

#### **Ki shin : l'esprit de la joie**

C'est le cœur vaillant du cuisinier que l'on peut voir également comme la conséquence naturelle des deux premiers. C'est le chemin



Par les sons, les couleurs, l'esthétisme, par le dressage de la table, notre nourriture nous permet d'entrer en symbiose avec notre environnement.

© Marc Cherruau.

enthousiaste de la rencontre avec soi-même dans la joie de servir.

### **Shin do fu ji, être en harmonie avec la saison**

Choisir des aliments croquants, une vaisselle transparente posée sur des glaçons en été ou préférer un tofu chaud et moelleux en hiver dans une céramique *oribe* (vert profond), c'est *shin do fu ji*, c'est-à-dire « entrer en liaison avec la saison ». Par les sons, par les couleurs, par l'esthétisme, par ce que l'on porte même, par

le dressage de la table, notre nourriture nous permet d'entrer en symbiose avec notre environnement. C'est une appréciation qui dépasse grandement le plaisir de manger pour toucher le bien-être profond, celui d'être relié et aimé.

### **Shun, des ingrédients de saison**

Tous les végétaux sont en pleine vie durant leur saison et donc offrent généreusement leur meilleur potentiel de goût et de vitalité. L'acide du printemps, le rouge de l'été répondent pleinement à notre besoin physiologique de



# L'excellence de la nutrition

## au service de votre bien-être



**La spiruline Phyto-Actif, ma nouvelle référence vitalité !**  
 Une des plus riches en **protéines végétales**, en phycocyanine, elle renferme également un **grand nombre de phytovitamines et phytonutriments** tels que le bêta-carotène et la vitamine B2 qui contribuent à la **réduction de la fatigue** et à une fonction normale du **système immunitaire**.  
 Personnes âgées, adolescents, sportifs ou femmes enceintes, **elle est idéale pour tous !**

Depuis plus de 20 ans, Phyto-Actif utilise en la respectant ce que la nature a de meilleur pour servir la santé et le bien-être.

En vente en magasin biologique



FLASHEZ MOI !



Contrôlé par  
**ECOCERT**



Laboratoire  
**PHYTO-ACTIF®**

www.laboratoirephytoactif.com

saveurs et couleurs de saison. Prendre des végétaux de saison en restant au plus près de leur goût naturel est le vœu de la *shôjin*.

### **Santoku et rokumi, les 3 qualités et les 6 saveurs**

Afin de créer le goût profond, le *tenzo* prend également soin de préserver les 3 qualités et les 6 saveurs :

#### **Les 3 qualités**

- que le repas soit frais et pur au goût ;
- que le travail se fasse dans la propreté ;

- que cette fonction soit en accord avec l'enseignement du bouddha (le *dharma*), à savoir que l'on réalise le repas dans l'attention de chaque instant qui se présente.

#### **Les 6 saveurs**

Les 5 premières sont celles du tao, l'amertume (*nigami*), le salé (*shoppami*), la douceur (*amami*), l'acidité (*suppami*), le piquant (*karami*), et la dernière, propre au zen, est celle de la fadeur (*tanmi* ou *awami*). La fadeur est essentielle au repas zen, c'est grâce à elle que tous les goûts se révèlent. Elle offre la possibilité au goûteur de s'ancre au centre de sa nourriture. Afin de la préserver, aucune liliacée n'est utilisée (ail, oignons, poireaux) ni de produit animal qui attiserait l'appétence et conséquemment l'avidité et les frustrations, sans compter les résonances karmiques découlant de l'incapacité à la compassion animale.

Aux saveurs s'ajoutent *go shiki* (les « 5 couleurs » : blanc, noir, jaune, vert/bleu et rouge) et *go ho* (les « 5 textures » : cru, bouilli, vapeur, frit, sauté et grillé) en accord avec chacune des saisons.

La cuisine zen n'a pas d'objectif médicinal direct, néanmoins, par son harmonisation complète avec les saisons par les saveurs, les couleurs et les cuissons, elle permet au flux vital de bien circuler dans la concentration du corps-esprit et participe ainsi à la bonne vitalité de tous.

### **Les ôryôki**

L'acte de manger est aussi fondamental à la pratique des moines que celui de cuisiner, faire le ménage ou s'asseoir en silence (*zazen*).

Chaque moine utilise les *ôryôki*, un set de bols et de couverts qui lui permet de pratiquer le rituel de la table. Ce rituel est celui des



Chaque moine utilise les *ôryôki*, un set de bols et de couverts qui lui permet de pratiquer le rituel de la table.

patriarches. Suivre à la lettre ces manières élève le simple pratiquant à leur rang. Cela permet aussi à chacun de faire ressortir sa dignité dans le miroir de la pratique de l'autre.

Le dos droit, le geste élégant, dans la concentration, tout formalise cet acte devenu trop anodin et le rend à sa profondeur. Ainsi, il nous permet d'être au cœur du miracle de la transmission de la vie et de le voir chez l'autre.

Manger selon le rituel élève donc notre nature profonde mais c'est aussi l'acte généreux d'offrir à l'autre la possibilité de s'honorer.

*Ryô* veut dire la « mesure » et *ki*, la « vaisselle » ; c'est donc également l'outil pour nous aider à être dans la sobriété, la juste mesure de ce qui nous est nécessaire.

Le rituel comprend la chorégraphie fluide des bols en accord avec le service ainsi que plusieurs textes lus (les *sutras*, dédiés aux repas). Le message le plus fort de ces textes dédiés est certainement celui des « 5 contemplations » (*go kan no ge*), récitées avant de rentrer dans le silence du partage :

- voir tous les efforts qui ont permis à cette nourriture d'arriver jusqu'à notre assiette ;
- voir combien l'on est digne de cette nourriture ;
- voir comment cette nourriture nous prémunit de l'avidité et de la colère, les deux poisons de l'âme ;

## **Prochaine journée de pratique**

Venez découvrir la *shôjin ryôri* le 3 décembre, près de Paris.  
Détails au 06.42.06.71.72  
ou sur [lacuisinedelabienvieillance.org](http://lacuisinedelabienvieillance.org).

- voir que cette nourriture est notre médecine ;

- voir que cette nourriture nous place sur le chemin de l'éveil, le *dharma* (l'enseignement du bouddha qui nous aide à réaliser notre vie telle qu'elle est).

### **De la shôjin ryôri à la cuisine de la bienveillance**

La pratique de la *shôjin* est formidablement généreuse car elle nous propose de devenir instantanément vivant, simplement, profondément. C'est durant les retraites (*sesshin*) que cette pratique peut être pleinement expé-

riementée car elle est accompagnée du *zazen* et du *samu*. Néanmoins, emprunter certains de ses principes peut transformer nos repas en une véritable pratique spirituelle : entrer en harmonie avec la saison de tout son corps et son cœur (*shin do fu ji*), contempler son assiette (*go kan no ge*), cuisiner dans l'équilibre des saveurs (*rokumi*), des couleurs, des textures et manger en silence dans des bols (*ôryôki*) nous permet d'entrer dans l'interdépendance du monde qui nous place au cœur de l'abondance universelle.

C'est prendre soin du grand Soi, qui active la compassion, et invite à œuvrer dans le monde avec joie.

C'est la cuisine de la bienveillance ■

### **> Valérie Duvauchelle.**



Valérie partage l'expérience de « la nourriture qui relie », apprise dans les temples zen du Japon, où elle vécut 12 ans. Vagabonde culinaire,

elle va à la rencontre de ce qui nourrit son chemin. Basée près de Paris, elle anime régulièrement des ateliers auprès d'enfants, de jeunes mamans et de personnes en besoin de lien social (réseau associatif), cuisine pour la communauté zen de La Montagne sans sommet, où elle officie en tant que *tenzo* et propose des journées de « cuisine de la bienveillance ».

### **> Contact**

Site : [lacuisinedelabienvieillance.org](http://lacuisinedelabienvieillance.org)  
Blog de recettes « Du zen dans ma cuisine » :  
[lacuisinedevalerie.blogspot.com](http://lacuisinedevalerie.blogspot.com)