

# Le goût de l'essentiel

---

Corinne Pradier

Quelle relation établir entre le goût, « le sens le plus ancré dans le cœur du sujet, le sens le plus sensuel, le plus délicat, le sens le plus viscéral<sup>1</sup> », la gastronomie<sup>2</sup> élevée au rang d'art, et le yoga ? M'interrogeant d'un point de vue subtil sur cette question de la sensorialité et de ce que l'on en fait, j'aborderai la nature spirituelle du goût sous différents angles et tenterai de comprendre en quoi, loin d'être réduit à une simple mission utilitaire, le goût peut jouer un rôle sur la voie de la connaissance intérieure puis de la transcendance. En 1825, à la fin de sa vie, Anthelme Brillat Savarin publie son célèbre et unique ouvrage : *Physiologie du goût* dont il vaut la peine d'observer le second titre dans tout son développement : *Méditations de gastronomie transcendante, ouvrage théorique, historique et à l'ordre du jour, dédié aux gastronomes parisiens*<sup>3</sup>... L'auteur y célèbre l'art culinaire<sup>4</sup> en lui accordant la plus haute dignité tout en évoquant d'emblée la question de la transcendance. Cette liaison naturelle, nous le verrons, connu également le jour en d'autres temps, sous d'autres cieux. En tant qu'auteur attachée à l'expression

---

<sup>1</sup> Ces propos sont tirés d'un article de François Warin, agrégé et docteur en philosophie, publié en 2001 sur [cadrage.net](http://cadrage.net), première revue en ligne universitaire française de cinéma. L'auteur y analyse le film d'Agnès Jaoui et Jean-Pierre Bacri, *Le goût des autres*.

<sup>2</sup> Mot emprunté au grec *gastronomia* (cf. –gastro et –nomie) « art de régler l'estomac ».

<sup>3</sup> Brillat-Savarin, *Physiologie du goût*, Paris, Flammarion, 1982. Extraits : « L'avenir n'est point encore ; le présent n'est bientôt plus, le seul instant de la vie est l'instant de la jouissance » ; « Les sens sont les organes par lesquels l'homme se met en rapport avec les objets extérieurs » ; « Les animaux se repaissent ; l'homme mange. L'homme d'esprit seul sait manger ».

<sup>4</sup> *Ibid.* Comme toute forme d'art, l'art culinaire « appartient au monde du génie, de la spiritualité et des cœurs ».

poétique<sup>5</sup>, la création m'intéresse sous toutes ses formes. En cuisine comme ailleurs, une mystérieuse étincelle précède à l'alchimie des saveurs, des odeurs, des couleurs, des notes et des mots (on parlera « d'accord » et de « correspondances »). J'aime à découvrir ce qui est mis en œuvre lors du processus créatif, les ressorts activés, les transformations générées... Nous façonnons autant que nous sommes façonnés. Observateur du monde, explorateur des abysses intérieurs, côtoyant l'indicible, tout créateur est bientôt conduit à entrevoir l'infini. M'approchant de ce feu qui nous forge, j'en ai apprécié, au côté de « grands chefs », le pouvoir de transformation, voire de transmutation<sup>6</sup>. Pour boucler cette approche sensible – intuitive plus que théorique –, nous irons chez Michel Bras, « homme des sensualités joyeuses et des émerveillements perpétuels<sup>7</sup> » afin d'ancrer ces considérations dans une expérience, de donner à l'éther de la pensée la terre qui lui convient.

## La sensorialité, une voie de connaissance

A sa naissance l'enfant vit sa première expérience de présence au monde. Il touche, est touché, inspire, ouvre les yeux, goûte au lait maternel, en un mot à la vie. *S'il vient au monde par les sens* – sans une enveloppe de chair et d'os, un corps pour le goûter, le monde serait inhabitable –, c'est aussi par eux que, très tôt, il est menacé de s'en échapper et d'échapper à lui-même. Or, par une sensorialité maîtrisée, mesurée, l'humain peut ensuite – s'il en fait le choix – accéder à une voie nouvelle d'intériorité harmonieuse. C'est alors l'intimité totale de son rapport au vivre qui s'en trouve bouleversée.

Il existe deux grandes démarches dans le yoga, l'une échappant à la sensorialité par l'annulation des sollicitations extérieures, l'autre située au cœur de la vie, qui par un habile retournement trouve sa sève et son sens dans des expériences transcendantes qui,

---

<sup>5</sup> « Poésie » vient du grec *poiêsis* qui veut dire « création ».

<sup>6</sup> En alchimie, la transmutation de la matière désignait la possibilité de transformer une substance en une autre. Au final, l'alchimiste était supposé obtenir la pierre philosophale, qui aurait permis de transformer des métaux peu précieux en or ou d'obtenir l'élixir de longue vie.

<sup>7</sup> Pour toutes les références à Michel Bras, j'ai puisé dans les textes de Colette Gouvion « En contrechamp » et de Patrick Mialon « Le goût de l'essentiel » publiés dans *Bras, Laguiole, Aubrac, France*, éditions du Rouergue, 2003.

bien souvent, ne sont autres que des actes quotidiens, emprunts de simplicité certes, mais réalisés avec une entière disponibilité, autrement dit en conscience : « Quand je mange, je mange, quand je dors, je dors... »

Le Bienheureux Seigneur dit :

Le renoncement et la discipline de l'action procurent tous les deux le souverain bien. Mais entre les deux, la discipline de l'action l'emporte sur le renoncement aux actes<sup>8</sup>.

## Le goût, un sens à part

Parmi les cinq sens, le goût occupe une place à part. Lié au grand principe de vie – il faut manger pour vivre, pour être incarné, « être un être de chair » –, il est aussi une voie de sublimation de la chair, de dépassement, de passage. Songeons que « c'est après avoir pris la nourriture substantielle offerte par une jeune villageoise (un bol de *payasa*, nourriture revigorante contenant du riz cuit avec du lait, enrichie de sucre et parfumée aux épices) que Bouddha, l'Eveillé, put entamer son chemin vers la délivrance et celle des hommes<sup>9</sup>. » Lié aux autres sens, l'odorat, le toucher – température et texture des aliments –, la vue..., le goût est par nature multiple, le sens par lequel les cinq saveurs sont distinguées : amer, acide, doux, piquant, salé, insipide (notons que dans le système des correspondances chinoises chaque saveur est reliée à un élément<sup>10</sup>). Enfin signalons qu'aux cinq saveurs chinoises classiques, les Japonais ajoutent une sixième saveur, indispensable, selon eux, à leur palais et à leur cuisine : *umami* dont le goût mystérieux est difficile à qualifier.

---

<sup>8</sup> *La Bhagavad Gîtâ* [Discipline du renoncement], traduction, introduction et commentaires par Anne-Marie Esnoul & Olivier Lacombe. Paris, Fayard, 1996, Chant V (2), p. 61.

<sup>9</sup> Lire l'article de Jacques Montredon intitulé « Les six saveurs et les trois vertus : une présentation des *Instructions au cuisinier zen* de Dogen » disponible sur Internet ainsi que ces mêmes *Instructions au cuisinier*, Tenzo Kyôkun, textes choisis et traduits du japonais par Janine Coursin, Paris, Gallimard - Le Promeneur, 1994. Une belle traduction française qui, dans son souci de lisibilité, s'écarte souvent du texte original.

<sup>10</sup> La référence pour la connaissance de la philosophie chinoise traditionnelle, ce sont les *Mémoires Historiques de Se-ma-T'sien*. Elles ont été traduites en français par Edouard Chavannes au dix-neuvième siècle.

La stimulation du goût appelle à lui tous les sens soudain concentrés en un lieu : le palais – cavité buccale où siège la langue<sup>11</sup> – ; en un temps : le présent.

« Goûter et sentir ne relèvent pas uniquement du “sensible”. En réalité, ils nous permettent comme la raison, d’être plus proche de l’existence, de l’instant présent, de nous enrichir sur le plan spirituel<sup>12</sup>. » Ainsi, celui qui ne dévore pas mais goûte, savoure, vit à proprement parler une expérience unitive – synthèse de la perception, au-delà de la confusion multiple des sens.

« Je n’accomplis réellement aucun acte », voilà ce que pense l’ascète unifié qui connaît la réalité, cependant qu’il entend, touche, sent, mange, dort, inspire<sup>13</sup>.

Dans la *Bhagavad-Gîtâ*, un des traits les plus frappants de tout le texte est l’importance accordée au yoga, pris au sens de discipline unitive : unification des sens puis de la pensée. Ici, yoga perd beaucoup de son sens technique pour devenir à peu près synonyme de *bhakti*, cette dévotion que les cultes sectaires prônent comme le moyen par excellence de parvenir à la libération.

Le terme même de *Bhagavant* est issu de la même racine *BHAJ* « participer », « participer à » d’où « adorer ». Il est celui qui laisse participer à sa plénitude. La *Bhagavad Gîtâ* est le texte où s’exprime le mieux l’équilibre existant entre l’adoration confiante du fidèle et la bienveillance qui incline vers lui la personne divine<sup>14</sup>.

## Une manière de suivre la Voie

Rien d’étonnant à ce qu’au cours de l’histoire, la cuisine – qui répond avant tout aux besoins physiologiques et instinctifs des êtres

---

<sup>11</sup> « Pour les yogis, la langue est un important organe d’absorption du *prâna*. [...] [Ils] lient le *prâna* au goût : aussi longtemps qu’un aliment dégage une saveur, c’est qu’il reste encore du *prâna* à en extraire. (Entendons-nous : la saveur n’est pas le *prâna*, elle en indique la présence.) » André Van Lysebeth, *Prânâyâma, la dynamique du souffle*, Paris, Flammarion, 1993.

<sup>12</sup> Gong Gang & Paul Ariès, *Le Goût*, Paris, éditions Desclée de Brouwer, Presses littéraires et artistiques de Shangai, 2000, Chap I « La saveur des Litchis », p. 19.

<sup>13</sup> *La Bhagavad Gîtâ* [Discipline du renoncement], traduction, introduction et commentaires par Anne-Marie Esnoul & Olivier Lacombe. Paris, Fayard, 1996, p. 62.

<sup>14</sup> *Ibid.*, p. 15-16.

humains (faim et soif) – et donc le goût, trouvent une place de choix dans les rituels et cérémonies sacrés, union des nourritures terrestres et spirituelles. La codification, l’aspect ritualisé conduisent à *l’unité de l’être* – « union de l’esprit, de l’énergie et du sacré ». Avec « ses rites, ses dogmes et ses grands prêtres », la cuisine, à la fois transcendante et socialisante, a l’apparence d’une religion.

Prenons, entre autres exemples, la cérémonie du thé chez les Chinois, appelée aussi « voie du thé ». Elle fait aspirer à la pureté et à la perfection morale par le « parfum de haute vertu » dégagé par ce breuvage et répond à une recherche spirituelle par l’art de déguster avec modération – paramètre indispensable pour s’élever dans le monde du beau. Ainsi plus nous buvons, plus nous nous éloignons du domaine artistique. Autrement dit, comme le souligne sous d’autres latitudes Paracelse, alchimiste et philosophe suisse, « Prince des deux médecines » (celles du corps et de l’âme) : « Rien n’est poison, tout est poison, le poison est la dose. »

En Chine encore, et notamment chez les lettrés, « le thé et l’alcool, thèmes complémentaires, représentent la dualité Yin et Yang qui habite notre être. Le premier, pur et léger, nous permet de retrouver la quiétude et la douceur ; le second, ardent et flamboyant, nous apporte gaieté et enthousiasme<sup>15</sup>. » Jouant un rôle de catalyseur magique, ces deux boissons représentent également le trait d’union entre les deux courants philosophiques chinois, le confucianisme et le taoïsme, l’un qui exalte l’esprit de combat, l’autre qui cherche à atteindre l’état d’insouciance. Aussi appelé eau-de-vie, l’alcool « inspire la création et excite les possibilités spirituelles. Il permet enfin aux poètes de s’épanouir dans leur imagination, de s’exprimer pleinement en confessant mille expériences intimes. Voilà ce que révèle l’esprit de ce liquide<sup>16</sup>. »

Le goût est ce par quoi le monde et l’Autre entrent en moi, ce qui me fait autre et moi-même tout à la fois, ce qui nourrit les esprits affamés. Dans la cérémonie tantrique de l’adoration (*pūjā*) entre autres accessoires nécessaires – posture (*āsana*), accueil (*svagata*), eau pour laver les pieds (*padya*), riz, fleurs (*arghya*), eau à boire

---

<sup>15</sup> Gong Gang & Paul Ariès, *Le Goût*, Paris, éditions Desclée de Brouwer, Presse littéraires et artistiques de Shangāi, 2000, Chap I « La saveur des Litchis », p. 33.

<sup>16</sup> *Ibid.*, p. 35.

(*âchamana*), miel, lait (*madhuparka*), bain (*snana*), vêtements (*vâsana*), bijoux (*abharana*), parfums (*gandha*), fleurs (*pushpa*), encens (*dhupa*), feu (*dîpa*) –, on trouve la prière (*namaskâr*) et la nourriture (*naivedya*).

Au cours de cet acte de re-liaison, mené en confiance, le goût est à la source d'un sentiment de complétude – proche de l'innocence d'être au monde – autant que source d'énergie. Le plaisir est un élément capital de la pratique tantrique car dès que l'on trouve l'onde indicible du plaisir à la présence, on éprouve une tendance naturelle à y revenir. Ce n'est plus alors une pratique mais *une manière de goûter plus pleinement à la vie, à la sensorialité* et c'est la base de toutes les pratiques ultérieures, un des chemins de la connaissance. Ici, on rejoint la pensée d'Épicure pour qui « il n'y a pas de conscience sans sensation<sup>17</sup> ». Sens parmi les sens, le goût est à la fois événement et avènement, porteur d'une nouvelle jeunesse.

## Le goût, un éternel présent

Tout comme le toucher, mode originaire de constitution du *corps propre*<sup>18</sup>, le goût est un mode de relation affective au monde. Il en conserve les traces une à une et par une sorte de pied de nez adressé au temps, à son déroulement chronologique, nous autorise à parcourir le chemin de nos vies à rebours. Ainsi, si les psychologues et les biologistes tiennent le goût pour le moins développé des sens de l'être humain, néanmoins, la durée de sa stimulation est la plus longue.

Seuls les goûts me rappellent les jours vécus et l'ombre du moi évanoui sur le chemin de mon existence [...] une telle réminiscence permet de dissiper le flou de mon âme, de me rendre plus calme. [...] Comment croire alors que le seul goût d'un aliment permette de me ramener aux jours révolus<sup>19</sup>...

Telle est la puissance du goût qui plongeant au sein du subconscient retrouve par une sorte de magie rédemptrice la voie conduisant à l'origine du souvenir.

---

<sup>17</sup> Epicure, *Lettre sur le bonheur*, Paris, Poche éd., Mille et une nuits, 1997.

<sup>18</sup> Selon une perspective épistémologique, le *corps propre* est le lieu d'inscription du sensible, il désigne à la fois le corps dans sa stature et sa forme spatiale organique.

<sup>19</sup> Gong Gang & Paul Ariès, *op. cit.*, p. 14.

Renforcé par le goût d'un aliment, ce dernier permet d'approcher et de resusciter un épisode qui nous a profondément marqués<sup>20</sup>.

Ainsi, ce sésame inespéré nous donne-t-il accès au lieu clos de l'âme, aux arcanes de notre territoire intérieur. Comment, parvenu à ce point, ne pas s'offrir une bouchée de « Petites Madeleines » ! Reparcourir en mots – par la vertu d'un texte littéraire dont le pouvoir est de nous émouvoir, de *nous saisir à l'infini* –, l'instant de la révélation, éveil lumineux provoqué par l'absorption d'une sorte de nectar d'immortalité, extase étrangère à l'effort de l'esprit, fruit d'un *laisser-venir*<sup>21</sup>, joie intense et profonde, élévation de l'âme... Lorsqu'il s'agit d'exprimer la Vérité, il semble que toutes les disciplines se rejoignent, ignorantes des frontières supposées des cultures, du temps, comme de la géographie :

[...] quand d'un passé ancien rien ne subsiste, après la mort des autres, après la destruction des choses, seules, plus frêles mais plus vivaces, plus immatérielles, plus persistantes, plus fidèles, l'odeur et la saveur restent encore longtemps, comme des âmes, à se rappeler, à attendre, à espérer, sur la ruine de tout le reste, à porter sans fléchir, sur leur gouttelette presque impalpable, l'édifice immense du souvenir<sup>22</sup>.

Ainsi, par la grâce du goût, l'auteur revit-il l'instant précieux. Par identification, le sujet, l'acte de connaissance et l'objet ne font qu'un. Il n'y a plus de différence entre l'acte et l'objet du souvenir, mais une « coïncidence réelle entre la connaissance de l'objet et l'objet de la connaissance<sup>23</sup> », lequel conduit à un sentiment d'invulnérabilité. « J'avais cessé de me sentir médiocre, contingent, mortel<sup>24</sup>. » Cet état n'est pas sans rappeler la définition du *samâdhi* donnée par Mircea Eliade<sup>25</sup>. À propos du mot *samâdhi*, traduit généralement par « concentration », Eliade écrit : « Les significations du terme

---

<sup>20</sup> *Ibid.*, p. 17.

<sup>21</sup> De la même façon, tout ce que l'adepte peut prétendre « faire » c'est de se placer dans une attitude telle qu'une *âsana* puisse « se faire ».

<sup>22</sup> Marcel Proust, *À la recherche du temps perdu*, Paris, Gallimard, 2001.

<sup>23</sup> Mircea Eliade, *Patañjali et le yoga*, Paris, Seuil, 1962, p. 82.

<sup>24</sup> Marcel Proust, *op. cit.*

<sup>25</sup> Dans *Patañjali et le yoga*, Mircea Eliade décrit les trois phases finales de l'expérience yogique de Patañjali incluses dans l'identification suprême du *samyama* : la « concentration » (*dhâranâ*), la « méditation » (*dhyâna*), et la « stase » (*samâdhi*) ou « en-stasis yogique ».

*samâdhi* sont : union, totalité ; absorption dans ; concentration totale de l'esprit ; conjonction<sup>26</sup>. »

Le goût éveille l'intelligence sensitive, il révèle notre nature d'esthète – en grec *aisthêtês* signifie « celui qui sent ». L'esthète est donc celui qui perçoit le monde par les sens, le cœur et l'âme. Son domaine est celui de l'intériorité, il valorise la corrélation entre le beau et le goût. À la fois profond et subtil, le sentiment du beau est étroitement lié à la notion d'*harmonisation*. « En chinois classique, le mot *cuisine* est composé de deux caractères qui signifient respectivement *faire cuire et mélanger, harmoniser les sauces*<sup>27</sup>. » Ainsi « il convient d'équilibrer et d'harmoniser divers paramètres, indispensables à l'élaboration d'une bonne cuisine, tels le maniement du couteau, la maîtrise du feu, l'assaisonnement<sup>28</sup> ». Comme pour une symphonie, cela requiert un travail rigoureux de coordination. De même, pour celui qui est à sa tête, gérer les affaires d'État – en cuisine on parle aussi de « chef » – exige de savoir concilier, harmoniser les intérêts et conflits des uns et des autres, à la façon dont on mélange les divers composants d'une recette.

Le succès d'un plat tient au mot harmoniser, lequel résume en effet le secret de toutes les recettes. [...] Et si l'on parvient à maîtriser cette étape, les différents composants et les sauces s'interpénètrent, s'harmonisent pour faire naître un goût. D'où l'expression : les cuisiniers harmonisent, le goût naît du mélange<sup>29</sup>.

## Michel Bras, le goût de l'essentiel

Dans le monde très codifié de la gastronomie rayonne une figure à part, échappant à toutes les conventions du genre. Son terreau, il le trouve dans « cette forteresse naturelle, ce désert où le ciel, le minéral, le végétal, tout vous ramène à l'essentiel. Tant pis pour les extravagances des amateurs de facilité : la magie de l'Aubrac ne se donne qu'à celui qui s'y adonne<sup>30</sup>. » Nous sommes en France, à deux pas de Laguiole.

---

<sup>26</sup> *Ibid.*, p. 80.

<sup>27</sup> Gong Gang & Paul Ariès, *op. cit.*, p. 46.

<sup>28</sup> *Ibid.*, p. 27.

<sup>29</sup> *Ibid.*, p. 48.

<sup>30</sup> Voir note 7, p. 97.



C'est là qu'avec une sorte de ferveur indéracinable un homme et ses proches ont bâti un relais entre la beauté du monde et la volupté douce des nourritures terrestres, voulu l'harmonie parfaite entre gîte et couvert, élagué tout ce qui pouvait n'être que surcharge et fioritures oiseuses.

C'est sur ce coin de terre, où la géomancie semble parfaite, qu'il s'origine, trouve son assise – dans le dictionnaire « assiette » et « assise » ne procèdent-ils pas de la même étymologie ? –, son axe du monde (ce que les anciens appelaient l'*axis mundi*). Dans cet « ermitage » existe un sentiment profond d'osmose avec la nature.

Tout espace intérieur possède une ouverture sur l'extérieur. La sève des arbres, le passage fugitif des saisons, la richesse et les variations sans fin de la lumière participent étroitement à la vie intérieure<sup>31</sup>.

Ayant fait le choix du ciel, de la haute nature, de l'écart, Michel Bras s'accorde au silence particulier qui au-dehors l'entoure. Au sein de sa cuisine on ne retrouve rien du bruit et de la fureur qui partout règnent ailleurs. Les préparations naissent des nourritures les plus modestes, des fruits de la cueillette – la cueillette c'est la vie que l'on recueille, son « goût originel »... Elles prennent corps dans une maturité apaisée, proche de ce que Sénèque appelait la « tranquillité de l'âme ». Concentré, on s'y affine sans s'agiter.

Selon le vœu du cuisinier, un voyage vers le monde des goûts et des saveurs est peut-être et surtout un voyage intérieur. Voyage au pays de l'enfance, royaume des plaisirs minuscules où « des presque rien sans doute lui procuraient presque tout : la chaleur et le réconfort, l'enchantement simple, la certitude que la vie pouvait vous combler ». Voyage aussi vers l'ailleurs où glaner de nouvelles saveurs, agrandir le spectre des possibles. Pour tout cela, il a su établir un juste équilibre entre réflexion et action, activisme et inspiration – en plus d'être un créateur, il se doit d'être aussi le gestionnaire du vaisseau où quelque soixante personnes ont embarqué. « Chef trois fois chef. D'entreprise, de cuisine et d'orchestre. » Ceux qui l'ont côtoyé évoquent bien plus « le sens » que la perfection des plats, son esthétique de la simplicité. « Il m'a ouvert l'esprit, modelé, donné la curiosité, le goût des voyages. On sort de chez lui transformé. » Et qui sait, unifié !

---

<sup>31</sup> Fabienne Verdier, *Passagère du silence*, Paris, Albin Michel, 2003, p. 308.

Il existe tant de manières de créer, de sublimer la matière, de sublimer aussi par là même notre condition, de l'élever autant que faire se peut dans ce si bas monde... autant de formes de célébrations adressées au *goût de la vie*. Parvenus à leur acmé, les grands artistes se rejoignent. Ainsi il m'apparaît que, comme la calligraphe Fabienne Verdier, Michel Bras, cuisinier, « est un nomade, un passager du silence, un funambule », aimant l'errance intuitive sur les territoires infinis<sup>32</sup>.

Célébrer le vivant, découvrir le mystère végétal, la substance cachée du monde. [...] Il s'agit d'une traduction visible de la structure invisible des choses... Le grand maître chinois vénéré pour cette forme d'art se nomme Chuta. Il a su transposer dans ses tableaux la rêverie intérieure qui capte l'âme du végétal. On y perçoit la manifestation d'une force vitale qui nous dépasse. (F. Verdier)

Combien sont capables de semblables transfigurations du réel qui nous permettent de contempler l'éclat nacré d'un nuage tout en détaillant un filet de poisson sur un coulis d'olives noires ? Combien possèdent cette capacité à révéler la beauté de leur propre vision du monde ? (à propos de M. Bras)

Gaston Bachelard avait compris, tels les vieux sages chinois, qu'il existe une unité profonde et vivante entre certaines images végétales et nous-mêmes. [...] La beauté absolue se trouve aussi bien au sommet des hautes montagnes que dans une tige de rhubarbe ou un navet potager ! (F. Verdier)

Ma vision du monde, je la compose sur l'assiette. Alors... Le goût ! Le voilà ! Votre assiette c'est un fragment de l'univers. (M. Bras<sup>33</sup>)

Comment ne pas voir un parallèle évident entre la toile devenue « espace de méditation en fusion » et l'assiette où tous les éléments et les sens – le goût, le toucher, l'odorat, la vue – entrent en communication ou plutôt en communion les uns avec les autres. Michel Bras dit volontiers qu'il doit « se fondre » avec les aliments comme il l'a fait dans le paysage pour pouvoir les restituer.

L'Aubrac, « dans sa matérialité mais aussi dans son abstraction, sa capacité à susciter le rêve, à solliciter l'imaginaire » est pour lui « une authentique bénédiction dont il remercie le ciel tous les jours, de la plus accomplie des façons : en créant du Beau, en prodiguant

---

<sup>32</sup> Ci-dessous quatre citations enlacées. La première et la troisième sont extraites de l'ouvrage de Fabienne Verdier (*op. cit.*) La seconde est tirée des textes de Colette Gouvion et de Patrick Mialon (*op. cit.*)

<sup>33</sup> Citation extraite du reportage *Le Goût de l'Aubrac*. Propos de Michel Bras recueillis par Véronique Braun, publiés les 16 octobre 2003 sur le site goosto.fr.

du Bon. De l'amour en actes, de l'amour incarné dans une forme et un contenu. Car, quelle qu'elle soit, une création est toujours un acte d'amour. » Intermédiaire, créateur de liens, facilitateur de « passage », trait d'union physique et spirituel entre le haut et le bas, Michel Bras a bâti son relais autour d'une rigole très minimaliste d'aspect qui symbolise le passage, le franchissement et qui traverse « la salle à manger » de part en part. « Je sais aujourd'hui que l'Aubrac donne accès à l'universel », dit-il.

Il y a cinq ans, alors que nous traversions une épreuve familiale difficile, j'allai avec mon fils fêter ses dix ans à la table de Michel Bras, une façon peut-être d'inverser le cours des choses, d'accomplir un rituel de passage sans amoindrir les rêves de l'enfant.

Il faut toujours aller un peu plus loin, il faut que l'enfant étende le bras et la main pour essayer de capter la balle, le ballon et même si ça le dépasse c'est alors que commence la grande joie<sup>34</sup>.

Comme par enchantement aujourd'hui, nos souvenirs suivent le même filet d'eau, retrouvent la même saveur d'un œuf croque-mouillettes.

Nous sommes allés dans le restaurant de Michel Bras pour mes dix ans. C'est un bâtiment très moderne au milieu d'une nature sauvage. Il y avait de grandes vitres pour le contempler comme un peu un vaisseau ou un véhicule qui avançait dans la plaine. À l'intérieur, il y avait un filet d'eau qui se faufilait entre les tables. Tout était très moderne et très bien présenté. Pour patienter avant le repas, nous étions dans des fauteuils dans une grande salle vitrée. On a mangé des œufs avec du café. Les plats étaient très originaux et entre chaque étaient servis des amuse-bouches. On parlait mais on n'entendait pas les autres tables. Pour le dessert, on m'a fait une surprise, des cheveux d'anges pour mon anniversaire. On m'a fait visiter la cuisine et je les ai remerciés.

Comment douter que l'expérience sensorielle, « route déroutante qui vous mène toujours bien plus loin que vos pas » soit l'une des voies d'accès à la connaissance, un art de goûter à l'essence même de la vie.

On a, je crois, les déserts que l'on mérite. On a aussi, parfois, ceux que l'on porte en soi et ceux que l'on fantasmait et qui ont le pouvoir de nous réduire, de nous diminuer jusqu'au dérisoire, jusqu'à l'imperceptible,

---

<sup>34</sup> George Steiner, dans *L'Humour vagabonde*, émission de Kathleen Evin, diffusée sur France Inter le 8 septembre 2008.

à l'anéantissement, ou, au contraire, celui de nous agrandir, nous élever, nous sublimer aux dimensions d'un infiniment grand intérieur de plénitude et d'accomplissement<sup>35</sup>.

Quand on est unifié par la discipline unitive, l'âme purifiée, les facultés sensibles maîtrisées, qu'on a identifié son âme à l'âme universelle, on peut bien agir, on n'est pas souillé<sup>36</sup>.

## Résumé

Penser la relation entre le goût et le yoga, c'est prendre conscience de la nature spirituelle du goût, de son rôle sur la voie de la connaissance intérieure. Il existe deux grandes démarches dans le yoga, l'une échappant à la sensorialité par l'annulation des sollicitations extérieures, l'autre située au cœur de la vie, qui trouve son sens dans des expériences unitives transcendantes. Goûter, c'est se situer au centre de l'existence, en saisir son essence.

## Mots-clés

Transcendance	Harmonie
Sensorialité	Mélange
Intériorité	Gastronomie
Expérience Unitive	Saveurs
Nourriture	Voyage Intérieur
Plaisir	Sublimer
Connaissance	Elever
Conscience	Bon
Souvenir	Beau

---

<sup>35</sup> Patrick Mialon, *Désir d'Aubrac*, Cognac, éd. Le Temps qu'il fait, 2001.

<sup>36</sup> *La Bhagavad Gîtâ* [Discipline du renoncement], traduction, introduction et commentaires par Anne-Marie Esnoul & Olivier Lacombe. Paris, Fayard, 1996, Chant V (7), p. 62.