

# MENU DU JOUR

## Soupe d'ortie (façon Milarépa)

### Préparation

Milarépa a vécu toute sa vie en ne mangeant que de la soupe d'ortie. Quand il pouvait y mettre un peu d'orge, il se sentait très chanceux. C'était simplement pour savoir ce dont il avait besoin et ce qui était inutile.

Parfois, on mange une soupe d'ortie et on aimerait un peu de sel, non ? Après le sel, vient le poivre, du masala, du poulet ou de la viande... si vous n'êtes pas végétarien.

Tout ça s'ajoute et vous invitez une personne à manger la soupe. Elle n'aime pas la soupe. Vous lui en voulez. Vous espérez être invité ailleurs, où l'on prépare autre chose. Pour avoir autre chose, vous flattez ou trompez quelqu'un. Tout cela est sans fin...

La renonciation et le rejet de la vie de Milarépa signifient : contentez-vous de ce que vous avez ! C'est plus qu'assez pour cette vie. Surtout en pensant à l'impermanence... Ces deux pensées vont ensemble.

Et l'essence de cela... c'est trouver l'équilibre entre ne pas s'accrocher aux choses et ne pas les rejeter ! **Bon appétit !!**