

Vincent **Cueff**

PETITES GRAINES DE BONHEUR

Cultiver son jardin intérieur

JouVence
poche

Du même auteur aux Éditions Jouvence

Soignez par l'énergie

*Supprimez rapidement vos douleurs
par la technique des points trigger*

Les Étirements musculaires

La Magie des rencontres et des découvertes heureuses

La Lettre à Lila

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2014,

sous le titre *Petites leçons de sagesse du jardin*

© Éditions Jouvence, 2023, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-717-4

Dessin de couverture : Piment Martin

Couverture : Éditions Jouvence

Composition intérieure : SIR

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Un petit conte.....	7
Introduction.....	11
Petite leçon de sagesse n°1 : Pour récolter il faut d'abord semer	21
Petite leçon de sagesse n°2 : Accepter de ne pas pouvoir tout contrôler	43
Petite leçon de sagesse n°3 : Être totalement présent à l'instant.....	61
Petite leçon de sagesse n°4 : Apprendre à se faire plaisir.....	77
Petite leçon de sagesse n°5 : Réaliser l'abondance.....	95
Conclusion.....	113
Petit conte (suite)	120
Annexe 1 : Saisons et cycles.....	121
Annexe 2 : Citations autour du jardin	129

« *Il faut cultiver notre jardin.* »
Voltaire (*Candide*)

UN PETIT CONTE

D'une main tremblante le vieil homme ouvrit le manuscrit écorné. Éclairé par une simple bougie à la flamme vacillante, il fit lentement glisser son doigt le long de l'encre noire au haut de la première page et il commença à lire l'ancien texte :

« Au commencement du monde, il y avait un Jardin. Des milliers de fleurs de toutes tailles y poussaient parmi l'herbe tendre et agrémentaient l'œil de leurs couleurs chatoyantes. Des pommiers, des cerisiers, des orangers parfumaient l'air de saveurs sucrées subtiles et envoûtantes. Des fruits abondants aux formes délicieuses et aux saveurs juteuses attendaient patiemment qu'une main vienne les cueillir. Les abeilles offraient joyeusement à tous un miel doré au goût de vanille, et les oiseaux au plumage multicolore faisaient frémir les feuilles des arbres en y chantant des mélodies légères. Le soleil et les nuages blancs sculptaient le Jardin de leurs jeux d'ombre et de lumière. Ce lieu n'était que joie, bonheur,

paix et plénitude. Les hommes et les bêtes y vivaient en parfaite harmonie. Le Jardin était généreux. Le Jardin offrait tout.

Mais un jour un esprit malin quitta les profondeurs obscures et vint semer des graines dans le cœur des hommes. C'étaient des graines d'égoïsme et comme toute semence elles produisirent bientôt leurs fruits : le désir de possession, la discorde, l'envie, la convoitise, la jalousie. Alors les choses changèrent pour les habitants du Jardin. Les hommes commencèrent à se quereller et à mettre en péril l'équilibre du lieu. Le maître du Jardin prononça sa sentence : ils devaient partir.

Commença dès lors un long exil qui allait se poursuivre durant des générations. Peu à peu les hommes devinrent esclaves ; du temps, du labeur, de l'argent, des superstitions, d'autres hommes. Aveuglés par leur condition, ils en avaient oublié le beau, l'harmonie et l'amour. Pourtant, chaque âme humaine conservait encore au fond d'elle-même la nostalgie de son origine lointaine et errait en ce monde dans une quête incessante du Paradis perdu. Cette quête amenait les hommes à poursuivre sans fin des plaisirs éphémères en espérant y trouver le bonheur éternel. Pourtant une légende avait

traversé les âges. Elle racontait que des sages étaient parvenus à percer le mystère du Jardin perdu et avaient redécouvert la clé qui ouvrait ses portes. Et à chaque nouvelle génération, ils transmettaient à nouveau ce secret à tous ceux qui étaient prêts à le recevoir. » Le vieil homme sourit en refermant lentement l'ancien manuscrit. Il se leva en silence, sortit de la maison, puis se dirigea vers la remise. Il y saisit sa bêche, la posa dans sa brouette puis prit la direction du jardin. Il lui restait encore une longue tâche à accomplir.

INTRODUCTION

Une symbolique forte

Le jardin a de tous temps été porteur d'une symbolique forte. Dans toutes les civilisations, les grands textes sacrés ne nous invitent-ils pas, en effet, à cultiver notre jardin spirituel et terrestre ? De nos jours, dans un monde guidé par la course au profit et face à une planète de plus en plus malmenée par les pollutions diverses, le jardin se présente comme une saine alternative. L'homme se relie à nouveau à la nature, et en la cultivant c'est aussi lui-même qu'il cultive. Ce n'est pas un hasard si l'on assiste actuellement un peu partout à un désir de retour au naturel et à une quête d'authenticité. S'il s'agit souvent d'un acte de résistance face aux autorités et aux multinationales qui, depuis trop longtemps, nous ont imposé les cultures industrielles et les pesticides, et qui veulent aujourd'hui nous imposer leurs seules semences et leurs OGM avec les dégâts potentiels sur notre santé et sur

notre environnement, il répond également à un besoin plus profond, plus viscéral. Cultiver son propre potager et vivre de ses cultures est synonyme de liberté : liberté de décider de ce qui est bon pour nous, retrouver le contact avec la terre, mais aussi avec notre vraie nature, nous reconnecter aux rythmes des saisons, aux cycles de la lune et du soleil, participer pleinement au grand mouvement universel de la vie. Ultimement, le jardin peut nous permettre de vivre en autosuffisance.

Jardin mythique, jardin terrestre, jardin spirituel

Dans la culture occidentale, notre quête incessante du bonheur est symbolisée par le jardin d'Éden et la recherche inconsciente du paradis perdu, de l'état de félicité. C'est ce que les mystiques nomment le retour à Dieu, le retour à l'être primordial, à l'essence même de notre être, à notre totalité. C'est le mythique Eldorado, le pays de l'or mentionné par Voltaire dans son fameux conte philosophique *Candide* où « le pays était cultivé pour le plaisir comme pour le besoin ; partout l'utile était

agréable ». Lieux à la fois réels et imaginaires, les jardins sont omniprésents dans la mythologie. Si les jardins des Hespérides des anciens Grecs où poussaient les pommes d'or étaient réservés aux dieux, ceux d'Arcadie voyaient hommes et dieux vivre ensemble dans un cadre pastoral et paisible. D'après la Genèse, Dieu fut le premier jardinier. L'homme tenta par la suite de s'identifier au démiurge en transformant en ordre le chaos de la nature. Le jardin devient ainsi symbole de nature humanisée. À la fois un lieu où la nature a été ordonnée et arrangée par l'homme selon sa volonté, et un lieu d'observation, d'expérimentation, de réflexion, de méditation. Au Moyen Âge, les jardins monastiques s'articulaient autour de deux aspects : l'aspect physique du jardin et son aspect spirituel. Symbole des réalités divines, le jardin permettait de nourrir le corps et l'âme, mais aussi de soigner. Il comprenait un potager (*hortulus*), un verger (*pomarius*) et un jardin médicinal (*herbularius*). En travaillant ces jardins, en défrichant, en plantant, en récoltant on travaillait aussi au développement de ses vertus et par là même au salut de son âme.

Le Coran, les traditions soufies, les Saintes Écritures de l'Inde, les spiritualités amérindiennes font tous mention de jardins, symboles de félicité et de bonheur éternel. Les jardins zen évoquent quant à eux les rythmes de la nature, le changement, le mouvement cyclique de l'univers. Les jardins japonais sont sans doute parmi les plus mystérieux et les plus apaisants qui soient. Chaque arbre, chaque plant, chaque fleur, chaque arrangement minéral dégage une symbolique puissante. Tous ces éléments sont soigneusement choisis et positionnés en fonction de critères esthétiques et spirituels. Les végétaux fleurissent à différents moments de l'année, et le jardin change de couleur en fonction des saisons tout en conservant son impact sur les sens. L'omniprésence de l'eau, parfois discrète, participe à faire vibrer l'âme et une impression de pureté semble émaner de ces lieux.

Utile et agréable

Des majestueux jardins de la Renaissance avec leurs lignes symétriques et leurs tailles impeccables, symboles de puissance et de

richesse, aux jardins de cottage anglais à l'apparent désordre savamment arrangé, le jardinier tant professionnel qu'amateur a toujours cherché à domestiquer la nature, à la rendre plus douce. Le confort moderne nous fait oublier que nos ancêtres avaient une vision de la nature moins romantique que nous, et plus pragmatique. Face aux intempéries et aux bêtes sauvages, il fallait avant tout se protéger. Puis apprivoiser la nature en créant des jardins afin de se nourrir, car c'était avant tout leur rôle initial. Les hommes ont ensuite commencé à développer l'aspect esthétique du jardin, joignant ainsi le beau à l'utile pour le plus grand plaisir du corps et de l'esprit.

Une excellente thérapie

De nos jours, pourrait-on imaginer des villes de béton grises sans aucun espace vert aménagé ou sans parc, sans jardin, sans arbres et sans fleurs ? Cela semble difficile et en l'absence de toute forme de verdure, les habitants d'une telle cité auraient vite fait de sombrer dans des troubles psychologiques ou neurologiques, et de se déconnecter totalement des rythmes

naturels. Chaque espace vert petit ou grand est essentiel au maintien de la biodiversité en ville en y attirant notamment les oiseaux et les insectes. Le jardin permet, d'autre part, d'humaniser la cité. On assiste ainsi dans de nombreuses villes à l'émergence de potagers collectifs. Lieux de vie, lieux de partage et de convivialité, les gens s'y rencontrent, font connaissance, se retrouvent entre voisins et œuvrent à un but commun. Chacun y amène ses connaissances, on se reconnecte à la terre et aux cycles de la nature, mais aussi et surtout aux autres. Les jardins partagés permettent de renforcer les liens intergénérationnels. Les enfants y découvrent la magie de la graine que l'on plante en terre, puis de sa métamorphose en un plant produisant des légumes frais. Une fois de plus s'y conjuguent utilité et plaisir des sens. Le jardin permet également aux exclus et aux abîmés de la vie de retrouver, grâce à des associations humanitaires ou caritatives, une dignité en redécouvrant une activité saine et constructive. Le jardinage peut s'avérer être une excellente thérapie. À travers lui nous travaillons en harmonie avec les forces de vie, jamais contre elles. C'est une activité concrète dont on suit l'évolution jour après jour. Et il

n'est pas nécessaire de disposer de plusieurs arpents de terre pour pouvoir jouir des bienfaits du jardin, quelques pots judicieusement disposés sur un coin de balcon ou de terrasse feront très bien l'affaire.

Les grands cycles naturels

Le jardin nous enseigne le grand cycle de la vie à travers le cycle des saisons. Celles-ci se succèdent invariablement amenant avec elles leur symbolique. Après le repos hivernal le printemps fait éclater la vie en apportant le renouveau. Puis l'été amène avec lui le temps de l'exubérance et de la moisson. L'automne s'installe ensuite annonçant le déclin, suivi de l'arrivée de l'hiver qui symbolise la mort avant la renaissance et le début d'un nouveau cycle. Avec *L'Ecclésiaste* nous reconnaissons ainsi qu'il y a un temps pour tout : un temps pour naître et un temps pour mourir ; un temps pour planter et un temps pour arracher ce qui a été planté.

Cultiver son jardin permet donc de se cultiver soi-même. Que peut-il alors nous enseigner ? Quelles leçons de vie pouvons-nous apprendre et appliquer afin d'aligner notre tence sur les

rythmes de la nature ? Afin de vivre une vie plus saine et plus riche de sens ? Beaucoup de gens ne savent pas ou ne savent plus regarder le jardin. Celui-ci représente pourtant une source d'enseignement et de sagesse inestimable. Il nous ouvre le grand livre de la vie. Le jardinier crée son propre univers et si, tout seul, on ne peut pas changer le monde, il est important de prendre conscience que l'on peut changer son monde. Et si chacun d'entre nous change son monde pour le rendre plus beau et plus sain, alors c'est finalement le monde entier qui en bénéficiera. C'est la réflexion que vous propose cet ouvrage en vous présentant une philosophie de vie basée sur les métaphores du jardin et leur application pratique dans votre quotidien. Le succès d'un jardin consiste pour le jardinier à savoir effectuer la tâche adéquate au moment adéquat et ce tout au long des saisons. Faisons de même dans nos vies : développons l'aptitude à prendre la bonne décision au bon moment et à exécuter l'action juste au moment correct. Apprendre à faire le parallèle entre le jardin et notre vie, entre le jardin extérieur et le jardin intérieur, celui de notre âme, est peut-être la chose la plus bénéfique que nous puissions faire.

Cultiver son jardin c'est se cultiver soi-même

Vous allez découvrir dans ces pages cinq petites leçons de sagesse du jardin. **Attention, bien que petites, elles n'en sont pas moins très puissantes !** En les appliquant jour après jour dans votre quotidien, je souhaite qu'elles vous permettent de redécouvrir la clé qui vous ouvrira à nouveau la porte du mythique jardin perdu.

Petite leçon
de sagesse n°1

**Pour récolter
il faut d'abord semer**

→ Travail

Quel que soit mon travail, je m'applique de mon mieux à ma tâche en semant des graines de service aux autres, de générosité et de succès.

→ Santé

Je prends soin de bien préparer mon sol, c'est-à-dire le milieu acido-basique de mon organisme afin de le renforcer contre l'apparition de maladies et je le nourris correctement.

→ Relations

Je sais que si je sème des graines d'harmonie, de paix, de bonne volonté, je récolterai des relations agréables ; si je sème des graines de colère, de violence, de haine, je récolterai des relations difficiles.

→ Projets

Après avoir bien préparé mon sol, c'est-à-dire vérifié que ce projet est bon pour moi, pris des contacts, pris des renseignements, enquêté, je me lance en semant des graines de confiance, de foi et d'action.

C'est la règle de base pour tout jardinier, celle que l'auteur de livres en développement personnel, Stephen R. Covey, nomme la loi de la ferme : vous devez préparer le sol, semer la graine, cultiver et arroser si vous souhaitez récolter quelque chose. Cette leçon semble être une évidence à appliquer également à notre vie quotidienne et à nos projets dans quelque domaine que ce soit. Elle est d'ailleurs tellement évidente que la plupart d'entre nous l'oublions régulièrement en espérant récolter avant même d'avoir semé quoi que ce soit. Il faut peut-être en imputer la faute à notre société de consommation qui nous pousse toujours plus vers les promesses de résultats immédiats. Le vite sans effort est ainsi devenu synonyme de mieux. Retrouvez facilement votre ligne en dix jours, utilisez notre crème miracle et faites disparaître vos rides en une semaine, développez un corps d'athlète en cinq minutes par jour sans quitter votre fauteuil, etc. La publicité, les magazines, les médias en général nous promettent de nous transformer en un clin d'œil et de faire de nous des êtres plus heureux et plus épanouis.

Une leçon de patience

Aujourd'hui également, certains types d'ouvrages spirituels ou de développement personnel connaissent un succès phénoménal en nous vendant du rêve. Leurs auteurs nous affirment qu'il suffit de désirer et de croire pour voir les choses se réaliser. Et si ça ne fonctionne pas, alors ils nous proposeront un nouveau livre qui nous expliquera pourquoi nous n'avons guère obtenu les résultats escomptés. Puis, si nécessaire, ils écriront un troisième ouvrage qui... Si les choses étaient aussi simples, les millions de lecteurs qui suivent ces nouveaux gourous vivraient maintenant tous une vie de rêve et d'abondance. Or, est-ce le cas ?

Sans action pas de résultat

Il est bien sûr essentiel d'adopter une attitude de foi et de confiance face à la vie. Mais penser que simplement croire fortement que vous avez déjà obtenu ou que vous obtiendrez ce que vous désirez suffit pour voir la chose se manifester, ne vous entraînera pas bien