MARC ET ANNIE GROLLIMUND
Préface de Perrine Hervé-Gruyer

MON JARDIN MANDALA
en permaculture

Jouvence nature

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Prendre soin de ses poules avec Papy Nounn, Pascal Clausen et Christine Virbel Alonso
Réussir mes conserves maison, Sandrine Duport
Le Guide des petits aventuriers de la forêt, Jane Worroll et Peter Houghton
Oser la ferme florale, Hélène Taquet et Céline Petitdidier
Planter des haies refuges pour les pollinisateurs, Association Pollinis
Mes notes de jardinage et d'autonomie alimentaire, Sandrine Duport
Chic, des « mauvaises » herbes dans mon jardin !, Christine Virbel Alonso
Le Guide pratique du cueilleur de champignons, Dr Roger Poirier
Jardiner avec ma tribu, Sylvie Hennebicq
Nourrir sa famille grâce à son potager, Sandrine Duport

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2023
ISBN : 978-2-88953-719-8

Maquette de couverture et mise en pages intérieure : Virginie Cauchy
Illustration de couverture : Anne Suze
Visuels intérieurs : voir crédits en fin d'ouvrage

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

Sommaire

Préface 9
Introduction 11

1. LE CERCLE ET LE MANDALA 15

- Qu'est-ce qu'un mandala ? 16
- Le cercle 16
  Ses propriétés pratiques 16
  Ses propriétés géométriques et spirituelles 17
- Qu'est-ce qu'un jardin mandala ? 19

2. POURQUOI CRÉER UN JARDIN MANDALA ? 23

- Parce qu'il est un chemin vers l'abondance 24
- Parce qu'il est un outil de développement personnel 24
- Parce qu'il convient à toute la famille 27
  Une base d'exploration d'une grande richesse pour les enfants 27
  Une activité de partage pédagogique en famille 32

3. L'APPROCHE JUNGIENNE DU MANDALA 35

4. LES PLANTES ET LES ÉLÉMENTS DANS UN JARDIN MANDALA 41

- Élément terre 44
- Élément eau 46
- Élément air 48
- Élément feu 50

5. MANDALA, SPIRITUALITÉ ET BIEN-ÊTRE 55

Mandala et spiritualité 56
La préhistoire 56
Hildegarde de Bingen, période du Moyen âge 57
Les jardins de la Renaissance 58
Les jardins à la française du XVIIe siècle 58
Les mandalas tibétains 60
Culture taoïste 61
Mandala et bien-être 65
La paneurythmie 65
Les danses des fleurs de Bach 65

6. DÉFINISSEZ VOTRE PROJET DE JARDIN 69

Les principes de la permaculture 70
Avant d'aller plus loin 71
Les questions à vous poser en amont 71
Avez-vous l'espace suffisant ? 71
Quels sont vos moyens financiers à court et à long terme ? 72
Quelles sont vos capacités physiques ? 72
Avez-vous du temps libre ? 73
Allez-vous recevoir de l'aide ? 73
Quelle est votre expérience ? 73
Quelle est l'histoire de votre lieu et de votre sol ? 74
Quelle est la nature de votre sol ? 74
Quel est le climat local de votre jardin ? 75
De quoi est constitué votre environnement proche 75
Quel type de jardin pouvez-vous envisager ? 76
Les différentes possibilités selon vos envies et vos besoins 77
Un jardin décoratif 77
Un jardin sauvage 78

Un jardin mixte 78
Un potager de fruits et légumes 79
Un jardin pour se détendre 80
Une oasis de vie 80
Un jardin médicinal 81
Un jardin respecté par les animaux 82
Un jardin avec très peu d'entretien 83
Un jardin sur ma terrasse ou mon balcon 84
Quelle que soit l'option que vous retiendrez… 85

7. DESSINEZ VOTRE JARDIN MANDALA 87

- Le nombre d'or (proportion dorée ou divine proportion) 88
- Élaborez votre plan 89

Dessinez votre jardin mandala sur le papier 90
Comment tracer votre jardin mandala sur le terrain ? 92

8. AMÉNAGEZ VOTRE JARDIN 95

- Les grands principes pour vos semis et plantations 96
- Quels sont les aménagements que vous pouvez entreprendre dans le mandala ? 99

Aménagez le centre de votre jardin 101
Les formes de vos plates-bandes et du terrain 102
Les éléments décoratifs renouvelables 103

9. ENTRETENEZ VOTRE JARDIN MANDALA 105

- Conseils pour observer et analyser votre sol et son environnement 106

Une bonne analyse de sol 106
La texture du sol 107
Comment redonner vie à un sol maltraité ? 108
Quels sont les remèdes à votre disposition ? 108
Sols pollués 109

- Les outils pour travailler le sol 109
- Faire votre compost 110
- Gérer les aléas climatiques 112
- Réguler les herbes indésirables 114
- Bien choisir vos végétaux 115
- Les auxiliaires du jardinier 116
  - Mais qui sont ces auxiliaires ? 117
- Maîtriser maladies et ravageurs 117
  - Les plantes qui soignent les plantes 119

10. LES TRAVAUX AU JARDIN MANDALA MOIS PAR MOIS .. 123

- Les travaux au jardin mandala en mars 125
  - Le potager et le verger 125
  - Les récoltes 127
  - L'entretien indispensable en mars 127
- Les travaux au jardin mandala en avril 128
  - Le potager et le verger 128
  - Jardin d'ornement 129
  - Les récoltes 129
  - L'entretien indispensable en avril 130
- Les travaux au jardin mandala en mai 131
  - Le potager et le verger 131
  - Les récoltes 132
  - L'entretien indispensable en mai 132
- Les travaux au jardin mandala en juin 133
  - Le potager et le verger 133
  - Les récoltes 134
  - L'entretien indispensable en juin 135
- Les travaux au jardin mandala en juillet 136
  - Le potager et le verger 136
  - Les plantes décoratives 137

Les récoltes 137
L'entretien indispensable en juillet 138
Les travaux au jardin mandala en août 139
Le potager et le verger 139
Les végétaux décoratifs 139
Les récoltes 140
L'entretien indispensable en août 140
Les travaux au jardin mandala en septembre 141
Le potager et le verger 141
Les récoltes 142
L'entretien indispensable en septembre 142
Les travaux au jardin mandala en octobre 143
Le potager et le verger 143
Les récoltes 144
L'entretien indispensable en octobre 145
Les travaux au jardin mandala en novembre 146
Le potager et le verger 146
Les récoltes 147
L'entretien indispensable en novembre 147
Les travaux au jardin mandala en décembre 148
Le potager et le verger 148
L'entretien indispensable en décembre 149
Les travaux au jardin mandala en janvier 150
Le potager et le verger 150
Les récoltes 151
L'entretien indispensable en janvier 152
Les travaux au jardin mandala en février 153
Le potager et le verger 153
Les récoltes 154
L'entretien indispensable en février 154

11. TÉMOIGNAGES 157

- Anne et Jean-Philippe 158
- Valentina et Alexandre 162
- Salomé 164
- Sarah 166

Conclusion 169

Annexes 171
- Tableaux des plantes par ordre alphabétique et éléments ... 171

Liste par ordre alphabétique des légumes principaux et leurs éléments 172
Liste alphabétique des plantes aromatiques principales et leurs éléments 174
Liste alphabétique des plantes d'ornement principales et leurs éléments 175

Glossaire 179

Stages de permaculture 183
- Quelques adresses non exhaustives, en France..... 183
- Adresses non exhaustives en Italie et en Belgique 183

Bibliographie 184
Remerciements 187

Préface

Évoluer dans un jardin d'abondance est un rêve pour une paysanne. Et c'est ce que j'ai eu l'incroyable privilège de faire pendant des années à la ferme du Bec Hellouin. Un jardin mandala est assurément un espace particulier dans une ferme. À la fois enclave et centre neuronal majeur, il est un peu indépendant, vit sa vie comparativement aux autres écosystèmes, tout en étant relié. Il participe largement à cette impression omniprésente de beauté et de générosité naturelles.

Dessiné selon les *patterns* de la nature, destiné à fusionner avec le soleil, le vent et la pluie, le mandala se compose de ces formes qui vous interpellent autant qu'elles vous apaisent. Havre pour les auxiliaires du jardin et exemple concret de microclimats qui semblent avoir été posés au gré des formes rondes autour desquelles les vents et les rayons du soleil se succèdent, le jardin mandala est un cocon.

Mais c'est aussi un lieu de production intense pour qui sait le mettre en place et danser avec lui. J'ai ainsi expérimenté un jardin mandala qui, installé sur quelque 400 m^2, présentait à lui seul nombre d'espaces de cultures différents, du fait des microclimats. Ainsi, d'une butte à une autre, en fonction de leur forme et de leur orientation, la façon dont le vent circule, celle dont le soleil vient participer à la photosynthèse, le mandala produit tout au long de l'année, de façon régulière, si tant est que l'on en ait pris soin. Alors bien sûr, gérer des dédales, des buttes de formes, de longueurs et d'orientations différentes n'est *a priori* pas chose aisée pour un maraîcher professionnel. Car installer des protections, quantifier le nombre de plants nécessaires par butte, déterminer des successions de culture avec des dates de récoltes potentielles quand chaque flanc de butte bénéficie d'un microclimat particulier est un challenge. Tout serait plus simple avec une succession de lignes droites. Mais qui a vu la nature répéter des lignes droites à l'infini ? Dans nombre de traditions, ces formes non linéaires, empruntées à des dessins naturels,

destinées à faire circuler les esprits ont fait la preuve de leur efficacité. Mais ces savoirs et savoir-faire ont, la plupart du temps, été perdus. Au gré du progrès technique et de la motorisation, le dialogue avec le vivant a été interrompu.

C'est grâce à un ouvrage tel que *Mon jardin mandala en permaculture* que la connaissance et la perception de ces lieux à émerveillement peuvent revenir. Marc et Annie Grollimund nous font partager ici leur grande expérience du jardinage et de la création de mandalas. Mais bien plus encore, ils nous confient leurs expériences sensorielles et de cœur autour de ces formes de la nature dont le jardinier s'est emparé pour cultiver son jardin extérieur et intérieur. Alors, nourrissez-vous de ce livre, créez vos mandalas et mettez-vous à l'écoute. Qui sait, vous sentirez peut-être votre énergie changer et entendrez toutes ces petites voix du vivant qui vous interpelleront lors de vos déambulations dans le mandala. Pour qui sait se connecter à la nature et aux végétaux, l'ambiance y est bien spéciale. Au risque de paraître ingénue ou bizarre, ne serait-ce pas de magie qu'il s'agit ?

Perrine HERVÉ-GRUYER
Professeur certifiée en permaculture
Co-fondatrice de la Ferme du Bec Hellouin

Introduction

Les jardins mandalas vous attirent, mais vous ne savez pas par où commencer ? Vous avez déjà un jardin mandala, mais vous souhaitez l'agrandir ou perfectionner vos connaissances à ce sujet ? Quel que soit la raison ou votre niveau de jardinage, si vous vous posez des questions sur le jardin mandala alors cet ouvrage est fait pour vous ! Il dévoile la signification profonde de ces espaces, vous suggère des idées concrètes pour les animer, et vous livre toutes les astuces pour réaliser sur le terrain votre propre mandala, un espace d'abondance pour vous ressourcer.

S'élancer dans le nouveau monde des jardins mandalas en permaculture, c'est commencer l'aventure de toute une vie. Cette quête nous mène à nous intéresser aux pratiques anciennes pleines de bon sens, aux nouvelles technologies, et nous fait explorer des domaines jusqu'ici impossibles à observer : microbiologie du sol, contact sensible avec les plantes et les insectes, communication et entraide dans toute la nature vivante… Cette démarche nous aide à percevoir quelle peut être la juste place de l'humain sur la planète et ce qu'il doit particulièrement aux plantes, à savoir une eau de qualité, l'air et son oxygène, des sols en perpétuel renouvellement, sa nourriture, une grande partie de ses médicaments. Il ne faut pas oublier la beauté des paysages qui l'entourent, source d'inspiration, de méditation, de créativité pour les peintres, les sculpteurs, les architectes, les poètes, etc. Les végétaux sont aussi une base d'étude pour les scientifiques en biomimétisme, qui s'inspirent d'eux pour créer des technologies plus respectueuses, moins polluantes et peu gourmandes en énergie.

Dans notre monde actuel très perturbé – maladies, épidémies de plus en plus fréquentes, guerres continuelles –, l'humain doit trouver des solutions pour être résilient et stopper une course en avant mortifère. Mais plus que la technique (science sans conscience n'est que ruine de l'âme !), les valeurs éthiques de la permaculture sont fondamentales : soin de la terre, des êtres humains, partage avec équité des ressources en s'inspirant des organismes dans la nature (qui donnent 70 % de ce

qu'ils produisent et ne conservent que 30 % pour leur métabolisme). La nature depuis quatre milliards d'années s'est transformée, et adaptée. Son visage actuel très affecté par une activité économique désordonnée inquiète, mais il éveille aussi les consciences pour l'avenir. C'est ce qui explique le mouvement de retour à la nature et l'engouement pour la permaculture de toutes les classes d'âge, accablées par un système axé sur le profit.

L'être humain porte pourtant en lui un magnifique potentiel qui peut lui permettre d'être résilient ; le jardin mandala, spirale de la vie et de création, est l'un des outils dont il dispose pour se ressourcer. Espace évolutif, il s'appuie à la fois sur les sciences humaines et sur les lois de l'agronomie actuelles et passées. En jardinant avec joie et créativité, vous entrerez dans un monde différent, où les forces opposées interagissent pour créer le vivant.

1.

Le cercle et le mandala

Qu'est-ce qu'un mandala ?

Ordonné et symétrique, le mandala s'inspire de toutes les traditions sacrées humaines de la planète ; cette forme existe depuis l'aube des temps. Son étymologie vient du sanscrit, langue sacrée des brahmanes de l'Inde. Le suffixe « la » signifie contenant, et « manda » : écume de l'eau de cuisson du riz, crème du lait, liqueur, que l'on peut traduire par essence. Le mandala est donc un « contenant de l'essence », « un cercle sacré ». Mais quelles sont les propriétés du cercle ?

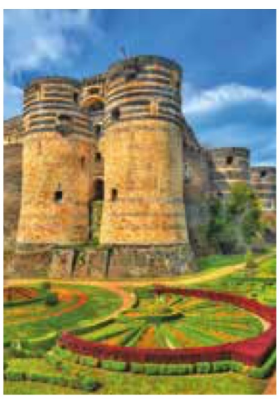
Le cercle

Ses propriétés pratiques

Sous toutes les latitudes, les êtres humains construisent des habitats en cercle qui permettent d'optimiser la surface occupée sans présenter d'angle d'attaque. D'un point de vue pratique, les objets circulaires sont réalisés avec moins de matière, ce qui les rend plus légers, voire plus maniables pour une surface équivalente à celle d'autres formes. Pour devenir des mandalas, ils doivent être réalisés en pleine conscience par leurs auteurs.

Potière réalisant une assiette

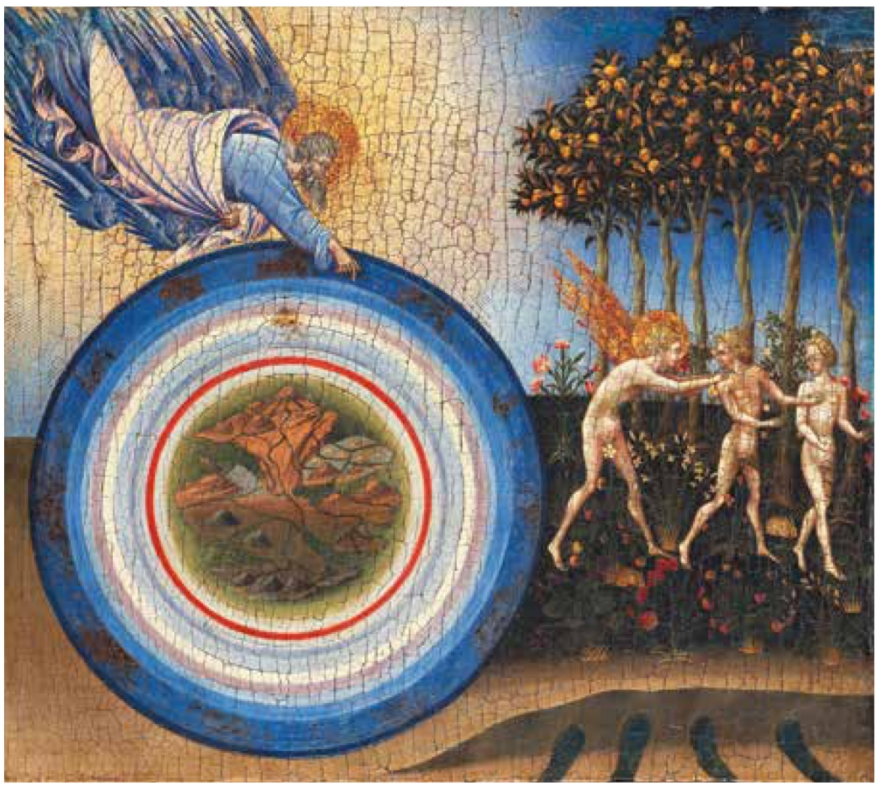
Igloo



Tours du château d'Angers

Ses propriétés géométriques et spirituelles

Pour les anciens mathématiciens, le cercle est plus qu'une ligne courbe, il symbolise l'unité, et le nombre UN, parent de tous les nombres. Rappelons que le périmètre d'un cercle est calculé suivant la formule : périmètre du cercle = diamètre × 3,141592… l'interminable décimale de Pi rend ce calcul approximatif. Cette caractéristique confère au cercle délimité par sa circonférence un aspect illimité et insaisissable. Ainsi le cercle figure le limité et l'illimité, le fini et l'infini, dans une même forme. Le cercle a été utilisé de tout temps par les religions pour symboliser la divinité créatrice, le paradis, l'éternité, la genèse, les cieux.



La création du monde et l'expulsion d'Adam et Eve, 1445, MET, Robert Lehman Collection.

Dans le passé, cette notion était présente dans toutes les réalisations humaines. Par-delà leur aspect pratique, les constructions circulaires – temples, amphithéâtres, monuments religieux – visaient à harmoniser la vie terrestre et spirituelle.

Temple de Delphes

Plafond de l'opéra de Paris

On peut imaginer le mandala, comme un espace organisé autour d'un centre impalpable d'où rayonne une onde d'énergie vitale circulaire, qui se propage en direction de la périphérie.
Les interactions entre le centre et la circonférence animent le mandala. Ces cercles dynamiques sont un symbole puissant d'harmonie et d'équilibre qui se retrouvent partout dans la nature, de ses manifestations les plus infimes (atomes, molécules, pollens…) à celles les plus grandes (système solaire, cosmos…).

Le mandala est présent dans la vie qui nous entoure, comme nous le montrent les volutes de fumée, les tourbillons, les cristaux de neige, les formes ondulatoires…

On l'observe aisément dans notre propre corps, et dans nos structures les plus intimes.
Dans le jardin, il apparaît dans les fleurs, dans certains fruits, graines, et animaux (nautiles, escargots, etc.).

Qu'est-ce qu'un jardin mandala ?

Un jardin mandala est un jardin dessiné en cercle, avec un centre bien marqué symboliquement. Il est la projection d'une sphère en deux dimensions. Il est orienté sur les quatre points cardinaux : nord, sud, est et ouest, ce qui le lie à la forme carrée. Les relations entre le carré (dont le périmètre est facilement calculable) et le cercle symbolisent les interactions entre l'immanent et le transcendant, le visible et l'invisible, le terrestre et le céleste…

Les jardins en cercle se retrouvent dans les jardins du Moyen Âge, de la Renaissance et dans les jardins à la française. Ils ont été créés à l'origine par des architectes, des astrologues, et des numérologues. Ces initiés étaient des éveilleurs de la conscience individuelle, pour devenir un élément du Tout.

Le mandala est un espace protégé qui permet de passer du chaos à l'ordre. Sa structure symétrique repose sur trois principes en interaction :

- **le point central** (symbole d'infini et de concentration) ;
- **le rayonnement de ce point** (symbole d'expansion) ;
- **la frontière extérieure circulaire** (symbole d'organisation).

Cette structure de base nous permet d'exprimer notre propre inspiration, en dépassant nos blocages et nos faiblesses.

Les jardins mandalas intègrent tous les aspects du jardinage, entre autres : l'esthétique, l'écologie, l'art, la productivité, la permaculture, la symbolique, la pédagogie, etc. Les plantes y sont en lien avec les éléments, et tous les types de plantes y sont représentés : médicinales, aromatiques, décoratives, tinctoriales, ornementales, etc. La permaculture, discipline respectueuse du vivant, sera le fil conducteur de notre livre.

Dans notre monde très matérialiste et mental, un grand déséquilibre se crée chez les humains. Le jardin mandala est une réponse pratique pour ceux qui sont en quête de sens. Il est areligieux, interculturel et s'adresse à tous. L'art du mandala est un chemin humble vers la nature ; l'intelligence de la tête doit être complémentaire avec l'intelligence de la main et celle du cœur. Le jardin mandala accompagne le voyage vers notre centre, pour trouver et exprimer notre vraie nature, et agir de façon plus juste. La beauté est un élément important du mandala, et ces formes circulaires simples séduisent tout le monde. Ces jardins, odes au vivant, attirent et favorisent la transmission, la pédagogie et le partage. En réalisant un jardin mandala, vous changerez votre rapport à la nature et à l'humain. Vous vous émerveillerez en jardinant, et agirez dans le sens de la vie et non contre.

Jardin mandala du Bec Hellouin