

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, D^r 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 âge57
 - Les jardins de la Renaissance.....58
 - Les jardins à la française du XVII^e siècle58
 - Les mandalas tibétains.....60
 - Culture taoïste61
- **Mandala et bien-être 65**
 - La paneurythmie65
 - Les danses des fleurs de Bach65

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
- 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
- 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





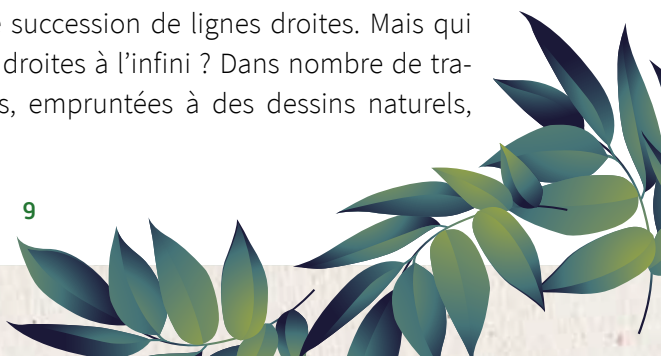
11. TÉMOIGNAGES	157
Anne et Jean-Philippe	158
Valentina et Alexandre	162
Salomé	164
Sarah	166
Conclusion	169
Annexes	171
Tableaux des plantes par ordre alphabétique et éléments	171
Liste par ordre alphabétique des légumes principaux et leurs éléments	172
Liste alphabétique des plantes aromatiques principales 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

Être voluer 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 m², 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 interpellent 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

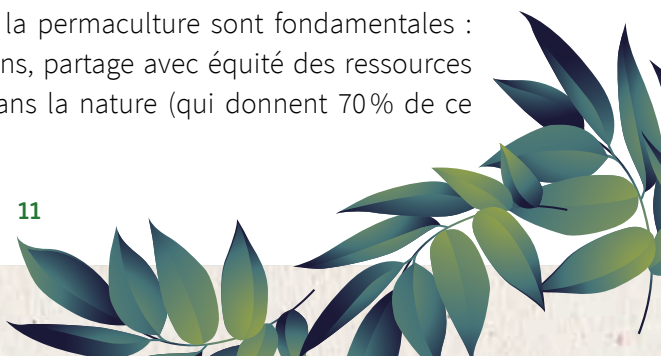
Professeure certifiée en permaculture
Co-fondatrice de la Ferme du Bec Hellouin

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 continues –, 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

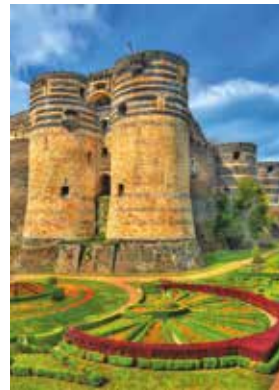
Sous toutes les latitudes, les êtres humains construisent des habitats en cercle qui permettent d'optimiser la surface occupée sans présenter d'angle d'attaque. D'un point de vue pratique, les objets circulaires sont réalisés avec moins de matière, ce qui les rend plus légers, voire plus maniables pour 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 : $\text{périmètre du cercle} = \text{diamètre} \times 3,141592\dots$ l'ininterminable 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...

1. Le cercle et le mandala

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 (nautilus, 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 aréligieux, 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.

1. Le cercle et le mandala



Jardin mandala du Bec Hellouin

