

CULTIVER SA PAIX

« *Il faut cultiver notre jardin* » conclue Voltaire dans *Candide*. « *Il convient de cultiver la paix* » pourrait dire toute personne consciente des dérives de notre époque.

Le jardinage devrait être avant tout intérieur. Ne pas essayer de tout comprendre pour se lancer mais laisser sa place au Mystère¹. Ne pas essayer de briller comme un expert mais dégager de l'enthousiasme comme un passionné. Ne pas tenter d'avoir le plus beau jardin mais être en cohérence de vie. Ne pas chercher à forcer les consciences et à convaincre mais laisser le bon sens s'imposer progressivement. La paix est ce qui reste lorsque l'on a fait le tri autour de soi, le vide – relatif – en soi, à l'exemple du sage oriental. Plutôt que de paraître, il faudra pourtant un jour finir par être... jardinier !

Comment donc cultiver notre paix intérieure ? Petit guide de jardinage afin de multiplier les fleurs tout en tolérant les autres herbes :

1. Choisir la terre

« *La bonne taille est lorsque les deux pieds touchent par terre* » disait le grand philosophe Coluche. Aller dans l'espace est le rêve de l'homme mais rien ne pousse dans l'espace et l'on ne nous y entend même pas crier. L'ambition, la technologie et la négation des sentiments (pour avancer) ne sont pas des outils de paix mais de guerre : chercher à être toujours plus afin de s'oublier soi-même et s'imaginer être autre chose, la tête dans les étoiles, dans les hauteurs stratosphériques du mental et de l'ego. Nous avons pourtant un choix à faire : nous tourner vers l'extérieur à la recherche de l'*extraordinaire* et continuer indéfiniment à nous perdre ou regarder enfin vers l'intérieur, en direction de l'être et de sa nature très *ordinaire*. « *Je ne sais qu'une chose, c'est que je ne sais rien* » disait Socrate mais il serait plus réaliste de paraphraser le philosophe : « je ne suis qu'une chose, c'est que je ne suis rien ». « *Tu es poussière et tu retourneras à la poussière* » prévient La Bible. Retoucher terre et retrouver le contact avec l'humus et donc l'humain : la paix est au prix de l'acceptation et du respect de notre nature.

2. Défricher

Votre jardin est-il accueillant et remplie d'herbes folles ? Les médias insistent sur les cailloux et autres mauvaises herbes mais l'« extra » ordinaire ne vise-t-il pas avant tout à faire de l'audimat ? Il y a objectivement davantage de démonstrations de paix que de manifestations de guerre dans le monde mais, sur une page blanche, c'est le point noir qui saute aux yeux... et pousse à CONSommer ! De fait, aucun développement ou civilisation n'aurait été possible sans la coopération et l'entraide entre les hommes. Tout le monde préfère rire que pleurer, embrasser que s'engueuler, faire l'amour à la guerre. Nous nous souhaitons le « Bon-jour » et non le « Mal-heure ». Le « bon sauvage » et donc l'homme ne sont pas en cause mais plutôt le système et sa croyance (très) lucrative dans la loi de la jungle et le développement *du* personnel. Ne plus suivre les préjugés et les médias – notamment télévisuels – est ainsi le meilleur moyen d'aérer, de préserver et de renforcer son terreau mental. Je ne peux éviter les cailloux mais je peux facilement changer de perspective, les mettre de côté et progressivement les oublier.

3. Sélectionner ses graines et ses outils

Quelles idées entendez-vous faire germer : les vôtres ou celles des autres ? Comment définissez-vous le terme de « paix » : par l'absence de conflit ou par une harmonie retrouvée ? Comment la paix peut-elle s'épanouir : en évitant les problèmes ou en crevant (enfin) les abcès ? Nourrissez-vous des rancunes, des

¹ « *mystère du Mystère, Porte de la compréhension* » (Lao Zi, Daode Jing. Chap.1)

vengeances ou des ressentiments ? Êtes-vous en paix avec vous-même, votre conjoint, votre famille, vos proches, votre patron, un inconnu dans la rue, un migrant, un mendiant ? Le cercle ne peut s'élargir que si votre cœur est en paix. Et un cœur ne peut-être en paix que si le mental est apaisé. « *Vider le cœur/mental* » conseille Lao Zi car en chinois, cœur et mental sont le même caractère... et il est caractériel ! Amour-propre, humour-propre et tolérance seront les trois outils principaux pour jardiner sans se prendre la tête... ou le cœur.

4. Cultiver bio

« *Vider le cœur/mental... mais remplir le ventre !* » précise Lao Zi. La priorité, avant toute réflexion métaphysique, philosophique ou spirituelle, devrait être la satisfaction des besoins physiologiques de base : comment être bien si je ne suis pas en santé et en vitalité ? Le premier acte de paix est ainsi de prendre soin de soi et de son énergie, spécifiquement de son microbiote abritant quelques cent mille milliards de bactéries. Mon estomac est-il en paix ? Pour les chinois, l'énergie primordiale jīng (精) vient de nos parents et de la digestion des aliments. L'hygiène de vie permettra ensuite de le transformer – plus ou moins bien – en Qi (气), énergie subtile à la fois puissance nourricière et dynamique perpétuelle, en constant renouvellement. Tout le monde se targue désormais d'être écologique mais l'écologie est avant tout dans le respect de sa biologie, le microcosme étant à l'image du macrocosme. Militer pour la préservation des ours polaires tout en détruisant sa flore intestinale via la malbouffe n'est pas un acte de paix cohérent. Etymologiquement², le mot « écologique » pose d'ailleurs la question de base : mon environnement immédiat est-il optimisé ? Si mon jardin est chimique, ses fruits seront peut-être plus nombreux mais leur beauté sera artificielle, leurs nutriments de moindre intérêt, j'aurais rendu la terre stérile et je me serais peut-être même au passage empoisonné. La qualité devrait toujours primer sur la quantité. Une paix artificielle est une promesse de guerre...

5. Veiller à la qualité de son eau

Nous sommes constitués à plus de 99% de molécules d'eau et cela devrait nous inciter à un peu plus d'humidité et donc d'humilité. En matière de jardinage, l'eau est l'élément primordial pour la qualité de la pousse, le goût et la richesse en nutriments. Peut-on se satisfaire d'une eau polluée et chlorée³ ou devons-nous la filtrer et la redynamiser afin de lui faire retrouver les propriétés d'une eau de source au naturel ? Il en va de l'eau comme de nos pensées : accepter toutes les pollutions et toutes les compromissions – parce que c'est le plus simple, parce que c'est bien payé ou parce que tout le monde fait pareil – ou bien prendre le temps de la réflexion afin d'éviter les manipulations et autres intoxications ? Notre inconscient accepte indifféremment le positif et le négatif : à défaut de pouvoir tout filtrer en amont, il conviendrait de rajouter de l'eau et de l'énergie en aval afin de diluer le négatif et de mieux nous hydrater. A l'exemple de l'eau, rester souple, gagner en fluidité, contourner les obstacles et couler vers le bas. La paix domine lorsque l'on est dans son élément, à l'image du pêcheur à la ligne taoïste...

² « Ecologique » en grec signifie « oikos = maison/habitat » et « logos = discours », c'est-à-dire le discours de l'habitat, ce qui est très éloigné des économies d'énergie...

³ Une eau alcaline (pH > 7) et oxydante (rH2 > 28) est sur le terrain des maladies de civilisation, du cancer, des virus et des vaccins. Elle ne permet pas une hydratation correcte et est irritante pour la peau, d'où la multiplication des consultations médicales... et des besoins en cosmétiques.

6. Prendre plaisir au jardinage

Le plaisir ne peut venir que du moment présent et les mains dans la terre sont la stratégie la plus sûre pour retrouver le contact avec « l'ici et maintenant ! » L'essentiel des tracasseries viennent des élucubrations du mental : regrets de ne pas avoir fait ceci ou cela, peurs de ne pas réussir à faire cela ou ceci, ressentiment de ne pas être assez, désir d'être (encore) plus. L'obsession de la performance donnera peut-être un grand jardin mais ne fera jamais un vrai jardinier. Nul ego ou action lorsque l'on se donne – corps et âmes – au jardinage mais plutôt une mise en pratique de la non-action taoïste, dans le flux énergétique du moment, cadeau du présent. « *Ce n'est pas la destination qui compte mais la route* » dit un proverbe tsigane... et nulle route n'est longue dans la paix et la sérénité du moment.

7. Accepter la pluie et le soleil

Vous ne pouvez contrôler que ce qui est de votre ressort. Le reste devrait relever du lâcher prise. « *Chance, malchance ? Qui sait !* » Qui peut clairement énoncer le bien ou le mal ? C'est en goûtant au fruit de l'arbre de la connaissance du bien et du mal qu'Adam et Eve furent chassés du paradis terrestre. La Genèse de l'Homme est le cheminement mental de chaque individu. A partir du moment où le « je » apparaît, où le "savoir" se met en place, bien et mal commencent à diviser la réalité en « j'aime » ou « je n'aime pas » et, dès lors, condamnent à l'insatisfaction. L'Enfer, c'est le nôtre parce que nous catégorisons au lieu de vivre et d'accepter ce qu'il advient. Au « bien ou mal » occidental devrait ainsi se substituer le « yin et yang » oriental. Alors la vie sera plus riche car plus diverse, plus belle car plus naturelle, plus joyeuse car mieux vécue. Un jardin sans mauvaise herbe manque de force vitale.

8. Conseil : Partager les fruits

Un jardin grillagé procure une tranquillité d'esprit vis-à-vis du vol mais la crainte du voleur n'est pas la paix. Le jardin ouvert et accueillant est le seul qui vaille car confiance et générosité sont des facteurs de paix autrement plus importants que ne le seront jamais les récoltes. Des fruits ou des légumes disparaîtront ? Ils bénéficieront à ceux qui en ont le plus besoin ! Je ne verrai pas le bénéficiaire ? Cela tombe bien car la véritable générosité est aveugle et muette ! Dans notre analogie entre le jardin et l'état d'esprit, le jardin en libre service pourrait correspondre à l'écoute là où la distribution des fruits serait la parole. Or nous parlons beaucoup trop. Nous semons à tout vent mais nous récoltons rarement. Et si la paix consistait, en premier lieu, à se taire afin, pour une fois, d'accueillir l'autre ? Et si la paix se traduisait, ensuite, par l'acceptation, une fois pour toute, de l'altérité de l'autre ? Et si la paix se révélait, enfin, dans la compréhension que la beauté intrinsèque du jardin vient précisément de la richesse de la différence ?

Mais à ce stade, s'agirait-il encore de *mon* jardin ou bien serions-nous passés à la vision autrement plus fondamentale de *notre* terre commune ? Quand la culture de la paix débouche *in fine* sur la paix de la culture...

Benoît Saint Girons

Auteur de *L'imposture du bien-être, Les sens du Tao, Le choix de la sérénité,...*

A paraître : *La qualité de l'eau, La nouvelle écologie, Le Mendiant et le Bouddha,...*

www.lemendiant.fr / www.solutionsbio.ch / www.retoursource.ch