



Céline d'Auria

Herboriste

Préface de frère Bernard-Joseph
Moine cistercien de l'abbaye d'Orval

Plantes de Moines

**Guide d'herboristerie du jardin des simples
pour soigner le corps et l'esprit**

LEDUC 



Depuis de nombreux siècles,
les moines utilisent les plantes pour
soulager les maux du corps et de l'esprit.

Des vins médicinaux aux élixirs, les moines et les moniales se servent de la nature et de ses nombreuses vertus pour réaliser des remèdes aux propriétés extraordinaires ! Riche de leur savoir-faire ancestral, ce magnifique livre illustré vous offre toutes les clés afin de cultiver les plantes idéales et de concocter les meilleures recettes pour vous soigner.

Plongez dans le jardin des simples et découvrez les connaissances millénaires des moines :

- **Les grands principes de l'herboristerie** pour se sentir mieux simplement et naturellement grâce aux plantes médicinales.
- **Le savoir-faire traditionnel des moines**, de la culture des jardins à la spiritualité de ces lieux sacrés.
- **Décoctions, tisanes ou potions : + de 70 recettes pour apaiser tous les maux du quotidien.**

19,90 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3169-0



editionsleduc.com
LEDUC 



Rayon :
Santé, bien-être

Plantes de Moines

Dans la même collection aux éditions Leduc :

Plantes des Celtes, 2021.

Plantes de sorcières, 2019.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Alix Lefief-Delcourt

Suivi éditorial : Antartik

Relecture : Marie-Laure Deveau

Maquette : Antartik

Illustrations : Adobe Stock ; Freepik ; iStock

Design couverture : Antartik

© 2024 Leduc éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-3169-0

Céline d'Auria
Herboriste et directrice de l'École
des Plantes Flores Aurei à l'abbaye d'Orval

Préface de frère Bernard-Joseph
Moine cistercien de l'abbaye d'Orval

Plantes de Moines

À père Bernard-Joseph,
en hommage de gratitude infinie.

Merci également, de tout cœur, à frère Xavier, Augusta,
Emmanuel, Ann, Hugues, Alix et Florence.

« Je suis une herbe apaisante. J'habite dans la rosée, dans l'air et dans tout ce qui est vert [viriditas]. Mon cœur est rempli. J'apporte de l'aide aux autres, je relève les cœurs brisés et les ramène à la plénitude. Je suis le baume pour chaque douleur. Avec un regard aimant, j'observe les exigences de la vie et me sens partie prenante de tout. »

Sainte Hildegarde de Bingen, *Liber Vitae Meritorum*, XII^e s.

« Ce que je devinais se cachait derrière toute chose. Il me semblait qu'avec un effort, j'allais comprendre, j'allais le connaître enfin et l'emporter. »

Antoine de Saint-Exupéry, *Courrier Sud*.

Sommaire

Préface	11
Introduction	13
Chapitre 1	
Soigner le corps et apaiser l'âme	17
Chapitre 2	
Les plantes médicinales du jardin des moines	35
Chapitre 3	
Préparer les élixirs d'abbaye	199
Conclusion	227
Glossaire	229
Bibliographie	231
Table des matières	235

Préface

Comment nous disposer à entrer dans ce livre ? Comment nous faire un cœur d'enfant, un cœur ouvert et réceptif ? Les poètes peuvent nous y aider. Ainsi, par exemple, ces vers de Guillevic :

*« Pas une fleur épanouie
Qui ne crie au monde
Sa joie d'exister,
Sa certitude
Qu'elle est indispensable. »* (Relier, p. 626)

Chaque fleur, chaque plante est unique. Dans sa beauté singulière, si l'on a l'ouïe fine, on peut l'entendre crier au monde sa joie d'exister, et la voir jouer son rôle unique dans le concert de nos frères et sœurs les végétaux.

Aucune plante, aucune fleur n'est à rejeter, à mépriser. Ainsi, le même poète va jusqu'à interpeller le pissenlit, ce mal-aimé, et l'assurer de son regard admiratif :

*« Et toi, pissenlit,
Pourquoi toujours
Faire le modeste
À ras de terre,
Toi qui vers le zénith
Élèves ton jaune solaire ? »* (Relier, p. 626)

Dans notre culture occidentale, un long chemin s'avère nécessaire pour changer peu à peu notre regard, pour accepter de nous remettre à « l'école des plantes » et nous ouvrir à ce qu'un livre récent appelle « la grâce du végétal ». Le travail de Céline d'Auria nous accompagnera sur ce parcours de réconciliation et de conversion.

*Frère Bernard-Joseph
Moine cistercien de l'abbaye d'Orval, en Belgique*

Avertissement

Le contenu qui suit ne constitue en aucun cas une recommandation médicale. L'utilisation qui pourrait être faite des données fournies dans cet ouvrage n'engage en aucun cas la responsabilité de l'auteure et de l'éditeur. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin.

La consommation des élixirs d'abbaye doit être responsable et raisonnée.

Ils ne sont adaptés ni aux enfants, ni pendant la grossesse ou l'allaitement, ni aux personnes souffrant d'insuffisance hépatique, ni en cas d'épilepsie.

Introduction

« N’y a-t-il pas, dans le langage, quelque chose de futile en comparaison au silence de la Nature qui vous fait tressaillir lorsque vous êtes face à elle, non distraits ? »

J.W. Goethe

Orval et son abbaye. Imaginez, au cœur de jardins calmes entourés de forêts verdoyantes, un profond sentiment de tranquillité et d’apaisement. Comme si la musique des eaux jaillissant de la source toute proche, avec un charme inexprimable, avait le pouvoir d’éteindre le feu destructeur des anciennes colères.

Une légende du Moyen Âge raconte qu’en plongeant ses mains dans l’eau de la source, la comtesse Mathilde de Toscane perdit son anneau nuptial, unique souvenir de son amour perdu – Godefroid le Bossu – qui glissa dans les flots. Désespérée, Mathilde implora ardemment la Vierge de le lui rendre. C’est alors que l’anneau réapparut en surface, soutenu par une truite. Dans sa joie, Mathilde nomma « Val d’Or » ce pays enchanté, y séjourna souvent et en devint la bienfaitrice. Depuis lors, les armoiries de l’abbaye représentent un ruisseau d’azur d’où sort un anneau d’or, et un bassin circulaire retient l’eau vive, fraîche et cristalline, de la source légendaire...

*« Oyez, mon fils, l’histoire de ces armes :
Vous connaissez, là-bas, sous les berceaux de charmes,
La source du Val d’Or qui chante en s’enfuyant ?
Dame Mathilde, un jour, parcourant ces montagnes
Avec ses écuyers et ses nobles compagnes,
S’arrête pour rêver en cet endroit riant.*

*La fontaine était claire et l'onde était si belle
Que sa main en voulut effleurer le cristal.
Quittant son doigt léger, son anneau nuptial
Sitôt glissa dans l'eau, fulgurante étincelle.
La dame jette un cri... Les pleurs de son émoi
Remplissent ses beaux yeux... Sa douleur est extrême,
Mais elle fit un vœu suprême
Afin de retrouver ce doux lien de sa foi.
Soudain de la source profonde,
D'un long trait d'argent rayant l'onde,
Brillant d'opale et d'or fondu,
Un poisson, miracle, s'élança,
Portant avec obéissance
Le cher bijou perdu. »*

Gaston de Vinck

Voilà donc un endroit qui soigne ! De tout temps et dans les cultures du monde entier, de tels espaces sacrés ont existé. Au cœur d'une forêt, à proximité d'une source, presque toujours séparés de l'extérieur par une enceinte murée. Y passer une nuit était considéré comme particulièrement énergisant. Les anciens Grecs assuraient qu'Asclépios – dieu de la Médecine – visitait en rêve ceux qui y dormaient...

Une enceinte murée enferme Orval, sa source, ses jardins et son monastère. Mais dès qu'on y entre, c'est bien un sentiment d'ouverture et d'allègement que l'on ressent.

J'ai retrouvé cette agréable sensation lors de ma première rencontre avec le père Bernard-Joseph, supérieur de l'abbaye et auteur du beau livre *Respirer notre vie*. Il s'agissait de mon premier face-à-face avec un moine, une personne ayant décidé de quitter l'agitation du monde pour mener une vie essentiellement spirituelle et contemplative. Étant particulièrement éprise de liberté, je restais dans l'expectative. J'ai alors découvert un homme souriant, doux, à l'esprit pétillant pourtant simple et d'une

immense modestie. J'appris au cours de notre échange qu'il était membre du Dialogue interreligieux monastique, une organisation internationale qui encourage et entretient le dialogue et l'ouverture entre tous les courants spirituels du monde, sans distinction. Puis il me raconta son séjour au Japon, en 1998, dans différents centres zen. Touché par la rencontre des moines bouddhistes japonais, il animait des sessions régulières de ressourcement et de méditation inspirées du zen, et par la poésie, en particulier celle du poète français Eugène Guillevic. Je l'écoutais attentivement et chaque mot m'éblouissait. Me sentant appelée par ce lieu comme jamais auparavant, j'ai proposé de créer à Orval une école des plantes. Père Bernard-Joseph m'a accordé sa confiance et son soutien.

En fin de compte, on aurait tort de se représenter les moniales et les moines, anciens et modernes, comme des personnes entraînées à fermer les yeux aux manifestations du monde extérieur. Tout témoigne en fait du contraire.

Ils semblent aussi avoir toujours eu un sentiment profond de la Nature, comme d'un temple reflétant la lumière et la beauté divines. Pour s'en convaincre, il suffit d'admirer l'architecture des abbayes dont les voûtes reproduisent les forêts aux grands arbres, avec leurs ombrages mystérieux ; ou encore leurs verrières qui déversent une lumière adoucie comme au milieu d'une clairière ; leurs sculptures, ornant les piliers et les chapiteaux, qui détaillent avec précision aussi bien les feuilles que les fleurs et les fruits des plantes sauvages locales ; ou bien d'écouter les chants des moines, dont les onomatopées rappellent la musique du vent à travers les feuillages.

En retraite à Orval, lorsqu'en fin d'après-midi, les portes se ferment et que l'air redevient calme, quand le vent joue avec de lourds parfums et que toutes les choses semblent vouloir être nos médecins, je m'assieds parfois au centre du jardin de plantes, le dos bien droit. Je respire doucement, profondément. Tout le reste se détache, et la sensation d'atteindre le point de repos parfait m'envahit. Comme si naissait une compréhension

profonde, que le monde tout autour, la Nature et notre Être procèdent en fait d'une même source, claire et limpide. Au-dessus, le vieux chêne étend sa ramure protectrice. Racines profondément enfouies sous terre, hautes branches rejoignant le ciel, il semble unir le Ciel avec la Terre qui communiquent à travers lui.

« Un souffle est venu, doux et long comme un soupir qui s'exhale. Les arbres dans les fossés, les herbes sur les pierres, les joncs dans l'eau, les plantes des ruines ont frémi. »

Gustave Flaubert

Si le cœur vous en dit, rejoignez-moi ! Nous parcourrons ensemble, au fil des pages, les jardins des moines à la rencontre des plantes qui soignent, véritables trésors de santé et de sagesse.

Les mots suivis d'un astérisque font l'objet d'une définition dans le glossaire, p. 227.

Vous pouvez retrouver chaque ouvrage cité dans la bibliographie, p. 229.

Chapitre 1

Soigner le corps et apaiser l'âme

*« En quête d'un espace intérieur et encore inconnu,
l'Homme est un pèlerin à la recherche de son cœur,
de son être le plus profond. »*

Père André Louf

Écoute, pèlerin de toi-même ! Pour éprouver la magie du Val d'Or où tout est possible, il te faudra rester quelques nuits dans son abbaye, en retraite. Tu devras sillonner les jardins, seul avec ton cœur. Respirer le silence. Goûter la réalité dissimulée à l'arrière-plan. Peut-être trouveras-tu l'opportunité d'accéder à l'éternité qui se cache... dans la source riante, sous l'ocre jaune des pierres, dans la lumière dorée filtrée à travers les feuilles du vieux chêne ou au détour des plantes qui peuplent ruines et jardins.

À ces dernières, les moines ont toujours accordé une importance particulière.

« Est-il spectacle plus grand, plus digne, où la raison humaine peut-elle dialoguer plus intimement avec la Nature que quand l'homme fait les semailles, repique les jeunes pousses, greffe les plançons, plante des arbrisseaux, et cherche à déceler ce que peuvent la force des racines et

celle du bourgeon et ce qu'elles ne peuvent pas, d'où vient cette force, ce dont elle est capable par elle-même, et ce dont elle est capable grâce aux soins qui lui sont prodigués de l'extérieur ? »

Saint Augustin, v^e siècle

« Frères estimables qui veillez à la santé du corps humain avec une fervente avidité de vous instruire... apprenez... à mettre en œuvre, après scrupuleuse réflexion, les principes opérants des plantes officinales et la mixture des épices. »

Cassiodore, vi^e siècle

Chaque monastère était composé d'un vaste assemblage de vergers, de vignes, de potagers et d'un jardin médicinal qui permettaient la vie en autarcie. Les récoltes des jardins étaient complétées par celles d'espèces sauvages, en pleine nature : racines, herbes et fleurs que le frère pharmacien transformait en remèdes naturels. Quelques plantes exotiques occupaient également une place de choix sur ses étagères : ipécacuanha du Brésil, jalap du Mexique, quinquina, cannelle de Ceylan, santal des Indes, camphre du Japon, gommés, résines et baumes aromatiques provenant des quatre coins du monde !

Comme des alchimistes en quête de l'élixir de longue vie, les moines cherchaient à capturer et à conserver les propriétés thérapeutiques des plantes. Dans ce cadre, le vin, breuvage chrétien par excellence, nécessaire à la liturgie et à l'hospitalité, s'imposa vite comme outil essentiel.

Puis, vers la fin du Moyen Âge, Arnaud de Villeneuve, moine et professeur à l'université de médecine de Montpellier, reprit les écrits du Grec Zosime de Panopolis, considéré comme le père de la distillation, et produisit à partir du vin un alcool concentré si extraordinaire par ses propriétés qu'il l'appela la « quinte essence » – ou cinquième essence – en référence à l'éther, substantiel aux quatre autres éléments naturels (eau, feu, air

et terre). Ce liquide, combiné aux propriétés des plantes, permettait de guérir les plaies. Il s'agissait d'une véritable « eau-de-vie » ! Depuis lors, une longue tradition d'élixirs s'est développée.

À l'abbaye d'Orval, il y avait donc une infirmerie, une pharmacie, des moines soignants et des moines pharmaciens. La médecine, considérée comme une forme de charité, était mise à l'honneur. Des soins étaient prodigués gratuitement à tous ceux qui se présentaient, et la pharmacie fournissait des remèdes pour tout le pays. Parmi les moines pharmaciens, c'est le frère Antoine Perrin qui fut le plus connu, à tel point qu'il était souvent appelé en consultation aux cours de Bruxelles et de Vienne ! Son officine avait trois spécialités : l'eau d'arquebusade, l'eau impériale et l'eau d'Orval. En 1777, lorsqu'une épidémie dénommée « fièvre putride vermineuse » désola la région, le frère Antoine soigna les malades dans tous les villages environnants.

CHARLEMAGNE ET LE CAPITULAIRE DE VILLIS

Pour mieux comprendre comment cet art s'est développé et sur quelles bases, revenons à la source. Dans les premiers monastères européens, les textes médicaux étaient essentiellement issus de la Grèce antique, et la médecine par les plantes différait peu de ce qu'elle avait été auparavant. Les moines copiaient et conservaient, dans l'enceinte de leurs murs, les écrits de l'Antiquité. Rares étaient les laïcs qui avaient accès à ces précieuses connaissances... jusqu'à ce que Charlemagne décide, au VIII^e siècle, d'élever le niveau d'instruction générale et d'assurer pour tous un approvisionnement constant en remèdes naturels. Ses réformes furent publiées dans un recueil législatif inédit qui établit des directives communes à l'intention des abbayes : le capitulaire de Villis.

L'empereur n'avait bien sûr pas de connaissances botaniques ou médicales particulières, mais il s'est adjoint, pour cette tâche, l'aide des plus grands érudits de son époque, dont faisait partie le moine anglo-saxon Alcuin. Ils

compilèrent ensemble une liste des plantes potagères, médicinales et tinctoriales devant être cultivées dans les monastères en vue du bien commun.

Trois espaces furent ainsi définis :

- le *viridarium*, c'est-à-dire le verger qui comprenait aussi le cimetière, planté de vignes, de charmilles et de buis entourant plusieurs pieds d'arbres fruitiers tels que le noyer, le noisetier, le pommier, le poirier, le néflier, le châtaignier, le cognassier, l'amandier, le figuier ou le cerisier ;
- l'*hortus*, c'est-à-dire le jardin potager où l'on trouvait, entre autres, oignons, poireaux, céleris, laitues, panais et choux ;
- l'*herbularius*, c'est-à-dire le jardin des simples, composé de plantes médicinales, aromatiques et condimentaires. Aurone, guimauve, aneth, fenouil, romarin, cataire, livèche, mauve, menthe, persil, rose, sauge, sarriette, rue et d'autres encore, que nous détaillerons plus loin, égayaient ses allées.

Les premières descriptions d'une mise en œuvre pratique datent du IX^e siècle, époque de Louis I^{er} dit « Louis le Pieux », fils de Charlemagne :

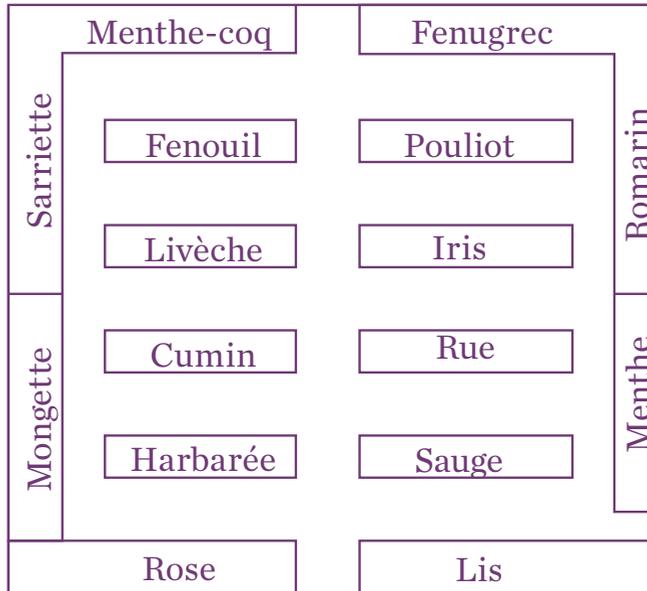
Hortulus de l'abbaye de Reichenau

L'*Hortulus* – ou « petit jardin » – est un poème didactique écrit au IX^e siècle par le vieux moine bénédictin Walafrid Strabon. Les 444 vers qui le composent respirent le calme et la sérénité d'un presbytère isolé au milieu des champs, à l'orée des bois, dont aucun bruit ne trouble le silence. Strabon débute par un éloge de la vie paisible qu'est celle de l'homme occupé à cultiver son jardin. Puis il passe en revue toutes les plantes qui l'habitent : sauge, rue, aurone, citrouille, melon, absinthe, marrube, fenouil, iris, livèche, cerfeuil, lis, pavot, sclarée, menthe, pouliot, ache, bétoine, aigremoine, cataire, ambroisie, radis et rose ! L'âme du

moine, éprise de beauté, lui fait saisir sur le vif tout ce qu'il y a de beau et de grand dans ce jardin. Certaines de ses descriptions ont le relief et le coloris de tableaux aux tonalités des plus délicates...

Le plan de l'abbaye de Saint-Gall

Ce plan très exhaustif est une deuxième référence. L'*herbularius*, clos de murs, y avait sa place à l'est – au levant – échappant à l'ombre de l'église, et situé à proximité des cuisines et de l'apothicaiererie. Le jardin formait un quadrilatère de seize plates-bandes rectangulaires disposées symétriquement, légèrement surélevées et délimitées par des palissades en bois tressé. Encore aujourd'hui, quelques monastères et d'anciennes institutions hospitalières confiées à des moines ou à des religieuses, comme l'hôpital Notre-Dame à la Rose en Belgique, possèdent un *herbularius* construit d'après ce modèle.



DU CÔTÉ D'ORVAL

La Révolution française signa malheureusement la destruction de l'abbaye, de ses vergers, de ses potagers et de ses jardins, dont les plans se perdirent. Ce n'est qu'au xx^e siècle, après que le père Albert eut entrepris la reconstruction, que le Dr Hollenfeltz, médecin érudit et humaniste, reconstitua les installations de l'ancienne pharmacie – comptoir, armoires, balances de précision, ustensiles, bocaux et pots – ainsi qu'un *herbularius* en hommage au dernier frère pharmacien, Antoine Perrin. Ce projet à visée essentiellement pédagogique fut concrétisé sur le parvis de l'ancienne hôtellerie médiévale, au pied du chêne séculaire.

L'héritage du père Jean-Baptiste

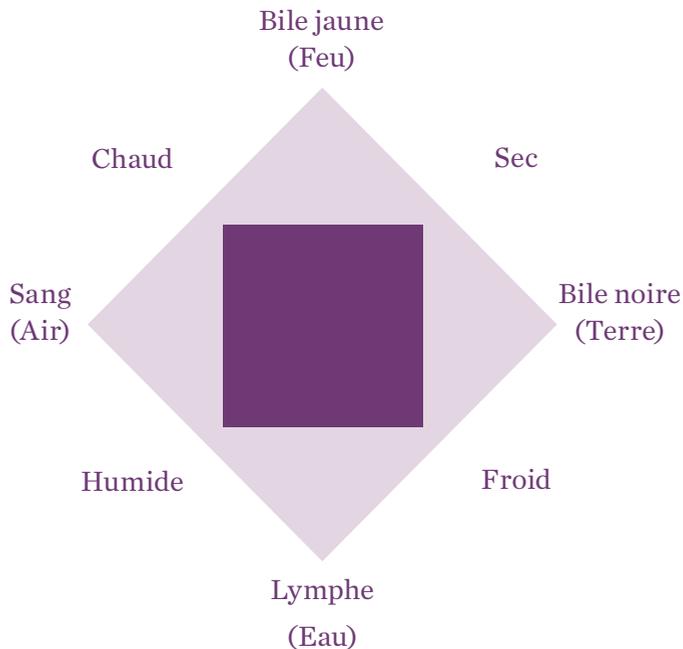
Le Dr Hollenfeltz assura dans un premier temps l'entretien, puis les moines prirent la relève. Dans les années 1960-1970, c'est le père Jean-Baptiste qui y apporta un soin particulier : « *Je n'avais pas de compétences spéciales, mais je me suis toujours intéressé à la nature. Puis j'ai rencontré des médecins, des pharmaciens, des botanistes, sans oublier le public. J'ai beaucoup appris par leur rencontre. Aujourd'hui, je continue à m'intéresser aux plantes et à la santé. On me demande des conseils.* »

Ce qui est admirable dans l'*herbularius* réimaginé par le Dr Hollenfeltz, c'est qu'il rappelle les directives du capitulaire de Villis, les jardins du Moyen Âge et leur symbolique, sans toutefois reproduire les plans habituels. Avec une touche de poésie, les plates-bandes rectangulaires s'y transforment en carrés et deviennent un damier ! Comme sur le célèbre plateau de jeu, chaque carré, résolument séparé, semble annoncer une alternance de lumière et d'obscurité, un affrontement des contraires :

entre l'esprit et le corps, notre nature intérieure et la nature extérieure, le féminin et le masculin, le feu et l'eau, l'air et la terre, le chaud et le froid, le sec et l'humide...

LA SANTÉ, UN ÉQUILIBRE EN PERPÉTUEL MOUVEMENT

Au travers d'un outil développé dès l'Antiquité, puis repris par les moines, Hippocrate avait déjà défini l'ensemble de ces critères qui caractérisent la médecine traditionnelle européenne. Le chiffre quatre, symbolisé par les quatre côtés du carré, en était la base.



Quatre éléments « racines de tout » constituaient la texture de l'univers et de nos corps. Le feu, l'eau, l'air et la terre.

Ces quatre éléments se déclinaient en :

- **Quatre qualités.** Chaud, froid, sec et humide.
- **Quatre humeurs.** Sang, bile jaune, bile noire et lymphe.
- **Quatre tempéraments.** Sanguin, colérique, mélancolique et flegmatique.



Gravure tirée du *Quinta Essentia* de Leonhard Thurneysser (1574)

Les éléments au quotidien

De nombreuses expressions montrent encore à quel point cet outil a profondément influencé notre civilisation : « se faire de la bile », « se faire du mauvais sang », « être mélancolique », « réagir avec flegme », « être de bonne ou de mauvaise humeur », une « inflammation », une personne « colérique » (de *cholericus*, bilieux), « sèche », « chaleureuse », « froide », etc.

Du bon équilibre de ces $4 \times 4 = 16$ paramètres – comme les seize plates-bandes du plan de Saint Gall – dépendait notre santé. En revanche, le déséquilibre ouvrait la porte aux maladies et au malaise. Ainsi, l'excès d'un tempérament en particulier devait être corrigé, équilibré. Pour ce faire, la maxime *Contraria contrariis curantur*, que l'on peut traduire par « les contraires se guérissent par les contraires », était la première clé proposée, c'est-à-dire cultiver sans défaillance la vertu opposée au déséquilibre constaté. Au quotidien, il s'agissait notamment d'apprendre à choisir ses aliments et les plantes médicinales les plus équilibrantes en fonction de leur nature énergétique propre.

Le moine cistercien trappiste américain Thomas Merton l'avait bien compris : « *Nous ne pouvons pas être heureux si nous nous attendons à vivre tout le temps au plus haut sommet d'intensité. Le Bonheur n'est pas une question d'intensité, mais d'équilibre, de rythme et d'harmonie.* »

Le fondement de ce travail passait également par un exercice cher au cœur du philosophe grec Socrate : « *Connais-toi toi-même.* » Cette assertion indique que notre première exigence doit se porter sur notre nature, en cherchant en nous-mêmes.

« *Que gagnerait-on à voguer vers la lune, si on n'est pas capable de traverser l'abîme qui nous sépare de nous-même* », écrivait Thomas Merton.

Le damier du jardin médicinal d'Orval est lui-même divisé en quatre grands espaces intercalés d'allées. Et voilà les lois de la nature bien établies afin de maîtriser le chaos ! L'ensemble, vu du ciel, rappelle un très ancien symbole chrétien présent sur quelque magnifique vitrail de l'abbaye : la croix de Jérusalem.

LA NÉCESSITÉ D'UN ÉQUILIBRE TRANSCENDANT ET GLOBAL

Père Bernard-Joseph me dit un jour, avec beaucoup de sagesse, quelques mots qui m'ont laissée rêveuse : « *Quand même, quelle drôle de manière de couper les cheveux en quatre, ne trouves-tu pas ?* »

Apprendre puis désapprendre pour surmonter. Voilà la deuxième clé.

Le philosophe Friedrich Nietzsche rappelait l'importance de revenir de la « forêt de la connaissance » pour apprendre aussi le rire, la beauté. Surmonter le sérieux, car à toute volonté violente le beau est inaccessible. Se tenir debout les muscles détendus et la volonté libérée. Vivre... Trop souvent nous l'oublions. Et pourtant c'est au présent que tout se joue.

Si le jardin médicinal d'Orval était doué de parole, peut-être dirait-il : « Mes lois sont les lois de l'univers. Racines d'une force immense et calme. Je suis la santé cachée dans un corps souffrant. Ici, tout s'apaise. Le métabolisme, les pensées, les désirs, les émotions, le souvenir, l'espace et le temps... »

« Le jardin, c'est la plus petite parcelle du monde et puis c'est la totalité du monde. »

Michel Foucault

Accéder à la pleine santé, trouver la voie de l'équilibre dans un jardin qui appelle la contemplation, voilà un concept qui résonne comme une sagesse ancienne, commune à de nombreux courants religieux. On le retrouve bien évidemment au cœur de la pratique médicale d'Hildegarde de Bingen, moniale et femme médecin d'exception au XII^e siècle. Dans ce processus qu'elle décrit très bien, chaque plante, chaque pierre, chaque goutte d'eau, chaque animal apparaît connecté, entre eux, à nous et à l'univers, répondant à des lois de correspondance, de concordance et de responsabilité.

« Tout ce qui se trouve sous le statut de Dieu se répond l'un de l'autre. Tous les éléments du monde se trouvent dans l'homme, et l'homme agit à travers eux ; ils ont un nom : feu, air, eau, terre. Ces quatre éléments de base sont à ce point mêlés qu'aucun ne peut être séparé des autres. Ils sont ensemble pour former ce qu'on appelle le firmament : la texture solide de l'univers. »

Hildegarde de Bingen

Sainte Hildegarde de Bingen

Sainte Hildegarde était une abbesse bénédictine du monastère de Rupertsberg, près de Bingen (1098-1179). Très érudite, elle eut le mérite de mettre en pratique son savoir médical. Appelée souvent « la Sainte guérisseuse », elle fut en réalité une véritable femme médecin, à qui nous devons des livres remarquables connus sous le nom de *Physica*, et dont trois traitent des maladies et des plantes médicinales. Au sujet de celles-ci, Hildegarde complète les connaissances phytothérapeutiques anciennes de Théophraste, Dioscoride, Galien et Pline, et divulgue les propriétés d'environ 250 plantes, dont plusieurs, comme la piloselle et l'arnica, ont été signalées par elle pour la première fois. Le quatrième, enfin, est un livre de recettes à l'usage des familles, dont certaines sont toujours valables.