

Développer une conscience atmosphérique

Jean-Michel Florin

Cette approche nous invite à élargir notre champ de conscience au-delà de l'horizon. Si cet espace était beaucoup plus présent dans la perception du monde avant la Renaissance, il est aujourd'hui surtout exploré par l'intellect. Pourtant, une conscience élargie de l'atmosphère est aujourd'hui un support clé pour passer à l'action face au défi à venir.

.....

Cet été, nous avons passé un nouveau seuil dans la violence du chaos climatique, terme décrivant plus justement que le terme de réchauffement ce que nous vivons concrètement. La France et l'Europe, jusqu'ici encore relativement épargnées, subissent désormais de plein fouet les extrêmes: des prairies et des cultures grillées, des incendies violents que nous ne parvenons à maîtriser qu'avec l'aide d'autres pays, de plus en plus d'arbres qui dépérissent, sans compter les difficultés liées à la limitation de l'eau disponible.

En même temps, les médias évoquent les différents conflits sur la planète: Ukraine, mais aussi Yémen, etc. Or, comme le décrit Tho Ha Vinh, ancien responsable de la formation du Comité international de la Croix-Rouge dans une excellente interview¹, les guerres et conflits sont presque toujours liés à des problèmes de partage de ressources naturelles. À propos du violent conflit du Darfour, il explique avoir découvert qu'il s'agissait d'une rivalité autour de l'eau, qui se raréfie drastiquement du fait du changement climatique. Dans le passé, les guerres étaient surtout liées aux énergies fossiles et au minerai. À l'avenir, elles se formeront autour de ressources existentielles, telles que l'eau ou la terre, ce qui va d'autant plus accroître la violence des affrontements.

Ainsi, l'évolution de la situation climatique menace toujours plus la stabilité du monde. Quand les ressources viennent à manquer, on se retranche très vite derrière le « chacun pour soi », que ce soit au niveau individuel, régional ou national.

1. Tho Ha Vinh, *Quelle croissance pour quel bonheur?*, interview d'Anti|thèse disponible sur <https://www.youtube.com/watch?v=hcbmx4IACdI>

Permettre à chaque élément de s'exprimer

Dans un précédent article², j'ai montré comment notre perte de relation avec les éléments nous a conduit à les isoler les uns des autres, voire à les emprisonner pour mieux les exploiter. Ainsi, étant séparés, les éléments terre, eau, air, chaleur et lumière ne collaborent plus pour créer un climat, une atmosphère saine et vivante. Au contraire, étant isolés et « enchaînés » par l'humain, ils se « déchaînent » pour devenir des « monstres » atteignant des puissances inégalées. Une des pistes proposées pour nous réconcilier avec les éléments était d'abord de faire connaissance avec la nature de chacun d'entre eux, pour ensuite lui donner la possibilité de s'exprimer. Puis, nous pouvons faire jouer cet élément avec les autres, les mettre en relation plutôt que les séparer, voire les éliminer lorsqu'ils nous dérangent. C'est un changement radical d'attitude.

Concrètement, on peut facilement esquisser quelques pistes, données ici à titre d'exemples:

- **Pour la terre**, cesser de la séparer du ciel en limitant au minimum nécessaire le bétonnage et l'asphaltage du sol. Stopper la construction de nouvelles routes, de nouveaux bâtiments, parkings, etc., en cherchant, là où c'est indispensable, des manières

2. Jean-Michel Florin, « Faire dialoguer les éléments: exemple de l'eau », *Biodynamis*, hors-série n° 24, février 2022.

Jean-Michel Florin est coordinateur du MABD, formateur, conférencier, écrivain. Il est également codirecteur de la Section d'agriculture du Goetheanum. Ses travaux de recherche portent sur les plantes médicinales, la méthode scientifique de Goethe et le paysage.

CI-CONTRE
Village du Hjørundfjorden
en Norvège.

PAGE DE DROITE
Pulvérisation de la silice
de corne au domaine
Ruppert-Leroy.
Un petit village au Népal.



Développer une conscience atmosphérique

**Comment percevoir
et nous relier
à l'atmosphère,
ce monde invisible
nous entourant,
nous enveloppant
et même nous pénétrant,
pour ensuite agir
à partir de cette nouvelle
conscience ?**

de stabiliser le sol sans le stériliser. Ceci vaut pour chaque maison individuelle, chaque jardin, chaque domaine agricole. Encore mieux, nous pouvons nous inspirer du peintre et architecte visionnaire en la matière, Friedrich Hundertwasser, qui disait que, vue du ciel, la terre devrait être verte; ce qui signifie qu'il faudrait végétaliser tous les toits.

● **Pour l'eau**, libérer les rivières de leur corset enroché ou bétonné, faire circuler l'eau à ciel ouvert au lieu de la canaliser dans des tuyaux souterrains, recréer des mares, etc. Un point important est également de favoriser la formation de rosée, par la conservation de toute la végétation possible.

● **Pour l'air**, aménager le paysage entre espaces ouverts et fermés (forêts, bois, haies, bosquets, arbres d'alignement, etc.) en le structurant pour ralentir le vent, le domestiquer.

La vie relie les éléments

Une étape supplémentaire consiste à favoriser une relation plus intime encore entre les éléments. Dans la nature inorganique, les éléments ne se mélangent guère. Une randonnée en montagne le montre de manière exemplaire. Au fur et à mesure de la disparition de la végétation, quand on a dépassé la limite des arbres pour atteindre la zone alpine, l'eau coule avec plus de force, les rochers qui ne sont plus réunis par le sol vivant et les plantes s'isolent et forment d'immenses pierriers. L'air devient plus violent et le contraste chaud-froid également. Cependant, il suffit d'un peu de mousse ou de lichen couvrant les roches pour retenir de l'eau et garder de la fraîcheur. Ainsi, on constate que c'est le monde organique des plantes et des animaux qui relie les éléments activement,

allant jusqu'à les interioriser, les rendre vivants. Toute l'histoire de l'évolution du vivant sur terre est un chemin d'interiorisation progressive des éléments. Des plantes, qui ont progressivement interiorisé terre par la formation du bois et eau dans les vaisseaux conducteurs de la sève, en passant par les animaux qui interiorisent air par l'apparition des poumons et chaleur en passant des animaux à sang froid aux animaux à sang chaud, jusqu'à l'humain qui parvient à interioriser la chaleur à un degré élevé, puisqu'il est l'être terrestre qui possède la température la plus fixe: 37 °C.

Pour relier les éléments, il nous faut développer de véritables « biotechnologies », c'est-à-dire des mesures favorisant la vie et les êtres vivants. En biodynamie, la première technique est de constituer le domaine agricole comme un organisme, pour « domestiquer » les éléments, en favorisant des interactions équilibrées entre eux.

Il ne suffit pas de changer le pansement, il faut penser le changement

Une liste de bonnes actions, si vertueuses soient-elles, ne suffira pas, car il faut la motivation de les appliquer. En effet, comme le dit Einstein, « on ne peut résoudre un problème de manière pérenne avec le mode de pensée qui a créé ce problème ». Il nous faut donc développer une perception et une conscience globale du climat, formé par l'interaction des éléments. Comment percevoir et nous relier à l'atmosphère, ce monde invisible nous entourant, nous enveloppant et même nous pénétrant pour ensuite agir à partir de cette nouvelle conscience? Aujourd'hui notre attention est toujours plus focalisée sur des objets physiques,



CI-CONTRE

Plaza de Neptuno, Madrid (Espagne).

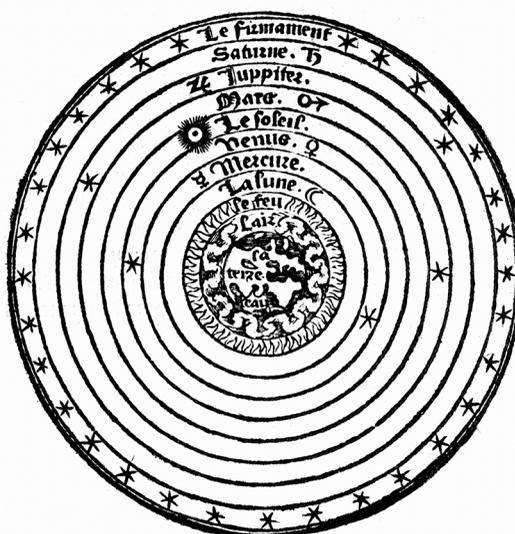
Jusqu'au Moyen Âge, l'atmosphère était perçue comme un ensemble de sphères imbriquées les unes dans les autres.

À chaque élément et à chaque planète était attribuée une sphère d'action.

Au centre de l'image, on peut lire « Le feu », « L'air », « La terre » et « L'eau ».



Développer une conscience atmosphérique



et même sur des images virtuelles qui occupent notre conscience une grande partie du temps. Comment contrebalancer cette tendance croissante par une approche atmosphérique? L'atmosphère est quelque chose d'invisible, d'impalpable, qui change en permanence, qui n'a pas de véritable forme, et surtout, dont on ne peut se distancier. Elle nous entoure et nous pénètre par l'air et l'humidité qui entrent dans nos poumons, et nous imprègne même totalement par la chaleur.

L'évolution de notre rapport aux éléments

Dans la Grèce antique, les éléments constituant le climat étaient perçus comme de puissantes entités, des divinités, telles qu'Éole, dieu du vent, ou Neptune, dieu de la mer, etc. L'atmosphère entourant notre planète était perçue comme un ensemble de sphères – chaque élément avait sa sphère d'action – imbriquées les unes dans les autres. Cette perception a perduré jusqu'à la fin du Moyen Âge, durant lequel on représentait par exemple les quatre vents comme quatre personnages, quatre êtres soufflants sur la Terre.

Ce n'est qu'avec l'avènement des sciences modernes, à partir de la Renaissance, et avec l'apparition de la physique et de la chimie qui ont remplacés l'alchimie, que ces éléments-êtres ont été remplacés par des forces physiques. Les quatre éléments sont devenus les trois états de la matière représentés de manière atomistique. Le climat et le temps qu'il fait ont été réduits à l'interaction de ces forces. Et la Terre, perçue jadis comme un organisme vivant au centre du monde, entourée de sphères cosmiques, est devenue une planète banale perdue dans un immense univers

vide. Les sphères entourant la Terre ont disparu de la conscience humaine. Cependant, comme le montre Vandana Shiva dans son article, considérer la Terre comme un objet mort repose sur un préjugé et pas sur une expérience réelle. Pour de nombreux représentants des peuples premiers, la terre reste évidemment un être vivant, la *Terra madre*, la *Pachamama*... De même, dans les campagnes, a persisté jusqu'au début du xx^e siècle une approche plus sensible, plus concrète de la réalité de l'atmosphère qui s'appuyait sur l'expérience concrète des rythmes des jours et des saisons, souvent retranscrite dans des dictons évoquant la vie de la Terre au cours de l'année.

Le temps est désormais surtout perçu de manière égoïste : est-il beau ou menaçant ?

Nous ne le percevons plus en tant que tel dans son infinie diversité.

Aujourd'hui, cette approche des rythmes a laissé place à un bulletin météo qui nous annonce si le temps est beau (pour qui?) ou maussade, et nous avertit des périodes de vigilance. Le temps est désormais perçu surtout de manière égoïste : est-il beau ou menaçant? Nous ne le percevons plus en tant que tel dans son infinie diversité. Qui prend le temps de lever les yeux vers le ciel et de regarder le temps le matin au réveil ou durant la journée? Le ciel a largement disparu de notre conscience quotidienne. Ainsi se pose la question suivante, de manière aiguë : comment retrouver un rapport vivant et sensible au temps et au climat? Nous en revenons au besoin de développer une conscience atmosphérique.



CI-CONTRE
 La conscience
 mésosphérique porte
 sur l'environnement local,
 le microclimat. Une vue
 de la ferme biodynamique
 Larock, en Belgique.

Dans son ouvrage³, le psychologue Stefan Ruf nous propose de redécouvrir trois sphères vitales nous entourant. Ceci pour contribuer à développer un état de conscience atmosphérique qui permet d'accroître notre sensibilité aux climats (climat intérieur, climat proche, climat global) que nous percevons et ressentons très peu. Je fais ici une brève synthèse de cette approche.

La conscience microsphérique

La première atmosphère est celle de notre âme, là où se déroulent en nous le penser, sentir et vouloir. Très liée à la conscience de notre corps, elle se trouve en nous et juste autour de nous. Cette atmosphère s'élargit quand nous sommes enthousiastes ou joyeux. Elle peut aussi se contracter lorsque nous avons peur ou sommes inquiets. Et c'est la qualité de notre attention, ou présence d'esprit, qui nous permet de la percevoir et de travailler sur elle. Cette attention peut être cultivée de plusieurs manières: par l'alimentation attentive (manger en conscience), par des mouvements corporels ainsi que par des exercices méditatifs. Cette atmosphère touche à sa limite lorsque nous rencontrons un autre être, qui nous ouvre à la conscience mésosphérique.

La conscience mésosphérique

À chaque fois que nous rencontrons un être, que ce soit un humain ou une plante, un animal, le jardin, l'organisme agricole ou même un paysage, nous habitons cette deuxième sphère psychique perçue par notre conscience mésosphérique. Cette sphère nous

paraît parfois plus vaste ou plus étroite, plus ouverte ou plutôt fermée, etc. C'est l'atmosphère locale autour de nous, le microclimat.

Sur la ferme ou dans le jardin, cette seconde atmosphère est l'espace psychique du quotidien. Pour la percevoir plus consciemment, il nous faut développer un autre type d'attention que Goethe a décrit en détail dans sa démarche scientifique: l'attention et l'ouverture aux êtres vivants pour les rencontrer dans leur nature profonde⁴. Dans cet espace, on fait une expérience de *résonance* entre soi et l'être rencontré, pour employer le terme du sociologue Hartmut Rosa dans son ouvrage⁵.

Comment renforcer cette conscience mésosphérique? Il existe deux voies essentielles: la rencontre sensible avec la nature qui renforce l'action durable, et l'engagement concret qui renforce la conscience.

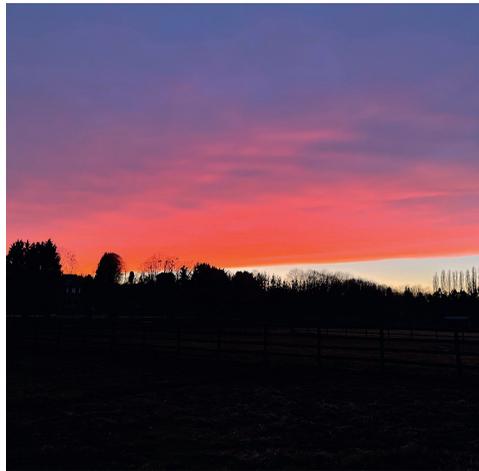
En biodynamie, nous travaillons concrètement avec cette atmosphère lorsque nous pulvérisons nos préparations, comme la silice de corne qui crée une ambiance de lumière autour des plantes, ou la préparation valériane favorisant une atmosphère de chaleur. Un agriculteur me disait récemment qu'il avait l'impression de parfumer ses champs avec les préparations. Effectivement, les parfums agissent de manière atmosphérique.

Pourrions-nous développer ces pratiques pour soigner la mésosphère de manière ciblée sur nos jardins et domaines agricoles, tout comme on parfume une pièce pour créer une bonne ambiance? De telles

3. Stefan Ruf, *Klimapsychologie*, Info3 Verlag, 2019 (non traduit).

4. Voir aussi Jean-Michel Florin, « Découvrir les ambiances de son jardin », *Biodynamis*, n° 103, automne 2018.

5. Hartmut Rosa, *Résonance - Une sociologie de la relation au monde*, éditions La Découverte, 2018.



techniques étaient utilisées de manière rituelle par de nombreuses civilisations dans le passé.

Cependant, le chaos climatique nous touche encore à un niveau plus global, au niveau de la planète entière. Nous pénétrons ici dans une troisième atmosphère dont il est plus difficile de faire l'expérience concrète.

La conscience macrosphérique

C'est la conscience nous permettant de percevoir le climat général de notre planète. Est-ce possible? Il s'agit de percevoir et ressentir l'espace dont tout le monde parle en permanence en parlant de changement climatique. Cependant, le plus souvent, on en reste à une description théorique, voire technocratique. Or, il est bien connu que pour agir il ne suffit pas de savoir intellectuellement, il faut se sentir touché, il faut ressentir avec son cœur et son corps.

**Il est bien connu que pour agir
il ne suffit pas de savoir intellectuellement,
il faut se sentir touché,
il faut ressentir avec son cœur
et son corps.**

Un des principaux défis de notre temps est donc de développer une conscience élargie de l'atmosphère qui nous réunit tous, sur et autour de la terre. Car nos problèmes, comme le Covid-19 et autres épidémies mondiales, la pollution de l'air, les enjeux climatiques sont tous *atmosphériques*. Ils viennent de la périphérie, sont présents partout et nous affectent tous. Beaucoup de ces problèmes sont de vraies difficultés respiratoires qui n'affectent pas seulement la physiologie, mais aussi la psychologie et même le niveau

spirituel. Je ressens de l'anxiété, du stress, etc. Il est intéressant de voir comment la phrase « Je ne peux pas respirer » (*I can't breathe*) est devenue un slogan. Je ne suis plus connecté à mon environnement, à la nature et à la société.

La conscience mésosphérique nous ouvrirait à l'espace perceptible par nos sens jusqu'à l'horizon, mais comment aller, en conscience, au-delà? Nous percevons cette ligne comme une limite alors qu'il n'y en a pas. Nous savons bien sûr que l'atmosphère se poursuit au-delà de l'horizon et revient même de l'autre côté, qu'elle entoure le globe terrestre et qu'elle nous relie à tout ce qui vit. Mais quand en prenons-nous conscience?

Stefan Ruf nous rend attentif à deux problèmes:

- d'une part, nous percevons une limite, l'horizon, là où il n'y en a pas;

- d'autre part, nous ne percevons pas de limite là où il y en a une, c'est-à-dire vers le haut. L'atmosphère ne s'étend pas dans un espace ouvert, infini. Elle est bien délimitée et même limitée, ce qui fait sa fragilité. C'est une enveloppe protectrice dont nous faisons toujours partie et que nous cocréons, le plus souvent sans nous en rendre compte. Chaque fois que j'utilise ma voiture je contribue à la polluer directement. Cependant, bien souvent je suis bien à l'abri dans mon véhicule avec air conditionné, ce qui m'empêche de prendre conscience de mes actes. Un trajet à vélo dans les gaz d'échappement me rend déjà beaucoup plus attentif.

Stefan Ruf propose, en suivant les pas de Goethe – qui expliquait que pour élargir notre perception du monde, il fallait développer de nouveaux « organes » (on pourrait aussi dire facultés) intérieurs de

**Qu'y a-t-il d'atmosphérique
entre les choses ?
Qu'est-ce qui nous enveloppe
et comment ?**



perception – de nous entraîner à faire l'expérience de la vaste atmosphère. Elle n'est pas homogène (elle a des spirales, des accélérations, des creux, des bosses, etc.) mais forme une immense unité enveloppant la Terre. Stefan Ruf propose l'exercice suivant: « Laissez votre lecture et allez à la fenêtre pour observer attentivement le ciel. Élargissez votre perception. Et laissez place à la pensée que ce qui est au-dessus de vous, en différentes couches, forme une sorte de peau, une membrane, une coupe qui est totalement perméable: pour la lumière qui peut agir en elle, pour d'autres rayonnements ainsi que pour la matière telle que des astéroïdes ou des objets créés par l'homme. Elle est simultanément une limite, un soutien, une protection. Elle est à la fois invisible et visible. »

Le souvenir des images rapportées par les astronautes de la mission Apollo et de leur puissante émotion peut nous aider à nous représenter cette atmosphère vibrante, vivante de notre planète bleue.

La porte et l'arbre

Stefan Ruf nous livre une deuxième image permettant d'entrer dans cette conscience macrosphérique avec l'histoire suivante. Un aborigène a dit un jour à son ami blanc, alors qu'ils entraient ensemble dans un bâtiment administratif australien: « Qu'est-ce que tu ouvres là? Une porte. Et qu'est-ce que tu as dans la main? Des papiers. » « Non, répondit-il, ce sont des arbres qui ont vécu et qui ont grandi, chacun à son propre endroit sur cette terre. Et maintenant, ils sont plats, ils n'ont plus d'espace et plus de vie. Vous avez enlevé les arbres de l'endroit où ils vivaient, mais en contrepartie, les arbres vous ont enfermés dans de petits espaces de temps où vous êtes assis et tremblez

de peur pour votre survie, confondant ce tremblement avec le pouls de la vraie vie. Le système de l'homme blanc restera prisonnier du royaume des morts tant que vous ne ferez pas la différence entre une porte, qui signifie la survie, et un arbre, qui signifie la vie. »

Il n'est pas évident de comprendre cette histoire par notre pensée rationnelle. Il faut plutôt la méditer, mais de telles images peuvent nous ouvrir au fait que nous sommes reliés globalement avec toute la planète.

Nous pouvons faire l'exercice suivant. Le morceau de viande que je mange vient-il d'un élevage que je connais, puis-je refaire les étapes de la ferme à ma table? Ou vient-il d'un porc élevé avec du soja du Brésil dans un élevage industriel en Bretagne, qui engendre la croissance des algues vertes qui polluent les rivières, la mer et l'air? Puis-je ressentir ces liens? Le risque est, bien sûr, de tomber dans une culpabilité généralisée. Que puis-je encore manger, que puis-je faire? D'abord, je peux prendre plaisir au renoncement, à la sobriété positive pour ainsi dire. Et plus ma conscience macrosphérique s'élargit, plus je ressens mon lien global au monde qui me nourrit psychologiquement. Au-delà de cela, je peux toujours plus ressentir l'apport de ma pratique biodynamique pour la planète en toute modestie. Si nous sommes tous reliés par l'atmosphère, chaque action peut avoir de vastes répercussions; c'est le principe de l'homéopathie.

Penser et ressentir de manière atmosphérique signifie apprendre à percevoir l'invisible à différentes échelles. Qu'y a-t-il d'atmosphérique entre les choses? Qu'est-ce qui nous enveloppe et comment? Cette recherche, qui n'est pas focalisée, ni causale, mais globale, est vraiment un grand défi pour l'avenir! ●