

# Quand bouddhisme et chamanisme fusionnent, un appel à retrouver l'unité

par Carine Anselme

*Dans un monde fracturé de toute part, Laurent Huguelit signe Fusion, un ouvrage réconciliateur qui s'inscrit à la croisée de deux sagesses ancestrales, bouddhisme et chamanisme. Ces voies surprenantes de modernité, profondément connectées à la nature, nous enseignent force et clarté, deux qualités essentielles pour traverser l'incertitude radicale de notre époque. Initiatique, pratique et poétique, ce livre qui esquisse un cœur à cœur spirituel nous enracine, autant qu'il nous élève.*



© Angéline Bichon

## Laurent Huguelit

Laurent Huguelit est praticien chamanique et méditant bouddhiste. Né en Suisse et passionné de nature, il a fondé L'Outre-Monde, un centre de pratique du tambour dans la tradition du core shamanism ([www.outremonde.ch](http://www.outremonde.ch)). Formé aux traditions de différentes cultures comme aux techniques modernes développées en Occident, il vient de publier Fusion et est également coauteur avec Olivier Chambon de Le Chamane & le Psy (Mama Éditions).

**Carine Anselme** (pour Médecines Extraordinaires):  
**Dans votre livre Fusion, vous réunissez le chamanisme et le bouddhisme. Quelles ont été vos portes d'entrée ?**

**Laurent Huguelit:** Bien que la spiritualité ait toujours fait partie de mes racines familiales, j'associe mes débuts à des dates précises : en 1996, à 20 ans, pour le chamanisme, lorsque j'ai commencé à m'intéresser aux plantes chamaniques et à leur utilisation en contexte traditionnel. À cette époque, j'ai lu les classiques de Carlos Castaneda et j'ai souhaité apprendre à manier ces outils d'expansion de la conscience. Du côté du bouddhisme, la première fois que l'on m'a dit « vous êtes bouddhiste », c'était en 2000, lors de mes études en philosophie. J'ai ensuite pris refuge en 2001, au cours d'une cérémonie

d'initiation bouddhiste, dans le cadre d'une session de méditation *vipassanā*. Chamanisme et bouddhisme se sont longtemps côtoyés sur mon chemin, jusqu'à se rapprocher pour fusionner, ce qui explique le titre de ce livre, *Fusion*, qui a une importance particulière à mes yeux.

**C. A. : Quelles sont les forces communes et les complémentarités de ces deux voies ?**

**L. H. :** Ce sont, à mon avis, les deux spiritualités les plus à la pointe de la connaissance de la structure subtile de la réalité, ou de ce que j'appelle plus poétiquement « la nature profonde ». Le chamanisme est la plus ancienne spiritualité du monde, entièrement inspirée par la nature, viscéralement reliée à elle, alors que le

bouddhisme s'appuie sur le *Dhamma* (ou *Dharma*), l'enseignement du Bouddha. *Dhamma* signifie « la loi universelle ». Le chamanisme est plus ancien que le bouddhisme et on en trouve des traces partout sur Terre, dans toutes les cultures. Par définition, le chamanisme est une spiritualité de guérison et de connexion à la nature, alors que le bouddhisme est un raffinement de la conscience qui permet une libération : c'est l'éveil.

**C. A. : Où se rejoignent bouddhisme et chamanisme ? Et comment potentialiser leur alliance dans notre quotidien ?**

**L. H. :** Leur espace de rencontre le plus perceptible est le cœur, tout simplement. « Être dans le cœur », c'est voir les choses avec profondeur

et pas seulement en surface, de manière mentale ou rationnelle. La raison est un outil formidable, mais sans le cœur, elle n'est qu'une machine sans âme.

**« La raison est un outil formidable, mais sans le cœur, elle n'est qu'une machine sans âme. »**

Lorsqu'il s'agit de réenchanter notre être et notre rapport au monde, le chamanisme est une voie royale, parce qu'il redonne sa place à l'âme, partout présente autour de nous, dans tout ce qui est. Tout est vivant d'un point de vue chamanique, tout est intelligent, et comprendre cela, le sentir avec son cœur, c'est une profonde guérison. Le bouddhisme vient alors ancrer la conscience dans cette perception d'interdépendance, de manière à «l'établir dans le cœur», pour utiliser une expression bouddhiste que j'affectionne.

**C. A. : Y a-t-il eu, historiquement, des transmissions de savoirs entre chamanes et maîtres bouddhistes ?**

**L. H. :** Oui, bien sûr, et je pense qu'au cours de l'Histoire, les chamanes se sont bien souvent déguisés en moines, alors que, réciproquement, des moines ont quitté la robe pour retourner vivre auprès des esprits de la nature. Il est évident que les grandes traditions bouddhistes, comme le *chan* en Chine ou le zen au Japon, sont pétries de chamanisme et de rituels en lien avec la nature. Le bouddhisme tibétain est tellement chamanique que cela suscite moult débats entre spécialistes...

**C. A. : Comment ces deux voies peuvent-elles entrer en écho avec notre actualité chaotique où la détresse psychologique ne cesse de monter ?**

**L. H. :** Tout est fait dans notre monde pour nous divertir de notre

intérieurité, ce qui provoque une sorte de schizophrénie culturelle nous éloignant de ce que nous cherchons pourtant de toute notre âme.

Bien heureusement, par effet de levier, le spirituel revient en force, comme une lame de fond que rien ne peut arrêter. L'ennemi, si je puis dire, c'est le matérialisme sans âme, la « machine robotique » que l'on essaie de nous imposer comme modèle de société.

Bouddhisme et chamanisme sont profondément organiques, ils font partie des antidotes au mal-être, parce qu'ils sont ancrés dans la nature, justement. Le bouddhisme, c'est sortir de la souffrance par le développement de la conscience, alors que le chamanisme est le plus ancien système de guérison de l'âme.

**C. A. : Par « fusion », entendez-vous aussi l'idée de retrouver une unité perdue en cette période où tout est fait pour nous séparer, au sens propre comme au figuré ?**

**L. H. :** Oui, ce que vous dites est exact. « Séparer pour régner » semble être le triste mantra d'un monde qui cherche désespérément son âme dans ce qui est « sans âme », alors qu'il faudrait plutôt « relier pour réenchanter » et enfin parvenir à un modèle de société basé sur des valeurs universelles. Ce qu'il y a de merveilleux dans les approches spirituelles qui respectent la nature, c'est qu'en pratiquant ne serait-ce qu'un tout petit peu, on se rapproche du cœur de toute chose.

Par exemple, je médite et spontanément, sans même devoir faire un effort supplémentaire, je deviens plus conscient dans mes choix, dans ma manière d'être avec le monde et avec les autres... Le Bouddha a apporté une proposition de civilisation basée sur des valeurs nobles : patience, sagesse, respect, compassion. Libre à nous de nous en inspirer.

**C. A. : Que nous enseignent ces voies initiatiques pour nous relier à la nature, tant intérieure qu'extérieure ?**

**L. H. :** L'enseignement central du chamanisme est que nous ne sommes jamais seuls, en tant qu'individus ou en tant qu'espèce, parce que toujours accompagnés, soutenus, guidés par des intelligences bienveillantes. Que l'on nomme ces forces « esprits », « gardiens », ou que l'on dise simplement « Mère-Nature à nos côtés » importe peu. Ce qui compte, c'est de réapprendre à se connecter à ces forces. Le fait de ne plus croire aux esprits pendant quelques générations de déni matérialiste ne les a pas pour autant fait disparaître ! Du côté du bouddhisme, et en particulier dans la méditation *vipassanā*, qui est issue de la tradition dite « des Anciens », ce qui me semble fondamental, c'est le retour au corps : je respire, j'ai un corps, je perçois le monde à travers ce corps... À partir de cette prise de conscience corporelle, on passe à travers soi-même pour explorer l'univers et son *Dhamma*, c'est-à-dire ses lois, qui ne sont rien d'autre que la nature dans son expression la plus sublime.

**C. A. : Les plantes chamaniques ont-elles leur équivalent dans le bouddhisme pour déployer des états de conscience modifiés, transformateurs et guérisseurs ?**

**L. H. :** Oui, je pense que les techniques de méditation originelles, comme la merveilleuse « Mère-*vipassanā* », ainsi que toutes les autres approches méditatives yogiques, bouddhiques ou modernes, permettent d'atteindre des états de conscience comparables aux effets des plantes. Dans *Fusion*, j'insiste sur le fait que les plantes sont de puissants raccourcis permettant en quelque sorte de réduire le temps nécessaire à la prise de conscience. Et inversement, une retraite bouddhiste en silence, dans le respect du *Dhamma*, c'est tout aussi puissant qu'une diète de plantes en Amazonie. Mais bien sûr, pour parvenir à cette

constatation, il faut plonger dans la pratique en gardant à l'esprit que les moyens utilisés ne sont pas un but en soi, mais diverses passerelles vers la conscience.

**C. A. : Ne craignez-vous pas que le renouveau de l'intérêt, thérapeutique mais aussi récréatif, pour les psychédéliques (ayahuasca, iboga...) ne les désacralise ?**

**L. H. :** Avant de vous répondre, je tiens à préciser que j'ai un immense respect pour les personnes qui font un travail diligent et maîtrisé avec les plantes. Il y a des maestras et des maestros dans nos pays également. Mais il est vrai que la consommation « à l'occidentale » des plantes chamaniques peut poser un problème à la fois légal, écologique et spirituel, parce que la diète, qui est l'ascèse nécessaire à la maîtrise des « médecines », est de moins en moins pratiquée dans les règles de l'art : l'aspect « trip d'un soir » prend parfois le dessus sur l'aspect sacré, qui demande du temps et de la discipline.

Sur le plan écologique, il est important de rappeler que ces plantes disparaissent dans leurs pays d'origine également, parce qu'on ne peut pas inviter la planète Terre tout entière à venir participer aux agapes psychédéliques sans en même temps, une fois encore, dilapider les ressources. De son côté, la science fait un travail certainement important lorsqu'il s'agit de rassurer les sceptiques, de mettre des mots et des concepts là où il y a des « vides » à combler, mais pour ce qui est de découvrir du neuf, on ne fait que « breveter » ce que savent les chamanes traditionnels depuis des siècles... « *On a tout piqué aux chamanes* », comme je le dis dans *Fusion*. (Rires.)

**C. A. : A contrario, quel est l'intérêt selon vous des plantes psychédéliques sur le plan médical ?**

**L. H. :** Paradoxalement, et bien que j'aie cessé presque entièrement de

prendre des plantes chamaniques, je suis convaincu de la puissance de guérison des médecines de la Terre-Mère.

Comme je l'explique dans *Fusion* au chapitre consacré à Maria Sabina, la chamane mazatèque qui a en quelque sorte permis au monde occidental de découvrir le chamanisme des plantes au milieu du XX<sup>e</sup> siècle, le monde des machines et celui des plantes sont symboliquement en guerre, ce qui revient à dire que la pensée matérialiste désenchantée cherche depuis des siècles à stigmatiser et même éradiquer les plantes et les traditions du terroir. Peut-être parce qu'elle est consciente de leur supériorité ?

**C. A. : Quel est le point de « fusion », entre esprits chamaniques et divinités bouddhiques (devas, etc.) ? Comment peuvent-ils dialoguer ?**

**L. H. :** J'ai, dès le début du livre, souhaité clarifier cet aspect cosmologique, qui est surtout une question de vocabulaire : les esprits bouddhiques sont des esprits chamaniques au sens le plus noble du terme. Il n'y a aucune différence de fond entre les *devas*, les *bodhisattvas* et les esprits des traditions, si ce n'est qu'il existe des « couches » de conscience dans les mondes invisibles, et que chacun de ces espaces héberge des esprits selon leur degré de transcendance.

Autrement dit, « esprits chamaniques » est le terme générique, « esprits bouddhiques » est une catégorie d'esprits qui ont pour caractéristique d'être pétris de compassion : ils ont transcendé l'espace et le temps, ils sont libérés. Dans *Fusion*, je mets sur le même plan des personnages historiques tels que l'homme-médecine Black Elk ou la chamane Maria Sabina, et un *bodhisattva* tel que Sangye Menla, qui est le bouddha de la médecine. Je m'affranchis en quelque sorte de la verticalité d'une hiérarchie arbitraire pour y substituer une horizontalité où tous les plans communiquent.

**C. A. : Vous dédiez votre livre à vos deux enseignants, Satya Narayan Goenka et Michael Harner. Qu'avez-vous trouvé comme « nourriture » chez chacun d'eux et que se seraient-ils racontés s'ils s'étaient vus ?**

**L. H. :** Je ne sais pas si Goenka et Harner se sont rencontrés de leur vivant, mais en tant qu'esprits c'est certain, et *Fusion* est le fruit de cette rencontre. En trois mots : « Que du bonheur ! » (Rires.) Je les perçois comme deux vénérables pionniers qui ont su retourner à l'essence des traditions pour les clarifier, les rendre accessibles et les préserver. Michael Harner a fait un immense travail de défrichage en définissant le « *core shamanism* », qui est un tronc commun transculturel, alors que *Goenkaji* a remis le pur *Dhamma* au goût du jour après 2 500 ans de tribulations bouddhistes. Par « pur *Dhamma* », il faut entendre l'enseignement du Bouddha au plus proche des textes originaux en pâli, et la méditation *vipassanā* telle que le Bouddha l'enseignait. C'est ce que je nomme « *core buddhism* ». Le *core* étant le noyau, « le cœur » en anglais, cela nous donne un cœur à cœur puissant et profond, qui relie deux enseignants et deux enseignements proches des racines, tout en étant adaptés au monde moderne.

**C. A. : Votre livre est éminemment poétique : quel est l'impact de la beauté des mots, là où ils nous touchent ? Seraient-ils à même d'unir nos différentes dimensions ?**

**L. H. :** Ce que vous dites-là est très poétique... les mots sont effectivement un point de fusion. Je fais toujours en sorte de « saupoudrer » mes textes de quelques poèmes, de petits aphorismes venant titiller la raison raisonnante. C'est une façon pour moi d'emmener le lecteur au-delà du mental, de lui faire « sentir » le texte différemment. Les illustrations de ma compagne Angéline participent à cet aspect visionnaire et multidimensionnel. Et puis, bouddhisme et chamanisme sont fondamentalement poétiques : leurs arts respectifs, de l'art pariétal préhistorique

aux bouddhas zen contemporains, en passant par les chants des chamanes et des moines, sont à mon avis l'art le plus radical, dans le sens de « racinaire ».

**C. A. : Quels sont les points de convergence et de divergence dans la conception de la mort, dans le bouddhisme et le chamanisme ?**

**L. H. :** C'est sur la question de la mort que le foisonnement « des » bouddhismes et « des » chamanismes se fait le plus apparent, car chaque tradition a sa perception intime de la mort et de « ce qu'il se passe » au moment de mourir. Mais dans cette diversité, les « core-cœurs » fusionnés nous permettent d'avoir une vue globale, et à vrai dire plutôt rassurante: on ne meurt jamais. Voilà une bonne nouvelle! (Rires.) Autant dans le chamanisme que dans le bouddhisme, il y a une survivance qui nous emmène parfois jusqu'à une savoureuse inversion, puisque l'on peut être à moitié vivant (ou à moitié mort) lorsqu'on

vit dans l'inconscience. Alors que la mort est un éveil et la continuation de ce que l'on pourrait appeler « la vie intégrale ». Le but du bouddhisme est intrinsèquement lié à la mort, puisqu'il s'agit d'atteindre le suprême nirvana en passant par une mort en conscience. Le chamanisme est également très pragmatique face à la mort: lorsqu'on apprend à naviguer dans les mondes invisibles, que ce soit en silence, au tambour ou avec les plantes, on apprend également à mourir et à choisir. C'est là qu'une fois encore bouddhisme et chamanisme fusionnent, puisque les *bodhisattvas* du bouddhisme sont des êtres de pur cœur-esprit qui ont choisi de venir soulager la souffrance sur Terre. Quoi de plus chamanique ?

**C. A. : Auriez-vous une pratique accessible qui pourrait nous faire toucher du doigt la fusion entre ces deux voies spirituelles ?**

**L. H. :** Les arbres sont les maîtres de la fusion, omniprésents dans le

chamanisme et à la source du bouddhisme, puisque le Bouddha a atteint l'éveil au pied d'un figuier. Tout ce que nous devons comprendre est exprimé dans la figure de l'arbre, et c'est pour cette raison que la pratique la plus simple et la plus efficace consiste à se laisser choisir par un arbre, au cours d'une balade en forêt ou dans un parc, et à s'asseoir à son pied. Puis à fermer les yeux, respirer et ressentir.

À partir de là, le mystère opère : une prise de conscience inattendue, une envie de chanter, un esprit de passage qui vient vous rendre visite, laissez-vous surprendre...



**Carine Anselme**

Journaliste et auteure engagée dans les sujets qui touchent aux sciences humaines, aux médecines complémentaires, au développement personnel et à la spiritualité, Carine Anselme est aussi praticienne en danse-thérapie, par le biais de l'expression sensitive.

**ACTUALITÉS**

**Votre position dans la société influence votre santé cardiovasculaire**

Plus que le statut socio-économique (salaire, niveau d'éducation, etc.), la manière dont vous vous positionnez dans la société comparativement à d'autres personnes pourrait considérablement influencer la santé de votre cœur.

Une récente étude parue dans le *Journal of the American Heart Association* a par exemple montré qu'en moyenne 48 % des personnes d'origine hispanique ayant émigré aux États-Unis développaient des problèmes cardiovasculaires.

Entre 2019 et 2020, les chercheurs ont eu accès aux données de plus de 15 000 adultes âgés entre 18 et 74 ans. Ils ont évalué leur santé cardiovasculaire selon 3 niveaux (bonne, intermédiaire, médiocre) en tenant compte de 7 facteurs: l'activité physique, l'alimentation, le poids, la tension artérielle, le cholestérol, la glycémie et la consommation de tabac.

Le statut subjectif des participants était en moyenne de 4,4/10 et, corrélativement à ce résultat, moins de la moitié

d'entre eux avaient une santé cardiovasculaire considérée comme bonne.

Par ailleurs, une augmentation de la position sociale a été associée à une amélioration de ces facteurs. « Notre expérience subjective influence la façon dont nous prenons soin de nous-mêmes et dont nous interagissons avec les autres. Au fil du temps, cela peut avoir un réel impact sur notre santé. Les résultats cliniques montrent que la perception d'un haut niveau social pourrait être protectrice », explique Lissette M. Piedra, coauteure de l'étude. Des résultats d'autant plus intrigants qu'il s'agit avant tout de notre propre perception, et non de la position sociale réelle.

**Source :** Piedra, L. M., et al. (2021) « Association of Subjective Social Status With Life's Simple 7s Cardiovascular Health Index Among Hispanic/Latino People: Results From the HCHS/SOL ». *Journal of the American Heart Association*. doi.org/10.1161/JAHA.119.012704.