

LE JOURNAL DU *yoga*

Magazine d'information indépendant - OCTOBRE 2021 n° 231



Laurent Huguelit
va tambour battant

Yoga et natation
avec Sophie Colombié

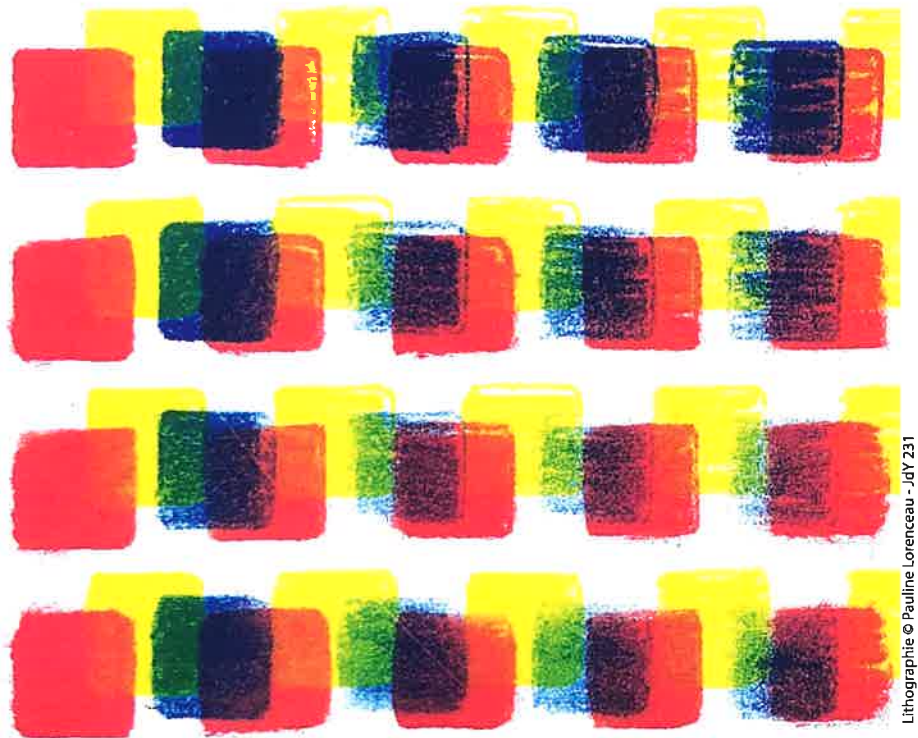
Placebo ou nocebo ?

Sortir des répétitions
avec Irma Barry-Schmitt



Les bronzes
Chola
du XI^e siècle

une tradition
vivante



Lithographie © Pauline Lorenceau - Jdy 231

« L'intelligence est impersonnelle. Elle est sans préférence ».
Jean-Marc Mantel (Voir livres p. 14)

BILLET

La manipulation

« Le recours, par les systèmes de pouvoir, à la peur pour discipliner la population intérieure a laissé un épouvantable sillage de carnage et de souffrance que nous ignorons à nos risques et périls. Le milieu du vingtième siècle a probablement été le témoin des crimes les plus terribles depuis les invasions Mongoles. Les plus sauvages ont été commis au Japon ou ailleurs. L'Allemagne était un centre majeur des sciences, des arts et des lettres, du savoir humaniste et d'autres accomplissements mémorables. Un facteur crucial dans ce cas fut la manipulation habile de la peur. « Les gens ordinaires » ont été poussés à craindre une conspiration judéo-bolchevique pour la domination du monde, mettant en danger la survie même du peuple d'Allemagne. Des mesures extrêmes étaient donc nécessaires, par « autodéfense ».

Mais certains intellectuels révérents allèrent bien plus loin. Martin Heidegger dépeignait l'Allemagne comme la nation « la plus

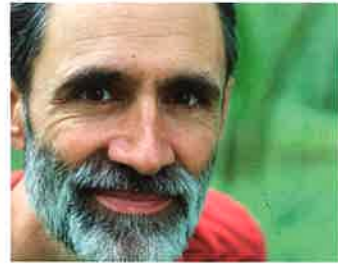
menacée » du monde, saisie dans « les grandes tenailles » d'une attaque contre la civilisation elle-même. La guerre (la violence) comme un exercice légitime d'autodéfense s'observe dans tous les conflits. Dans la manipulation par la peur, les gens instruits ont davantage de responsabilités. Nous ne devrions pas non plus

oublier que les armes pour mettre fin à l'espèce ont été créées par les figures les plus brillantes, humaines et hautement instruites de la civilisation moderne, travaillant dans l'isolement et si ravis par la beauté du travail dans lequel ils étaient engagés qu'ils ont apparemment prêté peu d'attention aux conséquences. » ■ N.C.
Noam Chomsky, linguiste américain émérite, connu pour être un observateur avisé des sociétés et notamment des médias et de leur pouvoir.

A LIRE : La fabrication du consentement.
De la propagande médiatique en démocratie.
Ed. InvestigAction. 1988.



LAURENT HUGUELIT



Retour sur Terre

Bouddhiste ou chamane, Laurent Huguelit ne choisit pas. Il suit la voie du « Bienheureux », tambour à la main, en compagnie des esprits et de ses Maîtres. Après *Mère* en 2019, il nous revient avec ce bijou, illustré par son Ange de cœur. Pouvait-il parler d'autre chose que de « Fusion » ? PAR PAULINE LORENCEAU

JdY Pourquoi ce titre « Fusion » ?

Laurent Huguelit Lorsqu'un chamane invite ses esprits alliés à ne faire qu'un avec lui et qu'il les incorpore, on dit qu'il est en fusion. La fusion se différencie de la possession par le fait qu'elle est volontaire et maîtrisée. Elle apporte force et clarté. C'est l'anthropologue Michael Harner, pionnier de la pratique au tambour en Occident, qui a insisté sur le verbe anglais *to merge*, qui signifie « fusionner » en français. La fusion est également pratiquée dans certaines traditions du bouddhisme : les moines fusionnent avec les esprits bouddhas et bodhisattvas, ainsi qu'avec leurs Maîtres, vivants ou ancestraux. C'est donc au niveau de la fusion que le chamanisme et le bouddhisme se rejoignent... et fusionnent.

JdY Peut-on avoir plusieurs traditions ? Quid de la fidélité prônée par certains ?

LH Dans la première partie du livre, que j'ai intitulée « *Orientalisation* », il m'a semblé important de revenir sur le respect des enseignants, des précurseurs et des traditions. Mais savoir s'orienter, et se souvenir d'où l'on vient, cela ne signifie pas s'enfermer dans un dogme contre-nature. Le chamanisme est d'une flexibilité remarquable parce qu'il est le creuset commun, historique ou même préhistorique, de toutes les spiritualités de la Terre. Reconnaître et respecter son ancienneté et son ubiquité permet de comprendre que, même en étant bouddhiste, il existe une racine chamanique bien vigoureuse qui ne demande qu'à être reconnue. Lorsqu'on fait un travail de mémoire, on en revient toujours au chamanisme, c'est inéluctable.

JdY A-t-on besoin d'un maître sur le chemin ? Un livre peut-il suffire ?

LH Un arbre peut être un maître, ou une *buse variable* faisant des cercles, un ver de terre... Tout « ce qui est » a quelque chose à nous apprendre, tout est « maître ». Les chamanes ont longtemps été persécutés en raison de cet aspect affranchi de toute autorité humaine, parce qu'ils se réfèrent aux esprits de la

nature avant tout. Le maître, c'est la vie, c'est la nature. On retrouve cela dans certains bouddhismes, comme le zen par exemple. Et puis, il y a les maîtres sous forme humaine, dans les traditions séculaires, et ces maîtres-là sont importants lorsqu'il s'agit d'apprendre les techniques et d'avoir un référentiel plus « humain ». Les livres sont des œuvres d'art, et les œuvres d'art sont des maîtres, bien sûr, spécialement lorsqu'elles sont le prolongement d'une expérience visionnaire.

JdY Vous dites que votre maître est aussi votre compagne ? C'est inhabituel, non ?

LH Inhabituel, oui, mais nécessaire à rendre toute sa portée à la relation amoureuse, qui est aussi une forme d'ascèse synergique, une *sadhana* dans laquelle on se fait « travailler l'ego » par la force de l'amour qui décape les « souillures » les plus coriaces. Je pense que trouver un maître et trouver l'amour, c'est le même chemin. Au contact d'Angéline, je me suis débarrassé de la plupart de mes addictions et de mes « fausses vues » sur l'existence, et je ne cesse de la remercier pour cela. Tous les jours, elle m'apprend à ouvrir mon cœur : elle me soutient, littéralement, avec sa compassion.

JdY Le chapitre XV, que vous avez intitulé « Sacré », évoque le respect.

LH L'un de mes esprits tutélaires, Black Elk, me répète depuis des années la même phrase en voyage chamanique. C'est comme un *mantra* : « Respecte ta femme ! » Nicholas Black Elk est un homme-médecine amérindien qui a vécu à cheval entre le XIXe et le XXe siècle, et son enseignement de respect du vivant rejoint le bouddhisme, qui est un chemin vers le respect intégral de tout ce qui est. Je suis pour une spiritualité qui revient dans l'ici et maintenant où



se trouvent mes proches, mon jardin, ce que je mange, ce que je pense, dis et fais.

« Respecte ta femme ! » me rappelle le dicton « *you talk the talk, but do you walk the walk?* » qui exprime en substance que de belles intentions et de beaux discours, c'est bien, mais une véritable éthique de vie, c'est encore mieux !

JdY S'agit-il d'éviter ce que vous nommez « prédation » dans *Mère*, votre livre précédent ?

LH Le yoga et le bouddhisme partagent les mêmes racines, que l'on retrouve dans le *Noble Octuple Sentier*. Et j'ajouterais à cela que l'enseignement de la forêt, dans *Mère* (2018- Mama Éditions), procède d'une même spiritualité universelle. Et effectivement « ce qui ne va pas » ou « ce qu'il faut dissoudre » découle de l'ignorance, qui se dit *avidyā* en sanskrit. C'est, littéralement, l'aveuglement spirituel, et cet aveuglement conduit à l'avidité, à la prédation ou à la séduction, comme je la nomme dans *Fusion*. Cette séduction est une « fausse vue » égocentrique, qui



s'enferme dans des considérations matérielles d'addiction, de possession, de pouvoir, et dans un cercle vicieux que seul le spirituel peut parvenir à défaire.

JdY Le spirituel est-il une intention et ne doit-on pas se laisser porter par la vie ?

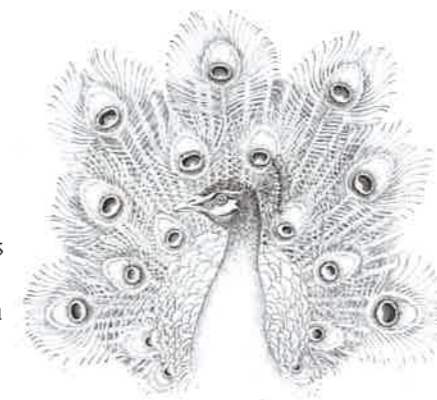
LH Se laisser porter par la vie est déjà, en soi, une intention. C'est une intention de lâcher-prise, de non-agir, et lorsque je prends le temps de me relaxer dans mon hamac, je me laisse, littéralement, porter... Mon slogan de militant spirituel pourrait être « moins d'agitation, plus de hamac ! » Mais la vie est aussi faite d'œuvres à accomplir, ne serait-ce que spirituellement, dans une forme de fusion également : à la fois porté par la vie et créatif avec la vie, horizontal et vertical.

JdY La diète est-elle nécessaire ?

LH La *dieta* est l'ascèse traditionnelle des chamanes d'Amazonie : c'est une période plus ou moins longue durant laquelle ils se nettoient physiquement et psychiquement en respectant certains interdits : pas de sucre ni de sel ajoutés, pas d'alcool, pas de sexe, et ainsi de suite. Ce n'est pas tout à fait un jeûne, parce que l'on continue à se nourrir, ce qui permet de faire durer la diète des semaines, des mois... Cette ascèse vise à se reconnecter aux réalités spirituelles les plus profondes, qui ne sont pas toujours accessibles dans la vie en société. J'ai souhaité faire fusionner cette diète chamanique avec les préceptes du bouddhisme, en proposant une courte diète durant laquelle on fait « l'effort juste » d'accéder à plus de clarté. La diète est aussi un formidable « booster créatif », et c'est pour cette raison que je parle de diète d'écriture : avant d'écrire un nouveau livre, je diète pour accéder à mes esprits tutélaires et pouvoir ainsi retransmettre leurs enseignements.

JdY Le Qu'est-ce que le Dhamma ?

LH Le vénérable enseignant *vipassanā*, Satya Narayan Goenka, disait que le *Dhamma*, ce sont les lois de la nature. C'est un mot qui signifie « le support, l'axe central, la loi », et c'est ce mot que le



« **Soyez qui vous êtes, ô sublimes expressions de la conscience. Brillez de votre lumière, ô bijoux éternels.** »

Siddhartha

Bouddha a choisi pour nommer son enseignement. *Dhamma* en pâli, la langue que parlait le Bouddha, se dit *dharma* en sanskrit. Dans *Fusion*, j'ai fait en sorte de revenir au *Noble Octuple Sentier*, qui est l'essence du *dhamma* historique : pour « être dans le *Dhamma* », il y a une voie, et cette voie est clairement définie par le Bouddha à travers la sagesse, l'éthique de vie et l'observation de ce qui est. Et on en revient aux essentiels : la compassion, l'interdépendance, la non-violence, et bien sûr la méditation, qui permet le développement du *dhamma* dans le corps-cœur-esprit.

JdY Le « bout » du chemin, là où tout commence, c'est la joie ? Peut-on la décrire ?

LH Plusieurs épithètes décrivent le Bouddha dans les textes : l'Ultime, le Sublime, le Bienheureux. Quoi de plus joyeux et inspirant qu'un être qui a dépassé toute forme d'averssion, de violence, d'avidité... « Ressentir la joie » fait partie des techniques de méditation les plus anciennes du bouddhisme : au moment de sourire, tout s'illumine. C'est le début et c'est la fin, c'est une boucle infinie. ■

Les illustrations sont d'Angéline Bichon

À LIRE DE LAURENT HUGUELIT

Chez Mama Éditions

• *Mère, L'enseignement de la forêt amazonienne*, 2019

• *Fusion, Bouddhisme & Chamanisme : un cœur à cœur spirituel*, 2021.



CONTACT : www.outremonde.org

Ah l'aubergine !



Renaud Cellier

Les grandes villes délèguent à des sociétés privées le soin de relever les infractions au stationnement. Fini les pervenches ou les aubergines ! Bonjour les voitures banalisées équipées de caméra capables de scanner 1600 numéros d'immatriculation par heure et d'envoyer automatiquement aux impétrants l'amende. Difficile d'y échapper. Aux machines de surveillance performantes, nous préférons la main, la main qui fait, qui crée comme celle des maîtres artisans qui perpétuent la tradition des bronzes Chola du XIe siècle (voir dossier p. 7). Nous aimons quand Laurent Huguelit nous dit qu'un ver, un oiseau ou un arbre peut être notre maître (voir ci-contre). Si nous savons les écouter, ils peuvent nous apprendre des choses. Nous aimons le chant profond du soi qui parle d'amour vrai (François Roux p. 4). Nous cherchons à faire résonner l'espace, en nous et autour de nous, à faire vibrer les éléments et jouer cette musique qui déploie ses ailes dans l'espace de l'expérience (voir Akasha p. 8-9). Nous avons besoin de grands espaces. Les outils du yoga sont bien plus qu'un petit bout de scotch posé sur nos bobos, nos émotions et notre mal-être. Rien à combattre, tout à accueillir sans jugement dans le Tantra (voir Éric Baret p. 16), qui dit aussi que c'est au fond du trou (ou de l'émotion) que sont l'appui et l'énergie de la remontée. Il ne s'agit pas d'être seulement apaisé, des « esclaves apaisés » dirait Marc Beuvain qui, dans sa vision du yoga, voit se dessiner un projet politique. Pour cette exigence-là, il est intéressant de comprendre aussi la force des croyances positives. Elles peuvent faire des miracles, des guérisons, des envois. Il faut y croire. Sribhashyam disait qu'il y a plus de guérisons chez les croyants. L'effet placebo marche (voir p. 16), c'est une énergie qui porte, un tambour qui chante, parfois une montagne qui se déplace. Il y a aussi de nombreuses techniques d'aide avant de retrouver l'appel de son âme, comme le *wingwave* par exemple (voir p. 4), une méthode simple et inspirante. L'agenda p. 15 est de retour avec la vie qui va avec. *Vai dove tuo cuore ti porta. Va où ton cœur te porte.* ■ RC

SOMMAIRE DU JDY NUMÉRO 231

EN VUE P. 2-3

LAURENT HUGUELIT,

Par P. Lorenceau

SATSANG P. 4

Quand grandit

l'amour

par François Roux

PARTIR P. 4

Ranger ses émotions

par P. Lorenceau

DOSSIER P. 5-6-7

L'art vivant de la

statuaire en Bronze

Par Laurence

Bolsigner

SÉANCE DE YOGA

P. 8-9 Akasha,

l'Espace Sacré

par I. Hernandez

CHRONIQUE P. 9

Différence entre

yogathérapie et yoga

du Dr Lionel Coudron

POSTURE DU MOIS

p. 10 Gomukhāsana

par B. Bouanchaud

p. 11 Carte Blanche

à Sophie Colombié

TRADITION P. 12-13

Le 6e Dalai Lama

par Alain Verdier

AGENDA, ACTUS,

À LIRE P. 14-15

QUESTION P. 16

à Éric Baret,

SOCIÉTÉ

Placebo ou nocebo

par Julien Lorenz