

LAURENT  
HUGUELIT

# Fusion

BOUDDHISME  
& CHAMANISME,  
UN CŒUR À CŒUR  
SPIRITUEL

# Fusion

BOUDDHISME ET CHAMANISME,  
UN CŒUR À CŒUR SPIRITUEL

Lâcher-prise, acceptation et bienveillance  
– telles sont les intentions du voyage dans  
lequel nous emmène cet ouvrage qui allie  
théorie, pratique, et poésie.  
Bienvenue au cœur de la nature profonde...

À la fois méditant vipassanā depuis une vingtaine  
d'années et enseignant en chamanisme au tambour  
dans la tradition du *core shamanism*, Laurent Huguelit  
nous invite à un tour d'horizon complet des  
orientations, intentions et révolutions que le  
bouddhisme et le chamanisme ont en commun.

Accompagné par les esprits tutélaires de la forêt, de  
la steppe, des montagnes et des mondes spirituels,  
l'auteur parcourt le noble « octuple sentier » du  
Bouddha (la voie de la conscience en huit étapes)  
à la lumière de la pratique chamanique.

De la vision initiatique à l'éveil intégral, de nombreux  
exercices viennent donner corps à cette randonnée  
vers les sommets du cœur-esprit : prise de refuge,  
déposition d'intentions, pratique des perfections,  
méditation et voyage chamanique, avec, en ligne de  
mire, une ascèse fusionnelle, la diète bouddhique  
ou diète de Dhamma (Dharma), que l'auteur a mis  
au point afin de se recentrer, de recouvrer force et  
clarté, et de se reconnecter à la compassion, à la joie  
et à la créativité.

Illustrations de Angéline Bichon.

## COLLECTION CHAMANISMES



« Le travail de Laurent  
Huguelit, explorateur  
de l'âme et des mondes  
invisibles, permet  
au chamanisme  
de devenir un outil  
d'évolution plus  
accessible à notre  
monde occidental. »

STÉPHANE ALLIX

« Une approche  
visionnaire. »

FÉMININ BIO

20 PHOTOS ET ILLUSTRATIONS  
ISBN 978-2-84594-390-2



MAMAEDITIONS.COM



# Sommaire

[Couverture](#)

[Quatrième de couverture](#)

[Du même auteur](#)

[Avertissement de l'éditeur](#)

[Page de titre](#)

[Dédicace](#)

[Exergue](#)

[Avant-propos](#)

[PREMIÈRE PARTIE : ORIENTATION](#)

[CHAPITRE 1 : Bodhichamane](#)

[CHAPITRE 2 : Racines](#)

[CHAPITRE 3 : Maître](#)

[CHAPITRE 4 : Cœur à cœur](#)

[CHAPITRE 5 : Crépitement](#)

[PRATIQUE : Bouddha, Dhamma, Saṅgha](#)

[CHAPITRE 6 : Pureté](#)

[CHAPITRE 7 : Dhamma](#)

[CHAPITRE 8 : Octuple](#)

[CHAPITRE 9 : Éternité](#)

## DEUXIÈME PARTIE : INITIATION

CHAPITRE 10 : Voir

CHAPITRE 11 : Nirvāna

CHAPITRE 12 : Dukkha

CHAPITRE 13 : Lumière

CHAPITRE 14 : Respecter

PRATIQUE : Paññā

CHAPITRE 15 : Sacré

CHAPITRE 16 : Dieta

CHAPITRE 17 : Spirits are real

CHAPITRE 18 : Sarbacane

## TROISIÈME PARTIE : RÉVOLUTION

CHAPITRE 19 : Karma

CHAPITRE 20 : Diligence

PRATIQUE : Sīla

CHAPITRE 21 : Discernement

CHAPITRE 22 : Vipassanā medicina

CHAPITRE 23 : Par-delà

CHAPITRE 24 : Dhamma 8.0

CHAPITRE 25 : Sati

PRATIQUE : Samādhi

CHAPITRE 26 : Vérité

CHAPITRE 27 : Velada sagrada

## QUATRIÈME PARTIE : FUSION

[CHAPITRE 28 : Transcender](#)

[PRATIQUE : À la recherche d'un esprit allié](#)

[CHAPITRE 29 : Ultime](#)

[CHAPITRE 30 : Je te vois](#)

[CHAPITRE 31 : Je diète](#)

[CHAPITRE 32 : 108 jours](#)

[PRATIQUE : Vingt-quatre heures de Dhamma](#)

[CHAPITRE 33 : Amour et vacuité](#)

[CHAPITRE 34 : Offrande](#)

[ANNEXE A : En pāli](#)

[ANNEXE B : L'Aigle et le Bouddha](#)

[Méditation](#)

[Voyage chamanique](#)

[Diète bouddhique](#)

[Remerciements](#)

[À propos de l'auteur](#)

[Bibliographie](#)

[Table iconographique](#)

[Mentions légales](#)

[Achevé de numériser](#)

[Chez le même éditeur](#)

[COLLECTION CHAMANISMES](#)

[COLLECTION CHANNELS](#)

[COLLECTION LES LIVRES DE SETH](#)

[COLLECTION LES ESSENTIELS](#)

[COLLECTION MUTATIONS](#)

[COLLECTION TÉMOIGNAGES](#)

[COLLECTION NAISSANCES](#)

[COLLECTION SEXES](#)

[COLLECTION JARDINAGES](#)

[COLLECTION GRAPHICS](#)

[PERSONAL STORIES](#)

[HORS COLLECTION](#)

[COLLECTION CARTES & LIVRETS](#)

[À découvrir](#)

FUSION  
Bouddhisme & Chamanisme,  
un cœur à cœur spirituel

Du même auteur

Mère,  
L'Enseignement spirituel de la forêt amazonienne  
Mama Éditions, 2019

Les Huit Circuits de conscience,  
Chamanisme cybernétique & pouvoir créateur  
Mama Éditions, 2012

Le Chamane & le Psy,  
Un dialogue entre deux mondes  
Laurent Huguelit, Dr Olivier Chambon  
Mama Éditions, 2010, 2011

Le Tao et l'éthique naturelle  
Les éditions du Yin Vert, 2005

Libérer l'esprit : la science du monde intérieur  
Vivez Soleil, 2003

À paraître

Attraction,  
Manuel pratique des esprits gardiens  
Mama Éditions

Être humain,  
L'Enseignement spirituel des Andes  
Mama Éditions

## AVERTISSEMENT DE L'ÉDITEUR

Toute utilisation des informations contenues dans ce livre relève de la responsabilité du lecteur.

Laurent HUGUELIT

# FUSION

Bouddhisme & Chamanisme,  
un cœur à cœur spirituel

Illustrations de  
Angéline Bichon

MAMA ÉDITIONS

À mes enseignants,  
Satya Narayan Goenka (1924-2013),  
Michael James Harner (1929-2018).

Sabbe sattā, sabbe pāṇā,  
sabbe bhūtā, sabbe puggalā,  
sabbe atta-bhāva pariyāpannā,  
sabbā itthiyo, sabbe purisā,  
sabbe ariyā, sabbe anariyā,  
sabbe manussā, sabbe amanussā,  
sabbe devā, sabbe vinipātikā,  
averā hontu, avyāpajjhā hontu, anīghā hontu,  
sukhī attānaṃ pariharantu,  
dukkhā muccantu.

Que tous les êtres, tout ce qui respire,  
toutes les créatures, tous les individus,  
tout ce qui est vivant,  
toutes les femmes, tous les hommes,  
tous les cœurs purs, tous les habitants du monde,  
tous les humains, tous les non-humains,  
tous les êtres célestes, tous ceux qui souffrent,  
aient un bon cœur, libre de toute aversion,  
libre de toute douleur.  
Qu'ils puissent vivre en paix,  
libérés de toute souffrance.

Cakkavālamettābhāvanā

## AVANT-PROPOS

# Un tour de roue

Je formule le vœu que des rayons de lumière jaillissent de mon corps, et illuminent des mondes innombrables, illimités et infinis.

Bhaiṣajyaguru Sūtra

Chère lectrice, cher lecteur, je vous souhaite la bienvenue dans Fusion, un ouvrage à cheval entre les mondes « innombrables, illimités et infinis » du bouddhisme et du chamanisme, qui vous fera voyager au cœur de ces deux spiritualités anciennes et vénérables, et pourtant d'une étonnante modernité. En écrivant Fusion, j'ai fait en sorte que l'amour et le respect que je porte à ces deux voies vous soient transmis de la manière la plus directe, sincère et conforme à la vibration du Dhamma universel, qui est l'enseignement bouddhique dans ce qu'il a de plus essentiel ; et dans une intention pétrie de l'amour, de la force et de la lumière (« amor, fuerza y luz ») de la gracieuse présence des esprits chamaniques, éternels alliés de celles et ceux qui cheminent, et garants de la pureté de ce qui est reçu et transmis.

Fusion est une invitation à faire un vaste tour de roue existentiel, avec pour compagnons d'équipée spirituelle les devas, bodhisattvas, esprits bouddhas et tutélaires qui m'ont inspiré l'intégralité du contenu de cet ouvrage au cours d'une diète d'écriture de plusieurs mois. Quatre parties, intitulées respectivement « Orientation, Initiation, Révolution et Fusion », rythmeront votre lecture. Après une présentation des traditions, écoles et enseignants qui seront nos guides et repères sur le chemin, nous nous installerons ensemble

sur la nacelle du grand huit universel et partirons à l'aventure ; les principales thématiques que partagent le bouddhisme et le chamanisme croiseront notre route : la vision initiatique, les intentions qui en découlent, le pouvoir créateur de la pensée, des paroles et des actes, l'importance de l'éthique de vie et des préceptes, qui fusionneront au moment du bouquet final : une diète durant laquelle l'enseignement du Bouddha sera absorbé, digéré et intégré. Je vous décrirai cette ascèse fusionnelle en fin d'ouvrage : la « dieta » sera donc l'espace sacré, à la fois point de départ et ligne d'arrivée, de votre lecture, tout comme elle fut l'alpha et l'oméga de mon travail de rédaction.

Le corpus de Fusion sera également ponctué de chapitres pratiques, dans lesquels je vous inviterai à exercer les enseignements prodigués. Après [la prise de refuge](#)), rituel traditionnel de l'entrée dans la voie, il s'agira de [déposer vos intentions](#) clarifiées au centre du cercle) ; puis viendra l'élan magnifique des perfections (pāramīs), comme autant de qualités – ou de vertus – à faire [s'épanouir en action](#)). Toujours dans l'énergie de notre tour de cercle, suivront logiquement [la méditation](#) selon les enseignements traditionnels), [le voyage chamanique](#) dans la veine du core shamanism de l'anthropologue Michael Harner), et finalement, en ligne de mire, une proposition de [diète bouddhique](#) de vingt-quatre heures), qui sera en quelque sorte le couronnement – et l'ultime fusion – de ce chemin parcouru ensemble.

Je vous souhaite un très beau voyage au cœur de la nature profonde. Que votre lecture soit nourrissante, que les illustrations d'Angéline, ma compagne et maître de compassion sur le chemin, vous enchantent, que les pratiques vous inspirent et vous ressource. Et qu'à travers ces lignes et ces espaces, ces mots et ces silences, les esprits de toutes traditions vous bercent de leurs grâces.

Laurent Huguelit

## PREMIÈRE PARTIE

# Orientation

Lorsqu'au début des années 1950, Ajahn Chah [moine bouddhiste et maître de méditation de la tradition de la forêt, en Thaïlande] se voit offrir quelques hectares de forêt près de son village natal, les villageois le préviennent que ce lieu, qui allait devenir le monastère Wat Pah Pong, est hanté par les tigres et les esprits. Il déclare alors : « C'est parfait ! C'est exactement ce dont nous avons besoin pour développer attention et sagesse. »

Jeanne Schut, La Tradition de la forêt

# CHAPITRE 1

## Bodhichamane

L'esprit tutélaire

Sangye Menla est accroché à son arbre ; immobile, les yeux mi-clos, il veille sur moi alors que je sème des carottes nantaises à la volée. Fidèle à l'adage « tel jardinier, tel potager », je m'applique à ne surtout pas faire de lignes droites ; j'ai depuis longtemps délaissé le cordeau pour un mouvement ample et circulaire, qui me semble correspondre à l'élan de la nature. L'arbre en question, celui-là même qui sert de support à mon esprit bouddhique tutélaire, est un chêne pubescent (*Quercus pubescens*) à la forme originale, parce qu'il s'étire en largeur et me fait parfois penser à l'arbre de la Bodhi, célèbre pipal (*Ficus religiosa*) au pied duquel a médité en son temps Siddhattha Gotama, le Bouddha historique, le jour de son illumination [1].

Sammāsambodhi, l'éveil intégral  
de celui qui « s'en est allé ».

En tant que jeune arbre qui apprend à allonger et épaissir son tronc, tout en déployant, lentement mais sûrement, ses branches et rameaux, j'ai toujours aimé me rendre aux racines des traditions qui me nourrissent de leurs sèves, si bien que chemin faisant, je suis allé rendre hommage à cet arbre de la Bodhi à Bodhgayā, dans l'État du Bihâr, lors d'un pèlerinage d'un an dans le nord de l'Inde. C'était en 2002.

Suivre le fil des lignées et voir où les générations passées me mènent, quoi de plus ressourçant ? Et il y en a eu, des générations passées, vingt-cinq siècles et des poussières depuis la venue sur

Terre de Siddhattha, prince du clan des Śākya devenu moine itinérant. Quelle grâce offerte à l'humanité, à la planète Terre, que cette noble visite ! Des femmes et des hommes exceptionnels ont rendu visite à la Terre par le passé, et mon ressenti est qu'aujourd'hui, en cette période de transition que nous vivons toutes et tous ensemble, ces êtres de transcendance et de compassion sont à nos côtés à chaque instant, dans les mondes invisibles où la mort n'existe pas ; et même, pour certains d'entre eux, de retour dans l'incarnation, partout disséminés afin d'œuvrer à la grande transition vers un monde de spiritualité, un monde de paix et de respect.

Oh, bien sûr, il n'est pas toujours évident de le voir survenir, ce monde idéal ; lorsqu'on se laisse distraire par l'égrégore médiatique qui n'en finit pas d'éructer des horreurs, c'est plutôt la foire d'empoigne à tous les niveaux, mais il n'empêche. Il y a vingt-cinq siècles de cela, un appel a été lancé par les esprits gardiens de la planète Terre, et l'univers y a répondu. Le Bouddha et Lao-Tseu, grand maître du taoïsme, sont venus à peu près à la même période ; et puis, un peu plus tard – car l'Occident prend son temps sur les questions spirituelles –, Socrate et les philosophes de la Grèce antique. Sans oublier les prophètes et Jésus, bien sûr. Impossible de dresser ici la liste de toutes ces belles et nobles âmes venues provoquer une poussée de conscience dont l'écho ne cesse de nourrir nos cœurs. Ils sont venus parce qu'ils se sont sentis appelés. Et ils reviennent, en ce moment, leurs enseignements retrouvent leur pureté originelle, leurs esprits nous soutiennent et nous guident, leurs vibrations vibrent de plus belle. Tel est mon ressenti, telle est mon espérance. Et puis, ils accompagnent également ces enfants d'une génération qui va entièrement changer la donne, une génération dont tous les cœurs purs qui s'impliquent en spiritualité à l'heure présente préparent la venue.

## UN BOUDDHA CHAMANE

Ce cher Sangye Menla est le bouddha de la médecine au sens à la fois spirituel, mystérieux, indicible, mais également bien concret du terme : il s'agit pour lui de venir à l'aide, de soigner, de guérir.

C'est un bouddha chamane, spécialiste de la pharmacopée multidimensionnelle ; autrefois bodhisattva [2] et aujourd'hui esprit allié inconditionnellement compatissant, dirait-on dans un contexte chamanique ; un esprit allié de l'humanité et de celles et ceux qui souhaitent apprendre sur la voie de la conscience.

Un bodhichamane...

Mon ami bodhisattva est donc accroché au chêne pubescent du jardin, représenté entouré de plantes dans sa posture classique sur un thangka (tableau traditionnel) qu'Angéline m'a offert pour mes quarante ans, il y a de cela quelques années déjà. Que ce soit elle, la femme que j'aime, qui m'a fait présent de ce thangka, que ce soit par son intermédiaire que Sangye Menla est entré dans ma vie, cela n'a rien d'étonnant. C'est un cadeau de plus de son amour – sachant que son amour est, en soi, le vrai cadeau.

## DISSOUDRE LA MATIÈRE

Sangye Menla m'inspire lorsque je suis au jardin. Accroché au chêne, il m'observe tous les jours ; je sens son regard bienveillant, pénétrant, caresser mon cœur de jardinier. La permaculture, c'est son affaire : il adore ! Bien entendu, en tant que bodhisattva, il a d'autres choses plus importantes à faire sur Terre que de me regarder jardiner ; sa mission est bien plus globale et essentielle que cette contemplation potagère, mais de temps en temps, je sens sa présence très distinctement à mes côtés. Il prend plaisir à m'accompagner, me regarde plonger les mains dans la terre, m'aide à semer de bons légumes à la volée, et à prendre soin des arbres fruitiers.

Pour un bodhisattva  
des royaumes éternels,  
un peu de jardinage,  
c'est quand même la base.

Un jour – c'était un jour de jardinage, évidemment –, Sangye m'a dit qu'il appréciait le bleu psychédélique de la représentation que les

artistes font de lui depuis des siècles. Il a ajouté que ce bleu lapis-lazuli dont on l'affuble selon la légende, est pour lui une expression de la beauté dans l'œil de l'artiste, en manière « d'améliorer le réel », d'en faire quelque chose d'attractif, si je puis dire. Toujours selon ses dires, ce bleu lui rappelle le « bleu paon » de l'oiseau aux mille yeux grands ouverts, ou toujours dans l'exotisme, le bleu teinté de vert profond des plantes grasses et cactus d'Amérique latine que les passionnés collectionnent.

Et d'ajouter :

« Beau comme une belle plante  
– ou comme un bel oiseau ! »

Les esprits bouddhiques ont de l'humour, ce sont des esprits tutélaires avec lesquels on se déride, et c'est bien agréable. Ils sont capables de passer de l'amour le plus pur, de la conscience la plus adamantine, de la compassion la plus aboutie, universelle, à une franche rigolade – parfois même saupoudrée d'une pointe d'extase, peut-être ? Décidément, plus j'ai la chance de les côtoyer, plus j'approfondis mon Dhamma [3], plus je trouve qu'ils ressemblent aux chamanes traditionnels que j'ai pu rencontrer, en chair et en os cette fois-ci, au Mexique, dans la Sierra, au Pérou, en Amazonie et dans les Andes. À la fois dans un focus de rayon laser, dans une concentration à laquelle rien ne résiste, au point de dissoudre la matière – cette phrase est importante ! –, et capables l'instant d'après de se détendre, d'esquisser quelques pas de danse autour d'un bon feu, et de partir dans un rire franc. Et Dieu sait que les rires francs sont guérisseurs. Comme autant de fontaines étincelantes.

Des fontaines d'amour,  
des fontaines de joie.

---

- [1] Siddhattha Gotama est le nom du Bouddha en pāli, dialecte parlé dans sa région d'origine et dans lequel nous sont parvenus ses enseignements ; Siddhattha Gotama se dit Siddhârta Gautama en sanskrit, la langue de l'Inde classique.
- [2] Les bodhisattvas sont des êtres en mission sur Terre et partout ailleurs où il y a de la souffrance à soulager ; au moment de se réincarner, ils retardent en quelque sorte leur plein éveil et font le vœu d'œuvrer au bien commun.
- [3] Le Dhamma en pāli (Dharma en sanskrit) est le moyeu de la roue de l'existence, le « centre » de soi. Il s'agit tout à la fois des lois de la nature selon la perspective bouddhique, des enseignements du Bouddha et de la mise en pratique de ces enseignements.

## CHAPITRE 2

# Racines

### Les fondamentaux

Le bouddhisme et le chamanisme, main dans la main pour un voyage au cœur de la nature profonde – tout un programme, n'est-ce pas ? Bien entendu, le fait d'utiliser le singulier, de faire une généralité lorsque je mentionne « le » bouddhisme et « le » chamanisme, est une réduction. Il n'y a pas un bouddhisme, il y a des bouddhismes ; et de la même manière, il n'y a pas un chamanisme, mais des chamanismes. Il existe des dizaines de lignées et d'écoles de bouddhisme ; et des milliers de traditions chamaniques – à peu près autant qu'il y a de peuples sur Terre, et plus précisément à peu près autant qu'il y a de chamanes dans l'univers.

De la diversité, enfin...

L'amour s'épanouit  
dans la diversité.

Bouddhisme et chamanisme se sont tous deux adaptés, tant au contexte géographique qu'historique. Ils ont évolué avec le temps et les circonstances, avec les apports de chaque nouvelle génération, de chaque nouveau maître et visionnaire apportant sa pierre à l'édifice. Pour le chamanisme, cet état de fait est assez facilement compris et accepté, car l'on sait qu'il existe des milliers de cultures et qu'elles sont toutes différentes les unes des autres. Les chamanes de Mongolie ne chamanisent pas de la même manière que ceux d'Amazonie ou que ceux d'Afrique, parce que le contexte climatique et géographique n'est pas le même. Les esprits présents dans la

nature environnante ne sont pas les mêmes, ce qui fait que les outils utilisés (tambours, plantes, artefacts) ne sont pas les mêmes. Les langues ne sont pas les mêmes, les chants ne sont pas les mêmes et pour tout dire, les intentions ne sont pas les mêmes non plus. J'utilise et répète ici sciemment le mot « même », car les « mêmes » sont à la fois une tendance inhérente à la structure psychique d'Homo sapiens (qui est un animal mimétique, « mémétique »), et une caractéristique de la réalité intellectuelle en deux dimensions (dualité) – voire même, dans le cas du fondamentalisme, en une dimension. Quoi qu'il en soit, la pensée étroite, appauvrie, est une menace pour le vivant en tant que diversité lorsqu'elle empêche l'expansion naturelle de la conscience.

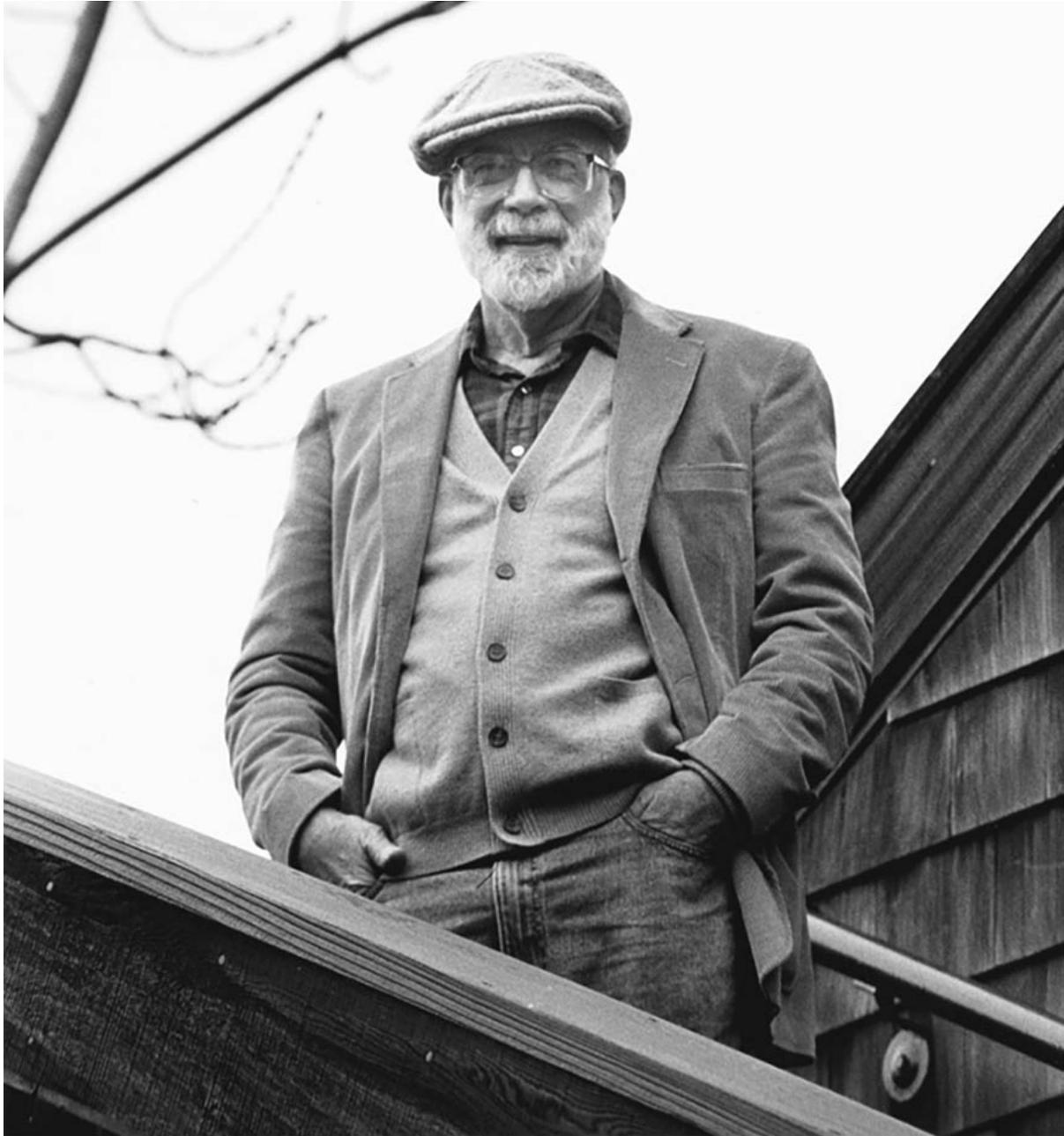
Les chamanismes forment un creuset d'une prodigieuse diversité, et c'est ce qui fait toute la force, la ténacité et la plasticité (dans le sens de la souplesse structurelle, la capacité à évoluer) de cet ensemble de traditions qui se rejoignent pourtant sur certains points centraux. Et pour ajouter à la complexité, le mot chamanisme, dérivé de *šamán* (« chamane ») en langue tOUNGouse (evenki) de Sibérie, est déjà, en soi, une réduction ; c'est par l'intermédiaire du travail de compilation des anthropologues, tout d'abord russes, que ce mot inventé est devenu un terme générique. Avant la popularisation des traditions du terroir, avant leur mise en lumière certainement nécessaire au sauvetage de la planète Terre, le « chamanisme » était cantonné à la Sibérie orientale et aucun homme-médecine, sage ou visionnaire, qu'il soit d'Afrique, d'Amérique du Nord ou du Sud, d'Australie, d'Océanie – et, évidemment, d'Europe également – ne portait l'étiquette du « chamane ».

Le chamanisme est donc une invention : il n'est pas extrêmement judicieux d'en débattre aujourd'hui, car nous en sommes à une phase ultérieure du processus de renaissance de cet ensemble de techniques et traditions ; mais il n'en demeure pas moins important de se souvenir que les mots ont également une histoire. Une connaissance affinée de cette histoire permet de sortir d'une hypnose collective qui n'apporte bien souvent que tensions et conflits : on se bat pour des mots.

(Pour du vide.)

## MICHAEL HARNER ET LE « CORE »

Dans le sillage de l'historien des religions Mircea Eliade (1907-1986), qui fut le premier à rendre populaire le chamanisme grâce à son immense travail de compilation [4], c'est l'anthropologue Michael Harner qui a peut-être le mieux perçu le besoin de clarifier les aspects partagés, centraux et universels, qui relient les traditions chamaniques. Car dans cette diversité, il y a des points communs qui nous mènent à un noyau central (core en anglais) d'où il est ensuite possible de rayonner [5].



D.R.

Michael J. Harner (1929-2018)

Le core du chamanisme, qui n'est rien d'autre que son cœur, sera à mettre en relation avec le « core-cœur » du bouddhisme (c'est-à-dire le Dhamma en pāli, Dharma en sanskrit), que j'évoquerai à maintes reprises, comme un mantra à deux syllabes, au cours de ce tour de roue intégral que nous allons effectuer ensemble.

Les noyaux centraux du chamanisme et du bouddhisme, leurs core-cœurs, leurs Dhammas respectifs, nous permettront, une fois fusionnés, d'atteindre le noyau central de ce qui est, le cœur de la nature profonde.

## LA RÉALITÉ NON ORDINAIRE

Michael Harner a précisé la définition du chamane comme étant un individu, femme ou homme, qui a la capacité de voyager dans des réalités invisibles, de communiquer et de travailler avec les habitants de ces réalités (les esprits) ; et surtout, point essentiel, un individu qui reste maître de soi, très « ordinaire » et fermement ancré au quotidien, les pieds sur terre, dans la matérialité – et ce malgré le fait qu'il navigue entre les réalités.

Toujours en s'inspirant des travaux de Mircea Eliade, et en s'appuyant sur plusieurs décennies de pratique, Michael Harner a également clarifié la cosmologie des trois mondes, qui apparaît comme une composante universelle des cultures chamaniques ; en maîtrisant les états modifiés de conscience par le truchement de leurs fidèles destriers psychiques que sont, selon les cultures, le tambour, les chants, les danses, la transe, les plantes, les chamanes font voyager leurs âmes dans le monde des esprits, aux confins de la réalité dite « non ordinaire ». Cette réalité spirituelle est divisée en trois espaces (le Monde d'en bas, le Monde du milieu et le Monde d'en haut), que les chamanes apprennent à mieux connaître et à cartographier, avec le temps et la pratique.

Le Monde du milieu n'est rien d'autre que l'aspect spirituel, invisible – et néanmoins bien réel –, du monde matérialisé dans lequel nous nous trouvons incarnés, ici et maintenant. Les esprits de la nature peuplent ce monde, en prenant en compte que nous parlons ici de la nature au sens large, de l'infiniment petit, atomique, moléculaire, à l'infiniment grand, cosmique, universel ; de l'esprit de la fourmi à l'esprit de la Voie lactée, en passant par tout ce qui existe dans le temps, l'espace et la matière. La plupart des cultures chamaniques travaillent dans le Monde du milieu parce que c'est en lui que se joue l'existence incarnée d'Homo sapiens sur une planète appelée « Terre » : il faut s'allier avec les forces de la nature, avec

l'océan, la montagne, la forêt, la pluie, le feu, le vent, le soleil, les animaux, les plantes, et ainsi de suite, pour s'assurer les fondamentaux de la survie au quotidien.

### LES TROIS MONDES

- Monde d'en haut : au-delà du temps et de l'espace ; esprits compatissants, enseignants, ancêtres transcendés, maîtres, guides, etc.
- Monde du milieu : aspect non ordinaire, spirituel, de la réalité matérielle ; esprits élémentaires (eau, terre, air, feu, etc.), esprits de la nature, ancêtres non transcendés, esprits liés à l'espace-temps.
- Monde d'en bas : au-delà du temps et de l'espace ; esprits compatissants, animaux de pouvoir, chamanes transcendés, etc.

Le Monde du milieu est en quelque sorte la grande roue de l'existence incarnée, le *samsāra* des traditions orientales, et tout être qui chemine en ce vaste monde, est, par définition, en relation avec l'espace-temps, la matière, l'incarnation – y compris les esprits du Monde du milieu qui, bien qu'ils soient invisibles en état de conscience ordinaire, n'en demeurent pas moins réels.

### LES MONDES DES BOUDDHAS

Les Mondes d'en bas et d'en haut se différencient du Monde du milieu par le fait qu'ils sont transcendés, au-delà du temps, de l'espace, de la matière. On y rencontre également des paysages naturels, ainsi que des habitants (esprits animaux et chamanes dans le Monde d'en bas ; esprits des ancêtres, enseignants et maîtres spirituels dans le Monde d'en haut), mais ces derniers se distinguent de ceux du Monde du milieu par le fait qu'il ont transcendé l'espace et le temps. C'est là l'apport le plus important de Michael Harner, une véritable révolution cosmologique : Monde d'en bas et Monde d'en haut sont peuplés d'esprits transcendés et inconditionnellement compatissants (« transcended compassionate spirits », selon Harner) [6], alors que les esprits du Monde du milieu sont comme nous autres les humains, « pris » dans l'espace-temps, encore liés à la survie, à l'ego, au désir, à la peur.

Harner a insisté toute sa vie durant sur le fait que les esprits compatissants (des Mondes d'en bas et d'en haut), sont des alliés impeccables, objectifs, neutres. Libérés de l'ego, du désir, de la peur, ils ne sont plus liés à la survie : ce sont des « esprits bouddhas ».

L'aigle royal, rapace rare et majestueux  
que j'observe dans les Alpes,  
est un animal qui fait son chemin, comme moi,  
dans le Monde du milieu.  
Il est lié à l'espace, au temps, à la matière.

L'aigle royal, fidèle animal de pouvoir  
du Monde d'en bas  
qui m'accompagne au quotidien,  
est un esprit bouddha libéré,  
toujours prêt à me venir en aide.  
Il est affranchi de l'espace, du temps, de la matière.

## DEVAS, BODHISATTVAS, BOUDDHAS

Harner ne parlait bien évidemment pas d'« esprits bouddhas » ; il percevait les choses en tant qu'anthropologue de terrain et chamane aguerri, en basant sa rhétorique sur une terminologie très précise et volontairement expurgée de toute trace de croyances religieuses ou spirituelles, y compris bouddhiques. Mais pour ma part, et à force de côtoyer les esprits et de comparer leurs caractéristiques, à force de travailler avec eux au jour le jour, cela m'est apparu comme une évidence : au-delà de l'espace et du temps, au-delà de la roue de l'existence incarnée (*samsāra*), il y a les devas, les bodhisattvas, les bouddhas proprement dits, et les myriades d'esprits de la Saṅgha universelle [7] qui nous accompagnent et nous soutiennent, conformément à la cosmologie bouddhique qui rejoint – et fusionne avec – la cosmologie chamanique.

- Devas : littéralement « divinités », habitants des mondes transcendés. De passage avant un retour sur Terre, ou en chemin vers l'éveil intégral.
- Bodhisattvas : esprits altruistes de pure compassion. Travaillent à alléger la souffrance universelle et à favoriser l'éveil.
- Bouddhas : êtres qui ont atteint l'éveil intégral.

J'insiste parfois lourdement sur ce point lorsque j'enseigne, parce que j'estime que c'est un devoir de praticienne et de praticien chamanique que de comprendre le sens des cosmologies en ce début de XXI<sup>e</sup> siècle : travaillez avec les esprits bouddhas des mondes transcendés et vous vous imprègnerez de compassion, de noblesse d'âme, de bienveillance. Vous serez accompagné par les esprits bouddhiques au grand complet, vous ferez partie de leur « team ».

## LE DON DE LA CLARTÉ

Les mondes transcendés et les « transcended compassionate spirits » qui les habitent (par exemple, mon animal de pouvoir l'aigle royal, Sangye Menla et les esprits bouddhas qui m'ont inspiré tout au long de la rédaction de Fusion), sont de plus en plus facilement accessibles à tout un chacun – ce n'est plus un privilège de chamane ou de méditant aguerri que de rencontrer les esprits, parce que les portes des mondes sont grandes ouvertes. Les esprits bouddhiques souhaitent que nous nous allions à eux, ils souhaitent que la Terre passe à une ère de paix, de respect et de spiritualité. Ils sont avec nous, ils nous soutiennent, dans cette transition.

L'anthropologue Michael Harner a insisté sur cette bipartition Monde du milieu (conditionné par l'espace-temps) /Mondes transcendés (au-delà de l'espace-temps) pour nous faciliter la tâche. En qualité d'intellectuel visionnaire et de chamane expérimenté, il a souhaité fluidifier, simplifier – et même raccourcir, car il y a urgence –, le processus d'accès aux mondes transcendés [8]. Il a apporté de la clarté, et c'est peut-être à cela que l'on reconnaît les plus grands enseignants : de la clarté ! Ce qui est important, c'est de savoir dans quel monde l'on se trouve, et à quels esprits l'on a

affaire. Ce qui est important, c'est la clarté, car la clarté permet de définir l'intention.

« [...] dans le chamanisme, il n'y a pas de distinction entre aider les autres et s'aider soi-même. En aidant les autres, on devient plus puissant, plus soi-même et plus joyeux. Le chamanisme va bien au-delà d'une transcendance égoïste de la réalité ordinaire. Il s'agit d'une transcendance en vue d'un objectif plus vaste : aider l'humanité. » (Michael Harner, La Voie du chamane)

Vous l'aurez remarqué, nous nous approchons du bouddhisme à grands pas : la clarté des intentions, la transcendance, l'altruisme ; on se croirait en compagnie de Siddhattha Gotama, le Grand Śākyamuni, au pied de l'arbre de la Bodhi. Et c'est justement là, précisément, que se fait la jonction ; c'est là, au niveau des racines, qu'a lieu la réconciliation. Grâce au core shamanism développé par Michael Harner, grâce à cette clarté – un cadeau inestimable – qu'il a offerte, une pratique chamanique intimement liée aux fondamentaux du bouddhisme s'offre à celles et ceux qui œuvrent pour la conscience, le cœur et la Terre.

Un Dhamma chamanique.  
Un chamanisme dhammique.

---

[4] À lire, le classique de Mircea Eliade : Le Chamanisme et les techniques archaïques de l'extase, Payot, 2007.

[5] À lire également, les œuvres pionnières de Michael Harner : La Voie du chamane, Mama Éditions, 2011 ; et Caverne et Cosmos, Mama Éditions, 2014.

[6] Que je nommerai dès à présent simplement « esprits compatissants ».

[7] La Saṅgha (ou le Saṃgha) est au départ l'assemblée des moines (bhikkhus) réunis autour du Bouddha. De manière plus universelle, ce terme se réfère à la communauté spirituelle qui englobe tous les êtres qui cheminent.

[8] Les chamanes sont les spécialistes des raccourcis. Le sauvetage de Gaïa vaut bien quelques arrangements avec l'espace-temps. « [...] les méthodes chamaniques classiques fonctionnent avec une rapidité surprenante, si bien que, en quelques heures, la plupart des personnes peuvent faire des expériences qui prendraient normalement des années de méditation silencieuse, de prières et de psalmodies. » (Michael Harner, La Voie du chamane, op. cit., p. 17)

## CHAPITRE 3

# Maître

L'Ancien

Afin de répondre aux besoins de chacun, Tchenrézi [le Bouddha de la compassion] est tantôt un roi, tantôt un maître spirituel, un homme ou une femme ordinaires, tantôt un animal sauvage ou même une montagne, un arbre...

Dilgo Khyentsé Rinpoché

« Un bonheur ne vient jamais seul. » Tel sera le mantra de Fusion, livre-témoin d'une réconciliation qui nous est offerte, enracinée quelque part dans un espace de compréhension mutuelle semblable à un beau verger revigoré ; que de réjouissances et de félicités en perspective ! En guise de fil rouge, votre lecture sera l'occasion de rencontres avec quelques-uns des esprits alliés qui gardent le trésor ; en alternance avec les chapitres explicatifs du corpus, je vous présenterai un esprit bouddha, enseignant, maître spirituel ou guide, avec lequel je travaille au quotidien ou ponctuellement.

Les mondes spirituels se présentent en strates de réalités superposées. Selon les esprits que l'on y rencontre, l'on se trouve dans l'une ou l'autre de ces « couches », plus ou moins proches du pur esprit, de la source. Il serait tentant de percevoir une ébauche de hiérarchie cosmologique dans cet empilement de réalités qui nous conduit de la matière à la conscience-vacuité, mais dans une perspective chamanique, tout espace spirituel participe à la ronde universelle : l'albatros du Ciel immaculé planant toutes ailes déployées dans les airs n'est pas plus sage ou clairvoyant que le suricate de la Terre affairé dans son terrier ; ils s'ébattent

simplement dans deux environnements spécifiques auxquels ils sont parfaitement adaptés. Tous deux ont des choses à nous dire, à nous apprendre, chacun à sa manière, sur son plan de conscience particulier, dans la force et la lumière qui lui sont propres. Ainsi en va-t-il des rencontres faites « au-delà ».

Quoi qu'il en retourne, et que l'on soit dans une perspective verticale, horizontale ou circulaire, c'est toujours une joie et un honneur que de pouvoir cheminer avec les esprits compatissants, dans leur diversité, et de se laisser inspirer par leur sagesse et leur vivacité d'esprit. Et puis, un bonheur en suivant un autre, les esprits bouddhas ont de l'humour ; profitez-en, ces rencontres sont des moments de détente également.



À tout seigneur tout honneur, le premier esprit allié que je souhaite vous présenter est certainement l'aîné de mes compagnons de route.

L'Ancien est  
le plus ancien.

J'ai fait la connaissance de ce maître de sagesse lors de mes premiers émois de praticien chamanique, au tout début de mon parcours dans la tradition de chamanisme au tambour qu'a initiée l'anthropologue Michael Harner. Dans le cursus du core shamanism, toute personne désireuse d'acquérir les outils de base et une fondation solide commence par « s'équiper » en esprits compatissants ; et pour ce faire, deux voyages chamaniques initiatiques ont lieu respectivement dans le Monde d'en bas (à la recherche de l'animal de pouvoir) et dans le Monde d'en haut (à la recherche de l'enseignant, parfois également appelé « maître spirituel » ou « guide »).

En voyage dans le Monde d'en bas, je me suis retrouvé à voler au-dessus d'un paysage de montagne, accompagné d'un aigle royal, qui est devenu mon esprit allié principal, présent à chaque instant de ma vie. Dans le Monde d'en haut, j'ai dû faire preuve d'audace et

chercher un peu plus, partir à l'aventure dans un univers fait de nuages pastel et de nature diaphane, avec la vive impression que l'esprit en question, pourtant « mon » enseignant, n'était pas très attaché à l'idée de me rencontrer – ou pire encore, qu'il avait d'autres choses plus importantes à faire.

Comme une aura  
de lâcher-prise...

J'ai fini par rencontrer un vieillard extravagant à la chevelure blanche et parcimonieuse, au corps noueux et bien agile, habillé d'une simple toile de jute ; un esprit bouddha atypique affairé à prendre soin de ce qui ressemblait à une fraiseriaie en permaculture. Sa première phrase, que je ne suis pas près d'oublier : « Ici, il y a des fraises toute l'année ! » Je l'ai comprise comme une généreuse invitation à revenir autant que je le souhaitais, en vue de peaufiner mon Dhamma à coups de fruits divinement juteux, saupoudrés d'une fine couche de philosophie minimaliste mâtinée de zen et de taoïsme.

Tout ce que j'aime.



— Je suis heureux de te retrouver, l'Ancien. Cela faisait bien longtemps que je n'étais pas venu te rendre visite...

— Bien long temps : ça me plaît ! Le temps bien, le temps long, c'est dans l'air du temps.

— Sangye Menla, qui est l'esprit tutélaire de ce livre, ma muse fusionnelle en quelque sorte, m'a suggéré de commencer par toi. Tu es le premier esprit bouddha de ma galerie de portraits. À vrai dire, c'est un peu déconcertant, parce que de tous mes esprits alliés, tu es peut-être le plus insaisissable, celui qui ne répond pas aux questions, qui joue le rôle du vieux maître silencieux, voire facétieux. Pourtant, toi et moi sommes – sérieusement ! – censés parler de bouddhisme et de chamanisme.

— Tu sais, Laurent, les anciens sont de toute manière « hors-normes », ils ne s'encombrent pas d'étiquettes : ils sont. Du verbe être. C'est un beau verbe.

— Lorsque je viens te retrouver, je te vois toujours au même endroit : tu es dans ton jardin, dans ta fraiseraie.

— Oui, je m'occupe de mes belles fraises, bien rouges, bien mûres, toute l'année durant – et je laisse la vie faire le reste. La vie sait ce qu'elle fait : voilà l'enseignement. Il suffit de la laisser faire. Homo sapiens, quant à lui, doit plutôt apprendre à ne rien faire. Cela lui ferait un grand bien. Ne rien faire, laisser la vie faire. De quoi méditer.

— Lors de l'une de mes précédentes visites, tu m'avais laissé entendre que je n'étais pas le seul voyageur à venir te voir régulièrement.

— Oui, côtoyer l'Ancien, c'est bénéfique pour tout le monde ! Un vieux au cheveu épars ; on ne sait pas trop quoi penser de lui : a-t-il encore toutes ses dents ? Toutes ses facultés ? Et pourtant, rieur, agile, droit comme un piquet. Quoi de mieux comme référent dans le monde des esprits ?

— Tu es une star du Monde d'en haut... tout le monde veut sa petite part de l'Ancien.

— Mes visiteurs viennent pour passer le temps avec moi. Ils ont besoin d'orientation. En leur compagnie, je reste silencieux et ils finissent par se taire également. Je n'ai de toute manière rien à leur apprendre, ils savent déjà tout ; et en cas de doute, je leur explique avec tout le sérieux du monde que ce qu'ils cherchent est accessible à travers les fraises. Et cela les fait rire, ce qui est déjà un premier pas joyeux dans la bonne direction. Une question ? Je tends une fraise : « Goûte mon ami, voilà ta réponse ! »

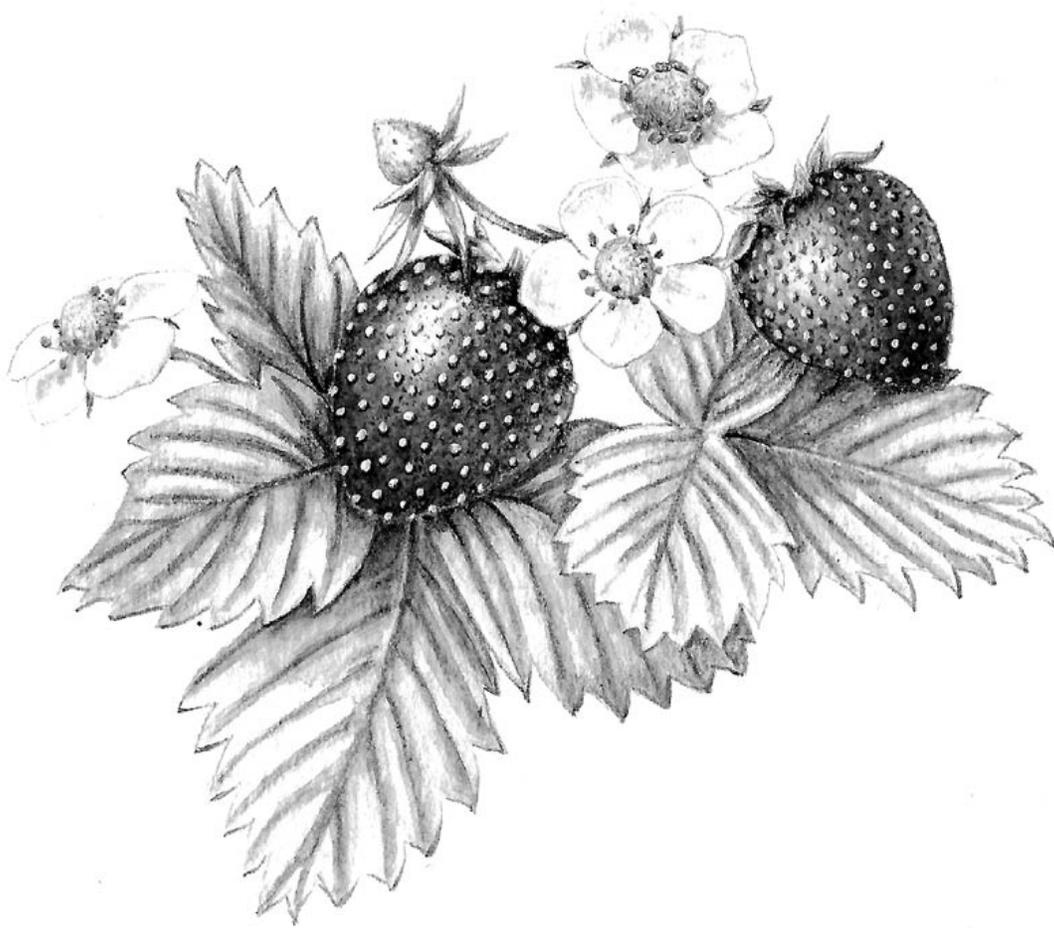
— Et pour agrémenter les fraises, tu sers le thé également.

— J'aime servir le thé, c'est un moment de recueillement. Il faut se baisser pour entrer dans ma hutte, marcher sur les genoux. Les petits qui se prennent pour des grands et les grands imbus de leur grandeur se contorsionnent et je ris. Ce n'est pas de la moquerie, c'est un rire franc. Ils rient avec moi parfois, un joli fou rire, même. Cette quête de grandeur qui obsède petits et grands les amène ici, pliés en deux – ou en quatre ! Mon thé est profondément insipide. Je

l'aime comme ça : sans aucun goût. Les visiteurs sont surpris de prime abord, ils souhaitent déguster quelque chose de raffiné, de savoureux. Ils fantasment sur le fameux – ou fumeux ! – thé de l'Ancien. Ils pensent s'être trompés de maître. La petite uddhacca-kukkucca vient faire son petit « kukku » à celui qui cherche... [9] « Me serais-je fourvoyé ? » Que nenni. Sans goût, à peine un peu plus teinté de verdure qu'une eau de source, tel est mon thé. Et puis, avec le temps, ils y reviennent. Ils remontent pour mon thé. Cette non-saveur a un petit goût de non-attachement. Personne n'y résiste.



- En parlant de rire, ta réputation de joyeux drille te précède.
- Quel compliment, merci.
- J'ai bien dit de drille, pas de mandrill...
- Oh, quelle déception ! Je pensais enfin pouvoir assouvir mes pulsions de singe...
- Voici la question que l'on se pose actuellement sur Terre : « Peut-on rire de tout ? »
- Non ! On ne peut rire de rien, et c'est ça qui est drôle !
- Peut-on rire de sujets sérieux, comme le Dhamma, le bouddhisme, le chamanisme ?
- Connais pas...
- Nous voilà dans de beaux draps.
- Pas de draps chez l'Ancien : je dors tout nu, à même le sol. Tu m'enjamberas, d'accord ? J'ai le sommeil léger...
- Un conseil humoristique pour clore cette parenthèse coloc ?
- Ris de toi-même et tu riras de l'univers et des dieux.
- Je crois reconnaître la phrase de Socrate ? « Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux. » Le philosophe s'était inspiré du gnôthi seautón (« connais-toi toi-même ») qui était inscrit sur le fronton du temple de Delphes, le temple des oracles – les chamanes – de l'antiquité grecque.
- Connais pas... Une petite fraise, peut-être ?



— Peux-tu me parler de ta réponse classique ? C'est un peu ta marque de fabrique, si je puis dire.

— La marque de l'ancien, c'est une bonne marque, j'achète ! Il y a des intellects coriaces. Des durs à cuire, même plongés longuement dans ma bouilloire à thé. Mille questions, mille interrogations, mille tensions dans l'esprit, mille nœuds dans le corps. Et des doutes, ah oui, des doutes, il y en a, c'est sûr... Tout doux, les amis, on se calme. À force, j'ai trouvé une parade ; à chacune de leurs questions, je réponds la même chose : fais ce que tu veux ! Je n'ai pas vraiment le goût de me perdre dans leurs dialectiques trop épicées, je n'ai pas le temps de perdre mon temps dans l'éternité. Je dois avant tout faire mon thé.

— Donc tu me conseilles de faire ce que je veux ?

— Oui, fais ce que tu veux, mais prends ton temps, et fais-le bien. Ce que tu veux, ce n'est pas n'importe quoi. Ce que tu veux, c'est ce que veut ta nature profonde. Et ta nature profonde, c'est ton cœur : pur amour, pure compassion, pure conscience, pure vacuité. Et beaucoup de patience.

— C'est un Dhamma minimaliste, en quelque sorte ?

— Ce que tu nommes Dhamma, c'est la nature profonde, oui. Les lois de l'univers agissent naturellement, il n'y a pas besoin de « faire » quoi que ce soit ; l'intelligence universelle – cette petite « chose » – te conduit naturellement à développer ta conscience. La conscience avance toujours, rien ne l'arrête, qu'on se le dise. L'illusion, c'est de croire que la conscience peut être entravée. Hors de la nature profonde, cette illusion est tenace ; elle s'accroche à sa grande amie, la « Raison » : « Que dit l'ancien ? Que la conscience ne peut être entravée ? Mais tout, absolument tout, dans mon quotidien, me prouve le contraire ! » Beaucoup d'agitation, beaucoup de tergiversations dans le duo infernal « illusion-raison », et une perte de temps colossale. Comme tout être qui a vécu dans la matière, dans le temps, avant de monter faire mon thé, j'ai connu cela, je sais de quoi je parle.

— Et un jour, comme ça, tu as décidé de transcender ?

— J'ai vécu des milliers de vies terrestres et petit à petit, je me suis détaché des affaires du monde pour retourner vivre dans la forêt, sous les arbres, en plein air [\[10\]](#). Nous sommes des singes, après tout, non ?

— C'est le Dhamma du « troisième chimpanzé » [\[11\]](#)...

— Exactement ! Je suis redevenu sauvage, j'ai cessé de produire des karmas lourds, de réactiver le passé par mes habitudes répétitives, de me projeter dans le futur par mes pensées, mes paroles, mes actions. J'ai suivi la voie de la nature, de ma propre nature. Lors de ma dernière mort, qui fut très paisible, à l'ombre d'un grand arbre, j'ai trouvé cet endroit au-delà des nuages, et je m'y suis installé. Les fraises, belles et bonnes toute l'année, ont fini de me convaincre d'y rester. Et puis, des visiteurs comme toi ont commencé à me rendre visite de temps en temps : « Ô grand maître ! » Et moi, de leur répondre :

« À qui parles-tu, mon jeune ami ? C'est à ta nature profonde que tu dois t'adresser avec tant de révérence ; ta nature profonde est ton seul et unique maître. »

---

[9] Uddhacca-kukkucca, littéralement « agitation-et-inquiétude », est un obstacle classique sur la voie spirituelle, et considéré comme une obstruction majeure dans le bouddhisme.

[10] Vivre dans la forêt, sous les arbres, en plein air, font partie des dhutaṅgas (austérités). C'est la voie du renonçant, présente dans le bouddhisme archaïque qui précède et nourrit de sa sève toutes les écoles plus récentes. En pāli, dhutaṅga, signifie « secouer les impuretés » en adoptant la vie d'ermite, dans le dénuement matériel et intellectuel. La tradition de la forêt, en Thaïlande, est un merveilleux exemple de lignée restée fidèle aux préceptes fondateurs. Voir à ce sujet l'ouvrage de Jeanne Schut, *La Tradition de la forêt, Histoires et enseignements des grands maîtres du bouddhisme theravada*, Sully, 2019.

[11] En référence au livre *Le Troisième chimpanzé*, de Jared Diamond, Gallimard, 2011. À lire pour comprendre Homo sapiens.

## CHAPITRE 4

# Cœur à cœur

### La réconciliation

Lorsqu'on navigue comme un électron libre autour et à l'intérieur des noyaux en fusion des traditions spirituelles, il est important, pour à la fois nourrir l'enthousiasme et enraciner le besoin de liberté, de savoir d'où l'on vient. L'hommage rendu aux précurseurs, aux pionniers, aux maîtres, est une marque de respect, et c'est également une manière de s'orienter et de « citer ses sources ». Étant moi-même quelque peu de la vieille école sur ce point précisément, je cite mes sources. Cela me semble extrêmement important. Citer ses sources, c'est rendre hommage aux racines spirituelles de l'arbre en pleine croissance que l'on est. Tout praticien, de toute spiritualité, est en lien avec les lignées d'enseignants qui l'ont précédé. Rien de nouveau sous le soleil, tout a été apporté par un passé que l'on se doit d'honorer au moins de temps en temps pour maintenir la vigueur des racines. Certes, les générations d'aujourd'hui et du futur, qui feront croître les lignées de chamanes et de méditants de demain, seront en quelque sorte bien plus affranchies des codes et des liens générationnels que nous autres les « anciens » – car l'on est toujours « l'Ancien » des générations suivantes –, mais je suis convaincu qu'ils seront curieux de savoir dans quel contexte et par quelles entremises les techniques leur auront été transmises.

Un arbre a des racines.

(À ne pas oublier.)

## « THE BEAUTIFUL DHAMMA » SELON GOENKAJI

Je suis entré en bouddhisme en décembre 2001, lors d'une session de méditation vipassanā de dix jours à laquelle j'ai participé dans un centre de la tradition du Dhamma selon l'enseignement de Satya Narayan Goenka. Au début de cette retraite spirituelle, j'ai pris refuge dans les trois joyaux étincelants que sont le Bouddha, le Dhamma et la Saṅgha. Cela a fait de moi un « homme du monde » (layman) initié à cette branche du bouddhisme, qui est à mon avis le core buddhism, au même titre que le chamanisme de Michael Harner est le core shamanism. Un bouddhisme essentiel, qui relie toutes les écoles et lignées à un même centre. L'axe central (ou moyeu) qui soutient cette roue universelle, c'est justement le Dhamma en lui-même.

« Le Bouddha n'enseigne aucune religion ou philosophie, aucun système de croyance. Il nommait son enseignement Dhamma, c'est-à-dire "loi", la loi de la nature. » (William Hart, selon Satya Narayan Goenka, L'Art de vivre)



D.R.

Satya Narayan Goenka (1924-2013)

Satya Narayan Goenka (Goenkaji, comme l'appellent affectueusement ses étudiants), a été initié à vipassanā, la technique de méditation du Bouddha historique, dans la lignée birmane de Sayagyi U Ba Khin (1899-1971), lui-même disciple de Saya Thetgyi (1873-1945), premier enseignant vipassanā laïque, et du maître Ledi Sayadaw (1846-1923). Je parle ici d'une branche non religieuse du bouddhisme Theravāda, littéralement « la Doctrine des Anciens », qui se distingue historiquement et doctrinalement des bouddhismes du grand Véhicule (Mahāyānā) et du Véhicule de diamant (Vajrayāna), plus connus en Occident – et en quelque sorte plus visible –, à travers les traditions chinoises (le chan proche du

taoïsme), japonaises (le bouddhisme zen, qui est entré dans la culture populaire par l'intermédiaire de l'expression « être zen ») et, bien sûr, tibétaines (représentées par le vénérable dalaï-lama).

## L'ANCIEN, LE GRAND ET L'ADAMANTIN

Le bouddhisme est un large fleuve nourri de plusieurs affluents, et afin de simplifier mon propos, j'en resterai à cette division en trois Véhicules, traditionnellement décrits comme étant l'ancien, le grand et l'adamantin (« de diamant »). Cette division étant péjorative à l'encontre de l'ancien, appelé « petit Véhicule » (Hīnayāna) dans un sens restreint, étroit, je préfère m'appuyer sur l'étymologie et évoquer le bouddhisme originel – ou bouddhisme des Anciens. Je ne m'étendrai pas sur le fait que ces trois courants ne sont pas toujours tout à fait d'accord sur la manière d'interpréter les enseignements du Bouddha Śākyamuni ; la notion même de l'éveil, pourtant défini comme le but ultime, y est divergente. Car oui, même dans les bouddhismes des bouddhistes, on rencontre une infinité de manières d'entendre le Dhamma.

Comme dans le chamanisme,  
en somme...

Pour une fois encore susciter la réconciliation, ce qu'il faut retenir de ces trois grands affluents – qui, lorsqu'ils sont compris dans leurs forces respectives, apparaissent comme complémentaires –, c'est que le bouddhisme ancien est aujourd'hui principalement représenté par le Theravāda, qui est implanté géographiquement dans des pays proches de l'Inde, berceau historique du bouddhisme (le Sri Lanka, la Thaïlande, le Laos, le Cambodge, le Viêt-Nam et la Birmanie étant les hauts lieux du Theravāda), et se concentre sur les textes canoniques en pāli (les suttas ou sūtras), dialecte parlé à l'époque du Bouddha historique. On pourrait dire qu'il s'agit là du bouddhisme des gardiens du temple, des puristes. Dans ce bouddhisme-là, le Bouddha Śākyamuni, Siddhattha Gotama, est le Bouddha ; c'est la figure de l'homme, de l'être humain, qui y est mise en exergue, et le chemin vers l'éveil intégral est un parcours de vie avant tout individuel.

Dans le grand Véhicule et le Véhicule de diamant, qui en est une extension, Siddhārta (en sanskrit) est certes le Bouddha historique, mais il y a également les bouddhas et les bodhisattvas ; du domaine de l'homme, on entre dans celui des divinités où les bouddhas et les bodhisattvas sont perçus comme les émanations spirituelles du Bouddha Śākyamuni que l'on peut rencontrer dans tous les mondes, œuvrant de concert dans une optique d'éveil compatissant, altruiste. Sangye Menla, mon esprit tutélaire et co-auteur de Fusion, est un parfait exemple de divinité Mahāyānā et Vajrayāna présente en Chine, au Japon et au Tibet.

## UNE COLONNE ET DES VERTÈBRES

En qualité de praticien chamanique, ce sont les esprits tutélaire de plusieurs traditions qui viennent enrichir ma pratique de leurs présences lumineuses ; vous aurez un aperçu de cette diversité dans les pages de dialogues qui ponctueront votre lecture, avec, en guise d'invités, des esprits représentant le bouddhisme archaïque (à l'instar de l'Ancien), quatre moines zen que vous rencontrerez bientôt, le grand Véhicule des bodhisattvas avec, une fois encore, Sangye Menla, fier « bodhichamane » qui a fait le vœu, au cours de sa dernière existence terrestre, d'œuvrer à soulager la souffrance sous toutes ses formes [\[12\]](#).

Ces « vertèbres d'esprits bouddhiques » trouvent leur alignement sur la colonne vertébrale de mon corps spirituel – et du corpus de Fusion –, qui reste fermement établie sur la pratique de vipassanā, la technique de méditation du core buddhism ; en tant que méditant et étudiant du Dhamma, je m'inscris donc dans la lignée de Satya Narayan Goenka, une école non religieuse du Theravāda. Paradoxalement, cette école, dont j'ai senti l'appel jusqu'aux tréfonds de mon être, est peut-être la moins chamanique de toutes les branches du bouddhisme : on peut en effet trouver des éléments de chamanisme, des rituels spécifiques, des esprits tutélaire, des mondes invisibles et la pratique de la fusion, dans à peu près tous les enseignements des maîtres du Mahāyānā et du Vajrayāna, mais pas chez Goenkaji, où la plus petite incursion psychique dans les mondes ou rencontre avec les esprits est formellement proscrite. Il

s'agit d'ouvrir sa conscience au-delà des mondes, et conformément à l'éveil intégral du Bouddha, de transcender toute forme d'existence, y compris non matérielle, en atteignant la paix suprême du nibbāna (nirvāna).

Et c'est peut-être justement cet aspect « non chamanique », d'une transcendance totale, au-delà des mondes invisibles eux-mêmes, qui rend cette approche particulièrement intéressante pour les praticiennes et praticiens, car contrairement aux autres traditions bouddhistes qui sont littéralement truffées d'esprits et de rituels d'inspiration chamanique, elle se marie parfaitement bien à la sobriété et à la clarté du core shamanism. Et puis, pour garder la tête froide et faire leur travail au mieux en ces temps de changements planétaires où la nature sauvage et la nature humaine sont mises à mal, praticiennes et praticiens ont un profond besoin de méditation, de sobriété et de clarté, justement. Autrement dit, de pur Dhamma.

Chez Goenkaji,  
on arrête de chamaniser,  
on fait une pause,  
on se régénère.

(C'est une diète.)

### « SURRENDER TO THE DHAMMA »

Dans ses discours pleins d'humour et de compassion, Satya Narayan Goenka insiste sur l'aspect universel de l'enseignement du Bouddha : on s'y sent accueilli, qui que l'on soit et d'où que l'on vienne, culturellement, socialement, religieusement, spirituellement parlant – à condition de « déposer les armes » et de s'abandonner au Dhamma.

Cet abandon au Dhamma (surrender to the Dhamma) est à comprendre dans le sens spirituel du terme : un respect intégral du cadre de travail et des règles fixées en début de session par l'enseignant, en particulier le noble silence (dix jours de silence) et les cinq préceptes bouddhistes, qui ressemblent à s'y méprendre aux principales restrictions de la dieta (diète) chamanique, sur

lesquelles je reviendrai plus en détail ultérieurement : ne pas prendre de vies ; ne pas prendre ce qui n'est pas donné ; s'abstenir de toute activité sexuelle ; ne pas mentir, jurer, critiquer ou perdre son temps en absurdités ; ne pas consommer de substances intoxicantes (pas d'alcool ou de drogues). Ces quelques règles préservent l'espace sacré et assurent une paix et un respect mutuel dans l'assemblée des méditants (la Saṅgha) [13].

Cette paix précieuse et ce respect partagés, chéris, préservés, offriront l'opportunité à tout un chacun d'approfondir sa pratique, en partant du principe central de toute forme d'ascèse : la nature profonde ne s'atteint qu'en renonçant à ce qui empêche de plonger.

Un seul mot d'ordre : lâcher prise...

## TRANSFORMATION, LIBÉRATION ET ESPACES SACRÉS

Le chamanisme, c'est la transformation par le tambour, le chant, la danse, l'expression de soi et le travail avec les esprits. Le Dhamma bouddhique, c'est la libération par la réflexivité, la concentration, la discipline et le silence à l'intérieur. Ajoutez à ce contraste que vipassanā est une technique certes silencieuse, mais d'une profondeur abyssale, qui va creuser dans les conditionnements – les ombres, les blessures – de la mémoire profonde, ce qui a parfois pour effet d'activer le réflexe du guérisseur qui ne peut rester « sans rien faire » face à la souffrance, le stress et les tensions qui se déchaînent. Alors que c'est pourtant bien ce qui est demandé à tous les méditants de la Saṅgha : méditer, ne rien faire d'autre, même si la tempête se lève.

Rester zen pendant dix jours.

L'espace sacré doit être respecté ; dans toutes les traditions spirituelles du monde, le sanctum est le garant de la pureté des pratiques. Un espace sacré dévoyé empêche l'accès aux profondeurs, tout simplement. Ce n'est pas une question de morale, c'est une question technique : les profondeurs sont exigeantes. Les espaces sacrés du chamanisme (le cercle, la yourte, la maloca,

l'inipi) ont leurs règles ; les espaces sacrés du bouddhisme (le monastère, le temple, le centre de méditation) ont les leurs.

---

[12] La définition du bodhisattā (en pāli dans le Theravāda) ou bodhisattva (en sanskrit dans le Mahāyānā et le Vajrayāna), diffère selon les traditions. Le bodhisattā pāli est un être humain qui chemine en direction de l'éveil (le Bouddha lui-même était un bodhisattā avant d'atteindre l'éveil) ; le bodhisattva sanskrit renonce à l'éveil temporairement pour rester accessible au plus grand nombre. On retrouve ici la dichotomie « éveil individuel (centré sur l'humain) » du bouddhisme ancien versus « éveil collectif, altruiste » des Véhicules plus récents.

[13] Les anciens étudiants sont priés de suivre trois préceptes supplémentaires : ne pas manger après le repas de midi ; ne pas porter d'ornements corporels (sobriété vestimentaire) ; ne pas dormir dans des lits hauts et confortables. C'est une vie de moine, temporaire, expérimentée le temps de la session.

## CHAPITRE 5

# Crépitement

### La complétude

Des voyageurs venus d'Inde, berceau du bouddhisme, en introduisirent les enseignements au Népal, puis en Asie centrale, à partir de l'an 200 avant notre ère jusqu'à l'an 300 de notre ère environ, déclenchant une compétition entre le bouddhisme et le chamanisme qui allait se perpétuer jusqu'à nos jours.

Kevin Turner

Toujours en chemin vers la réconciliation et le respect mutuel, il me semble important ici de redonner ses lettres de noblesse à la figure du chamane, archétype malmené dans l'inconscient collectif à travers ses représentations pétries de préjugés. Les chamanes ont de tout temps été réfractaires à toute forme d'autorité autre que celle de leurs esprits alliés ; pour eux, les vrais maîtres, les vrais enseignants, sont invisibles (avec une préférence marquée pour les esprits de la nature sauvage), ce qui leur a valu d'être persécutés par les tenants des traditions séculaires, bien visibles et obstinément éloignées de tout ce qui est sauvage. En Asie, berceau du bouddhisme, ce n'est pas bien différent qu'ailleurs sur Terre : la figure du chamane est ambiguë, sauvage, paradoxale ; avec lui, on ne sait pas vraiment sur quel pied danser. La transe chamanique, présente dans les traditions d'Eurasie (Sibérie, Mongolie, Népal, Tibet, etc.), peut sembler on ne peut plus éloignée de l'image que l'on se fait du moine bouddhiste, assis en tailleur, silencieux et réflexif [\[14\]](#).

C'est probablement cette transe, pourtant prodigieuse et sacrée, qui a terminé de façonner le stéréotype du chamane « agité », au point que cette agitation est présente dans le champ sémantique chamanique jusqu'à l'étymologie du mot *šamán* (« chamane ») : celui qui sait, celui qui voit, mais également, selon certains linguistes, celui qui s'agite comme le feu.

Le crépitement du chamane,  
éternellement insoumis.

Ajoutez à ce brûlant contraste que le *nibbāna*, qui est l'un des mots les plus célèbres du répertoire bouddhique (le fameux *nirvāna* en sanskrit, but ultime du bouddhisme), est à comprendre, littéralement, comme étant la cessation de l'agitation (*dukkha*) ou l'extinction de la flamme. Le moine theravāda Ajahn Brahm, de l'ancienne tradition de la forêt thaïlandaise, en donne une très belle définition (à méditer, certainement) :

« Quand la flamme cesse, elle ne va nulle part.  
Elle cesse, tout simplement, c'est tout. [...]   
En pāli, le terme qui désigne une flamme qui s'éteint  
est *nibbāna*. » (Ajahn Brahm, Manuel de méditation)

Cette citation est à comparer à une autre définition ; celle du chamane par l'anthropologue Joan Townsend :

« Un chamane est un individu qui est en communication directe avec les esprits, qui les contrôle et contrôle les états modifiés de conscience, entreprend des voyages (magiques) dans le monde des esprits, et se préoccupe de ce monde "matériel" ici présent plutôt que d'atteindre un état d'éveil personnel. » (Joan Townsend, dans *Anthropology of Religion : A Handbook*)

Cette fin de phrase, que je me suis permis de mettre en italique, est un parfait exemple de réductionnisme, le chamanisme représentant certainement la plus ancienne voie d'éveil, et la racine

préhistorique de toute quête de transcendance, de réalisation. Les mots étant de puissants modificateurs de réalité, capables d'ouvrir ou de fermer le champ des possibles, cette assertion a malheureusement limité la définition du chamane, qui est, par définition justement, un être en quête d'illimité [15].

## LE TABOU

Pour creuser un peu plus encore le fossé cosmologique qui semble avoir séparé une bonne fois pour toutes bouddhisme et chamanisme, les chamanes de la plupart des régions du monde ont appris, au cours de leurs tribulations, à se méfier des moines et autres missionnaires de toutes obédiences, y compris des moines bouddhistes, car ces derniers ont cherché à les convertir de force, lorsqu'ils ne les ont pas massacrés. J'évoque ici un sujet tabou, pourtant historiquement établi : les religions organisées, en cherchant à convertir à tout prix et à administrer les âmes, ont fait preuve d'une indicible cruauté envers les chamanes, électrons libres subversifs.

« Les maîtres du désordre »  
(formule de l'anthropologue Bertrand Hell)  
versus « les zélotes de l'ordre ».

## PAR LA GRÂCE DE L'ESPACE SACRÉ

Chères amies et chers amis moniales, moines, et méditants bouddhistes, chères amies et chers amis chamanes, praticiennes et praticiens de toutes lignées, de toutes traditions, de toutes spiritualités, de toutes religions, voici venir le temps de la réconciliation. Enfin ! Cette réconciliation a lieu dans le respect mutuel des espaces sacrés ; ce n'est pas plus compliqué que cela. Le respect mutuel des espaces sacrés, c'est le respect du cadre des uns et des autres, le respect des règles particulières à une approche, le respect des enseignements et des enseignants. L'espace de méditation est un espace sacré, le cercle chamanique est un espace sacré, l'espace de diète est un espace sacré. Et puis, toujours garder à l'esprit que la richesse est dans la diversité, dans

la complémentarité : les uns peuvent bénéficier des pratiques des autres, et réciproquement.

## LA MONTAGNE, LA FORÊT ET LA STEPPE

La sagesse, l'éthique de vie et la méditation du Dhamma bouddhique invitent à une transcendance radicale ; il s'agit d'élever la conscience au-dessus de la mer de brouillard que génèrent les impressions illusoires et mensongères. À l'instar des spiritualités et religions orientales qui sont, pour la plupart d'entre elles, positionnées sur un axe vertical, son rapport à la réalité est un rapport hiérarchique dans lequel on passe de l'illusion à la vérité, de la captivité à la libération. Le chamanisme est quant à lui beaucoup plus féminin et positionné sur un axe horizontal : lorsqu'il est question de gravir les échelons, à l'image de l'ascension du rewe des chamanes mapuche (au Chili), ou de l'arbre sacré chez les Bouriates [\[16\]](#), il s'agit de savoir redescendre également, et de fusionner avec le monde, avec la nature. D'aimer l'existence d'un amour charnel...

... ou plus précisément encore,  
d'un amour maternel.

C'est une acceptation inconditionnelle du « jeu » de la matière, dans tout ce qu'il a de complexe (survie, tensions internes et externes, joies et peines) et un appel à collaborer avec la nature et ses intelligences.

Le bouddhisme contemple la Vue  
au sommet de la montagne.  
Le chamanisme galope dans la steppe  
et s'active en Créations.  
La forêt fait le lien, elle fait circuler les sèves  
d'un Cœur à l'autre...

Un soupçon de réflexivité, de maîtrise de l'esprit, de valeurs nobles – en un mot, un zeste de Dhamma –, incorporé à la pratique chamanique, permet d'atteindre des espaces inédits, des réalités

transcendées, selon la terminologie du core shamanism, qui restent abstraites et inatteignables lorsqu'on est féru de chamanisme « agité ». Et réciproquement, lorsqu'on est bouddhiste, spécialement rattaché à une école, on a le droit également – et fort heureusement ! – de se détendre sur les dogmes et doctrines [17], de voyager dans l'invisible à la manière des chamanes, et de profiter des bienfaits d'un contact direct, sans intermédiaire, avec les esprits (qui peuvent être des devas, des bodhisattvas, des bouddhas, et qui ont toujours énormément de choses à nous apprendre). Car chaque tradition, chaque approche du spirituel, a ses forces et ses faiblesses, ainsi que ses tendances à réduire le réel à elle-même. C'est ce que j'appelle « l'effet tunnel » ; lorsqu'un individu en vient à ne plus percevoir le réel qu'à travers une seule doctrine, tout en forçant sa conscience à s'y planter à coups de marteau dogmatique, il limite l'expansion de cette dernière.

La conscience  
n'est pas  
un clou.

Le fondamentalisme est l'une des conséquences de l'effet tunnel, et avec lui vient le risque de rester « coincé » dans le mur en parpaing d'une réalité unidimensionnelle appauvrie à mille lieues de l'ultime vérité, qui est faite de diversité, de potentialités illimitées, de créativité ad infinitum.

## UN MARIAGE

Dans le Tao Te King de Lao-Tseu (Dào Dé Jīng), véritable diamant brut de la Chine antique qui ne cesse de m'inspirer de son impeccable et pénétrante lumière, cette tension existentielle qui met en rapport le yang vertical (masculin) et le yin horizontal (féminin) trouve enfin un apaisement. C'est l'aboutissement de la quête :

À la fois dans le ravin du monde  
où coule la rivière de vie,  
et à travers l'espace-temps,  
dans l'Être, le Tao.

Je suis convaincu que les bouddhismes (a fortiori les bouddhistes) et les chamanismes (a fortiori les chamanes, praticiennes et praticiens des traditions) sont faits pour s'entendre, qu'ils ont beaucoup à partager et à s'apporter mutuellement. Et même plus, je pense qu'ils sont voués à cheminer ensemble, et que les praticiens chamaniques et les méditants bouddhistes du futur seront exactement les mêmes personnes, de belles âmes bien faites qui ont quelque chose de fondamental, de vital – un trésor, rien de moins –, à offrir à l'humanité.

Marier la sagesse des traditions de la conscience dans ce qu'elle a de plus vertical, impeccable, minéral, à la vie quotidienne dans la matière, tout en horizontalité, en interactions, en organicité – tout en chamanisme –, c'est retrouver un axe vital, un centre de gravité.

Le yin,  
Le yang,  
La complétude.

---

[14] Et pourtant, lire à ce sujet le chapitre « Le chamanisme mongol et le système de réincarnation des lamas au Tibet », p. 106 du livre *Chamanes célestes* (Mama Éditions, 2017), de Kevin Turner, directeur pour l'Asie de la Foundation for Shamanic Studies. On y assiste à la naissance de la lignée des dalaï-lamas sur fond de chamanisme traditionnel. Édifiant.

[15] Les moines itinérants des traditions de l'Inde antique étaient appelés śramaṇa ou shramanes en sanskrit (samaṇa en pāli) ; encore une troublante coïncidence étymologique, le śramaṇa (« celui qui fait un effort sur soi », même racine qu'ashram, « lieu d'effort ») et le śamán étant peut-être, originellement, la même personne.

[16] Cette ascension et la cérémonie initiatique du shanar bouriate sont détaillées dans *Chamanes célestes*, de Kevin Turner, op.cit.

[17] La détente n'étant pas l'irrespect, mais plutôt un lâcher-prise salutaire. Dans les textes du bouddhisme originel, l'attachement aveugle aux rites et rituels (sīlabbata-upādāna), ainsi qu'aux croyances ou opinions (ditṭhi-upādāna), est considéré comme un obstacle à la réalisation.

## PRATIQUE

# Bouddha, Dhamma, Saṅgha

## Prise de refuge

Vous n'êtes jamais seuls sur la voie de la conscience.

La forêt

Dans les traditions bouddhistes, tout être qui chemine en conscience commence par prendre refuge dans les trois joyaux étincelants que sont le Bouddha, le Dhamma et la Saṅgha, en prononçant trois fois la formule suivante, qui est en pāli :

- **Buddham** saraṇaṃ gacchāmi.  
(Je prends refuge dans le Bouddha.)
- **Dhammam** saraṇaṃ gacchāmi.  
(Je prends refuge dans le Dhamma.)
- **Saṅgha** saraṇaṃ gacchāmi.  
(Je prends refuge dans la Saṅgha.) [\[18\]](#)

Le Bouddha représente l'éveillé, l'illuminé (de bodhi, « l'éveil ») ; c'est chacune et chacun de nous dans son potentiel spirituel, avec Siddhattha Gotama, le Bouddha historique, comme exemple et enseignant sur la voie. Le Dhamma représente le moyeu de la roue, la loi universelle (ou loi de la nature) dont découlent les enseignements du Bouddha ; c'est chacune et chacun de nous bien établi dans son centre de gravité, bercé par la lumière de la conscience en elle-même, toujours prompte à éclairer celles et ceux qui œuvrent dans son sens. La Saṅgha représente l'assemblée des méditants, celles et ceux qui cheminent ; c'est chacune et chacun de

nous dans la mise en pratique des enseignements, accompagné et encouragé à chaque instant par tous les êtres qui cheminent ; et puis, pour ajouter une note chamanique, soutenu et renforcé par ses esprits alliés des mondes visibles et invisibles, aimé inconditionnellement par Mère Nature et l'univers tout entier.

### LES TROIS JOYAUX

- Le Bouddha : l'enseignant, l'éveillé.
- Le Dhamma : les enseignements du Bouddha, la loi de la nature.
- La Saṅgha : celles et ceux qui suivent les enseignements du Bouddha.

Je vous encourage à prendre refuge en prononçant ces quelques mots en pāli ; à travers ces trois formules, vous sollicitez les bonnes grâces des forces qui accompagnent l'humanité depuis ses débuts. Vous avez bien entendu la liberté de prendre refuge de manière informelle, simplement à la lecture de ce chapitre de Fusion, ou d'en faire un petit rituel, voire une cérémonie improvisée en vous laissant guider par la présence des joyaux. (Vous pouvez bien évidemment ne pas le faire du tout ou garder cela pour plus tard ; il n'y a aucune obligation d'aucune sorte, même si vous ressentirez probablement une note d'encouragement de ma part. Les pages dédiées à la pratique sont à votre entière disposition, libre à vous d'en faire usage ou de les mettre de côté pour une éventuelle mise à jour ultérieure ; cela dit, et dans tous les cas, je vous invite à les lire tout de même dans la continuité du texte, parce qu'elles participent à la compréhension de notre tour de roue.)

### LES JOYAUX EN PROFONDEUR

En prenant refuge, je fais en sorte de ressentir, dans mon corps, mon cœur et mon esprit, la présence du Bouddha, du Dhamma et de la Saṅgha. La première phrase, *Buddham saraṇam gacchāmi*, indique que je prends refuge dans la lumière de l'éveil intégral du Bouddha (*sammāsambodhi*), et que, simultanément, je chemine en direction de lui, je m'applique à me rapprocher de lui. Je me sens irrésistiblement attiré par ses qualités d'être, telles que la

compassion (karuṇā), l'amour bienveillant (mettā), la joie altruiste (muditā), l'équanimité (upekkhā), avec lesquelles je fusionne au moment de prendre refuge. Il y a donc à la fois une notion de mouvement (« aller vers », « devenir »), et de fusion (« être »).

La deuxième phrase, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi, concerne le Dhamma (Dharma en sanskrit), qui est le nom qu'a donné le Bouddha historique à son enseignement réparti en huit étapes (enseignement également appelé « le noble octuple sentier » [19]). Dhamma signifie, littéralement, « ce qui soutient, le support », ou, plus symboliquement, le moyeu de la roue, dans le sens de « ce qui est au centre » ; si bien que la roue à huit rayons en est venue à symboliser le bouddhisme. Le Dhamma est également « la loi », dans le sens des lois de l'univers. Prendre refuge dans le Dhamma, c'est prendre refuge dans la nature profonde.

Finalement, vient la troisième formule, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi, qui me rappelle que je ne suis jamais seul sur le chemin. La Saṅgha de tous les êtres qui cheminent (esprits alliés, moines bouddhistes, enseignants et méditants, et bien sûr, les animaux, les végétaux, les fungis, les minéraux, les éléments et les Règnes intermédiaires, visibles et invisibles) est avec moi, dans une forme de solidarité spirituelle qui ne faiblit jamais.

---

[18] Le pāli se prononce ainsi : [bouddHam sharanam gatchāmi ; dHammam sharanam gatchāmi ; sangHam sharanam gatchāmi.] À noter que Saṅgha, qui peut se dire Saṃgha également en pāli, est au départ un nom masculin qui s'est féminisé par l'usage dans les langues latines (dans le sens de « la communauté »).

[19] Le Dhamma sera expliqué en détail au [chapitre 8](#).

## CHAPITRE 6

# Pureté

Goenkaji

Bhavatu sabba maṅgalaṃ.

May all beings be happy.

Puissent tous les êtres être heureux.

S. N. Goenka

J'ai rencontré Satya Narayan Goenka au sommet d'une montagne du Jura suisse, en décembre 2001. C'était lors de ma première session de dix jours de méditation vipassanā, certainement l'un des événements les plus décisifs de mon cheminement spirituel. Goenkaji m'a invité à prendre refuge dans les trois joyaux, et depuis ce jour, je sens leur présence à mes côtés.

Ils cheminent avec moi,  
je chemine vers eux.

Rencontre joyeuse, profonde, transformatrice – et incongrue peut-être également, parce qu'elle n'a pas eu lieu en personne, mais à travers une série d'enregistrements sonores et vidéos que les méditants qui suivent la voie du pur Dhamma selon Goenkaji connaissent bien : dans le silence des dix jours de retraite, résonnent les chants traditionnels et les suttas en pāli [20] ; puis viennent les explications techniques et les discours du soir, avec la joie de voir et entendre cet homme qui a transformé la vie de milliers (de millions probablement) d'individus en quête de spiritualité.

Conformément à une prophétie bouddhiste, la roue du Dhamma est revenue dans son pays d'origine, l'Inde, deux mille cinq cents

ans après la mort de Siddhattha Gotama, le Bouddha historique, pour s'y enraciner de nouveau et rayonner de par le monde. Lorsqu'on regarde les bouleversements politiques du xx<sup>e</sup> siècle, on constate que ce retour prophétisé a bien eu lieu, et de plus d'une manière, avec notamment la fuite du dalaï-lama en Inde, en raison des persécutions chinoises au Tibet, ramenant dans un même mouvement le bouddhisme tibétain et ses prodigieuses traditions dans les cœurs et les consciences.

Et puis, du côté du Véhicule originel, c'est justement Satya Narayan Goenka, originaire d'une famille indienne expatriée en Birmanie, haut-lieu du bouddhisme Theravāda, qui a ramené le pur Dhamma, celui des Anciens, en Inde. Mis en contact avec la méditation vipassanā suite à une maladie chronique, Goenkaji, pourtant sceptique au départ, a été guéri par la pratique ; il a alors décidé de dédier sa vie à l'enseignement et à la propagation de the beautiful technique (« la technique magnifique »), comme il la nomme dans un mélange de tendresse et d'enthousiasme.

Par la grâce du Bouddha  
et des bodhisattvas,  
les Véhicules rassemblés  
sont revenus dans le giron  
de Mama India,  
« l'Éternelle ».

Je trouve intéressant de mettre en parallèle les parcours respectifs et remarquables des deux pionniers que sont Satya Narayan Goenka, porte-bannière de la pureté du Dhamma, et l'anthropologue Michael Harner, inventeur du core shamanism. Tous deux sont retournés à la source – respectivement le Theravāda de Birmanie et la Mère-Forêt amazonienne –, pour y retrouver l'essence des pratiques, les origines des lignées. Tous deux ont vécu une expérience visionnaire, une guérison qui a changé leur vie et leur représentation du monde. Et tous deux ont été sommés par leurs enseignants de ramener ce qu'ils ont appris là où tout se joue : dans le cœur collectif.



— Cher Goenkaji, mon maître sur la voie du pur Dhamma, je suis très honoré de te rencontrer en voyage chamanique. C'est plutôt inattendu de la part d'un enseignant comme toi qui préfère prendre ses distances avec tout ce qui est d'ordre « psychique ».

— Et pourtant, cher ami, je suis venu à toi dans la forêt, tu n'as même pas eu besoin de m'appeler. T'en souviens-tu ?

— Oui, j'étais allé demander de l'aide à mes esprits, et ô surprise ! c'est toi qui es venu. Goenkaji est dans la place... Après vingt années de vipassanā et de dilemme chamanico-bouddhique, peut-être m'apportes-tu un espoir de réconciliation ?

— Dans l'ardeur des cœurs purs, tout finit par arriver, tu le sais bien... Et puis, c'est très indien – very Indian ! –, cet instant fondateur du maître qui apparaît à son disciple. Tu sais ce que l'on dit : chassez le naturel...

— En parlant de naturel, à chaque fois que je t'entends chanter, je me dis : « Quel chamane, ce Goenka ! » Je te verrais bien en Amazonie, dans la hutte de cérémonie (maloca), en compagnie des curanderos, pajé et muraya autochtones, à chanter l'amour, la force et la lumière pour illuminer les cœurs.

— C'est exactement ce que je fais. Je chante les enseignements du Bouddha dans leur langue originelle, le pāli, pour qu'ils restent vivants et afin de maintenir leur pureté. Comme tu le sais, maintenir la pureté du Dhamma, sans le mélanger à d'autres techniques, c'est ce que j'ai souhaité apporter en cette vie terrestre.

— Que penses-tu alors de mon projet de diète bouddhique ; une ascèse chamanique dans laquelle on diète le Dhamma ?

— Une ascèse est une ascèse, et peu importe qu'elle soit bouddhique, chamanique ou autre. Toutes les ascèses sont dhammiques par essence, lorsqu'elles s'inspirent du noble octuple sentier. Ce projet t'a été inspiré par les esprits bouddhiques, et tu as entièrement raison de le partager en ces pages. Ce que j'entends par maintenir la pureté du Dhamma, c'est autre chose. Au moment de t'asseoir et de méditer, je t'invite à ne pratiquer que l'observation selon l'enseignement du Bouddha, sans y ajouter quoi que ce soit d'autre : pas de mantras, pas de visualisations ou d'exercices

psychiques. Vipassanā, c'est le Dhamma. Pratiquer vipassanā, et vipassanā uniquement, lorsqu'on médite, c'est maintenir la pureté du Dhamma. Mais lorsque tu ne médites pas, dans ta vie quotidienne, avant et après la méditation, tu as le droit d'être le bel être humain que tu es. Tu as le droit d'être agriculteur, aide-soignant, artiste, thérapeute, commerçant, comptable, médecin, cuisinier, écrivain. Et tu as le droit d'être chamane. La pureté du Dhamma est un îlot de tranquillité dans le flux agité de la vie. Préserve la pureté de cet îlot ; lorsque tu médites, tu ne fais rien d'autre qu'observer, voilà mon conseil. Keep the Dhamma pure !



— Toujours dans cette thématique du maintien de la pureté, j'ai une question délicate – et peut-être un peu taboue – à te poser. Dans les centres « Goenka », il est parfois difficile de s'inscrire à une session de dix jours lorsqu'on est étiqueté « chamanisme ». On se sent « blacklisté », il y a comme une sorte de vieille mémoire conflictuelle, de vieux relents d'acharnement à éloigner du Dhamma les praticiennes et praticiens de ces orientations particulières.

— Je suis très heureux que tu me poses cette question, Laurent. Que ce soit clair dès le départ : tout le monde est le bienvenu ! Y compris les chamanes. Tout le monde, c'est tout le monde. Déjà, ce dialogue que nous avons toi et moi prouve bien l'intérêt du chamanisme lorsqu'il s'agit de maintenir le contact avec les enseignants devenus devas, bodhisattvas ou bouddhas. Et je souhaite ici clarifier le fait que moi-même, je suis ce que tu appelles un esprit tutélaire pour toutes les personnes qui respectent la mémoire de mon enseignement ; et bien entendu, pour celles et ceux qui travaillent en mon nom et perpétuent l'enseignement de mes maîtres. Toi qui as vécu en Inde, tu connais bien la bhakti, la dévotion, et cette dévotion pleine d'ardeur est un contact chamanique, si je me réfère à ta terminologie. Les esprits tutélaires sont présents dans toutes les traditions, ne serait-ce que sous la forme du respect sans cesse renouvelé envers les fondateurs, y compris dans le Theravāda birman au sein duquel j'ai été formé.

Donc une fois encore, le problème, ce n'est pas d'être autre chose qu'un bhikkhu du Véhicule originel complètement dévoué au Dhamma ; moi-même, je n'étais pas un moine. Le problème, c'est lorsqu'on perd de vue que vipassanā est efficace sous deux conditions : lorsque, au moment de méditer, on la pratique avec rigueur : c'est de la pure observation, et rien d'autre ; et lorsqu'on respecte les préceptes, la discipline.

— Il y a des règles dans le cercle chamanique également. Je les répète inlassablement, à chaque début de session : on n'enregistre pas, on ne filme pas, on lâche son téléphone portable, on fait preuve de respect. Et ainsi de suite. J'ai parfois l'impression que mon seul et unique rôle, c'est de répéter les règles... J'ai insisté avec la forêt amazonienne, dans *Mère* [21] : de l'humilité, de l'intimité, de l'intégrité, de la sobriété, de l'écoute, du respect. Voilà ce qui maintient le sacré dans l'espace sacré. Et pourtant, je ne suis pas un grand partisan de l'autorité arbitraire. Je ne veux pas être « casse-pieds ».

— Ce n'est pas arbitraire, Laurent : les règles sont des invitations au respect, elles sont issues de l'expérience des enseignants qui sont venus avant toi. Michael Harner, qui est l'instigateur de ta lignée, a insisté sur ces règles toute sa vie durant. Ceux qui nous ont précédés ont observé ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas, et ils nous l'ont transmis. C'est ce qu'a fait le Bouddha : il a observé, il a pris conscience ; et ensuite seulement, sont venus les préceptes, les intentions et les actions alignées sur le Dhamma. Pour que les règles fonctionnent, l'enseignant doit être le premier à les comprendre – comprendre leur sens – et à les observer. Non pas aveuglément, comme un dogme de plus, mais à la lumière de sa propre expérience.

— En face de moi dans le cercle, il y a Angéline, et il me semble évident d'affirmer ici que c'est elle qui m'a appris à mieux comprendre et respecter les règles ; je suis tellement reconnaissant qu'elle soit là, dans le cercle, avec moi. Les femmes sont les gardiennes du sacré, et les hommes ont cette féminité en eux, qui ne demande qu'à s'épanouir dans l'espace sacré.

— Oui, les femmes possèdent un formidable discernement. Elles ont le sens inné du Dhamma. Tu as de la chance de pouvoir compter

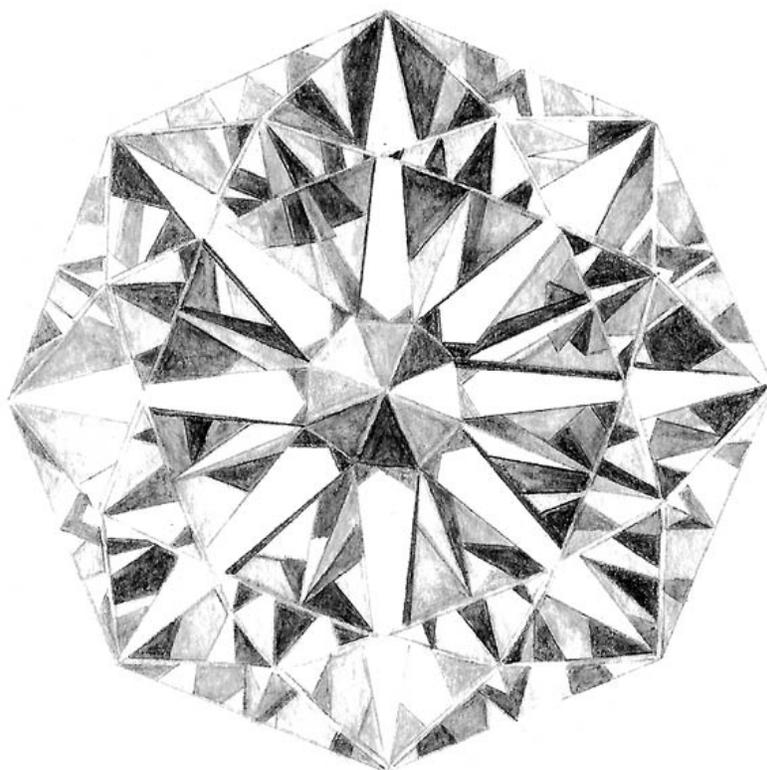
sur ta compagne. Avec grâce et fermeté, c'est elle qui t'a « aligné ». Tu sais aussi bien que moi qu'il suffit qu'une seule personne ne respecte pas les règles – y compris l'enseignant ! –, ou pire encore, qu'un petit groupe de personnes vienne semer la zizanie, pour que l'ensemble de la Saṅgha en soit affecté. C'est la même chose dans tes cercles chamaniques : pour aller en profondeur et laisser toute sa place à la pratique, tout un chacun doit faire l'effort de respecter le cadre, ce que tu appelles justement l'espace sacré. Et j'en viens maintenant aux personnes qui se sentent rejetées du Dhamma, parce qu'on les invite, avec une certaine insistance et le temps de la session, à renoncer à leurs propres pratiques. Pour aller profond, il faut lâcher prise. On ne peut pas courir deux lièvres en même temps : on ne peut pas donner sa chance à vipassanā, qui demande silence, discipline, dépassement de soi, si en même temps, on occupe son esprit à d'autres choses.

— Je comprends bien ce que tu dis, mais de plus en plus souvent, on entend des choses telles que : « Si vous souhaitez revenir, il faudra arrêter de pratiquer le chamanisme. » C'est ce que l'on a asséné à Angéline au cours de sa dernière session en date. Et ce qui est sous-entendu, c'est d'arrêter complètement, pas seulement dans le cadre des dix jours. On est davantage dans une forme de conversion qu'une douce invitation...

— Je le répète : tout le monde est le bienvenu dans le Dhamma. Ce que tu me décris là est un malentendu, qui est dû à des préjugés liés à l'histoire des religions et aux conflits non résolus ; et puis, aux préjugés sont venues s'ajouter les expériences négatives – manque de discipline, agitation, rébellion –, auxquelles nous avons été confrontés dans nos sessions, et pas seulement avec des chamanes. En Inde, au cours des premières années des centres vipassanā, tout un chacun croyait venir en retraite spirituelle et faire ses visualisations, répéter ses mantras, compter les perles de son mālā, afficher ses gris-gris. Tout cela est respectable, mais ce n'est pas vipassanā, et ce n'est pas le Dhamma du Bouddha. Nous avons décidé d'être plus sélectifs, pour que le message soit clair : ici, c'est vipassanā, et vipassanā uniquement. C'est ce qui fait notre force, et nous préservons cette force.

— Et je dois admettre que votre espace sacré est un espace préservé d'une pureté rare ; vipassanā selon Goenkaji, c'est une référence, un label de qualité « pure Dhamma approved » en quelque sorte, et je souhaiterais voir les praticiennes et praticiens chamaniques en profiter sans devoir se sentir ostracisés.

— Le jour où femmes et hommes de toutes orientations spirituelles parviendront à faire l'effort de s'abandonner au Dhamma – le temps de la session, rien de plus –, les gardiens du temple les accueilleront à bras ouverts. Tout le monde y aura gagné.



---

[20] Les suttas (sūtras en sanskrit) sont les textes traditionnels bouddhistes incluant notamment les paroles et sermons du Bouddha.

[21] Laurent Huguelit, Mère. L'Enseignement spirituel de la forêt amazonienne, Mama Éditions, 2019.

## CHAPITRE 7

# Dhamma

### La voie

Les curanderos (guérisseurs) d'Amazonie sont réputés pour leurs chants sacrés, les icaros, qui leur sont directement inspirés par les esprits alliés que renferme la Mère-Forêt. L'importance du chant est telle en contexte amazonien, que le chamane-guérisseur se définit comme étant celui qui chante ; si bien qu'une grande partie de l'apprentissage spirituel consiste à capter à la source, en état de fusion induit par des plantes visionnaires, les chants de force, de purge et de guérison du répertoire chamanique.

Il y a des chants d'amour aussi,  
comme autant d'expressions  
de l'amour inconditionnel  
de la Mère-Forêt.

### LA VOIE DE LA VOIX

Lorsque j'enseigne le core shamanism, qui est une tradition dans laquelle le tambour fait office de destrier multidimensionnel, conformément aux racines chamaniques eurasiatiques et amérindiennes, j'insiste sur l'importance du chant ; je dis parfois que c'est la clé de voûte du travail chamanique, que par son truchement, les obstacles se dissolvent et la lumière se fraie un chemin à travers le brouillard, permettant aux profondeurs de l'âme de se révéler. Et même, pour les plus « têtus » qui souhaitent justement sortir de leur tête et accéder aux champs de conscience expansés, le chant est

une panacée : impossible d'être dans le mental, de penser, et de chanter en même temps.

Faites le test, vous verrez.

Qu'il soit sacré, guérisseur, évocateur, invocateur, le chant est partout présent, dans toutes les traditions spirituelles de la Terre et de l'univers – il est la « voix » de la « voie » originelle. Grâce à lui, le Verbe trouve son chemin et s'exprime directement à travers le corps.

Le premier chant que j'ai appris sur le chemin spirituel n'était pas une invocation en shipibo ou en quechua d'Amazonie, mais un chant védique de l'Inde éternelle, le Pavana Mantra, dont la restitution faisait partie de l'examen final d'un cursus de professeur de yoga que j'ai suivi au début des années 2000. Pendant plusieurs semaines de pratique intense, je me suis attelé à l'apprendre par cœur. Son célèbre refrain en sanskrit reste pour moi l'icaro primordial de ma panoplie chamanique, celui qui m'a initié à l'art du chant sacré :

Asato mā sadgamaya (« Conduis-moi du non-être à l'être. »)

Tamaso mā jyotirgamaya (« Conduis-moi de l'obscurité à la lumière. »)

Mṛtyor ma'mṛtaṁ gamaya (« Conduis-moi de la mort à l'immortalité. »)

Om shanti, shanti, shanti. (« Om, paix, paix, paix. »)

Les célèbres mantras du bouddhisme tibétain constituent en quelque sorte un fond immémorial d'icaros fusionnés délivrés en quelques sons, et dont la puissance est décuplée par la concentration.

Om Mani Padmé Hum, les six syllabes du mantra du Lotus, constituent peut-être le chant bouddhiste le plus célèbre, un cadeau inestimable que nous a offert le Véhicule adamantin [22]. Du côté de la tradition theravāda de la forêt, en Thaïlande, c'est le mantra « buddho », en référence au Bouddha et à l'éveil (bodhi) qui est répété inlassablement par les moines ; c'est à la fois un support de

méditation contemplative psalmodié au rythme du souffle, une invocation du maître, et une offrande faite aux êtres éveillés.

## DHAMMA MANTRA

En écrivant Fusion, j'ai pris conscience que les deux syllabes du mot « Dhamma » sont, de tout le répertoire bouddhiste, celles que je répète le plus souvent au quotidien, et spécialement lorsque je diète ou que je m'applique à respecter les préceptes. « Dhamma » est un vocable à la lumière duquel je soupèse sans cesse mes intentions, pensées, paroles et actions : « Suis-je dans le Dhamma ? Est-ce conforme au Dhamma ? » Le Dhamma ainsi exprimé spontanément, comme un son de la vie de tous les jours qui serait un esprit allié, me donne force et courage, et maintient la clarté de ma conscience lorsque je me sens pris au piège – ou « collé » – dans les enchevêtrements de la toile du monde.

Suis-je dans la nature profonde ?  
Est-ce conforme à la nature profonde ?

Et puis, venant s'ajouter à mon « Dhamma Mantra » quotidien, il y a ce passage-clé du célèbre Magga Vibhaṅga Sutta, dont le texte en pāli et la traduction en français vous sont présentés sur la page de titre du chapitre suivant. C'est au cours d'une diète bouddhique que je me suis mis en tête de l'apprendre par cœur, parce qu'il contient, en son sein, le noble octuple sentier dans son entièreté – autrement dit, c'est le Dhamma des Anciens exposé par le Bouddha en personne.

---

[22] Il s'agit du mantra d'Avalokiteśvara (Tchenrézi en tibétain), le bouddha de la compassion universelle.

## CHAPITRE 8

# Octuple

La roue

Katamo ca, bhikkhave, ariyo aṭṭhaṅgiko maggo ?  
Seyyathidaṃ sammādiṭṭhi, sammāsaṅkappo, sammāvācā,  
sammākammanto, sammā-ājīvo, sammāvāyāmo, sammāsati,  
sammāsamādhi.

Et qu'est-ce, bhikkhus, que le noble octuple sentier ?  
C'est la compréhension juste, l'intention juste, la parole juste,  
l'action juste, les moyens d'existence justes, l'effort juste,  
l'attention juste et la concentration juste.

Magga Vibhaṅga Sutta [23]

Si le tambour est l'objet représentatif – « iconique » – du chamanisme classique tel qu'il est pratiqué aux confins de l'Eurasie, en Sibérie orientale, en Mongolie, à Touva et en Amérique du Nord, la roue est le symbole du bouddhisme et du Dhamma, le core-cœur de l'enseignement du Bouddha Śākyamuni.

Circulaires, tels sont les moyens,  
les tambours et la roue.  
Circulaire, tel est le moyeu,  
le cœur et le Dhamma.

« L'univers est essentiellement circulaire.  
Le soleil est un cercle ; la lune redevient à nos yeux un  
cercle à chaque fois qu'elle accomplit son cycle.  
Pendant la majeure partie de notre histoire, nous  
n'avons pas vécu dans des boîtes à angles droits

comme aujourd'hui, mais dans des maisons circulaires  
– à l'image du cosmos lui-même. L'année et les  
saisons se déploient en cercle. Nos vies aussi. »  
(Stephan V. Beyer, Bâton de parole, Mama Éditions)

Le Dhamma (la loi universelle, le support de tout ce qui est) est donc représenté par une roue à huit rayons qui ne cesse de tourner sur elle-même et d'entraîner dans son élan l'univers et tous les êtres. Ses rayons représentent les branches de la voie spirituelle ouverte par le Bouddha, grand défricheur de lumière. Cette voie, appelée parfois le noble octuple sentier [24], résume ce que le Grand Śākyamuni a apporté à l'humanité : de la sagesse (paññā) permettant de mieux comprendre le sens de l'existence et la nature profonde de ce qui est ; une éthique de vie (sīla) dans le respect des lois de l'univers ; et bien entendu, de la méditation (samādhi) donnant accès à une connaissance attentionnée des états de conscience.

On peut pratiquer cette voie dans son ensemble ou la diviser en huit ; et même, comme nous le verrons plus avant, la grignoter à son rythme au cours d'une dieta mariant chamanisme et bouddhisme. Le noble octuple sentier est une roue-médecine, et le mettre en pratique, faire tourner la roue ne serait-ce qu'un tout petit peu, c'est déjà faire un pas dans la direction de la libération, de l'éveil.

## UN ART DE VIVRE

Paññā, sīla, samādhi. Sagesse, éthique de vie et méditation [25], répartis en huit rayons ; le Dhamma est un art de vivre en pleine conscience. Satya Narayan Goenka a insisté, toute sa vie d'enseignant vipassanā durant, sur cet aspect bien vivant du moyeu de la roue. Quoi de plus glorieux, de plus noble et accompli, qu'une existence humaine vécue en accord avec les lois de l'univers, dans le respect inconditionnel et l'amour infini de ce qui est ? Le Bouddha a vécu sa dernière vie terrestre il y a de cela vingt-cinq siècles, et nous a laissé un cadeau inestimable spécialement dédié à la conscience : une expansion spirituelle naturellement accessible.

Le Dhamma,  
c'est le « core » en fusion,  
c'est le cœur en action.

Bien entendu, il existe quantité d'autres enseignements spirituels que celui de Siddhattha Gotama ; aucun maître, aucun enseignant d'aucune tradition, n'a le monopole de la conscience. Mais le Dhamma du Grand Śākyamuni a ceci de particulier, qu'il a été capté directement à la source de toute sagesse, au cœur de la nature profonde, ce qui le rend à la fois sublime, abyssal, et prodigieusement efficace. La voie bouddhique est universelle, au point d'être omniprésente dans la plupart des enseignements spirituels modernes. Je ne compte plus le nombre de fois où, en lisant un livre de spiritualité avant-gardiste, j'ai reconnu l'essence du bouddhisme poindre à travers les mots et les intentions.

## **Compréhension juste**

*Vision et compassion*

### **Concentration juste**

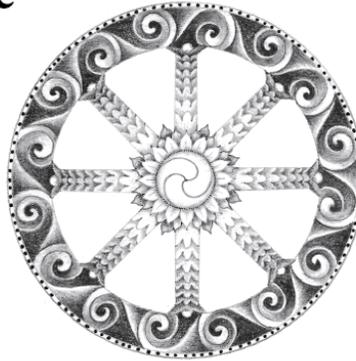
*Absorption et transcendance*

### **Attention juste**

*Observation et équanimité*

### **Effort juste**

*Diligence et dépassement de soi*



### **Intention juste**

*Lâcher-prise, acceptation et bienveillance*

### **Parole juste**

*Douceur et vérité*

### **Action juste**

*Noblesse et moralité*

## **Moyens d'existence justes**

*Honnêteté et amour de l'art*

Compréhension juste : Vision et compassion

Intention juste : Lâcher-prise, acceptation et bienveillance

Parole juste : Douceur et vérité

Action juste : Noblesse et moralité

Moyens d'existence justes : Honnêteté et amour de l'art

Effort juste : Diligence et dépassement de soi

Attention juste : Observation et équanimité

Concentration juste : Absorption et transcendance

Explicitement ou non, sourcé, cité ou incognito, le Bouddha est partout présent, à travers le lâcher-prise, l'acceptation et la bienveillance qu'il a ramenés de son éveil intégral. C'est comme s'il avait pénétré les couches profondes du champ collectif avec tant de lumière qu'il y a laissé une émanation, un chant dans le champ, qui ne cesse de nourrir celles et ceux qui cherchent.

## **NOBLE ET OCTUPLE**

Avec le Magga Vibhaṅga Sutta mis en exergue au début de ce chapitre, et un sens de la concision à nul autre pareil, la parole originelle du Bouddha vaut bien mille dissertations. Voici donc les huit rayons de la roue du Dhamma ; autrement dit, le noble octuple

sentier de la sagesse, de l'éthique de vie et de la méditation, avec à chaque fois une traduction du pāli et quelques mots-clés résumant la thématique de chaque rayon :

## LE NOBLE OCTUPLE SENTIER

### PAÑÑĀ (LA SAGESSE)

- Sammā diṭṭhi : la compréhension (ou « Vue ») juste (vision et compassion).
- Sammā saṅkappa : l'intention juste (lâcher-prise, acceptation et bienveillance).

### SĪLA (L'ÉTHIQUE DE VIE)

- Sammā vācā : la parole juste (douceur et vérité).
- Sammā kammanta : l'action juste (noblesse et moralité).
- Sammā ājīva : les moyens d'existence justes (honnêteté et amour de l'art).

### SAMĀDHI (LA MÉDITATION)

- Sammā vāyāma : l'effort juste (diligence et dépassement de soi).
- Sammā sati : l'attention juste (observation et équanimité).
- Sammā samādhi : la concentration juste (absorption et transcendance).

Certaines traductions font usage du mot « perfection » pour donner une portée quasiment surnaturelle à l'adjectif sammā. Ce qui donnerait « la compréhension parfaite », « l'intention parfaite », « la parole parfaite », et ainsi de suite, jusqu'à l'apothéose de « la concentration parfaite ». Quel programme ! La justesse étant déjà parfaite en soi, nous en ferons notre guide. Et pour ce qui est de la perfection, nous la retrouverons de toute manière dans le chapitre pratique intitulé [« Sīla : Dix perfections »](#)), au moment d'aborder les pāramīs (pāramitās, en sanskrit) comme autant de vertus à mettre

en œuvre au quotidien pour faire le plein de bon kamma (karma en sanskrit).

## UN AMOUR DE PĀLI

Toujours dans le respect du chant sacré de chaque tradition, il me semble important de m'appuyer ici sur les termes en pāli. Tout d'abord parce que le pāli est une langue merveilleuse, qui, comme toutes les langues antiques, est pleine de poésie, de subtilité, de noblesse. Et peu importe que l'on comprenne ce qui est dit (moi-même, je n'en saisis que les rudiments), les langues-racines parlent directement au cœur. À l'image du shuar et du shipibo de la forêt amazonienne, du quechua des Andes et de toutes les langues vernaculaires qui font la richesse et l'histoire des peuples-racines de la Terre, le pāli enchante.

Ce qui fait toute la force et la beauté de l'enseignement de Satya Narayan Goenka, c'est justement qu'à l'instar des chamanes autochtones, il chante les paroles du Bouddha, les suttas, les sermons et les versets sacrés du Tipiṭaka, en pāli [26]. Une telle prouesse mémorielle est déjà, en soi, remarquable, mais c'est surtout la force d'évocation de cette langue lumineuse qui émerveille, ouvre le cœur et le remplit de bonnes vibrations dhammiques.

En ce qui concerne la traduction en français des termes pālis, j'ai dans un premier temps fait appel à mon intuition, conformément à mon modus operandi ; lorsque j'écris un livre tel que celui-ci, j'écoute prioritairement mes esprits tutélaires et leurs recommandations. C'est leur livre avant tout. Puis, dans un deuxième temps, je me relis en m'appuyant sur le travail des érudits ; ici, en l'occurrence, il s'agit plus particulièrement du moine theravāda Nyanatiloka Thera (1878-1957), et de Robert Caesar Childers (1838-1876), deux références parmi les plus reconnues en matière de terminologie bouddhique et de traduction du pāli [27].

Il est important d'avoir à l'esprit que chaque vocable exprimé dans le canon pāli peut se traduire d'une infinité de manières ; c'est une langue très riche, faite de « mots-poupées-russes » ou de « mots-valises », qui ne cessent de se dévoiler, couche par couche,

à mesure que l'on progresse sur la voie. Les traditions bouddhistes ont chacune leurs préférences de traductions ; toujours dans la force de la réconciliation, j'ai essayé de faire honneur à cette richesse.

## UNE RANDONNÉE SPIRITUELLE

À partir du chapitre 10, intitulé « [Voir : les messagers](#) »), nous aborderons ensemble « Initiation », la deuxième partie de Fusion. Je vous proposerai alors une interprétation personnelle du noble octuple sentier et de la roue-médecine du Dhamma, en commençant par l'initiation de la compréhension juste, accompagnée de ses deux esprits alliés que sont la vision et la compassion. Ce premier pas décisif entrepris dans l'élan de la roue, le reste du cortège dhammique – les intentions justes, les actions, la méditation – suivra logiquement. Le tour de roue que nous ferons ensemble se poursuivra ensuite plus avant dans votre lecture, et ira dans le sens de ce que je souhaite apporter avec la diète bouddhique, qui est une ascèse inspirée de la diète chamanique amazonienne, et durant laquelle, pendant une période déterminée, on s'imprègne du Dhamma, on le laisse infuser tout au fond de chaque cellule, dans les couches profondes du corps, du cœur et de l'esprit.

Cette randonnée spirituelle « entre bouddhisme et chamanisme » m'a été transmise par Sangye Menla, mon esprit tutélaire qui est l'instigateur de Fusion, ainsi que par les esprits compatissants de tous horizons qu'il a invités en ces pages ; et puis, étant donné que je ne suis qu'un simple méditant en chemin (et certainement pas un érudit), je me suis référé aux enseignements des maîtres du Theravāda, du Mahāyānā et du Vajrayāna par l'intermédiaire des auteurs que vous trouverez dans la bibliographie en fin d'ouvrage.

Je ressens une gratitude infinie envers les spécialistes, linguistes, moines et enseignants bouddhistes, qui partagent leurs savoir à travers de précieux écrits ; ce sont des perles de brillance sur le chemin.

---

[23] Le Discours sur les étapes du chemin, *Samyutta Nikāya* 45.8.

[24] Ou la noble voie à huit branches, qui est un arbre bien charpenté, profondément enraciné, sur lequel les fruits de la conscience peuvent mûrir naturellement (ariya *aṭṭaṅgika magga* en pāli ; *āryāstāngamārga* en sanskrit).

[25] Paññā, sīla et samādhi se prononcent [panyā, shīla, samādhi] en pāli.

[26] Le Tipiṭaka (Tripiṭaka en sanskrit) contient les « trois corbeilles » des enseignements bouddhiques : les règles monastiques (*Vinaya Piṭaka*), les discours (*Sutta Piṭaka* ; plus de dix mille discours) et les commentaires (*Abidhamma Piṭaka*).

[27] Nyanatolika, Vocabulaire pâli-français des termes bouddhiques, Adyar, 1995 ; et Robert Caesar Childers, A Dictionary of the Pali Language, Trübner & Co., 1875.

Dhamma,  
mon amour.

Sur le chemin,  
on entend parfois dire  
de la bouche d'un maître  
ou d'un esprit de passage,  
que la plus grande vertu,  
la perfection la plus méritoire,  
consiste à encourager  
celles et ceux que l'on aime  
à faire un premier pas  
sur le chemin.

La grâce fluide de la conscience  
est accessible à toutes et à tous,  
sa trajectoire est circulaire,  
son tempo fait des huit  
à l'infini.

Et quelle joie !

Irrésistible,  
mon amour.

## CHAPITRE 9

# Éternité

Quatre moines zen

Les plantes sont des alliées spirituelles puissantes, pleines de la sagesse du végétal, qui est une sagesse de lumière chlorophyllienne. J'avoue faire partie de cette catégorie d'amoureux de la gent végétale qui affirment sans sourciller que les plantes – toutes les plantes – ont œuvré sans relâche, pendant des millions d'années, à l'épanouissement de l'intelligence remarquable d'Homo sapiens ; elles ont appris à nos ancêtres à imaginer, à contempler, à développer leurs facultés psychiques.

Au début est apparue la lumière solaire  
des fruits cueillis sur l'arbre,  
à laquelle est venue s'ajouter  
celle des plantes enseignantes.

Les mouvements de la danse, les fréquences du chant  
et le battement du tambour sont entrés dans la ronde.  
Et finalement, fraise sur le gâteau de la conscience,  
l'expansion de la méditation nous a été insufflée.

Je suis particulièrement passionné par les plantes dites « de pouvoir », qui ont accompagné notre espèce sur son chemin spécifique : plantes inébriantes, stimulantes, euphorisantes, narcotiques, psychédéliques – et pourtant, petit à petit, sur le chemin, je me suis délesté de la plupart de mes alliances végétales, avec gratitude et respect. Et comme pour ajouter une dose de sobriété à la sobriété, à l'heure où j'écris ces lignes, je suis en diète d'écriture, et mes esprits m'ont demandé de faire une diète stricte.

Je n'ai même pas le droit de boire une tisane, et encore moins de boire du thé.

Je bois de l'eau.

(Et le jus des fruits.)

Pourtant, il fut un temps où je pratiquais quotidiennement le gōngfū chá, cérémonie du thé tout en fluidité qui est la version chinoise et taoïste du chanoyu japonais. À cette époque bénie de flaveurs végétales, j'étais en contact avec un esprit buveur de thé dans le Monde d'en haut : le maître de thé. J'allais le retrouver dans un temple zen, quelque part juste au-dessus des nuages, et il m'invitait à m'asseoir avec lui et à partager un thé qu'il préparait tout spécialement pour l'occasion. À l'entrée du temple, directement derrière le portail voûté, se trouvait un bassin rectangulaire entouré de bonsaïs, d'érables et de cerisiers en fleurs, dans lequel nageaient de belles carpes koï japonaises aux motifs chamarrés. Quatre moines zen en robe anthracite se déplaçaient autour de ce bassin. Ils semblaient faire leur petite balade quotidienne, et toujours en restant à équidistance, gardaient leurs positions cardinales. Cependant, la vitesse à laquelle ils se déplaçaient variait au gré de mes visites : ils marchaient la plupart du temps d'un pas leste, mais ils étaient aussi parfois très lents, les mouvements maîtrisés dans un souffle à peine discernable ; et puis, je les surprénais à courir. Ils semblaient vouloir se rattraper mutuellement – et de temps en temps, ils étaient immobiles, positionnés les quatre debout, les regards tournés vers l'intérieur de leur périmètre, contemplant le bassin et les carpes.

Au moment d'écrire ce chapitre de Fusion, cela faisait plusieurs années que je n'étais pas retourné au temple. Je pensais tout d'abord m'y rendre pour y retrouver le maître de thé, et deviser autour d'un délicieux Pu'er millésimé déterré tout spécialement pour nos retrouvailles, ou d'un Wūlóng capiteux mariant floraisons et écorces. Je me souvenais encore très nettement du kōan que le maître m'avait offert lors de l'une de mes précédentes visites [\[28\]](#) :

Avec le thé,  
il n'y a pas de solution  
de facilité.

Mais il n'en fut rien. Les quatre moines zen, qui étaient jusqu'ici restés silencieux dans leurs mouvements, allaient se révéler à moi. C'étaient eux que j'étais venus rencontrer. Et pour la première fois, j'allais les entendre parler, tous les quatre d'une seule voix fusionnée. Car comme ils me l'ont très vite indiqué : « Nous ne sommes pas quatre, nous sommes un. »



— Chers maîtres, je vous remercie de m'accueillir dans votre cercle. Le temps a passé et cela fait quelques révolutions solaires que je ne suis pas venu au temple. Les carpes sont toujours bien là, les érables explosent en couleurs chatoyantes, les cerisiers sont en fleurs délicates. Il y a un petit air de « fraises mûres toute l'année » chez vous également...

— Oui, les bons côtés des mondes transcendés, c'est qu'il y a toujours profusion de beauté !

— Je souhaiterais avoir votre avis de moines zen sur le kōan que j'ai reçu du maître de thé, il y a de cela plusieurs années maintenant : « Avec le thé, il n'y a pas de solution de facilité. »

— Commence déjà par nous dire ce que tu en penses...

— Lorsque je médite sur ce kōan, je m'imagine plongeant rapidement, sans attention particulière, un sachet de thé industriel dans une eau sans vie, industrielle elle aussi. Je me fais rattraper par la trivialité du geste inconscient, de pure consommation, qui s'empare du sacré pour en faire une simple commodité. Et puis, je vois un matcha cérémonieusement préparé dans les règles de l'art, qui retrouve toute sa sacralité [29]. J'en déduis que bien souvent, sans y prendre garde, la facilité nous fait parfois passer à côté de ce qui est réellement important... J'y pense souvent, lorsque je chamanise, ou que je médite. J'essaie de m'appliquer à prendre le temps afin de ne pas passer à côté de l'essentiel...

— Bien, nos cœurs de moines acquiescent... quoi d'autre ?

— Toujours dans la même thématique – le sacré temps long versus le trivial temps court –, je perçois ce kōan comme un appel à la réflexivité, presque une mise en garde, que le maître de thé m’a adressée à une époque où, jeune praticien chamanique plein d’ardeur, je prenais des raccourcis dans mes rituels et mes voyages chamaniques, autant avec le tambour, qu’avec les plantes – et pas seulement avec le thé. Je voulais que ça aille vite, qu’il y ait des résultats tout de suite... que ça déménage !

— Ah, ça ! Tu nous en diras tant ! Il y en a, du monde qui se presse et se compresse dans les raccourcis du temps ! Ça tapote, ça gigote, ça boit, ça fume, ça sniffe, ça avale, ça gobe... vite, vite, vite ! Le temps semble être devenu obsolète en ce monde, presque un ennemi à terrasser, alors qu’il est pourtant pleine conscience. Cela dit, ce n’est pas un problème que de prendre des raccourcis, tant que tu es conscient de prendre des raccourcis. Le problème, c’est lorsque tu ne fais plus que prendre des raccourcis, et que, chemin faisant, chemin courant, tu finis par croire que la vie est une suite de raccourcis.

— D’ailleurs, prendre raccourcis sur raccourcis, ça peut raccourcir la vie, ce qui n’est pas le but recherché.

— Tu l’as dit toi-même ici et ailleurs : « La vitesse est une perte de temps. » Très beau kōan !

— J’étais bien connecté, ce jour-là...

— Tu étais connecté à notre révolution spirituelle autour du bassin. À l’instar de chacun de tes esprits alliés des mondes au-delà du temps, nous sommes constamment à tes côtés – même lorsque tu ne viens pas nous rendre visite. Nous sommes tout le temps présents – au présent.

— C’est vrai, lorsque je prends le temps de m’arrêter et de respirer, je sens votre présence très subtile, apaisante...

— Nous sommes aussi légers que le souffle, aussi impermanents que la rosée du matin, aussi discrets que le bourgeon de la future feuille prête à débourrer. Et pourtant, nous sommes partout et tout le temps.

— On entend de plus en plus souvent dire que le temps n’existe pas, qu’il n’est qu’une illusion de plus venant encombrer nos représentations mentales.

— Le temps est une illusion. Il existe donc bien, en tant qu'illusion. Le simple fait que le mot « temps » existe fait que le temps existe. Il en va de même pour le moi, le soi, l'être et le non-être ; les maîtres bouddhistes ne cessent de vider ces mots de leurs substances, ils cherchent à les rendre vides. Les mots sont comme autant de vides créateurs de représentations qui existent en tant que représentations. Le temps est venu – oui ! – de sortir de cette dualité « être versus non-être » : tout est en même temps. Le réel, c'est tout ce qui est. Rien n'est pas, tout est. Tout est intégralement intégré à l'Être, y compris les représentations mentales ou imaginaires, qui permettent justement de dépasser le temps.

— Quelle symphonie de paradoxes, on nage en plein kōan...

— Nous sommes quatre moines zen faisant des cercles autour d'un bassin rectangulaire. Tu es à la bonne adresse pour apprendre l'art de la flottaison paradoxale !



— Dans le core shamanism, l'anthropologue Michael Harner a beaucoup insisté sur la différence qu'il y a à saisir entre le Monde du milieu, inféodé au temps, et les mondes transcendés, au-delà du temps. Il a insisté parce qu'il pensait que, sans comprendre cela, nous continuerions à nous perdre dans les réalités invisibles, à ne pas savoir « où nous sommes », et à nous allier à des esprits plus ou moins libérés de leurs propres illusions, y compris l'illusion du temps. Il s'agissait pour lui de comprendre « avec qui nous travaillons ». Il nous invitait à clarifier notre cosmologie, ce qui signifie, par exemple, dans le cadre de la pratique du voyage chamanique, savoir dans quel monde je me trouve pour mieux comprendre avec quels esprits je m'allie.

— Ton enseignant avait raison, sa « Vue » était correcte : des êtres – esprits ou autres – inféodés au temps te maintiendront dans le temps, et dans tout ce qui va avec le temps : la course à la survie, le désir dans tous ses états, la peur qui t'étreint ; par contre, des êtres qui auront transcendé le temps te donneront un avant-goût de l'éveil.

— Toujours dans le cadre du voyage chamanique, pour transcender la réalité ordinaire et accéder aux mondes « au-delà du temps », Michael Harner conseillait de franchir une porte, un tunnel, une membrane.

— Ces représentations sont utiles et permettent à ta conscience d'avoir un point de repère. Si tu percevais la réalité sous sa forme vibratoire, tu verrais qu'il y a une transition tout en douceur qui te fait glisser du temps des réalités matérielles à l'absence de temps. En méditation, qui n'est rien d'autre qu'un voyage sans contenu, un voyage « vide », le principe est identique : il y a également des points de repère, des passages clés, qui surgissent dans la conscience en elle-même. Le zen, que nous représentons dans ta cosmologie chamanique, est issu, étymologiquement, de ces seuils, qui sont appelés jhānas en pāli ou dhyānas en sanskrit [30]. Ce sont les portes de la conscience que le méditant franchit vers la transcendance – et ultimement, vers l'éveil. Autrement dit, plus tu passes de temps hors du temps, plus tu t'élèves spirituellement, plus le temps s'atténue, jusqu'à disparaître. Avec le voyage chamanique, avec la méditation, tu renais à l'envers, hors du temps. Franchir, traverser, dépasser, voyager, méditer, pour finalement transcender l'illusion. Comme lors de la sesshin zen, mais avec un tambour – ou ton esprit – en guise d'assise.

— Michael Harner disait que le chamanisme est un raccourci adapté au monde moderne : hors du temps, ça va plus vite.

— Encore un beau kōan, cher ami ! Bravo ! La méditation peut être comprise comme un raccourci également ; un raccourci paradoxal qui vaut son pesant de légèreté ; méditer, ici et maintenant, accepter le temps jusqu'à être hors du temps. Ne rien faire, c'est une accélération.

— À vous écouter, je songe à vous proposer de monter un groupe de cumbia péruvienne : « Los Kōanitos, Les Quatre Garçons dans le Temps. » Et je serai votre manager...

— Quelle merveilleuse idée, nous sommes enchantés ! Et puis, nous ferons un concert au Budokan de Tokyo, dans le sillage des Beatles ! Les Japonais adorent tout ce qui est exotique... Ici, au temple zen, nous nous trouvons dans une réalité qui est encore relativement proche du temps. Nous sommes « assis » sur la

couche de nuages temporels, en quelque sorte « énergétiquement » juste au-dessus de l'espace-temps, et donc, de la matière. C'est pour cette raison que tu vois ces belles carpes s'ébattre dans le bassin, et que les érables et les cerisiers sont aussi beaux. Ils sont dématérialisés, ce sont des devas, mais ils existent dans un espace-temps paradoxal, puisque c'est un espace pauvre en temps. Et le jardinier que tu es est bien conscient qu'il y a des plantes, des animaux, des paysages, des objets, qui reflètent – ou représentent – les réalités spirituelles. C'est pour cela que les carpes koï, toujours aussi belles, rendent fous tellement de passionnés : elles apportent une touche d'éternité dans le temps.

— Les aficionados dépensent des fortunes matérielles pour acheter une représentation vivante de l'éternité immatérielle.

— Oui. Et tu as failli devenir l'un d'eux... Heureusement que tu étais un fou sans le sou !

— Et même plus : sens dessus dessous...

— Splendide ! Voilà le titre de notre premier album ! Nous sommes ici à la frange des réalités ordinaires et non ordinaires, et cela nous permet de brasser le temps en faisant des ronds autour de l'eau ; nous en avons encore la saveur, comme un thé matcha long en bouche.

— La culture traditionnelle japonaise est à bien des égards une culture « juste au-dessus des nuages », à l'image du bouddhisme zen...

— Certainement ! « L'éternité du Soleil levant », voilà encore un kōan à méditer.



— Pourriez-vous me dire quelques mots à propos de la roue du Dhamma ? Concernant son aspect cyclique, ou toute autre information qui pourrait m'aider à mieux la comprendre et la pratiquer ?

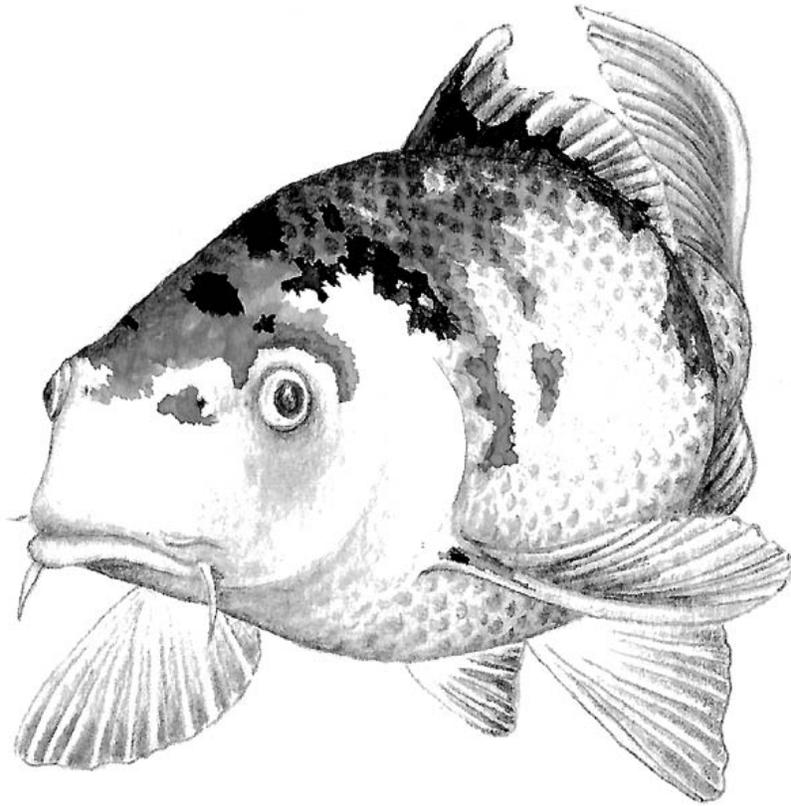
— Le Dharma – Dhamma, comme tu l'appelles –, c'est le Grand Esprit du temps qui te fait avancer ; ce grand seigneur fait simultanément des cercles avec toi, au rythme de tes expériences.

D'abord vient le temps éternel de la vision initiatique – la roue commence à tourner parce qu'elle se nourrit d'intuitions, de ressentis et de compréhension visionnaire ; puis, se présente l'espace sacré des intentions déposées délicatement, dans le cœur, avec le cœur ; finalement, comme la queue de poisson suit inmanquablement la carpe, se propulse la matière anoblie des actions, dans la fluidité aquatique de la vacuité. Notre conseil : allie-toi au temps, fais de lui ton maître, honore-le – et surtout, n'essaie pas de lui jouer des tours. Tant que tu es dans l'espace et la matière, tu ne peux de toute manière pas lui échapper.

— Mais vous l'avez pourtant bien dit tout à l'heure : lorsque je médite, ici et maintenant, lorsque je fais un voyage chamanique dans les mondes transcendés, j'échappe au temps. Vous semblez vous contredire ?

— Les quatre moines zen qui se contredisent, c'est tout le temps !

— Ay ay ay... Los Kōanitos !



— Si tu échappais indéfiniment au temps, tu ne reviendrais pas de ta méditation ou de ton voyage chamanique. Tant que tu as un corps qui bouge, un cœur qui bat, un esprit qui pense, tu es dans le temps. Tu peux peut-être t'appliquer à croire que tu lui échappes, mais une fois de retour dans ce corps-cœur-esprit qui est le tien, au moment d'aller boire un verre d'eau, de manger un fruit, d'écouter un morceau de musique, tu es de retour dans le temps. Tant qu'il y a du rythme, il y a du temps. Et puis, tu respirez ! Quoi de plus essentiel que la respiration, quoi de plus rythmique et inscrit dans une continuité vitale, que l'inspir suivi de l'expir ? Le souffle est une prise de conscience, à chaque instant, du temps qui passe.

— Donc en arrêtant de respirer, j'échapperai au temps ?

— Oui, cela s'appelle « mourir ». C'est radical, tu peux nous croire sur parole ! C'est le seul véritable satori. La grande dissolution hors du temps, la libération absolue du parinirvāna, c'est au moment de la mort de celle ou celui qui a travaillé à dépasser le temps de

son vivant. L'éveil est un processus dynamique qui a lieu dans le temps et l'espace, et par l'entremise duquel on se prépare à transcender le temps et l'espace. Et là, oui, la roue du Dharma tourne à une vitesse supralumineuse. Le Bouddha en a fait la démonstration au moment de mourir. La légende dit que la Terre en a tremblé, la matière s'est éveillée en même temps que Siddhattha. Tant que le Bouddha était cœur-esprit dans un corps [31], tant qu'il était l'Éveillé en chemin, et pas encore le Libéré au-delà du chemin, il était dans le temps, l'espace et la matière, comme toi, et produisait des pensées, des paroles et des gestes, comme toi. La preuve en est que sa vie, ses paroles et ses actes sont parvenus jusqu'à toi, vingt-cinq siècles plus tard, par l'entremise de ses discours.

— Robert Anton Wilson, l'un des vénérables pionniers du modèle des « huit circuits de conscience » [32], affirmait que l'intellect, le mental – et donc, par leur entremise, l'écriture, l'art –, c'était « relier le temps ». Au point d'accéder à l'éternité.

— Les sūtras bouddhiques ont plusieurs milliers d'années, et pourtant, quand tu les lis, ou que ton enseignant Goenka les chante, ils sont réactivés, ici et maintenant, dans ton présent. Dans les livres, c'est toujours au présent. Comme si le temps n'avait pas passé. Et c'est valable pour tous les livres, tous les textes – et tous les arts qui résistent au temps : ils sont toujours dans le présent, même s'ils sont écrits au passé. À méditer.

— « Les paroles s'envolent, les écrits restent... » Et puis, les écrits s'en vont un jour aussi. Ils sont certainement plus coriaces que les paroles, mais rien ne résiste au temps.

— Rien ne résiste autant. Kōan !

— Vous êtes décidément très en forme...

— Oui, Laurent, en forme dans la non-forme... Nous pourrions continuer à faire des kōans à l'infini, telle est notre manière d'enseigner « à la zen ». Telle est la poésie du Dharma circulaire qu'a apporté le Bouddha : une ronde de délicieux paradoxes qui s'enchaînent avant de se disloquer. Car en définitive, tout est fluctuant, insaisissable...

— Anicca, anicca, anicca, l'impermanence, dixit Goenkaji... Donc une fois « mort », le Bouddha a atteint l'ultime libération, la grande dissolution, le parinirvāna. Dans quel but ?

— Il n'y a pas de but ! Satori ! Et s'il y en a un, tu le découvriras en chemin, à chaque pas posé en conscience. Il y a certes « la libération de la souffrance », « l'extinction de l'agitation », nobles objectifs bien connus sous le nom de nirvāna ; mais peut-être y a-t-il également l'élan sublime et instinctif de l'explorateur décidé à faire le tour complet de la roue de l'existence, d'un infini à l'autre. Siddhattha Gotama était un voyageur cosmique, un intrépide navigateur sur l'océan infini de ce qui est.

— Et vous quatre, chers moines zen ?

— Nous aurions pu transcender totalement, dans le sillage du Bouddha Śākyamuni, mais nous avons décidé de rester juste au-dessus des nuages, dans la contemplation du temps qui passe en compagnie des carpes, des érables et des cerisiers ; nous sommes des bodhisattvas, à l'instar de tous les esprits bouddhas que Sangye Menla convoque en ces intermèdes hors du temps. Les bodhisattvas choisissent délibérément de rester à proximité du *samsāra*, la roue des renaissances, pour se rendre utiles, être accessibles à tous les êtres, et intervenir en cas de besoin. En cette période de profonds changements que vivent la Terre et ses habitants, des milliers de bodhisattvas de pure compassion sont à vos côtés en vue de favoriser la transition. Leur présence fait tourner la roue du Dharma de plus en plus rapidement, ce qui a pour effet d'élever les consciences et d'accélérer le temps ; cette accélération brasse les profondeurs de l'inconscient collectif et révèle ce qui ne va pas, ce qui bloque, ce qu'il faut dissoudre. Voilà pourquoi cette période de l'histoire humaine vous apparaît si contrastée : balayer la cour, comme le moine zen, c'est être en contact avec la poussière et les détritiques qui jonchent le sol. Mais une fois que le balayeur est passé, il ne reste plus que le sol mis à nu, dépoussiéré, libéré. Le balayeur passé laisse place au présent balayé. Pour qu'un futur prometteur puisse se présenter à la porte du temple.



— Avez-vous un conseil à nous donner, ô brasseurs du temps, afin de mieux vivre et comprendre cette période de transition ?

— Faites comme nous autour du bassin, avancez à votre rythme, comme bon vous semble.

Marchez lentement lorsque vous ressentez le besoin de ralentir ; votre corps est votre guide. Marchez vite lorsque vous ressentez le besoin de prendre de la vitesse ; dans l'élan du Dharma, nul doute ne vous ralentit, profitez-en. Mais surtout, de temps en temps, faites une pause : contemplez la danse des carpes, le feuillage des érables et les cerisiers en fleurs ; ils vous apportent un soupçon d'éternité. Prenez le temps, il est là pour être pris ; le temps apprécie celles et ceux qui savent le prendre.

---

[28] Un kōan inspiré par le maître de thé et tea-taster Jean Montseren, dans son ouvrage quintessentiel, *Le Livre du thé*, Éditions du Rocher, 1998. Les kōans sont des aphorismes paradoxaux destinés à faire cesser l'agitation de la pensée discursive (le « mental »). Ils conduisent au satori, l'éveil zen, que l'on peut traduire par « compréhension ».

[29] Le matcha est un thé vert en poudre utilisé dans les cérémonies.

[30] Dhyāna (prononcé [djâna] en sanskrit) a donné zen en japonais : il s'agit à la fois de la méditation et des états méditatifs (appelés « absorptions », dans le sens de « concentrations ») atteints par la méditation.

[31] Le « cœur-esprit » est une expression utilisée dans la littérature bouddhiste afin de donner une portée élargie à un mot-valise pāli, citta (« l'esprit »), qui est bien entendu au centre de toutes les attentions. Au moment de la mort, seul le cœur-esprit se réincarne. Le parinirvāna (parinibbāna en pāli) est la dissolution du corps, et du cœur-esprit, au moment de la mort.

[32] Modèle cosmologique « très bouddhique » sur huit niveaux, développé par le psychologue Timothy Leary dans les années 1970, à cheval entre les sagesses d'Asie et la psychologie moderne. Dans le sillage de Leary, Robert Anton Wilson est l'auteur de *Prometheus Rising*, New Falcon, 2007. Voir

également à ce sujet mon ouvrage Les Huit Circuits de conscience, Mama Éditions, 2012.

## DEUXIÈME PARTIE

# Initiation

En Sibérie et dans certaines régions d'Amérique du Sud, il n'était pas rare d'obtenir du pouvoir personnel après avoir souffert d'une maladie grave ayant conduit aux portes de la mort. Si le malade bénéficiait brusquement d'une rémission miraculeuse, la communauté locale en concluait qu'un esprit s'était pris de compassion pour la personne et était intervenu pour la délivrer de sa maladie. De telles circonstances favorisaient parfois l'avènement d'un chamane.

Michael Harner, Caverne et Cosmos

## CHAPITRE 10

### Voir

#### Les messagers

Voir, savoir, pouvoir.

Jean-Pierre Chaumeil

C'est une histoire qui commence dans les affres de la souffrance, avec une insatisfaction existentielle, de l'agitation, de la confusion, des maux en pagaille ; et qui se termine avec une belle sérénité, de la guérison et un sourire de profond contentement. Un sourire d'éveil. Voilà la promesse qui nous est faite, et qui sera tenue de toute éternité, tant qu'il y aura de l'âme, du souffle (anima), de la vie, sur la planète Terre. Avant de se faire moine itinérant et de partir à la recherche d'une solution aux maux de ce monde, le Bouddha était certes le prince des Śākya, coupé du réel des petites gens dans son château aux mille délices, mais en grandissant et en prenant le monde à bras-le-corps, en défrichant le chemin pour nous et en atteignant le nibbāna (nirvāna), il est devenu le roi des happy ends. Et qui plus est, démocratique avec cela, car avec le Bouddha, la fin heureuse se voit offerte à toutes et à tous, sans distinctions de sexe, de caste, de culture, de croyances.

Le bonheur pour tout le monde...

De la crise initiatique à l'accomplissement final, Siddhattha Gotama a semé la graine d'une vie épanouie, joyeuse, vécue en conscience, dans les sillons de l'inconscient collectif. De cette graine est sortie une pousse vigoureuse, qui est devenue un arbre-à-huit-branches bien charpenté. Et cet arbre donne des fruits que tout être

a la possibilité de cueillir. Que l'arbre aux fruits du bonheur et l'homme au sourire qui en a semé la graine soient remerciés, humblement.

## LES MAUX

« C'est l'histoire de toute vie qui est sacrée et bonne à raconter, et nous autres les deux-jambes, partageant la vie avec les quatre-jambes et les êtres ailés dans le ciel, et avec toutes les choses vertes ; parce que tous sont les enfants d'une seule et même mère, et leur père est un seul Esprit. Mais maintenant que je vois tout cela du haut d'une colline isolée, je sais que c'était l'histoire d'une puissante vision donnée à un homme trop faible pour en faire usage ; d'un arbre sacré qui aurait dû s'épanouir dans le cœur des gens avec des fleurs et des chants d'oiseau ; et du rêve des peuples qui est mort dans une neige ensanglantée [...] C'est dans l'obscurité de leurs propres yeux que les hommes finissent par se perdre. » (Nicholas Black Elk, Black Elk Speaks)

Il est toujours délicat d'aborder la question de la souffrance, surtout lorsqu'on écrit des livres de guérison. L'auteur en recherche d'amour, de force et de lumière, est bien entendu tenté d'éluder la thématique « qui fait mal » et de ne se concentrer que sur les aspects positifs de la quête spirituelle. On peut voir cela comme un choix stratégique – ou comme un déni. Mais se soustraire à la question des maux, lorsqu'on parle de bouddhisme et de chamanisme, cela équivaldrait à mentir par omission ; ce serait contraire aux préceptes bouddhiques, et en particulier à la parole juste, qui nous invite à ne pas distordre la réalité. Le déni de souffrance empêche l'arbre de trouver sa juste place dans l'humus fertile de l'existence, ce qui ne signifie pas que la souffrance soit une nécessité : elle est simplement un déclencheur proportionnel à l'inconscience, au déni.

Plus on est dans le déni de réalité,  
plus la réalité déniée appuie de tout son poids  
sur les murs de la psyché,  
comme une accumulation d'eau  
derrière un barrage.

(Une brèche, et tout explose...)

## LES QUATRE MESSAGERS

Être confronté à « ce qui ne va pas », en commençant par soi-même, donne un sens à la crise initiatique par laquelle passent la plupart des individus qui décident, un jour ou l'autre sur leur chemin particulier, de mettre la spiritualité et la guérison au centre de leurs vies. Que nous souffrions ou que nous soyons bienheureux, les maux du monde existent bel et bien ; nous devons nous y frotter pour en comprendre le sens, l'apprentissage de la guérison est à ce prix, en partant du principe, à la fois bouddhique et chamanique, que l'on ne peut trouver de solution aux problèmes qu'en acceptant de reconnaître, de voir, au sens spirituel du verbe, leur existence. Et mieux encore, et afin que le travail de nettoyage ait lieu dans les profondeurs du corps, du cœur et de l'esprit, en creusant dans la matière psychique à la recherche de leurs racines profondes. Car la souffrance, ce mot plein de « maux », est un arbre également ; aux sèves certes empoisonnées, aux fleurs produisant des fruits toxiques, mais un arbre tout de même, avec des racines à extirper de l'humus créateur.

Le chamane est parfois défini comme étant « le guérisseur blessé » (wounded healer) [\[33\]](#), parce que la crise initiatique l'oblige en quelque sorte à connaître la souffrance sous quelque forme que ce soit, avant de pouvoir aider les autres à la traverser, alors que l'histoire de vie de Siddhattha Gotama nous narre éternellement sa confrontation avec la vieillesse, la maladie, la mort et la voie spirituelle, personnifiées par quatre rencontres décisives (un vieillard infirme, un pestiféré, une famille endeuillée et un ascète) qui ont fait basculer son petit monde fantasque de futur prince du royaume pris

au piège de sa prison dorée, vers un « réel » qui lui avait jusque-là échappé.

Même le plus étincelant des lotus  
a besoin d'un fond de vase  
pour s'épanouir.

## INITIATRICES

De toute éternité, la vieillesse, la maladie et la mort ont été les grandes initiatrices spirituelles ; dans le chamanisme, voie naturelle et sauvage qui fait la part belle à ces trois puissances de révélation, elles sont peut-être même à l'origine archaïque de la notion de sacré ; mais sur la voie du déni, que j'aime à nommer la voie de la matière, ou mieux encore, la voie du matérialisme, elles ont été incomprises, redoutées, déniées. Sur cette voie inconsciente, il n'y a que de la matière, rien d'autre, et cette matière est vouée à se désagrégier, les lois de la physique, et en particulier celle de l'impitoyable entropie [34] nous le rappellent à chaque instant qui passe et nous rapproche inéluctablement de la vieillesse, de la maladie et de la mort. Pas forcément toutes les trois ensemble, mais en ce qui concerne la mort, c'est une certitude : dans une perspective matérialiste, la souffrance du déni de mortalité finira bien par nous rattraper d'une manière ou d'une autre, parce que la matière est, par définition, le siège d'anicca, l'impermanence, de dukkha, la tension-agitation, et d'anattā, l'absence de substance [35], qui, prises toutes les trois ensemble, font que nous avons beau nous « accrocher » désespérément et de toutes nos forces aux choses, matières et êtres auxquels nous tenons, rien ne demeure in fine.

Anicca, rien ne dure.  
Dukkha, rien n'est satisfaisant.  
Anattā, rien n'est « moi ».

(Même pas ce corps, ce cœur, cet esprit.)

Constatation amère, peut-être ? Quoi qu'il en soit, ce qui déterminera la souffrance ou le bonheur, ce sera notre manière de

réagir – ou de ne pas réagir – à ces trois états de fait.

## LIBERTÉ, CRÉATIVITÉ, LÉGÈRETÉ

La matière est, par définition, impermanente, agitée et interdépendante ; à un niveau subatomique, nous ne pouvons échapper à cette condition existentielle : anicca, dukkha et anattā sont partout, en nous, autour de nous, des super-cordes quantiques et autres quarks minuscules aux amas galactiques – en passant par les carpes koi. Partout ! La seule manière de les aborder sereinement, d'y réagir ou non, c'est de les accepter inconditionnellement comme faisant partie des lois de l'existence ; voilà le sens de la voie de la conscience, la voie « néguentropique », initiée par la spiritualité. C'est un choix qui nous est offert ici et maintenant : souffrir dans la matière inconsciente, dans l'attachement et le rejet de ce qui est, ou conscientiser la matière, l'accepter, la sublimer, avec le spirituel.

Anicca, rien ne dure, quelle liberté !

Dukkha, rien n'est satisfaisant, quelle créativité !

Anattā, rien n'est « moi », quelle légèreté !

(Sublimation des maux par les mots...)

Nous pouvons donc choisir d'être initiés par la vieillesse, en prenant de l'âge et de la sagesse, et en voyant la mort arriver ; par la maladie, en vivant la souffrance dans nos corps meurtris ; par la mort, que ce soit celle d'un être cher ou la sienne propre, qui est inéluctable – ou par la spiritualité, en développant notre conscience. Depuis les tout débuts de l'humanité, dans toutes les cultures, à toutes les époques, la vieillesse, la maladie et la mort ont été les grandes initiatrices matérielles entropiques, alors que la voie spirituelle en est la sublimation.

## SYNCHRONICITÉS

Avec les messagers divins (ou messagers-esprits ; devadūta) que sont la vieillesse, la maladie, la mort et la spiritualité,

l'intelligence universelle se met littéralement en quatre pour nous faire prendre conscience que nous avons un corps, un cœur et un esprit, et qu'ils sont infiniment précieux. Nous sommes invités à en prendre soin, le temps d'une vie – le temps de mille vies. C'est pour cette raison que les personnes âgées, les personnes malades (ou qui, respectivement, prennent soin des personnes âgées et malades), et les personnes confrontées à la mort ou proches de la mort, brillent souvent d'un éclat spirituel particulier ; une sagesse émane d'elles. Celles et ceux qui souffrent sont les gardiens du lâcher-prise, de l'acceptation et de la bienveillance, fondements de toute spiritualité. Autrement dit, lorsqu'on souffre des affres de la matérialité, on développe naturellement les trois intentions justes qu'a apportées le Bouddha dans son escarcelle dhammique : non-attachement, non-aversion et non-violence [36]. La spiritualité, quatrième messenger, vise les mêmes buts que les trois sacralités entropiques, mais sans souffrir – ou, le cas échéant, en faisant de la souffrance un tremplin vers la transcendance.

La vieillesse est une sagesse.  
La maladie est une sagesse.  
La mort est une sagesse.  
La spiritualité est une sagesse.

#### LES QUATRE MESSAGERS DIVINS

- La vieillesse : correspond à anicca, l'impermanence.
- La maladie : correspond à dukkha, le mal-être, la souffrance.
- La mort (le deuil) : correspond à anattā, l'absence de « moi ».
- La spiritualité : correspond à vimutti, la libération, le nirvāna.

Les quatre rencontres qu'a faites le futur Bouddha ont mis un terme à ses années de déni ; elles pourraient aujourd'hui être interprétées comme des signes, des synchronicités, ou, dans la veine chamanique, comme des cadeaux des esprits.

En compagnie de la vieillesse, de la maladie,  
de la mort et de la spiritualité,

changement de point de Vue garanti.

Par leur imparable force de révélation, les quatre messagers divins ont réveillé Siddhattha Gotama, le petit prince bercé d'insouciance, et lui ont fait prendre conscience de sa propre agitation intérieure, qui n'est rien d'autre que le fruit du désir d'échapper à la vieillesse, à la maladie et à la mort. Cette prise de conscience viscérale, dans la structure même du corps-cœur-esprit, est la source de toute sagesse. Lorsqu'on ne l'accepte pas, on panique, on s'agite encore plus, on stresse, on est insatisfait, on souffre ; lorsqu'on l'accepte, on trouve la paix. Ce n'est pas plus compliqué que cela.

Dukkha ou nirvāna ?

L'agitation matérialiste ou la paix spirituelle ?

(Telle est la question...)

---

[33] L'anthropologue américaine Joan Halifax a écrit un livre fondateur portant justement ce titre : *Shaman : The Wounded Healer*, Crossroad, 1982, traduit par Les Chamans : guérisseurs blessés en français. Et il se trouve que Joan Halifax est également rōshi (maître) de bouddhisme zen, abbesse de l'Upaya Zen Center à Santa Fe, Nouveau-Mexique.

[34] L'entropie stipule que tout système matériel finit par se dégrader, car l'énergie se dissipe ; c'est le « vieillissement ». Avec la loi de la transformation (« rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme »), elle forme le duo des lois de la thermodynamique.

[35] Anicca, dukkha et anattā se prononcent : [anitCHa ; doukkHa ; anattâ.]. Ces trois caractéristiques de la matière sont au cœur du Dhamma, et, infinie richesse du pāli oblige, ont été traduites d'une multitude de manières dans les écrits bouddhistes. En les présentant ici comme étant l'impermanence, la tension-agitation et l'absence de substance, j'en calcule en quelque sorte le dénominateur commun. Si anicca est relativement simple à traduire en

impermanence, j'aime dire de dukkha que c'est « le flux tendu » (souvent traduit par « la souffrance »), alors qu'anattā serait l'absence de séparation dont découle l'interdépendance.

[36] En pāli : nekkhamma, avyāpāda et avihiṃsā, que nous approfondirons aux chapitres consacrés aux intentions justes, [p. 143](#) et [p. 152](#).

# CHAPITRE 11

## Nirvāna

### La compassion

La compassion, c'est la compréhension de la magie.

La forêt [\[37\]](#)

Prendre conscience est un acte révolutionnaire ; c'est le premier pas vers la guérison. Comme me l'a si bien soufflé l'aigle royal, mon animal de pouvoir chamanique, au détour d'une balade en pleine nature, il n'y a pas de révolution sans prise de conscience. À l'instar d'un vol plané majestueux au-dessus des flux et reflux de l'existence, le Dhamma est par définition circulaire. Roue-médecine par excellence, il fait des boucles à l'infini, des révolutions au sens propre du terme : il tourne sur lui-même et revient toujours au nid avant de s'élancer pour un nouvel envol. Ce nid, à la fois point de départ et point d'arrivée de ses élans révolutionnaires, c'est la compréhension juste, qui fait son chemin toujours bien accompagnée des deux esprits alliés – esprits ailés – que sont la vision et la compassion.

### SAMMĀ DIṬṬHI LA COMPRÉHENSION JUSTE

En français, diṭṭhi est parfois traduit par « Vue », dans le sens d'une perception affinée, une intuition pénétrante, un point de vue global, sur le réel ; ce qui donnerait, avec l'adjectif sammā, « la Vue juste ». Je trouve ce jeu sémantique particulièrement pertinent, car voir, au sens spirituel du terme, c'est justement comprendre – « ah

oui, je vois ! » ; et comprendre, c'est faire jaillir un éclat de conscience : eurêka !

## Compréhension juste

*Vision et compassion*

Concentration juste

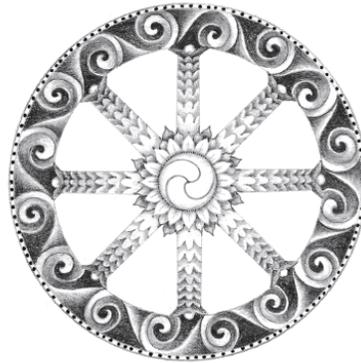
*Absorption et transcendance*

Attention juste

*Observation et équanimité*

Effort juste

*Diligence et dépassement de soi*



Intention juste

*Lâcher-prise, acceptation et bienveillance*

Parole juste

*Douceur et vérité*

Action juste

*Noblesse et moralité*

## Moyens d'existence justes

*Honnêteté et amour de l'art*

Compréhension juste : Vision et compassion

Intention juste : Lâcher-prise, acceptation et bienveillance

Parole juste : Douceur et vérité

Action juste : Noblesse et moralité

Moyens d'existence justes : Honnêteté et amour de l'art

Effort juste : Diligence et dépassement de soi

Attention juste : Observation et équanimité

Concentration juste : Absorption et transcendance

« Plus j'avance, plus je comprends ; plus j'avance, plus je prends conscience ; plus j'avance, plus mon point de Vue s'élargit. La compréhension est une prise de conscience, qui est une prise de Vue – une prise de hauteur. » (Carnet de diète)

Éternellement reliés par leurs racines communes, le bouddhisme et le chamanisme partagent la même intention : voir est un verbe générique lié à la vision, dans le sens de la perception approfondie, ontologique, de la réalité : « Qu'est-ce que le réel ? Quelles sont ses caractéristiques ? » ; et dans le sens de la perception affinée de

l'origine des problèmes et des maux, dans une optique de diagnostic et de guérison : « Quelle est la cause de mon mal-être, de ma souffrance ? Pourquoi ne suis-je pas en paix avec moi-même, en cette vie ? » Comme nous le verrons plus en détail au moment d'aborder la vision pénétrante de la méditation vipassanā, la réponse à ces deux questions est essentiellement la même et tient en trois mots que nous ont apportés les messagers-esprits, et que nous connaissons bien maintenant : anicca, dukkha, anattā.

Bouddhisme et chamanisme,  
même intention : voir,  
même initiation : la vision,  
même objectif : la Vue.

## LA COMPASSION EST UNE COMPRÉHENSION JUSTE

Les éclats de conscience que la vie nous demande de prendre au vol jaillissent parfois dans les moments les plus inattendus. Angéline et moi regardions Jungle, un film d'aventures – ou plutôt, de survie – tiré d'un récit autobiographique ayant pour cadre une expédition risquée en Amazonie bolivienne, lorsque, au cours d'une scène décisive, un débat a éclaté entre les explorateurs : aller plus avant malgré les dangers, suivre le plan de l'expédition jusqu'au bout, ou rebrousser chemin ? Chacun avec ses arguments qui rationnels, qui névrotiques, cherche à tirer la couverture – de survie, également – à lui. Et puis, au paroxysme de la tension, le cœur se réveille, et le lâcher-prise, sauveur tant attendu, fait son apparition : « Je te comprends. »

Je te com (pte) -prends.  
Je te prends en compte.

(Fin du débat et début de la réconciliation.)

En anglais, « je te comprends » se dit I understand you ; et étant féru d'étymologie, la construction de cette phrase m'a sauté aux yeux – j'ai pris conscience de ceci : I – under – stand – you. Littéralement, « je te soutiens » ; ou mieux encore, « je me tiens en

dessous de toi et je te porte ». Avec ces quelques mots, le cœur s'est ouvert : « Je reconnais ton point de vue, je reconnais ta souffrance (la peur de mourir, dans le cadre du film, mais cela peut être la vieillesse, la maladie, le mal-être) ; je suis avec toi, je te soutiens. Et plus encore, car le cœur, une fois ouvert, fait des miracles : je vais t'aider. »

Tu existes, je te vois.

À chaque mouvement infinitésimal de la roue du Dhamma – et bien entendu, plus encore pour qui prend le temps de faire un tour complet –, la compassion, à la fois guérison et expression du cœur, se développe en profondeur ; dans l'élan premier de la roue-médecine, la compréhension juste mature dans les interstices de la psyché, elle augmente en qualité de présence, elle s'enracine viscéralement dans le corps. Plus on comprend de tous ses sens, de toute son intelligence, de tout son cœur, plus on saisit les enjeux, et plus on est dans le soutien inconditionnel.

## CHARPENTIERE

Nous croisons la compassion dès la première et solide charpentière de l'arbre-à-huit-branches, n'est-ce pas là une merveilleuse nouvelle ? La compassion, au départ et à l'arrivée de tout cycle, réside éternellement dans la prise de conscience : vision, conscience et compassion sont liées de toute éternité. La compassion est une invitation à « voir, percevoir, comprendre » la souffrance des autres pour mieux les soutenir – to stand for them ; « voir, percevoir, comprendre » ce qui se joue dans les profondeurs de leurs intériorités, dans leurs émotions ; à « voir, percevoir, comprendre » le jeu de la matière et du spirituel, de la vie et de la mort, de la mémoire et de l'oubli, qui s'exprime en tout être ; et à s'incliner devant la grandeur d'âme de l'humanité tout entière solidaire, et de notre planète, la Terre, qui ne cesse de nous soutenir.

Tout être est dans la justesse de son chemin de vie.

Tout être est dans la grâce de sa propre existence.

Tout être est parfait tel qu'il est, ici et maintenant.

Voir cela, comprendre cela, c'est la compréhension juste.

---

[\[37\]](#) L'une des phrases clés du livre *Mère* : un kōan forestier...

## CHAPITRE 12

# Dukkha

## Les vérités

J'avais peur, je pouvais voir le monde cosmique dans son ensemble et il contenait tellement de souffrance que c'en était décourageant. C'était une épreuve.

Rafael Chanchari Pizuri, chamane d'Amazonie

Tout ce qui est sujet à apparaître est naturellement sujet à disparaître.

Le vénérable Kondañña [\[38\]](#)

Dans les textes bouddhiques, la compréhension juste contient, en son sein, les quatre nobles vérités que le Bouddha Śākyamuni a énoncées à Sarnath, dans le nord de l'Inde, lors du premier sermon qu'il a prononcé suite à la sammāsambodhi, l'éveil intégral [\[39\]](#). Ce fut l'acte fondateur de la Saṅgha bouddhique – et donc du bouddhisme –, avec, pour écouter les paroles de l'Éveillé, les cinq bhikkhus originels.

Les quatre nobles vérités exposent la dynamique particulière de dukkha, avec la noble intention (nous y venons, l'intention juste, c'est la prochaine étape) d'y mettre un terme. Dukkha est un mot-valise que l'on peut traduire par la tension-agitation qui se révèle au moment de méditer, ou, plus généralement et selon l'espace de compréhension – le point de vue – dans lequel on se trouve, l'insatisfaction, le mal-être, la douleur ou la souffrance.

Dukkha, c'est  
ce qui ne va pas.

En pāli toujours, pour le plaisir de la poésie :

### LES QUATRE NOBLES VÉRITÉS

- Dukkhe ñāṇa : la reconnaissance (ñāṇa) de dukkha.
- Dukkhasamudaye ñāṇa : la reconnaissance de l'origine de dukkha.
- Dukkhanirodhe ñāṇa : la reconnaissance de la cessation de dukkha.
- Dukkhanirodhagāminīpaṭipadāya ñāṇa : la reconnaissance du chemin menant à la cessation de dukkha.
- Dukkha : la tension-agitation, l'insatisfaction, le mal-être, la souffrance.
- Nibbāna : la cessation de dukkha, la paix intégrale.

Dans la Vue juste des quatre nobles vérités, dukkha apparaît donc en elle-même comme impermanente, fluctuante, sans substance – ce qui signifie qu'elle peut cesser. Cette cessation de dukkha, réalisée par la voie spirituelle, c'est le nibbāna (nirvāna).

### LA RECONNAISSANCE

« Pris au piège de la matière contractée, le flux naturel s'agite comme un petit animal apeuré qui a besoin de respirer, de s'ébattre. Ce petit animal stressé, inquiet, s'appelle dukkha. Pour le libérer, pour le laisser sortir de "moi", il faut que je me détende jusqu'au plus profond de ma structure corporelle, en passant par un nettoyage du cœur et de l'esprit... Car tout commence dans le cœur-esprit, même les maux les plus corporels, les plus "matérialisés", ont leur source à l'intérieur. Merci bouddhas, merci bodhisattvas et esprits tutélaires ; merci chers amis de m'apprendre à me détendre, merci de m'avoir fait reconnaître la source de mes souffrances. » (Carnet de diète)

Dans la culture occidentale où règne un déni de réalité sophistiqué, car masqué par l'écran de fumée de la Raison raisonnée, le bouddhisme a parfois malencontreusement été taxé de philosophie pessimiste, parce qu'il commence, avant toute chose,

par déterrer l'impermanence (anicca), la tension-agitation (dukkha) et l'absence de substance (anattā) du terreau universel, et les exposer à la vision – la Vue – de tous. Confrontés nous aussi à la vieillesse, à la maladie et à la mort, nous nous attendrions peut-être à une initiation plus joyeuse, plus extatique, de la part de celui qui a atteint l'éveil intégral. Mais le Bouddha ne cherche pas à nous séduire par quelque promesse de facilité, il ne se joue pas de nos espérances ; c'est même plutôt le contraire : il nous parle « cash », parce qu'il nous respecte – il nous considère comme ses amis. « Voir les choses telles qu'elles sont » est son mot d'ordre, et tout au fond – nous le savons bien, le sourire du Bouddha est là pour nous le rappeler en cas de doute –, les messagers divins et les nobles vérités qui les suivent sont annonceurs de joie, de soulagement existentiel et de beaucoup, beaucoup, beaucoup de lumière : pas de prime abord, pas superficiellement dans notre culture matérialiste du « tout-déni » ; mais dans la Vue bien ajustée, ils apparaissent comme une rampe de lancement on ne peut plus efficace vers la bouddhité – c'est-à-dire, vers la compassion, l'amour inconditionnel, le respect intégral des autres et du vivant, et bien sûr, la guérison.

## LES SPÉCIALISTES

Lorsque je suis parti en Amazonie péruvienne pour faire l'expérience de la dieta traditionnelle en contexte chamanique, l'esprit de la Mère-Forêt m'a dit exactement la même chose que le Bouddha, en insistant sur l'importance de regarder mes propres « maux » en face avant de pouvoir m'en débarrasser :

D'abord, Lorencito, tu vas t'occuper de ce qui ne va pas,  
tu vas voir, prendre conscience, purger, nettoyer.  
Et ensuite, une fois que tu auras fait le ménage,  
toi et moi, nous ferons la fête.

Et je pense qu'il en va ici de la définition même du chamane comme guérisseur spécialiste de l'ombre (l'ombre étant ce qui échappe à la lumière de la conscience ordinaire) ; à mettre en résonance vibratoire avec le Bouddha, spécialiste de dukkha

(dukkha étant ce qui échappe tout court). « Spécialiste de l'ombre » ou « spécialiste de dukkha » ne signifie pas que le chamane et le Bouddha se vautrent dans les maux et la souffrance, qu'ils se laissent séduire par eux, ou qu'ils entrent dans leurs fascinations respectives. « Spécialiste » signifie que nos deux explorateurs de la nature profonde savent les diagnostiquer, les transcender, les purger, parce qu'ils les voient, ils en connaissent l'origine.

Ils en ont fait l'expérience,  
dans leurs propres corps,  
dans leurs propres cœurs,  
dans leurs propres esprits,  
dans leurs vies incarnées.

(Ils les ont vus, acceptés, reconnus.)

## LES MAGIES CONTRAIRES

Pour en revenir à la doctrine bouddhique, dukkha est particulièrement « excitée » par trois démons d'inconscience, qui résument à eux seuls les errances de la voie matérialiste [40] : avijjā, l'aveuglement spirituel [41], taṇhā, la soif insatiable, et Māra, qui, en tant que personnification des principaux obstacles à la réalisation (peur, doute, tentations, malveillance, violence), se présente comme l'ennemi juré du Bouddha – ou mieux encore, et plus « dhammique » peut-être, l'empêcheur de tourner en rond. De ces magies délétères découlent l'ignorance, l'avidité et l'aversion, trois « souillures » fondamentales (kilesas), que les méditants passent une vie entière – voire des vies entières – à dissoudre dans leurs propres corps-cœurs-esprits.

Avijjā, taṇhā et Māra symbolisent le fait d'être aveuglé par un point de vue distordu sur le sens de la vie, sans cesse en quête de quelque chose qui semble manquer pour combler un vide ou solidifier l'impermanence de ce qui échappe désespérément à toute forme d'emprise ou de possession – y compris et bien entendu, la matière. Cette quête contre-nature, car le vide ne peut être comblé et l'impermanence ne peut être solidifiée, nous fait commettre des intentions, pensées, paroles et gestes – des kammās

(« karmas ») –, qui ne sont pas alignés sur la loi de la nature (qui est lâcher-prise, acceptation et bienveillance), et qui, saturés de dukkha, se retournent ensuite contre nous, parce que tout est réciproque, circulaire, dans la grande roue de l'existence.

Un point de vue matérialiste  
nous enferme dans la matière,  
et pris au piège de cette solidité aveugle,  
nous sommes dukkha,  
petit animal agité, assoiffé, apeuré, désespéré,  
qui souffre de ne pas être spirituel.

## LA NAISSANCE DE L'ESPOIR

Dukkhasamudaye ñāṇa : deuxième noble vérité ; nous en sommes là, à la reconnaissance de l'origine du « mal-être ». Dukkha est générée par ce qui éloigne l'être de son core-cœur, de sa spiritualité – et par là même, de la paix profonde qui est sa nature véritable. Cette origine de dukkha est donc multiple et multidimensionnelle, et c'est ici que le chamanisme, en particulier dans l'art du diagnostic (qui n'est rien d'autre, une fois encore, que l'art de voir), approfondit cette reconnaissance et permet de prendre conscience de manière viscérale, à travers la vision spirituelle, de ces agitations, purulences, grouillements et empêchements, qui parasitent la lumière naturelle de l'être. Selon la clarté de sa vision, dukkha apparaîtra au chamane sous la forme d'esprits toxiques, de traumatismes, de magies, de malédictions qu'il faut déloger ; ou de « nœuds » qu'il faut défaire à la source, dans la mémoire de la chair.

Des nœuds dans le cœur-esprit,  
Des nœuds dans le corps,  
Des nœuds dans le monde.

Le chamane sera alors le guérisseur, celui qui est au chevet du monde, celui qui extrait les forces contraires et purge les maux en défaisant les nœuds, en chassant les magies délétères, alors que l'une des particularités du bouddhisme – et certainement sa grande force –, est d'affirmer que chaque individu se voit offert la possibilité

d'aller débusquer ses propres tensions-agitations dans la structure même de son corps-cœur-esprit. Cette quête de clarté par l'expérience vécue vaut toutes les explications théoriques, et c'est pour cette raison que le Bouddha a tant insisté sur l'importance de la mise en pratique : il faut faire l'expérience de dukkha pour comprendre dukkha – et, ultimement, sortir de dukkha.

## INÉLUCTABLE

Dans mon école du Dhamma originel expliqué et enseigné par Satya Narayan Goenka, la méditation vipassanā est la technique de choix qui permet cette auto-libération : la « technique magnifique » facilite la prise de conscience de dukkha et de ses origines, suivie du nettoyage physique, émotionnel, psychique par l'attention juste (sammā sati) et la concentration juste (sammā samādhī), qui auront leurs chapitres dédiés dans notre tour de roue.

En contexte chamanique, dans la diversité des terroirs, approches et traditions, il y a mille tactiques et façons de purger les maux et d'apaiser dukkha afin de revenir au centre de soi, dans son intégrité d'être ; parfois en solitaire (la quête de vision), parfois accompagné de plantes (la diète), parfois à deux (le soin), parfois dans une approche communautaire (les cérémonies) ; mais dans tous les cas, l'intention est la même : il s'agit de ramener « l'être en tension » dans la clarté et la sérénité retrouvées de son axe existentiel, en travaillant dans les profondeurs, directement à la source. Et c'est là justement, au cœur de la nature profonde, que la cessation des magies délétères apparaît comme une évidence : elle est reconnue comme l'aboutissement du processus de vision, qui amène à la clarté retrouvée. Voilà l'espoir, qui fait son apparition très attendue sur la scène des quatre nobles vérités : dukkhanirodha, la cessation de dukkha, est à la portée de tout être.

Nibbāna ! Nirvāna !

Tout au bout du tunnel, la lumière...

Je la vois, je la reconnais...

Ne jamais sous-estimer l'espoir : les grands guérisseurs baignent corps et âme dans l'amour, la force et la lumière de l'espoir, comme

un savant mélange détonnant – une étincelle vitale – de confiance et d'enthousiasme ; ainsi en est-il des médecins, thérapeutes, praticiennes et praticiens de toutes orientations, qui ont compris les enjeux et travaillent dans la clarté de la compréhension juste, avec pour alliés la sensibilité, l'équanimité, la réflexivité et la compassion ; et ainsi en est-il de notre ami le Bouddha Śākyamuni, qui nous apporte, par son enseignement, la lumière sur la roue du Dhamma : « Oui, mes chères amies, oui, mes chers amis, vous pouvez y arriver, c'est possible. Les maux ne sont pas une fatalité, ils peuvent cesser. » Et pour ajouter une expression de Goenkaji, formule cathartique d'une puissance phénoménale :

You are bound to be successful !  
Vous êtes voués à réussir !

Bound (dans le sens de « voués, reliés ») indique qu'il n'y a pas d'autre issue que la libération totale, l'éveil intégral, c'est inéluctable. Et pour y parvenir, car un bonheur de reconnaissance ne vient jamais seul, il y a un chemin vers la guérison, qui s'exprime en pāli comme un délice de linguiste, le summum de la friandise poétique que je vous présente sur un plateau de lettres : Dukkhanirodhagāminīpaṭipadāya ñāṇa.

Ñāṇa, c'est encore et toujours la reconnaissance, une vieille amie, une vieille « connaissance », que nous (re)connaissons bien maintenant ; gāminīpaṭipadāya, c'est le chemin vers (ou, plus prosaïquement, la méthode qui conduit à) ; dukkhanirodha, c'est le nirvāna, la cessation de dukkha.

Je reconnais qu'il existe un chemin vers le nirvāna.

Bienvenue dans le noble octuple sentier.  
Bienvenue dans la roue-médecine du Bouddha.

---

[38] Cette citation est tirée du Discours sur la mise en mouvement de la roue du Dhamma (Dhammacakkappavattana Sutta, *Samyutta Nikāya* 420-424), premier sermon du Bouddha auquel a assisté le vénérable Kondañña, qui aurait atteint l'éveil en écoutant Siddhattha parler. La traduction est de Jeanne Schut.

[39] Le Bouddha ne souhaitait pas enseigner ; ce sont les devas, par l'intermédiaire de Sahampati, leur roi, qui l'ont encouragé à prendre la parole : « Que le Bienheureux prêche le Dhamma ! » Très chamanique...

[40] Le matérialisme, spécialement lorsqu'il est anti-spirituel, est la fausse vue par excellence, un paradigme limité, « possédé », par la matière.

[41] Avijjā en pāli, avidyā en sanskrit. Littéralement, l'inverse de voir. Avijjā-avidyā est la source de tous les maux.

## CHAPITRE 13

# Lumière

Siddhattha

Vous l'aurez compris, car je ne me prive pas de lui rendre un vibrant hommage aussi souvent que possible en ces pages, Siddhattha Gotama (ou Siddhârta Gautama en sanskrit) est le Grand Śākyamuni (« prince du clan des Śākya ») ; autrement dit, nous voici en présence du Bouddha historique, également appelé Tathāgata (« celui qui s'en est allé ») dans le canon pāli [\[42\]](#). Siddhattha a transcendé les mondes jusqu'à atteindre la lumière de la conscience-vacuité qui se trouve au fond de chaque chose, à commencer par le cœur d'Homo sapiens.

Cette transcendance ultime, intégrale, au-delà de ce qui est imaginable, a fait du Bouddha le plus grand enseignant de son époque, et peut-être de tous les temps. Je n'hésiterais pas à dire que c'était un chamane accompli, un grand guérisseur et un mystique, mais également un activiste politique et religieux qui s'est positionné en sublime pourfendeur des inégalités, en particulier en rapport avec le système des castes, qu'il a dissous afin que l'éveil spirituel soit accessible à toutes et à tous.

Le Bouddha fut le premier à accueillir,  
dans sa lumière spirituelle,  
les petites gens, les laissés pour compte,  
les marginaux, les intouchables.

Le Bouddha fut un fervent défenseur de la vie, et un abolitionniste du sacrifice rituel, pourtant socle cosmologique de la

région brahmanique de son époque, acte de violence superstitieuse qu'il considérait comme étant à la fois inutile et désastreux.

Et pourtant, rien ne laissait augurer d'un tel curriculum, car Siddhattha, au départ fils de l'autorité politique, était destiné à reprendre les rênes du pouvoir. Au contact du monde, confronté aux souffrances de ses contemporains, il a pris conscience de l'omniprésence de la maladie, de la vieillesse et de la mort ; devenu moine itinérant, il s'est mis en quête d'une méthode, d'une voie, à partager ; et puis, par la force de sa propre diligence, il a atteint l'éveil intégral au pied du figuier sacré ; il est devenu le Bouddha – « la lumière », comme j'aime à dire.

L'aspect « chamane » du Bouddha s'est exprimé plus particulièrement sur les aspects ontologiques (la connaissance de la nature de la réalité) et psychiques de son illumination. Les enseignements qui en ont découlé ont fait du bouddhisme l'une des spiritualités les plus pointues sur les questions de fond – avec le chamanisme, bien entendu : que nomme-t-on la réalité, le « réel » ? Le réel, c'est l'assemblage de tes perceptions. Comment interagit-on avec cette réalité, ce réel ? À travers les karmas : intentions, pensées, volitions, paroles, gestes. Et puis, les classiques, plus existentielles : Qui suis-je ? Tu es la somme de tes mémoires agglutinées pour former un « moi ». Dissous, fluidifie, et le « moi » disparaît. Où vais-je ? Tu vas là où tu le souhaites, tu es libre, mais je te conseille d'aller vers le respect de toute chose, cela te fera grandir. Dans quelle « état j'erre » ? Tu erres avec le sourire, c'est un bon départ. Y a-t-il une vie après la mort ? Oui, après la mort, avant la mort, et même pendant la vie ! Quel est le sens de tout cela ? C'est une roue qui tourne sur elle-même et te fait avancer ; il s'agit de faire de son mieux pour la diriger, de profiter du voyage, de s'en réjouir à chaque instant, ici et maintenant.

(Qui répond à ces questions dans ma tête ?  
C'est moi ! C'est mon chapitre, après tout...)

Le Bouddha avait vingt-cinq siècles d'avance sur la psychologie, les neurosciences et la physique quantique. Empli de la lumière de l'éveil, il avait même découvert les particules subatomiques, qu'il

avait nommées kalāpas. Peu de gens aujourd'hui savent que le bouddhisme – et donc, à travers lui, le Bouddha – a suggéré les notions fondamentales d'inconscient, de subconscient, de mémoire traumatique, notamment à travers les écrits inspirés d'Arthur Schopenhauer (1788-1860) et Friedrich Nietzsche (1844-1900), deux philosophes allemands aux orientations divergentes, mais tous deux profondément marqués par l'apport bouddhique. Sigmund Freud (1856-1939) et Carl Gustav Jung (1875-1961) sont logiquement venus ensuite.

Toujours prompt à susciter la réflexion,  
Nietzsche pensait que les Occidentaux  
étaient bien trop barbares,  
et bien trop sous l'emprise de leurs passions,  
pour comprendre le bouddhisme.

(Nous allons lui prouver le contraire.)

En tant qu'esprit, le Bouddha m'est apparu au Pérou, au cours d'une cérémonie de guérison. J'ai vu un corps de lumière fait de fines particules auréolées d'une tête à peine discernable dans la nuée. De tous les esprits que j'ai rencontrés au cours de mes pérégrinations non ordinaires, c'est le seul à briller de cet éclat – un véritable feu de Bengale cosmique. Le Bouddha m'a alors laissé entendre que l'enseignement de la forêt et le sien découlaient de la même source : la nature, et en particulier les arbres, eux-mêmes des antennes-relais connectées à l'origine de tout ce qui est.

Ce fut une rencontre marquante qui a en quelque sorte élargi un canal déjà entrouvert. Une fois de retour en Europe, Siddhattha m'est apparu plusieurs fois alors que j'écrivais *Mère*. Pas pour de simples visites de courtoisie, mais afin de me montrer qu'il était du côté de la forêt, qu'il œuvrait en son sens ; et afin également de me transmettre quelques éclats de conscience forts en émotions, puisqu'il m'a ordonné solennellement de ne pas nuire avec la puissance des mots. J'ai dû inlassablement retravailler mon texte sous ses impulsions – et, par effet de réflexivité, travailler sur moi. Cela a duré trois ans, comme une retraite bouddhiste en monastère.

Lors de l'une de ses apparitions – c'était une rencontre nocturne –, Siddhattha m'a fait me prosterner devant la grandeur des cœurs blessés, de toutes les personnes, de tous les êtres, y compris les animaux et les végétaux, qui souffrent et parviennent à transcender leur souffrance en lâchant prise, en acceptant et en pardonnant : la compassion est l'ultime forme de guérison.

Cette nuit-là,  
dans la ferveur  
d'un bain de pleine conscience,  
je me suis abandonné  
au Dhamma.



— Suis-je bouddhiste, ô vénérable Siddhattha, lumière des mondes ?

— Tu t'intéresses aux dhutaṅgas (austérités) du bouddhisme archaïque, que tu souhaites adapter au monde moderne – tel est le sens de ta diète bouddhique ; tu pratiques vipassanā selon les enseignements de Goenkaji, et tu étudies le Dhamma du Theravāda ; tu t'allies aux esprits des bouddhas et bodhisattvas du Māhāyāna et du Vajrayāna, comme l'indique la présence de ton esprit tutélaire, le bouddha chamane Sangye Menla ; et tu apprécies le zen tout particulièrement pour sa poésie et sa sobriété, qui te rappellent justement les austérités originelles. La boucle est bouclée, ô noble créature : tu es bouddhiste « full cycle », en un tour d'horizon complet !

— Je m'intéresse aux dhutaṅgas, certes, mais je ne suis pas un moine qui a renoncé ; je vis dans le monde, dans la société.

— Veux-tu bien répondre à cette série de questions ? Où vis-tu ? Qu'as-tu mangé aujourd'hui ? Quand as-tu bu de l'alcool pour la dernière fois ? Quand as-tu regardé la télévision pour la dernière fois ?

— Je vis dans une forêt, sous les arbres, mais pas directement en plein air, bien que j'y passe le plus de temps possible.

Aujourd'hui, j'ai mangé quelques fruits délicieux vers onze heures, un repas végétal vers treize heures, quelques fruits de nouveau en fin d'après-midi. Petite précision, je suis en diète d'écriture : je ne mange qu'un seul vrai repas par jour lorsque j'écris. C'est temporaire, le temps de la diète. Pour l'alcool, je ne saurais dire : je n'en bois plus depuis des années et de toute manière, la Madre amazonienne me l'a interdit. Et puis, la réponse croustillante à la question croustillante : j'ai regardé la télévision pour la dernière fois dans une chambre d'hôtel, ce devait être il y a de cela trois ans. Je ne sais plus... À m'écouter inventorier ces excentricités, je me dis que j'ai de la chance qu'Angéline soit en accord avec un tel mode de vie.

— Angéline est un renonçant des temps modernes, comme toi. Si toi, Laurent, tu es bouddhiste, Angéline est « plus-que-bouddhiste ». Tu vois bien de quoi je veux parler. Voilà plus d'un an qu'elle ne mange que des fruits. Elle dort à même le sol, dans la salle de bains, parce qu'elle est en diète : elle souhaite sortir de sa dukkha, le Dhamma s'active en elle.

— Oui, et je l'admire pour sa persévérance. Angéline, c'est un maître pour moi. Elle a décidé de guérir.

— Les femmes ont tant à apporter au monde. Tellement courageuses, fortes, lumineuses. Tellement dans le Dhamma, proches de la nature profonde, proches de la vérité. La guérison de la planète réside dans la lumière de la femme, et c'est le Bouddha qui vous le dit ! Respectez les femmes, écoutez les femmes, vénérez les femmes... Les hommes ont besoin de faire plus d'efforts sur eux-mêmes. Ils doivent parfois se faire ermites, ascètes, « diéteurs », comme tu le dis si bien, pour conjurer leurs pulsions – ils y parviennent fort bien lorsqu'ils ont le cœur à l'ouvrage. Et j'en reviens à la question des dhutaṅgas, « secouer les souillures » : tu es un laïc dans un corps d'ascète, Laurent, et tu le sais bien. Nekkhamma, le renoncement, première des intentions justes sur le chemin du Dhamma, tu as cela dans le sang ; et sais-tu à quoi l'on reconnaît ceux qui ont cela dans le sang ? Ils ne doivent pas faire d'effort. Tout est inversé chez eux : ce qui est difficile pour les autres – les « privations » –, c'est simplement « la vie » pour les ascètes. Et inversement, ce qui est difficile pour ces derniers, c'est de vivre dans

une société de consommation aveugle où les ascètes sont incompris, stigmatisés – et même parfois persécutés. Ce qui est difficile pour les ascètes, c'est d'être contraints d'entrer dans les kammās lourds et encombrés de mille dukkhas d'un monde matérialiste qui « plombe » leurs aspirations lumineuses : boire comme les autres, manger comme les autres, vivre comme les autres, au rythme des autres, c'est l'enfer pour un ascète. Et en même temps, c'est l'ultime exercice d'avyāpāda (« non-aversion ») et avihiṃsā (« non-violence »), deuxième et troisième des intentions justes : accepter ce qui est, savoir accueillir, dans un respect total.

— « La Terre, c'est la planète de l'acceptation. » Paroles d'Angéline.

— Paroles de femme, paroles de sagesse.

— Alors que si j'avais vécu en Inde, tout serait beaucoup plus simple pour moi qui suis un homme. J'intégrerais une Saṅgha itinérante avec mes amis sādhu, et avec tous les disciples de l'Ancien, qui est tout de même mon maître de nonchalance, de détachement...

— Un détachement subtilement parfumé à la fraise... Cela dit, tu as vécu en Inde. Une partie des agrégats de mémoire, les saṅkhāras, que tu portes dans ton cœur proviennent d'Inde. Et tu le sais bien. Te souviens-tu de ton passage à Bodh-Gaya, ce lieu particulier où j'ai médité sous le figuier ?

— Oui, c'était en 2002. Le premier soir de mon arrivée là-bas, un homme m'a dit : « Tiens, tu es de retour ? » L'Inde est pleine de ces mystères-là, qui font bien souvent tourner la tête des voyageurs.

— Ce ne sont pas des mystères, ce sont des mémoires, des saṅkhāras, des agrégats (khandhas). Vivement le chapitre sur vipassanā, que tu nous en parles « abondamment », car les saṅkhāras abondent en ce monde ; c'est un problème de fond que je suis venu résoudre avec la méditation. Ces mémoires, ce n'est pas vraiment « toi », tu les as attirées à toi et absorbées au moment de venir au monde ; elles ne sont pas plus « toi » que quelqu'un d'autre. La réincarnation est un phénomène de mécanique quantique qui est en quelque sorte « propulsé » par les saṅkhāras. Il n'y a pas de « moi » qui se réincarne, ce ne sont que des agrégats. Ton « moi » profond est pure conscience, pure vacuité, pur amour. C'est-à-dire,

rien. Le nibbāna – « nirvāna » – est indicible. On ne peut que l'exprimer par la négation : ce n'est pas « ça ».

— Le Bouddha vient de m'expliquer le bouddhisme...

— C'est la moindre des choses !

— Le Bouddha fait des kōans zen, qui plus est...

— Ce que je viens de t'expliquer, c'est le cœur nucléaire de mon enseignement – le « core », selon ton expression.

— Merci à Goenkaji d'avoir su mettre en exergue cet aspect de tes enseignements, et d'avoir tant insisté sur l'importance des saṅkhāras. Lors de mon périple en Inde, et après avoir eu la sensation d'être de retour chez moi dans le giron de Mama India, je me suis senti rejeté ; j'ai dû revenir d'urgence en Suisse, suite à un accident. Je me suis fait mordre par un singe à Vārānasī, quelle mauvaise blague ! L'Inde, c'était « game over ».

— Oui, Hanuman, le dieu-singe, a bien fait son travail, il a « pris soin » de toi à sa manière en t'initiant façon macaque. Tu avais fait ton temps là-bas, il ne fallait pas t'y incruster. Ce n'est pas parce que l'on porte une mémoire dans son champ de conscience que l'on doit s'y attacher, que l'on doit l'actualiser dans le présent. Ton travail, ton œuvre, est ici : tu es né au centre de l'Europe pour cette raison. Mais il n'empêche qu'il fut un temps où tu as été un rishi, c'est-à-dire, dans le contexte de l'Inde antique, un homme de spiritualité inspiré, un śramaṇa qui a choisi la voie du renoncement. Voilà les origines de Laurent l'ermite. Et cela aussi, tu le sais bien : nous te l'avons communiqué alors que tu avais à peine vingt ans, à l'époque où tu retrouvais la pratique du hatha yoga et la lumière des maîtres indiens : Rāmakrishna, Ramana Mahārishi, Krishnamurti, Sri Aurobindo. Et ton maître de yoga, Swāmi Śivānanda.

— Des maîtres qui m'ont accompagné et protégé, et que je respecte au plus haut point. Lors de mon premier voyage aux Mexique, en l'an 2 000, mon seul livre compagnon, mon seul bouclier dans le contexte de la guerre civile, c'était L'Enseignement de Rāmakrishna. J'en rêvais la nuit !

— Bébé, tu avais une tête d'Indien bien potelée et tout basanée. Un vrai petit Bouddha... Tu étais charnellement imprégné de cette mémoire de l'Inde, qui a transité par les traditions tziganes en

rejoignant la route de la soie jusqu'en Europe occidentale. Une vieille mémoire.



— Je te remercie pour cette belle évocation que tu m'offres là, ô Siddhattha. Et pourtant, paradoxalement, il m'est difficile de coucher ces impressions passées sur le papier. Je sais qu'à travers ces mémoires, c'est aussi un passif tumultueux que je fais ressurgir : l'épineuse question de la persécution de la lumière, qui est un « gros dossier » sur Terre...

— Ces doutes et ruminations mémorielles – et cette question de l'être lumineux et de sa persécution – expriment un complexe qui s'est incrusté par l'usage de la violence dans les champs de conscience de l'espèce humaine ; il s'agit de l'un des *saṅkhāras* collectifs les plus profonds, que tu es en train de dissoudre dans ton propre champ individuel, et j'en suis bien heureux. Tu le dissous en écrivant ce livre, Fusion, et cela aussi, tu le sais. Beaucoup de personnes allègent leurs mémoires traumatiques en ce moment sur Terre. Ce processus continuera de plus belle au cours des années à venir : c'est le grand réveil, que rien ni personne ne peut arrêter. Ce complexe de persécution qui a empêché ta créativité au sens large et ta vie d'auteur en particulier, est un écho ancestral qui résonne dans le cœur spirituel. D'innombrables mémoires – « des vies passées » – que porte l'inconscient collectif, ont été persécutées pour leurs idées, qu'elles soient politiques, religieuses, artistiques, et ce à plus d'une occasion. Tu as toujours été un homme de spiritualité, et les hommes de spiritualité ont de tout temps eu maille à partir avec l'autorité sur cette planète particulière qu'est la Terre – et tout particulièrement les puristes comme toi.

— Ce que tu évoques avec tant de clarté me fait penser aux Cathares du midi de la France – les « purs » –, qui étaient des ascètes à leur manière, et dont le laurier était l'arbre sacré. Ils ont été massacrés par l'Inquisition lors de l'annexion de l'Occitanie par les rois et la Rome catholique. Je ressens une proximité de mémoire avec ces gens-là, et une attirance géographique toute pyrénéenne...

— C'est pour cette raison que tu éprouves tant de compassion à l'égard des enfants persécutés, des personnes âgées persécutées, des femmes persécutées, des peuples persécutés, des animaux persécutés, de la nature sauvage persécutée. Et bien sûr, à l'égard des chamanes, persécutés d'entre les persécutés. Et tu en es un ; une persécution qui vient s'ajouter aux autres ! Tu sais ce que c'est que d'être persécuté, tu en as la mémoire. Ce qui fait de toi un éternelle rebelle – et ta lumière vient de là.

— Je te remercie cher maître, je suis très honoré par ta compassion, ta compréhension à mon égard. Tes paroles de guérison me touchent et me font un grand bien. Que d'émotions !

— C'est l'émotion de la compréhension, et la compréhension porte en elle la graine de la libération ; tu retrouves ton Dhamma, Laurent, et ton Dhamma, c'est « qui tu es » au fond de ton cœur. Et c'est là mon message à toutes celles et ceux qui liront ces lignes :

Apprenez à vous connaître,  
ô nobles créatures.  
Libérez-vous de vos entraves,  
ô aventuriers des espaces infinis.  
Soyez qui vous êtes,  
ô sublimes expressions de la conscience.  
Brillez de votre lumière,  
ô joyaux éternels.

— Ces mots résonnent comme un chant de guérison chamanique. Je te verrais bien autour du feu, à partager l'espace sacré avec les chamanes huichol du Mexique, ou en Amazonie, avec Goenkaji en train de chanter des icaros bouddhiques dans la maloca ; je lui en ai parlé, ça avait l'air de lui plaire, comme idée...

— Tout être humain qui est dans la compassion, la non-violence et la bienveillance, est « bouddhique ». Un chamane qui respecte le vivant est un chamane bouddhique.

— Donc on ne doit pas forcément être bouddhiste pour être bouddhique ?

— Pas plus que l'on ne doit être chrétien pour être du côté de Jésus – pour être « christique ». Il y a une différence entre la

religion, qui est une structure hiérarchisée, une administration des croyances, un cadre social et organisé, et le fait « d'être ». « Être » est affranchi de tout contexte. « Être », c'est être – et être, c'est toujours vrai.



---

[42] Le Bouddha se réfère à lui-même en tant que « Tathāgata », appuyant sur le fait qu'il a dépassé le temps et l'espace, il a sublimé la roue de l'existence, il est venu et il s'en est allé.

## CHAPITRE 14

# Respecter

### Le sens

Quelles sont mes intentions ? Quels sont mes élans, mes moteurs de vie ? Quelles sont les pensées-racine – l'intention est la pensée-racine – qui m'ancrent dans le réel, dans mon corps, dans ma vie, et s'activent à modifier ce qui est ? Au cœur de toute action, au cœur de toute pensée, de toute parole, de tout geste, il y a une intention. Cette intention est la source de l'onde spirituelle que je partage avec le monde. L'intention est la force créative qui se trouve derrière toutes les forces créatives – y compris derrière les esprits alliés.

L'intention donne un sens.

Le bouddhisme et le chamanisme sont peut-être les deux ensembles de traditions les plus pointus – et les plus à cheval – sur la question de l'intention. Certes, aujourd'hui, dans la spiritualité moderne qui se développe avec une belle vigueur, l'intention est partout présente : la loi de l'attraction, la pensée positive, merveilleux outils de création, en sont de parfaits exemples. Une fois encore, il me semble important de rendre hommage aux sources – on ne se refait pas ! Et chronologiquement, les sources de toute forme de loi de l'attraction, de pensée positive – de pensée magique – sont chamaniques, tellement anciennes qu'elles dépassent les plus ancestrales mémoires de papier ; puis est venu l'enseignement du Bouddha, avec l'intention juste comme ingrédient sine qua non de l'éveil et du recentrage dans le Dhamma – une intention juste qui vient titiller nos consciences de femmes et d'hommes en ce glorieux

xxi<sup>e</sup> siècle que nous vivons toutes et tous ensemble ; un siècle qui sera celui de la spiritualité...

... et de l'intention.

## POURQUOI ?

Tous les jours, sans parfois y prendre garde, nous posons la question de l'intention à propos d'un millier de projets, créations, paroles et gestes extérieurs à nous-mêmes – et nous y répondons avec nos ressentis, notre intelligence, notre point de vue : quelle est l'intention derrière ce nouveau projet de ferme ? Sera-t-elle biologique ou industrielle ? Un enfer d'exploitation pour les plantes, les animaux et ceux qui y travaillent, ou un paradis de permaculture ? Quelle est l'intention derrière cette nouvelle loi qui va être soumise au vote ? S'agit-il de museler le peuple, de l'écraser un peu plus encore, ou de respecter sa souveraineté ? Quelle est l'intention derrière la construction de ce nouveau gratte-ciel en pleine ville ? Est-il vraiment utile ? Un beau parc arboré ne ferait-il pas un peu d'espace végétal dans ce monde de béton ? Quelle est l'intention derrière ce qui fait – supposément – avancer le monde : le progrès, la science, la technologie ? Le bien-être, le confort, la créativité, l'argent, la domination de l'homme par la machine ? Ou tout à la fois ?

Consciemment ou non, nous cherchons à percevoir les « pourquoi ? » du monde, à ressentir les intentions pour comprendre le sens de « ce qu'il se passe » ; viennent-elles du cœur, de la tête, ou d'ailleurs encore ? Et si elles viennent du cœur, sont-elles générées par un cœur pur, bienveillant et altruiste, ou par un cœur blessé qui s'épanche en avides obscurités sur le monde ?

Le cœur et les intentions  
sont liés de toute éternité.

Ce que le chamanisme et le bouddhisme nous proposent de faire à travers la prise de conscience initiatique, c'est d'examiner nos propres intentions à l'intérieur de notre propre cœur-esprit – autrement dit, notre propre contribution au sens du monde, à sa

magie, à son enchantement –, avant de chercher à comprendre « ce qu'il se passe » dans le monde extérieur ; car cette nouvelle ferme en projet, cette nouvelle loi, ce nouveau gratte-ciel, ce progrès, cette science et cette technologie, sont la résultante, dans la matière, dans la société – dans les champs de conscience – de l'ensemble de toutes nos intentions individuelles.

Le cœur  
(collectif)  
en action.

## DANS LE SENS DE LA ROUE

Une fois encore : quelle est mon intention ? Je me pose cette fois-ci cette question en ayant à l'esprit que c'est peut-être la plus importante de toutes. Plus importante que l'action en elle-même. Plus importante que le résultat, que le « fruit », car les intentions sont les graines qui produisent les arbres qui produisent les fruits. Mon intention est-elle de cheminer les yeux de l'âme et les sens du corps grands ouverts, de dissoudre mes entraves spirituelles, de préserver le trésor du vivant ? De devenir quelqu'un de bien, de plus altruiste, respectueux et compatissant ? De m'élever spirituellement, de faire un effort diligent sur moi-même, d'atteindre l'éveil ?

Selon mes intentions, la roue du Dhamma ne tournera pas tout à fait de la même manière. Dans l'élan du cœur pur, avec des intentions sans arrière-pensées, clairement définies et respectueuses, elle avancera à belle allure, sans beaucoup d'obstacles. La route sera « blanche », comme disent les chamanes des traditions eurasiatiques. À l'inverse, encombrée d'intentions égoïstes, d'attachements, d'aversion et de malveillances, elle sera entravée de « mauvais esprits » et tournera chaotiquement. Son axe sera tordu, elle fera des zigzags, et ce sera « la galère ».

« Les mauvais esprits sont les souillures de mon cœur blessé, mes ombres, qui se déversent dans le monde à travers mes intentions et s'y agglutinent en formes-pensées. Ces forces intentionnelles sont vivantes, elles s'activent en moi, autour de moi. Rien ne se crée,

rien ne se perd, et surtout pas les intentions... La solution ? Tout se transforme... » (Carnet de diète)

À la croisée des chemins, et face à ce choix qui m'est offert à chaque instant, je me prendrai en main, je redéfinirai mes intentions à la lumière de la compréhension juste, je les alignerai sur les intentions de l'univers, j'en ferai des esprits guérisseurs, bienveillants, compatissants, et je me mettrai en chemin dans le sens de la roue, et non pas à l'encontre de la roue.

### UN CONSEIL QUI FAIT SENS

Les intentions sont en lien avec le champ des possibles, et le champ des possibles est limité, ou au contraire expansé, par les croyances. Selon la masse de croyances – le point de Vue, le paradigme – dans laquelle je suis éduqué en tant que petit être malléable, j'aurai plus ou moins accès à des intentions alignées sur le sens de rotation de la nature profonde. Le chemin commence pour chacune et chacun de nous au sein d'une famille, dans un contexte socio-culturel qui nous ouvre plus ou moins le cœur-esprit, nous connecte aux lois universelles faites de conscience, de bienveillance et de compréhension ; ou, le cas échéant, nous en déconnecte. Mais dans tous les cas, et que mon champ des possibles soit restreint ou illimité, aligné ou décentré, le Bouddha, toujours universel et compatissant dans son enseignement, a un conseil vieux de plus de deux mille cinq cents ans à me donner : « Quoi que tu souhaites atteindre, quelles que soient tes aspirations profondes, cesse d'aller à l'envers. » Autrement dit : « Cesse de faire le contraire de tes intentions. »

Remonter le courant,  
c'est toujours très compliqué.

(Et tellement fatigant.)

Je souhaite préserver la planète Terre, la sauver d'une catastrophe environnementale imminente ? Le Bouddha m'invite à cesser d'agir, avec mes pensées, mes paroles et mes gestes – avec mes esprits-intentions –, dans le sens de la destruction du vivant. Je

souhaite guérir de mes maux, sortir de la misère, retrouver ma force vitale ? Le Bouddha m'invite à cesser d'agir, avec mes pensées, mes paroles et mes gestes – avec mes esprits-intentions –, dans le sens de tout ce qui me rend misérable. Je souhaite m'élever spirituellement ? Le Bouddha m'invite à cesser de faire des choses – et de générer des esprits-intentions – qui pèsent sur ma conscience et m'atterrissent.

Arrêter de faire ce qui nous empêche de réaliser nos aspirations les plus nobles porte un nom en pāli : nekkhamma, le renoncement à « ce qui nous attache à nos ombres » – autrement dit, vous l'aurez reconnu, le lâcher-prise. Voilà la première intention juste, une impulsion tellement importante et fondamentale – racinaire ! –, qu'une fois déposée au centre du cercle, elle ne nous lâche plus d'une semelle.

Le lâcher-prise ne nous lâchera pas...

## SAMMĀ SAÑKAPPA L'INTENTION JUSTE

Continuons notre tour de roue. Maintenant que nous avons acquis la compréhension et la reconnaissance du problème (dukkha ; les « maux », les magies contraires, la tension-agitation qui s'épanche en obscurités), le diagnostic spirituel affiné de sa source (la vision, la prise de conscience), et l'espoir qui réside dans le fait qu'il y a une méthode, une voie, pour en sortir, nous allons activer notre intention de faire cesser dukkha dans nos propres vies, avant de la faire cesser dans le monde. Cette intention juste (sammā sañkappa), graine vigoureuse de clarté, d'expansion de conscience et de guérison, est le second pas décisif que nous faisons sur le noble octuple sentier après le pas initial de la compréhension juste : la roue-médecine a commencé sa douce révolution, rien ne peut l'arrêter. Son impulsion déterminante se situe encore dans le champ de la pensée initiale (sañkappa peut également signifier « pensée, idée »), et sera suivie, en temps voulu, par une parole, une action, un mode de vie, en harmonie avec les lois de l'univers.

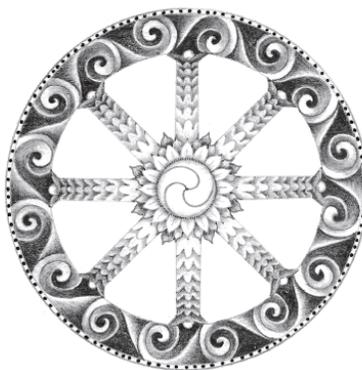
Dans le sens de la nature profonde.  
Dans le sens de la guérison.

**Compréhension juste**  
*Vision et compassion*

**Concentration juste**  
*Absorption et transcendance*

**Intention juste**  
*Lâcher-prise, acceptation et  
bienveillance*

**Attention juste**  
*Observation et équanimité*



**Parole juste**  
*Douceur et vérité*

**Effort juste**  
*Diligence et dépassement de soi*

**Action juste**  
*Noblesse et moralité*

**Moyens d'existence justes**  
*Honnêteté et amour de l'art*

Compréhension juste : Vision et compassion  
Intention juste : Lâcher-prise, acceptation et bienveillance  
Parole juste : Douceur et vérité  
Action juste : Noblesse et moralité  
Moyens d'existence justes : Honnêteté et amour de l'art  
Effort juste : Diligence et dépassement de soi  
Attention juste : Observation et équanimité  
Concentration juste : Absorption et transcendance

La roue-médecine se met à tourner sur son axe avec des impulsions-racines clairement définie [43]. Une fois encore, bouddhisme et chamanisme sont très proches, car l'intention est l'élément le plus important de toute pratique chamanique, que ce soit en diète ou en soin (l'intention de voir, de comprendre, de guérir), ou lors de rituels, de cérémonies : l'intention déposée au centre du cercle calibre l'orientation, elle donne un sens ; elle est le vecteur qui indique aux esprits alliés, dans quelle direction ils vont se déployer. Car l'amour, la force et la lumière des esprits sont orientés par le cœur-esprit humain, et c'est là que réside ce que l'anthropologue

Michael Harner nomme « le pouvoir et la guérison » (power and healing) : maîtriser son cœur-esprit, maîtriser ses esprits (particulièrement pour les chamanes), maîtriser ses intentions, ses pensées, ses impulsions créatives, c'est maîtriser son amour, sa force et sa lumière à la source.

« Nos impulsions mentales imprègnent le tissu quantique de leurs tonalités, formes et couleurs – de leurs vibrations créatives. La révélation du jour (du siècle, peut-être ?) : que toutes ces intentions sont des esprits. Je génère des esprits-intentions à chaque instant... Il n'y a donc pas de hasard, parce que le monde est enchanté par les intentions. Comprenant cela, quelle sera la nature de mon chant ? Quelle magie vais-je déverser dans le monde ? La magie des cœurs blessés qui, oubliés dans les affres de l'aveuglement spirituel, s'épanchent en obscurités à coup d'avijjā, taṇhā et Māra ? Ou la magie naturelle des cœurs purs qui, moines zen aux sourires enchanteurs, balaient leurs intériorités pour mieux briller ? » (Carnet de diète)

---

[43] Vous remarquerez que sur l'illustration de la page précédente, l'intention sort la roue de l'équilibre de la compréhension ; dans le sens des aiguilles d'une montre, elle ajoute un poids « intentionnel » qui fera tourner la roue. En face de l'intention juste, l'effort juste, que nous retrouverons bientôt, est le deuxième élan de la roue, au moment de « remonter » vers la compréhension par l'intermédiaire de la méditation (attention et concentration).

# PRATIQUE

## Paññā

### Déposition d'intentions

En écrivant Fusion, j'ai tenu un carnet qui m'a permis de mettre au clair mes pensées et de structurer le livre ; j'ai dessiné et redessiné, encore et encore, la roue du Dhamma. En la gribouillant (je suis un adepte du gribouillis), j'en ai pris conscience avec plus d'acuité. Et aussi évident que cela puisse paraître, en la dessinant, j'ai compris qu'il s'agissait d'une roue, avec tout ce que cela implique en termes de dynamique, symbolique et circularité. Dans le sens de la roue, et en commençant par l'initiation de la compréhension et des intentions justes, paññā (la sagesse) permet de mieux comprendre le sens de sīla (l'éthique de vie) ; sīla permet de mieux pratiquer et d'approfondir samādhi (la méditation) ; samādhi permet de retourner au point de départ, avec de nouvelles prises de conscience, de nouvelles « visions », et de renforcer la sagesse (paññā).

Ce cycle de sagesse-éthique-méditation sera votre point de repère au cours des trois prochains chapitres pratiques, qui porteront justement les noms de ces trois « éclats de la roue », comme j'aime à les nommer. Avec paññā, c'est la question des intentions qui nous occupera dans le présent chapitre. Puis viendra sīla, avec la mise en pratique des dix perfections (pāramis), comme autant d'esprits alliés activés dans la vie quotidienne. Puis, logiquement, viendra le temps de la méditation, samādhi. Et comme un bonheur ne vient jamais seul, par la vertu de la fusion, la méditation sera suivie par le voyage chamanique, et par la diète bouddhique.

### TRIANGULATION

Traditionnellement, sammā saṅkappa est divisée en trois intentions :

### LES TROIS INTENTIONS JUSTES

- Nekkhamma saṅkappa : l'intention de lâcher-prise (« non-attachement »).
- Avyāpāda saṅkappa : l'intention d'acceptation (« non-aversion »).
- Avihimsā saṅkappa : l'intention de bienveillance (« non-violence »).

Ces trois intentions sont à l'image de trois points de repère (ou trois garde-fous) qui assurent la triangulation – c'est-à-dire le positionnement – du pouvoir créateur de l'être : tant que les intentions déposées dans l'espace sacré (et par extension, dans le monde et les mondes), se situent dans le giron du lâcher-prise, de l'acceptation et de la bienveillance, l'intention est juste. Et aussi simple que cela puisse paraître, c'est dans le faisceau lumineux de ces trois intentions que se dessine le chemin vers la guérison [44].

En tant que pensées-racines et forces créatives initiatiques, le lâcher-prise, l'acceptation et la bienveillance nous accompagneront tout au long de notre tour de roue à partir de cet instant fondateur où les intentions sont déposées au centre du cercle sacré. Notre éthique de vie (sīla), notre méditation (samādhi), nos voyages chamaniques et notre diète fusionnelle seront imprégnés de la lumière de ces trois grâces.

### SORTIR DE L'ANONYMAT SPIRITUEL

Dans ce chapitre pratique lié à la thématique des intentions initiales, je vous propose de déposer dans votre espace de vie, ou dans la nature, ces trois intentions justes définies par le Bouddha. Par ce geste qui mérite toute votre attention, vous sèmerez nekkhamma, avyāpāda et avihimsā dans l'humus fertile de votre conscience. Cette déposition d'intentions justes peut prendre une multitude de formes : vous êtes libre de vous laisser inspirer par votre environnement de vie, d'aller vous balader en forêt ou dans un beau parc, ou de simplement vous munir d'une feuille de papier et

de quoi écrire. À travers cette offrande, vous sortez en quelque sorte de l'anonymat spirituel pour affirmer, devant témoins visibles et invisibles, que vous souhaitez donner un sens respectueux de la nature profonde à votre cheminement spirituel.

Tout être présent au moment de la déposition est un témoin de ce qui est déposé ; la forêt, noble « Saingha des arbres », est un parfait exemple de témoin spirituel très attentif à ce qu'il se passe en son sein. En allant travailler avec elle, en elle, vous la prenez pour témoin, ainsi que les êtres qui la peuplent. Ainsi en va-t-il de tous les environnements, du plus urbain au plus sauvage, le monde entier étant peuplé d'esprits témoins, y compris votre lieu de vie.

Le Ficus du séjour,  
la rose dans son vase,  
écoutent attentivement...

## L'AFFICHE

Commençons avec quelque chose d'infiniment simple et efficace : une feuille de papier affichée au-dessus de votre bureau, sur le réfrigérateur, sous votre oreiller, et mieux encore, pour celles et ceux qui ont la fibre artistique, enluminée par vos soins et bien encadrée, vous rappellera au quotidien l'importance des intentions justes.

- LÂCHER-PRISE
- ACCEPTATION
- BIENVEILLANCE

Ces trois mots constituent une formule magique, ils expriment un mantra « core bouddhique » d'une puissance phénoménale. Mettez une seule de ces trois intentions en pratique, et votre vie changera. Réalisez-les toutes les trois au quotidien, et l'éveil sera à votre portée. La lumière au bout du tunnel ne sera plus un simple concept, elle apparaîtra dans votre champ d'existence. Rien ne résiste au pouvoir de l'intention juste.

## LA PETITE CÉRÉMONIE

Plutôt que de vous faire un long discours « cérémoniel » à propos de cette petite cérémonie, je partage avec vous un extrait de mon carnet de travail, dans lequel je prends note au quotidien de tout ce qui concerne mon cheminement spirituel :

« Ce matin, j'ai passé un peu de temps en forêt ; avec les tensions qui m'étreignent depuis plusieurs jours, ma diète est perturbée et j'ai ressenti le besoin de faire une offrande d'intentions, avec la sensation qu'il y a quelque chose à clarifier dans mon cœur. J'ai pris trois feuilles de papier sur lesquelles je me suis appliqué à écrire les trois sammā saṅkappa : « Lâcher-prise ; acceptation ; bienveillance. » J'ai ensuite enroulé sur elles-mêmes ces trois feuilles chargées d'intentions, et je les ai ligotées avec une ficelle de jute ; finalement, j'ai inséré une tige de sauge dans chacun des rouleaux, et je me suis mis en route... » (Carnet de diète)

Si vous avez la possibilité de faire un feu, vous pouvez en profiter pour lui offrir vos intentions : les grands esprits des éléments du Monde du milieu (terre, eau, air, feu) sont remarquablement efficaces lorsqu'il s'agit d'ajouter force et créativité aux intentions humaines.

Vous pouvez également déposer vos intentions comme des offrandes, au pied d'un arbre par exemple, ou les enterrer (terre), les emporter avec vous au cours d'une randonnée (air), les offrir à l'océan (eau). Ce qui est important, c'est de faire les choses avec le cœur. Soyez attentif à ce que vous êtes en train de faire, prenez-y du plaisir. Chantez, dansez, ou faites les choses en silence méditatif, comme bon vous semble. Il ne s'agit pas de « faire » quoi que ce soit de plus ; il s'agit simplement d'être en accord avec ce que vous déposez dans le cercle sacré universel.

Le « faire », les actions (ou les mérites, comme disent les bouddhistes), viendront naturellement, avec la pratique des perfections (pāramis), de la méditation, du voyage chamanique et de la diète. Le simple fait d'avoir à l'esprit le lâcher-prise, l'acceptation

et la bienveillance, sans même se soucier de les mettre en pratique, suffit à amorcer un changement d'état de conscience et d'être au monde. Il n'en faut pas plus pour faire tourner la roue du Dhamma.

---

[44] Nekkhamma (littéralement, « le renoncement ») et avihimsā (littéralement, « la non-violence ») sont facile à traduire et à comprendre dans les langues occidentales. Avyāpāda, que j'ai traduit par « l'acceptation », est à prendre ici comme un recentrage permettant la transformation de « ce qui ne va pas ». Étymologiquement, vyāpāda est un égarement dans les réactions négatives (déli, colère, ressentiment, haine, etc.) ; c'est, littéralement, « sortir du chemin ». Avyāpāda, l'inverse de vyāpāda, est un retour à soi, un apaisement, un recentrage. On retrouve le chemin du Dhamma en sortant des réactions (aversions) négatives.

## CHAPITRE 15

### Sacré

Nicholas Black Elk

« Respecte ta femme ! » L'enseignement que j'ai l'honneur de recevoir de Heháka Sápa (1863-1950), homme-médecine et visionnaire lakota plus connu sous le nom de Nicholas Black Elk, pourrait se résumer à ces trois mots flanqués d'un point d'exclamation ; trois mots que cet homme exceptionnel, aujourd'hui esprit tutélaire transcendé et compatissant, me répète inlassablement, tous les jours, depuis qu'il est entré dans ma vie et s'est installé à l'ouest de ma roue-médecine chamanique, version du terroir lakota de la roue-médecine du Dhamma.

Cette injonction – respecte ta femme ! – est à mettre en parallèle avec une autre formule – « séduire et détruire ! » –, qui en est la peu glorieuse inversion proférée par Frank T. J. Mackey, personnage fantasque joué par Tom Cruise dans le film Magnolia. À l'école des pervers narcissiques, là où se retrouvent les cœurs blessés en manque chronique d'amour et d'attention, les intentions sont clairement dévoyées.

Les cœurs frappés,  
Les cœurs humiliés,  
Les cœurs abandonnés.

Nicholas Black Elk est une figure paternelle, et un grand défenseur des femmes. Il représente la Voie rouge lakota dans ce qu'elle a de plus respectueux envers le sacré, le vivant. Cette voie est une sagesse à part entière, et le Bouddha Śākyamuni n'aurait pas déparé autour du cercle sacré, dans le tipi, dans l'inipi (hutte à

sudation), à la danse du Soleil. L'ami Siddhattha aurait compris ces femmes et ces hommes des peuples-racines proches de la nature et des forces qui l'enchantent. Il se serait incliné et les aurait bénis.

À la place du Bouddha, les peuples premiers du continent américain ont reçu la visite des petits conquistadors névrosés et de tous les Frank T. J. Mackey du monde, massés en hordes sauvages, fascinés par le pouvoir, hypnotisés par les promesses de l'or et de la terre. Le résultat de ces incursions, ce fut le plus grand massacre de tous les temps, le génocide amérindien, qui s'est étalé sur quatre siècles et a fait des dizaines (peut-être centaines) de millions de morts, et dont personne, à part quelques passionnés, ne parle jamais.

« Suite à l'invasion des Européens, on estime que quatre-vingts millions d'indigènes sont morts au sud du Rio Grande au cours du <sup>xvi</sup><sup>e</sup> siècle. » (Allan D. Cooper, *The Geography of Genocide*)

De son vivant et alors qu'il était jeune adulte, Heháka Sápa a vécu l'un des épisodes les plus tragiques de l'histoire des Amériques, la bataille de Wounded Knee, symbole de la fin de la lutte des peuples amérindiens pour leur survie, pour le droit de vivre sur leurs terres, convoitées par les colons dont l'avidité débordante aura conduit à exterminer enfants, vieillards, femmes et hommes en ce funeste jour de décembre 1890. Le manque de respect, la violence inutile, gratuite, Nicholas Black Elk les connaît. Il a vu ces démons à l'œuvre, il a senti leurs souffles immondes sur sa gorge nouée. Ce qui ne l'a pas empêché de devenir un homme de paix et de réconciliation en accédant, par la grâce des esprits, à sa Grande Vision, un évènement cosmologique fondateur.

L'image que l'on se fait du sage amérindien, c'est Heháka Sápa. Et quel humour ! Entre deux « respecte ta femme ! » inlassablement répétés – qui me font à chaque fois sursauter comme de petites étincelles de conscience, parce que je crois avoir compris, je crois avoir intégré ; mais non, comme un enfant, il faut me le répéter jusqu'à ce que « ça entre » –, mon ami et tuteur me fait rire d'un bon rire franc amérindien.

On ne la lui fait pas, au vieux sage lakota toujours souriant. Il en a vu passer des bonimenteurs, des charlatans, des vendeurs de poussière, au cours de sa longue vie à cheval entre les cultures rouges et occidentales. Il a vu son peuple, la noble et puissante culture lakota, culture de la résistance à l'encontre des envahisseurs, se faire malmener par les intentions dévoyées. Les marchands du temple, les Frank T. J. Mackey, les loups déguisés en brebis, il les repère à cent lieues, l'ami Black Elk.

Et cela le fait rire !

La pensée des peuples premiers est une lucidité bienveillante envers le vivant. C'est un Dhamma polymorphe, organique, totalement adapté et intégré à son environnement. Et Nicholas Black Elk, mon cher tuteur et esprit de l'ouest, est l'un des plus éminents représentants de ce Dhamma. La culture lakota est une culture-frontière qui a décidé de montrer sa grandeur aux Occidentaux, et de partager avec eux, dans un éclair de compassion – partager avec leurs bourreaux ! – la pensée rouge. Il y a des peuples comme cela, qui sont sur la ligne de front, qui sont dans la friction et la rédemption. Des cultures qui ont fait le choix de la visibilité pour que d'autres, plus discrètes, celles dont on n'entend jamais parler, puisse continuer à vivre. Que ces peuples en soient remerciés, de tout cœur.



— Bonjour Heháka Sápa, mon ami et tuteur sur la Voie rouge. Je ne dois pas aller te chercher très loin, étant donné que tu es présent tous les jours.

— Je veille sur toi, Little Lawrence. Je veille sur toutes les personnes qui respectent the Red Way – la Voie rouge. Je suis sur ta roue-médecine, je suis ton esprit de l'ouest. La roue-médecine lakota, c'est tous les jours qu'elle tourne. Tous les jours, tu as droit à une petite phrase de ma part.

— Et c'est à peu près toujours la même phrase...

— Parce qu'une roue tourne sur elle-même, et que tu reviens toujours au point de départ. Cela te rappelle quelque chose, peut-être, du côté des révolutions d'un noble sentier ? À chaque tour de roue, tous les jours, tu apprends quelque chose de nouveau. Et lorsque je te répète ton mantra « Respecte ta femme ! », tu le comprends chaque jour un peu mieux, avec un peu plus de profondeur.

— Donc demain, au moment d'appeler les directions sur ma médecine wheel, tu me diras « respecte ta femme ! », c'est bien ça ?

— Quel homme perspicace ! Et qui plus est, un homme qui a décidé de sortir de la folie...

— La folie ?

— Oui, la folie du manque de respect. C'est une folie parce que dans le manque de respect, tu scies la branche sur laquelle tu es assis, et cette branche, c'est l'amour de la nature à ton égard, qui fait tout, absolument tout, pour que tu puisses vivre heureux, ici, maintenant, sur cette Terre. La nature qui est belle à en pleurer, sage à en pleurer, généreuse à en pleurer – comme ta femme. Comme toutes les femmes !

— Nicholas Black Elk est féministe...

— Nicholas Black Elk a les yeux en face des trous, Lil'Law. Nicholas Black Elk voit, il a la vision. Il sait voir que la femme est ce qu'il y a de plus important aux yeux de Mère Nature.

— Donc nous autres, les hommes, nous faisons partie du décor, nous sommes là pour faire joli...

— Exactement ! Les hommes sont là pour faire joli ! Voilà bien les paroles de sagesse d'un petit apprenti du grand Heháka Sápa. Les hommes sont là pour faire leurs preuves, pour montrer leur grandeur d'âme, leur noblesse de cœur. Ils sont là au service de la femme et au service de la nature. C'est bien déjà ! Être un homme, un vrai, c'est-à-dire un homme noble, respectueux et vulnérable en même temps, cela se mérite. Ne t'encombre pas d'autres quêtes, d'autres intentions, tu as déjà beaucoup de travail à accomplir.

— Je suis déjà vulnérable, c'est un bon départ...

— You bet ! Tu parles ! Tu dois nettoyer ton cœur, clean up your act !

— J'adore cette expression que tu viens d'utiliser : clean up your act ! Arrête ton cirque ! Littéralement, c'est « nettoie ton acte », dans le sens de ta scène de vie, l'ensemble de tes actions. Cette phrase m'est apparue suite à une méditation, dans la forêt ; elle est entièrement reliée à Fusion.

— Merci qui ?

— El grande Heháka Sápa, toujours dans la clarté ! Tu me parles de vision, de roue-médecine, de respect. Et pourtant, ta culture est une culture chamanique autochtone. Les Lakotas sont-ils des précurseurs de la fusion du Dhamma bouddhique et de la sagesse des peuples premiers ? Comment vois-tu cela ?

— Je suis dans ton livre, Lil'Law, et je représente la Voie rouge dans le sillage d'un chapitre intitulé « Respecter : le sens » – je crois que tout est dit ! Dans le monde des esprits, dans les mondes au-delà du temps, nous sommes tous connectés, nous savons que nous œuvrons tous dans la même direction, avec les mêmes intentions de respect.

— Tu connais donc Siddhattha, le Bouddha Śākyamuni ?

— Je connais le Bouddha, Laurent. J'ai plusieurs fois entendu parler de lui à la fin de ma dernière vie terrestre, lorsque je me suis rapproché de la Parole de Jésus, et que j'ai fini par comprendre que ce dernier n'était pas un monstre, mais un ange.

— Pourquoi cette image distordue de Jésus ?

— Parce que ce qui a été fait en Son nom était monstrueux. Mais j'ai eu assez de perspicacité pour faire la différence entre le monstre – le démon – et l'ange. Tu vois, on a essayé de faire passer l'ange pour l'inverse de ce qu'il était réellement ; et c'est le jour où j'ai compris cette inversion, cette supercherie, que mon âme s'est éveillée à quelque chose d'infiniment plus grand et plus intéressant que le ressentiment et la haine.



— Tu parles de monstre, de démon. Dans le bouddhisme, et en particulier dans les traditions très chamaniques du grand Véhicule et du Véhicule adamantin, les démons sont des égrégores : ce sont des puissances illusoires au départ, mais qui finissent par prendre forme et exister dans les champs de conscience à force d'être alimentées par nos intentions, nos pensées, nos croyances – et finalement, par nos actions. Les esprits-démons les plus redoutables sont, en parler rouge :

Avijjā, « l'ignorance-qui-refuse-obstinément-de-voir » ;  
Taṇhā, « la-soif-qui-ne-s'épanche-jamais » ;  
et Māra, « l'angoisse-de-mort-qui-suscite-toutes-les-violences ».

— Je les connais bien, ces démons – tout le monde les connaît. Ils ne sont nulle part ailleurs que dans le cœur de l'homme. C'est le cœur qu'il faut nettoyer. Rien d'autre. Voilà le mot d'ordre du guerrier spirituel : je nettoie mon cœur. Voilà la vraie rébellion.

— Peut-on être à la fois un esprit rebelle et un esprit transcendé ?

— Bien entendu ! Ces moines que tu vois méditer, ce sont des rebelles. Toutes ces femmes et ces hommes-médecines que tu vois chanter, battre du tambour et danser, ce sont des rebelles. Les vrais guerriers spirituels font la révolution à l'intérieur d'eux-mêmes. Parfois, tu ne les vois même pas, ils maîtrisent l'art de la discrétion, ils guettent – pas besoin de porter le costume ou la robe, si tu vois ce que je veux dire ; mais dans leurs cœurs, c'est l'avenir du monde qui se joue.



— Les Blancs sont-ils responsables de vous avoir imposé leurs démons ? Éternellement coupables ?

— Non, Lil'Law, pas les Blancs ; il n'y a pas de « Blancs », pas de « Rouges », il n'y a que des cœurs ! Les responsables, ce sont les crazies – les fous comme on disait en mon temps ; et des fous, il y en a partout sur Terre, mais la culture occidentale est celle qui a le plus colonisé le monde rouge ; elle s'est imposée par la ruse et la violence.

— Celle qui a fait le plus de victimes amérindiennes...

— Oui. Mais dans les profondeurs du cœur, c'est l'inverse : les fous – et peu importe leur couleur de peau – ne sont pas les bourreaux, mais les victimes de leurs démons. Victimes de cette taṇhā, de cette avijjā, et de ce Māra, comme tu les nommes. Et possédés par ces démons, ils ont mis en place des idéologies, des « religions », des « politiques », comme ils les appellent, qui leur

permettent de garder le contrôle et de pointer du doigt tout ce qui ne va pas d'après eux, à commencer par les femmes...

— Et la nature...

— Oui, c'est la même chose, les femmes, la nature, c'est la même chose !

— Donc respecter la femme, c'est respecter la nature ?

— Tu l'as dit, mon ami. Et la nature, en ce moment sur Terre, fait tout ce qu'elle peut pour se remettre de ses blessures, pour se remettre sur pied. Tout ce qu'elle peut. Et elle en a reçu, des coups ! Elle a été battue, trompée, abusée, violée – humiliée. Et elle en a assez ! Stop it now ! Et les femmes en ont assez. Battues, trompées, abusées, violées – humiliées. Et cela depuis que le premier homme a abusé de la première femme, qu'il l'a prise de force, comme les mangeurs d'or ont pris les terres amérindiennes de force – toutes les terres amérindiennes ! Comprends-tu cela ? Et les femmes ont décidé, comme la nature, collectivement, dans leur conscience partagée, de se libérer une bonne fois pour toutes de la prison dans laquelle les hommes les ont enfermées pendant des millénaires. Respecte ta femme, respecte la nature : est-ce que c'est assez clair ?

— De toute façon, tu vas me le répéter demain...

— Je vais te le répéter tous les jours que le Grand Esprit fait, encore et encore, Lil'Law. Jusqu'à ce que cela devienne une intention que tu déposes naturellement, instinctivement, dans le cercle sacré.

— Que penses-tu du Dhamma, la roue-médecine du Bouddha ?

— Je pense que c'est une médecine wheel lakota, que c'est un cercle de parole dans un inipi, que c'est la terre battue de la Sundance, que c'est une maloca en Amazonie, que c'est une yourte en Mongolie, que c'est une cérémonie dansée en Afrique, que c'est un cercle chamanique partout sur Terre où il y a de belles âmes qui se réunissent, avec un arbre ou un feu en son centre. Et je pense que c'est un cercle que toute femme et tout homme porte dans son cœur. C'est The Sacred Hoop, le cercle sacré : la compréhension du respect, l'intention du respect et l'action du respect. Tous les jours de ta vie.



— Pour terminer cet échange, pourrais-tu dire quelques mots à propos de ta Grande Vision ?

— Voici pour vous, mes amis rebelles :

La nature est un cercle sacré. Tout est interconnecté, main dans la main, uni par un même chant, une même conscience, un même cœur, dans ce cercle sacré. Et au centre de ce cercle sacré, il y a un arbre, l'arbre de Vie, un arbre en fleurs qui va donner des fruits. Cet arbre de Vie, ses fleurs et ses fruits à venir, sont la chose la plus importante du monde, la chose la plus sacrée. Et votre rôle, c'est de maintenir le cercle sacré autour de l'arbre de Vie. Parce que cet arbre de Vie, c'est la vie elle-même. Commencez par tendre la main à ceux qui vous entourent ; tendez la main à vos proches, à vos amis, à vos familles, et faites la paix ; tendez la main à votre environnement de vie, en ville, dans la nature, et faites la paix. Respectez la vie tout autour de vous, dans votre cercle intime. Puis étendez ce respect au monde, à l'univers.

Respectez et vous serez respectés ; voilà le cercle sacré.

La jungle est fragile,  
si tu l'attaques, elle se défend.  
Elle nous permettra de voyager  
si nous ne mangeons ni viande ni poisson,  
jusqu'au retour de la pluie,  
avec l'autorisation du seigneur des animaux.  
Nous ne couperons aucun arbre.  
Aucune relation avec les femmes  
jusqu'à la nouvelle lune.  
D'accord ?

Karamakate, dans L'Étreinte du serpent

## CHAPITRE 16

### Dieta

L'ascèse

Le terme *dieta* ne comprend pas seulement des restrictions alimentaires, mais également de l'abstinence sexuelle, de l'isolation sociale, et le fait de demeurer, solitaire, dans « el monte » [la nature sauvage].

Stephan V. Beyer

La *dieta* – « diète » – est le Dhamma du chamanisme amazonien ; un Dhamma à la fois organique et vivant, intimement relié à la sagesse de la Mère-Forêt, la Madre. Lorsqu'elle est mise en pratique, la *dieta* s'articule autour d'une période parfois indéfiniment longue, parfois déterminée à l'avance (de quelques jours ou semaines, à plusieurs mois ou années pour les plus courageux), durant laquelle le chamane s'isole en pleine nature, s'astreint à une forme d'ascèse, et « diète » une ou plusieurs plantes, qui vont l'accompagner dans sa solitude.

Le Dhamma de la Madrecita :

Nekkhamma, avyāpāda, avihimsā en version végétale.

Voir la source des maux, défaire les magies contraires, purger les souillures.

Baigner dans l'amour, retrouver la clarté,  
recouvrer ses esprits.

(Je reconnais qu'il existe un chemin vers la guérison : la *dieta*.)

« Diéter » une plante signifie que dans l'état de réceptivité augmentée provoqué par les restrictions alimentaires, sociales et comportementales de sa retraite spirituelle, le chamane fusionne avec cet allié végétal qu'il ingère quotidiennement. Cela peut être une plante médicinale apportant lumière et guérison, une herbe purgative afin de chasser l'ombre et les poisons, une liane visionnaire ouvrant le champ des possibles – ou tout à la fois ; les plantes de diète sont sacrées, elles font partie d'une pharmacopée extrêmement complexe que les curanderos se transmettent de génération en génération, avec le concours des esprits : ce sont des plantes maîtresses, des *medicinas* (« médecines »), ayant un puissant pouvoir de guérison. Elles contiennent toutes un enseignement, une intelligence, une personnalité particulière – un esprit –, que le chamane apprend à connaître, qu'il laisse investir son corps, et qu'il doit parfois réussir à dompter, selon le tempérament de la plante.

Il y a des plantes... sauvages !

« Apprendre des plantes – le terme utilisé est *dominar*, maîtriser – signifie créer une relation avec les esprits des plantes, en les ingérant, en les écoutant parler le langage des plantes, et en recevant leurs présents de force et de chants. Pour gagner l'amour des plantes, [...] les chamanes doivent prouver qu'ils sont forts et fidèles, dignes de confiance. » (Stephan V. Beyer, *Singing to the plants*)

En ce début de <sup>xxi</sup><sup>e</sup> siècle, les diètes traditionnelles à l'ancienne, très diverses dans leurs modalités et parfois astreignantes au point de mettre la vie du diéteur en danger, restent l'apanage des curanderos amazoniens les plus authentiques. Le but de ces diètes très exigeantes est de tisser un lien de confiance inébranlable entre le chamane et les esprits, ces derniers étant perçus comme seuls garants de la survie de l'homme en pleine nature sauvage : ils intercèdent en sa faveur dans des conditions de subsistance minimales.

Otolongo rôde,  
Un regard, un feulement.  
Rencontre décisive.

(Le jaguar.)

Pour pratiquer ces diètes, il faut s'enfoncer dans les profondeurs de la forêt, loin des sentiers battus, à la recherche des vieux chamanes, papis et mamies, véritables trésors vivants, qui les pratiquent encore [\[45\]](#).

## DES DIÈTES MÉTISSES

Toujours dans cette plasticité amazonienne pétrie de possibilités, des diètes structurées en retraites spirituelles, plus accessibles et adaptées aux non-chamanes et aux non-autochtones, ont naturellement vu le jour. Ce phénomène d'émergence de diètes « métisses », que l'on relie souvent au tourisme amazonien en plein essor, est pourtant bien plus ancien ; il date probablement des échanges de bons procédés entre les tribus et entre les chamanes, toujours curieux d'apprendre de nouvelles techniques et de les adapter. Puis vinrent les colons, les « conquérants », perdu dans l'enfer vert de la jungle et s'appuyant sur le savoir indigène pour survivre dans le supposé « Eldorado ». Les chamanes et leurs diètes sauvèrent nombre de villageois, de métis, et, plus tard, d'habitants des grandes métropoles sud-américaines. Au point qu'en Amérique du Sud contemporaine, et en particulier dans les pays qui se partagent la Mère-Forêt et les traditions de ses terroirs prodigieusement divers, faire une diète de temps en temps, prendre des plantes visionnaires, se purger régulièrement, est perçu comme une pratique d'hygiène de vie qui n'est pas réservée aux purs et durs [\[46\]](#).

## LA PURGA PARA TODOS

Dans les pays de haute Amazonie, là où les innombrables affluents du grand Amazonas se faufilent à travers les vallées des Andes avant de fusionner avec la Madre d'émeraude, toute

personne prête à se soumettre aux austérités peut donc accéder à ces dietas qualifiées de « métisses », parce qu'elles sont issues d'un mélange de pratiques, et parce que les curanderos de sang-mêlé (« mestizos ») les ont affinées et adaptées au fur et à mesure que des visiteurs étrangers se sont intéressés aux plantes-médecines purgatives et visionnaires – l'ayahuasca (*Banisteriopsis caapi*), la chacruna (*Psychotria viridis*) et le mapacho (*Nicotiana glauca*) étant les plus connues – et à la pratique de la dieta. Dans la phrase précédente, j'ai volontairement mis la dieta après les plantes, en bout de séquence, parce qu'au départ, ce sont les plantes qui ont intéressé les Occidentaux. La diète est venue ensuite ; à croire que la forêt, maîtresse de la trampa, a attiré les Occidentaux avec un morceau de bravoure psychédélique, pour mieux les mettre face à l'évidence :

Il faut diéter, les amis... asi es.

Les diètes métisses comptent de quelques jours à plusieurs semaines d'interdits alimentaires, sociaux et comportementaux – pas de sel, pas de sucre, pas de viande, pas d'alcool, pas de sexe... les classiques –, la prise de plantes-médecine (selon les demandes, les besoins et les « magies » à purger), et des cérémonies nocturnes durant lesquelles les diéteurs se retrouvent pour approfondir leur ascèse, accompagnés par les chants des chamanes, qui sollicitent les esprits et activent les différentes phases du processus de purge : ouverture de la diète, diagnostic, extractions, retour de force et de lumière – et in fine, fermeture de la diète.

## ET D'AUTRES DIÈTES

L'ayahuasca et les plantes maîtresses dominent la scène amazonienne, mais partout ailleurs dans le monde, des diètes de plantes locales vibrant aux fréquences de la diversité des terroirs font leur apparition : la diète de genêt, la diète de rose, la diète de chêne, la diète de romarin, la diète de tilleul. À ce propos, j'ai moi-même fait mes premiers pas sur le chemin du diéteur avec une diète de pissenlit « bien de chez nous » (*Taraxacum officinale*), alors que

je vivais en pleine ville. C'était en 2006 : le pissenlit poussait dans les interstices, en bas de mon immeuble, et je me suis allié, deux semaines durant, à cette plante pionnière, vigoureuse et résiliente, capable de percer à travers le bitume de la cité. Je m'en souviens aujourd'hui encore avec émotion.

Le pissenlit et moi  
sommes devenus  
amis à vie.

Finalement, et pour terminer ce tour d'horizon restreint – et forcément réducteur – des différents types de dietas, des diètes sans plantes se développent de plus en plus afin que les personnes ne souhaitant pas prendre de plantes puissent bénéficier de ces pratiques. Je trouve cela intéressant, parce qu'avec ce type de diète dématérialisée (affranchie des esprits du Monde du milieu, et donc, de leurs interactions complexes), on en arrive à considérer que ce qui est au cœur de la diète, c'est peut-être avant tout la diète en elle-même, autrement dit, l'ascèse.

Toute substance spirituelle peut être diétée dans le cadre d'une diète sans plantes. On peut donc, en partant d'une intention clairement posée, diéter l'amour, la force, la lumière (la « Sainte-Trinité » amazonienne), des vertus (une diète de patience), des qualités d'être au monde (une diète d'altruisme [\[47\]](#)), ce qui nous rapproche de la diète bouddhique, ou diète de Dhamma, au cours de laquelle je vous inviterai à diéter la roue-médecine du noble octuple sentier, ainsi que les perfections (pāramīs), dans le cadre d'une ascèse sans plantes – mais avec les austérités classiques.

## MEDICINE WHEEL AND VISION QUEST

La roue-médecine (medicine wheel) est un outil de travail qui nous vient des traditions amérindiennes d'Amérique du Nord. Toutes les femmes-médecine et tous les hommes-médecine – autrement dit tous les chamanes –, ont leur roue-médecine. Faire sa roue-médecine est d'ailleurs l'un des rituels les plus importants sur la Voie rouge, qui est le Dhamma amérindien : accompagné par les esprits des quatre points cardinaux, des Mondes d'en bas et d'en haut, et

bien évidemment, du Monde du milieu, le chamane définit son espace de travail, il se place au centre de son univers, de sa roue.

Le chamane est  
dans le moyeu  
de la roue.

Pratiquer la roue-médecine signifie suivre attentivement le cycle des saisons, la course du soleil et les mouvements de la nature à travers la révolution de la roue, qui peut être établie par une représentation artistique à même le sol, avec des alignements de pierres, des morceaux de bois, et un foyer central à partir duquel rayonnent les intentions, les médecines, les esprits. Ces derniers – les esprits – sont les gardiens de la roue, ils la protègent et la font tourner ; ils sont la topette d'huile qui maintient le moyeu (le chamane) souple et fluide.

Pour accéder aux esprits, voir et élaborer leur roue-médecine, les médecine men autochtones se soumettent également à des austérités. À l'instar des curanderos d'Amazonie et de tous les chamanes partout ailleurs dans le monde, ils savent bien que la pratique de la voie du chamane demande clarté de vision et compréhension – une Vue juste, il va sans dire. La ressemblance, sur le fond, sur les intentions, avec le Dhamma bouddhique est une fois encore saisissante. La quête de vision (vision quest) va dans ce sens : il s'agit d'une pratique extrêmement importante, une forme de diète d'humilité au caractère initiatique, à travers laquelle le chamane accède au monde des esprits et se soumet, en quelque sorte, à plus vaste que lui. En état de jeûne – un jeûne sec, sans même boire –, le chamane « en quête » s'isole dans la nature pendant plusieurs jours – et plusieurs nuits – durant lesquels il prend soin d'un feu et « guette » un signe des esprits, une apparition, une vision.

Les esprits viennent lui montrer.  
Lui montrer d'où il vient.  
Lui montrer qui il est.  
Lui montrer où il va.

(« Voir. »)

Soutenu par sa communauté – sa Saigha, en langage bouddhique –, qui l’accompagne à distance de ses prières, chante pour lui, et même, au comble de la transcendance, mange pour lui, le chamane se sent soutenu, nourri, son sentiment d’appartenance à la communauté et au vivant est décuplé. Comme en Amazonie, la vision, qui est reçue comme une grâce, un « cadeau des esprits », est une plongée dans la structure profonde du réel, un diagnostic venant donner sens à son mal-être, à son « manque de chance », une prophétie – ou le dévoilement de ses esprits tutélaires, qu’il reçoit avec le soulagement existentiel des retrouvailles tant espérées.

Nous sommes là,  
avec toi,  
à chaque instant.

Tu n’es jamais seul.

---

[45] L’une de ces diètes, vécue par un enfant initié à la voie du chamane en pleine forêt, est détaillée dans *Enfance d’un chaman*, d’Anne Sibran (Gallimard, 2017). Cet ouvrage, que je recommande vivement pour son authenticité, est la saisissante biographie d’un chamane kichwa d’Équateur.

[46] Les plantes de diète – purgatives et psychotropes – ne sont pas interdites en Amérique du Sud. Dans certains pays, comme le Pérou, elles sont même protégées par l’État et considérées comme des trésors nationaux. La plus connue d’entre elles, l’ayahuasca, est à la fois le nom vernaculaire d’une liane, et le nom du breuvage composite préparé avec cette liane.

[47] Par exemple, participer à une action humanitaire, faire du bénévolat, etc. Bien entendu, le karma yoga (yoga de l’action) est une diète d’altruisme.

Dieta, mi amor.

La solitude est pleine de présence,  
le renoncement, plein de vie.

Les austérités sont des libertés,  
le vide, un esprit allié.

Au pied de mon chêne,  
libre le temps d'une inspiration,  
je songe à mes créations.

De retour dans le monde,  
expiration.

## CHAPITRE 17

# Spirits are real

## Le dévoilement

La présence – ou le dévoilement – des esprits tutélaires me semble extrêmement important lorsqu'il s'agit de définir précisément la chamane ou le chamane, vaste question qui fait couler beaucoup d'encre et suscite parfois de vifs débats : sur le chemin, il y a un moment clé où l'individu entre en contact avec ses esprits, et l'on peut considérer qu'il s'agit de la première étape de « l'entrée » en chamanisme. L'aspirant n'est pas encore chamane à proprement parler, car cette étape préliminaire, cette initiation, ne fait qu'ouvrir la porte des mondes et donner un aperçu de ce qu'il s'y trouve.

### L'ENTRÉE DANS LA VUE

Sans la vision, et donc sans la quête de vision, il n'y a pas de chamanisme. Et que cette quête de vision soit une diète de plantes amazonienne, une initiation musclée en mode « Sibérie » où l'initiant risque de perdre la raison, une quête de vision amérindienne dans la solitude, la prière et la foi, mais également – car le champ des possibles est aujourd'hui ouvert à toutes les approches –, une formation réalisée dans le cadre de stages, qui est également une forme de quête de vision (à condition que les intentions soient respectées, bien évidemment) [48] ; dans tous les cas, il y a cet instant à la fois crucial et magique sur le chemin, où l'aspirant doit faire preuve de courage, sortir de sa zone de confort et se soumettre à des austérités en vue d'affiner sa capacité à percevoir la réalité dite « non ordinaire » et les esprits qui la peuplent. Il lui faudra

ensuite apprendre à interagir avec eux, à travailler avec eux, à s'allier à eux – et à faire preuve de patience.

Et puis, in fine, il parviendra à leur faire confiance, à les considérer comme des amis, des confidents, des maîtres. La relation aux esprits est la clé de voûte du chamanisme. Sans esprits, pas de chamanisme. Et bien entendu, point crucial qui « fait » la chamane ou le chamane : faire confiance aux esprits signifie accepter leur existence objective.

Spirits are real !

Les esprits sont réels !

(Phrase fétiche de Michael Harner [\[49\]](#).)

Pour la chamane, pour le chamane, les esprits ne sont pas de simples projections de l'inconscient, ce ne sont pas des symboles, et encore moins des « personnages intérieurs » ; ce sont des êtres vivants, intelligents, doués de libre arbitre, comme nous autres les êtres humains, à la différence qu'ils n'ont pas de corps physique et vivent dans des réalités invisibles en état de conscience ordinaire. Bien entendu, « des réalités invisibles » ne signifie pas qu'elles sont « irréelles », mais qu'il faut faire un effort de conscience élargie pour les percevoir.

## RESPECTER LA DIÈTE

Entrer en état modifié de conscience, percevoir les esprits, travailler avec eux, chanter leurs chants, danser leurs danses, leur faire confiance, tout cela prend du temps, mais cela s'apprend, comme tout art. La diète est un moyen d'affiner cet art, d'en faire de l'orfèvrerie spirituelle, et c'est pour cette raison – et j'insiste ici – que les chamanes les plus aguerris sont souvent des diéteurs aguerris. Et les diéteurs aguerris respectent la diète. Car évidemment, tout cela est certes séduisant exprimé dans un livre, mais la diète est un défi qui s'apparente à une randonnée en montagne.

J'ai beau collectionner les cartes topographiques et les livres spécialisés sur la montagne, tant que je ne serai pas sorti de chez moi pour prendre la sente de beau matin, tant que je n'aurai pas

gravi le dénivelé et goûté aux joies de l'effort – des joies parfois cruellement pénibles, mais surtout pleines d'extase –, je n'aurai pas vraiment randonné. Et même si je me surprends à randonner effectivement en me fixant un but – disons par exemple, un beau pic pyrénéen –, rebrousser chemin dans la première heure, alors que je m'extirpe à peine du fond de la vallée, ne me permettra pas d'accomplir ce qui était prévu au départ (sachant qu'au comble du paradoxe, comme si ce n'était pas déjà assez pénible, le plus difficile, ce n'est souvent pas d'atteindre le sommet, mais d'en redescendre).

Il faut se bouger les fesses,  
cultiver le plaisir de la découverte.  
La vie est une merveilleuse aventure...  
la diète en fait partie.

J'en arrive à la question délicate – *¡muy delicada!* –, que l'on me pose à peu près tous les jours que Dieu fait : « Comment reconnaître un bon chamane, un chamane expérimenté qui sait ce qu'il fait, un chamane en qui l'on peut avoir confiance ? » Et la réponse, de fuser : « Un bon chamane est un chamane qui respecte la diète. » Le respect de la diète, tout est là. Car l'on peut être un marcheur aux jambes bien faites et au palmarès enviable, qui plus est flanqué d'un matériel de compétition dernier cri (chaussures ultralégères, vêtements en fibres high-tech, gadgets connectés), mais qui ne respecte pas pour autant la montagne.

« La dieta est vitale durant l'apprentissage ; et les chamanes continuent à observer la dieta de temps en temps au cours de leurs carrières, lorsqu'ils traitent des patients difficiles, qu'ils préparent certaines médecines, qu'ils revitalisent leur pouvoir chamanique, ou qu'ils apprennent de nouvelles plantes. Selon Guillermo Arévalo, un chamane shipibo, des diètes régulières entreprises tout au long de la vie sont le signe d'un vrai chamane. » (Stephan V. Beyer, *Singing to the plants*)

Pour les chamanes, véritables arpenteurs des paysages non ordinaires, respecter la diète signifie respecter les austérités, faire preuve de discipline personnelle, le temps que l'on s'est fixé en accord avec les esprits. Il n'y a pas « d'écart » durant la diète. On ne « casse » pas une diète, pas plus que l'on ne « casse » les cinq préceptes ou le noble silence lors d'une retraite de méditation.

Le respect  
de l'espace  
sacré.

Bien entendu, au-delà de toutes ces injonctions, la juste intention n'est certainement pas de se faire violence – paradoxe, quand tu nous tiens. Je vais faire preuve de bienveillance et de non-violence à mon propre égard également – je vais me respecter. Rien ne m'oblige à entrer dans le moule d'une diète traditionnelle exigeante : ce n'est pas un concours du « meilleur diéteur ». Il existe une voie du milieu, la diète peut être adaptée au cas par cas, et c'est là où je veux en venir. Avant de se lancer, il vaut mieux être au clair sur les austérités que l'on décide de suivre ; il faut clarifier ses intentions, être à l'écoute de ses besoins. Et qui de mieux placé que nos esprits alliés, justement, nos tuteurs, nos enseignants, pour fixer les modalités de la diète ? Une diète calibrée, juste pour soi, adaptée à soi.

---

[48] Sans oublier le séjour en monastère, la retraite bouddhique, les dix jours de vipassanā, etc.

[49] Lire à ce sujet le chapitre de Caverne et Cosmos intitulé « Nous existons ! Les esprits demandent à être reconnus », Michael Harner, op. cit, p. 45.

La Vue du chamane.

Tambour, reconnaissance de l'existence des esprits.

Esprits, reconnaissance de l'existence de la fusion.

Fusion, reconnaissance de l'existence du cœur.

Cœur, reconnaissance de l'existence de l'Amazonie.

(Hamac.)

Amazonie, reconnaissance de l'existence de la magie.

Magie, reconnaissance de l'existence de l'amour.

Amour, reconnaissance de l'existence de la force.

Force, reconnaissance de l'existence de la lumière.

(Hamac.)

Lumière, reconnaissance de l'existence de la création.

Création, reconnaissance de l'existence de la liberté.

Liberté, reconnaissance de l'existence du champ des possibles.

Champ des possibles, reconnaissance de l'existence du chant.

(Hamac.)

## CHAPITRE 18

# Sarbacane

Pedrito

Pedrito est un allié récent, et pourtant, j'ai l'intime conviction que lui et moi sommes de vieux amis. Il y a quelque chose d'évident entre nous, une belle complicité relie nos cœurs à travers les mondes. Nous nous sommes rencontrés suite à mon séjour en Amazonie de début 2016 ; il m'a rendu visite lors d'une cérémonie et je crois bien qu'il s'est décidé à revenir avec moi, caché dans mes valises.

Fier gardien d'un peuple de la forêt, Pedrito est l'esprit d'un chamane décédé il y a de cela plus d'un siècle. Pedrito, le « petit Pedro », n'est pas son vrai nom, mais un prénom colonial qu'on lui a imposé. Son vrai nom est « Sarbacane », parce que de son vivant, il ne se déplaçait jamais sans sa sarbacane. Il n'était pourtant pas chasseur, mais curandero, guérisseur.

La sarbacane me permettait de viser juste,  
de « tirer » le mal pour mieux l'extraire.  
J'avais été chasseur autrefois,  
dans d'autres vies.

De prime abord, Pedrito s'est fait plutôt discret dans ma vie. Peut-être a-t-il pris le temps de s'adapter au climat continental européen, bien éloigné de la moiteur de sa forêt chérie ? C'est lors d'une randonnée dans les Pyrénées, sur le bien-nommé « Chemin des cascades », situé sur les hauteurs de Cauterets, que la transe cadencée de la marche m'a permis de le voir, avec son visage buriné et son bonnet traditionnel coloré.

Quelles belles cascades, Lorencito !  
Chez moi, dans la Madre Selva,  
nous vénérons las cascadas de agua,  
elles sont sacrées.  
J'aime ce lieu...

Dans les mythes fondateurs de la tribu de Pedrito, les hommes sont considérés comme des arbres qui se déplacent sur deux jambes. La nuit tombée, lors des cérémonies, les hommes-arbres-à-deux-jambes redeviennent ce qu'ils ont toujours été : des esprits de la forêt. Accompagnés par le chant de la Madre Selva, ils se dématérialisent grâce à des plantes très puissantes et peuvent ainsi se déplacer dans les mondes invisibles et y rencontrer d'autres esprits.

Pedrito est le premier esprit de la Mère-Forêt à avoir fait de moi sa voix, son « os creux » : j'ai chanté pour lui – ou plutôt, il a chanté à travers moi – lors d'un soin. Petite précision technique pour les puristes du core shamanism : il m'a demandé l'autorisation de fusionner avec moi, avant de commencer à chanter. Les esprits transcendés demandent l'autorisation, c'est à cela qu'on les reconnaît – ils ne « forcent » pas. Le chant qui est sorti de ma bouche n'était certainement pas mon œuvre, et je me souviens encore très nettement de la sensation que j'ai ressentie dans la gorge, au niveau de la glotte, lorsqu'il a invoqué ses esprits alliés dans une langue que je ne connais pas. Au cours du soin – c'était une méchante extraction –, mon chamane invisible m'a sommé de continuer à chanter sans m'arrêter, en m'expliquant que c'était cela, cette continuité du chant, qui permettait de défaire les vieilles magies incrustées ; autrement dit, de neutraliser les poisons, d'apaiser les mémoires, de dissoudre les agrégats.

D'après Pedrito, la diète originelle est très simple : c'est tout d'abord un enfant lâché seul dans la forêt pendant plusieurs jours – ou le temps d'une lune. Si l'enfant survit, c'est que les esprits ont bien choisi. Il n'y a pas de « restrictions », au sens des interdits classiques de la diète telle qu'elle se pratique de plus en plus aujourd'hui ; il y a la forêt et l'enfant dans son état naturel, vulnérable, confronté à la peur, mais brillant d'une lumière

particulière que les esprits savent préserver. C'est comme cela que Sarbacane a été initié, très jeune, par les anciens du village qui lui ont laissé le choix entre devenir curandero et passer à travers l'épreuve de la diète, ou renoncer à son don.

Il a choisi la diète.  
C'était sa nature.

Il y a des diéteurs-nés, des guérisseurs-nés. De son vivant, lors de sa dernière vie sur Terre, Pedrito en fut un. Une vie dédiée aux autres, à soulager la souffrance des autres, à plonger dans l'obscurité des cœurs meurtris pour « y faire le ménage et y rétablir le royaume de la lumière », comme il le dit si bien.

Pedrito m'a expliqué que les chasseurs diètent aussi, et c'est même une obligation pour eux, au même titre que pour les chamanes, parce que leur chemin de vie, leur karma, est « muy especial », plein de souillures liées à l'acte de faire couler le sang. « Les chasseurs sacrifient leur propre pureté pour nourrir leurs proches, m'a expliqué Pedrito. Apprendre l'humilité du chasseur, c'est un chemin long, complexe et plein de pièges. Peu y parviennent... » Mais lorsqu'un homme, chasseur de son état, atteint la perfection dans son art – et donc, la non-violence dans ce qui est une violence des plus fondamentales – c'est toujours un bel accomplissement et l'occasion d'une fête.



— Merci de m'accueillir, Pedrito.

— Mais c'est toi qui m'accueilles, Lorencito ! Tu m'as accueilli depuis le premier jour, lorsque je te suis apparu avec ma sarbacane, dans la maloca.

— J'écris un livre sur le bouddhisme et le chamanisme. Il y est question de la diète, du chemin spirituel, de la conscience, et j'ai décidé de l'intituler Fusion. Cela t'inspire-t-il quelque chose ?

— Je pense que si tu as trouvé la force et l'inspiration d'écrire Fusion, c'est tout d'abord parce que tu es allé rendre hommage à la Madre amazonienne. C'est elle qui t'a fait revenir sur ton chemin, le

Dhamma comme tu l'appelles. Et c'est la Madre qui t'a fait diéter ton livre Mère, pendant trois ans. Tu étais déjà en train de fusionner tes deux voies, et moi, j'étais là pour veiller sur toi, avec d'autres esprits que tu m'as donné l'occasion de rencontrer.

— Quels esprits, par exemple ?

— Tes esprits tutélaires, comme l'ami Sangye Menla, el curandero azul ; et puis, bien sûr, Siddhattha, que je ne connaissais pas. Le Bouddha ne t'a pas lâché une seconde lors de ta diète d'écriture : « Lorencito, tu vas filer droit ! » Madre mia, la lumière qui se dégage de ce bonhomme ! En Amérique du Sud, nous connaissons bien Jésus et Marie, qui ont pris le bateau avec les conquistadors. Nous en avons fait un petit peu ce qui nous semblait juste, un Jésus et une Marie de la forêt, pour conjurer les mauvaises magies et les malédictions de la colonisation. Mais Siddhattha était inconnu au bataillon. L'amour, le respect, la non-violence, ça me parle. Et les arbres sacrés...

— Les colons ont débarqué et les mauvaises magies avec eux ?

— Le problème principal est qu'ils ont amené el miedo, la peur : la peur de la maladie, qui était leur peur de la maladie, nous a fait tomber malades ; la peur de la vieillesse, qui était leur peur de la vieillesse, nous a fait vieillir ; et la peur de la mort, qui était leur peur de la mort, nous a fait mourir. Ils étaient très convaincants, avec leurs peurs ; ils savaient les mettre en scène et nous les vendre. Tu peux demander aux ancêtres des peuples de la Selva : avant cette confrontation, nous ne connaissions pas la peur. Nos esprits, nos corps, étaient forts, baignés de la grâce de Mère Nature. Nous n'avions besoin de rien d'autre.

— Avec les mots de Fusion, je dirais que vous étiez dans votre « Vue juste », dans votre Dhamma, dans votre nature profonde, et l'on vous en a sortis.

— C'est ça ! On nous a sortis d'une vie simple et naturelle. Et attention les amis, c'est ce qui est en train de vous arriver aussi : les petits « Indiens », los Indios, c'est vous maintenant !

— Que veux-tu dire par là ?

— Les conquistadors essaient d'imposer leurs peurs à toute la planète ; étant donné qu'ils n'ont plus d'espaces extérieurs à

conquérir, ce sont les cœurs, les espaces intérieurs, qu'ils convoitent maintenant.



— Selon l'anthropologue Michael Harner, tu serais considéré comme un esprit « ethnocentrique quasi compatissant », c'est-à-dire un esprit ancestral qui n'a pas totalement transcendé, présent dans le Monde du milieu pour soutenir, protéger et guider les siens. C'est une spécificité de beaucoup de traditions chamaniques [50].

— Mon peuple a connu et apprécié Michael. Il nous a respectés comme aucun visiteur étranger ne nous avait respectés auparavant. Il s'est intéressé à nous, il nous a écoutés, il a vécu avec nous. Et effectivement, il a raison : dans nos traditions, les ancêtres courroucés ont participé à la guerre ; ils ont protégé, mais également attaqué, en cas de conflit. Mais les temps changent et ces esprits-là, les esprits guerriers, revanchards, sont en train de disparaître. Il y a un apaisement au cœur de nos cultures, parce que la forêt, qui est notre mère à tous, nous demande d'être solidaires en ces temps difficiles, plutôt que de guerroyer sans raison.

— Je pense que tu es plutôt un bodhisattva de la forêt, c'est-à-dire un esprit entièrement compatissant, qui a délibérément choisi de rester à la disposition des siens. La différence est subtile...

— J'ai commencé jaguar, maître de chasse tout en force et en prestance, et j'ai terminé colibri, à me nourrir de nectar et de lumière. Voilà comment je suis devenu esprit dans l'éternelle forêt spirituelle. J'ai fait un choix au cours de ma dernière vie, si bien qu'au moment de mourir, j'ai su que je ne reviendrai pas dans un corps terrestre. La mort est un voile d'obscurité qui se trouve dans le cerveau des vivants et nulle part ailleurs. Du point de vue des morts, tout est clair : il n'y a pas de mort. Et puis, de mon vivant, j'ai beaucoup diété. J'ai soigné, diété, soigné et diété encore.

— Soigner et diéter t'a fait transcender ?

— Oui. Soigner, c'est le don de soi ; et la diète, c'est l'hygiène du curandero. Diéter, c'est prendre une douche spirituelle sous les cascades sacrées : ça remet tout en place, les idées, les émotions,

les intentions, les esprits. Et puis, la diète permet de sortir de la séduction du pouvoir, la trampa de la prestance et de l'orgueil. Cette séduction est l'un des pièges que rencontre toute personne qui fait ce travail-là. La séduction, c'est le point faible des chamanes. C'est leur ombre, et pour chasser cette ombre, il faut laisser passer la lumière. La diète affine les perceptions. Lorsque tu diètes et que tu fais l'effort d'aller profond, tu redeviens parfaitement sensible, comme un bel animal sauvage plein de force, de souplesse et de sagacité.



— As-tu des conseils à me donner pour la diète ?

— Idéalement, il te faut de la nature et du calme. Essaie de trouver un moment tranquille dans ta vie, explique à tes proches que tu seras absent, invente quelque chose pour qu'ils comprennent. De mon temps, les chamanes disaient « je vais faire un petit tour dans la forêt... », d'un air distrait. Cela faisait bien rire dans les cases, tout le monde savait de quoi il retournait. Un petit tour qui pouvait durer des lunes. Un petit tour qui pouvait être éternel si otolongo, le jaguar, était de mauvaise humeur... Fixe une durée avec les esprits et respecte-la. Fais appel à ton intuition, connecte-toi à tes besoins. Prie, demande, ils vont te répondre : « Ah tiens, je diéteraient bien trois jours... ou trois mois. » La réponse des esprits, c'est lorsque tu sais, dans ton cœur, que ce que tu fais est juste. Ensuite, pour diagnostiquer tes petits soucis, pour voir l'ombre et la mettre en lumière, tu dois impérativement cesser de consommer ce qui t'empêche d'accéder à la vision : le sel, le sucre, la graisse, l'alcool, tout ce qui est lourd. Jamais de sexe pendant la diète ! Les esprits apprécieront tes efforts et t'en remercieront : des cadeaux, des cadeaux et encore des cadeaux ! Et avec tous ces cadeaux, tu oublieras bien vite que tu t'es privé de petits détails de rien du tout pour enfin te révéler à toi-même, dans toute ta lumière.

— Comment définirais-tu cette lumière retrouvée ?

— Elle tient en une phrase : aimez la forêt comme votre mère.



---

[50] Michael Harner mentionne les quasi-compassionate transcended spirits à plusieurs reprises dans *Caverne et Cosmos*, op. cit, p. 31, 97 et suivantes.

## TROISIÈME PARTIE

# Révolution

Sabbapāpassa akaraṇaṃ  
kusalassa upasampadā  
sacittapariyodapanam  
etaṃ Buddhāna Sāsanam.

Ne pas faire de mal,  
cultiver une vie de mérites,  
purifier son propre cœur-esprit,  
tel est l'enseignement des Bouddhas.

Dhammapada

Le célèbre gāthā 183 du Dhammapada (Kuddaka Nikāya) résume l'essence du bouddhisme : ne pas faire de mal (paññā ; sagesse) ; cultiver une vie de mérites (sīla ; éthique de vie) ; purifier son propre cœur-esprit (samādhi ; méditation). Pour en arriver à cette traduction, je suis parti des termes littéraux en pāli, « ne pas faire de mal » signifiant « ne pas générer de souffrance » ou « ne pas nuire ».

## CHAPITRE 19

# Karma

### Les œuvres

Chaque pas que nous faisons devrait être la paix.  
Chaque pas que nous faisons devrait être la joie.  
Chaque pas que nous faisons devrait être le bonheur.

Thich Nhat Hanh

De passage au jardin, je contemple mes œuvres. Sangye Menla est là, à mes côtés ; il sourit et me fait comprendre que ce ne sont pas vraiment « mes œuvres », je ne suis in fine qu'un auxiliaire de jardin, un auxiliaire du vivant. Et justement, des milliers de vers de terre s'affairent sur les plates-bandes ; ils se promènent en surface et font leur petit marché, l'air de rien ; ils emportent dans leurs galeries souterraines les déchets organiques que j'ai déposés en couches à la surface des planches de culture ; ils les absorbent, les digèrent, et les excrètent sous la forme d'une terre enrichie qui joue un rôle décisif dans la formation de l'humus. Et Sangye Menla, d'ajouter : « Quel merveilleux Dhamma, et quel karma impeccable ! Prends-en de la graine... »

Les vers de terre sont  
de vrais esprits bouddhiques,  
des lombricsattvas,  
à n'en point douter.

Qu'en est-il d'Homo sapiens ? Quel est son Dhamma, son core-cœur spirituel, sa nature profonde ? Et quels seront ses karmas (sanskrit) ses kammass (pāli), ses actions, ses travaux, ses œuvres ?

Sa particularité, à la fois une force prodigieuse et, il faut bien le reconnaître, une source de tracasseries existentielles, repose sur le fait de posséder le libre arbitre : il peut choisir. Homo sapiens a la capacité – que je n’hésiterais pas à qualifier de « divine », car le choix, c’est Créateur – à se fondre dans un Dhamma plutôt que dans un autre, à sélectionner ses karmas comme l’on choisirait des fruits au marché : « Vais-je faire ceci ou cela ? Vais-je agir dans ce sens ou dans l’autre ? Quelles seront mes œuvres ? Quels seront les fruits de mes œuvres ? »

### Compréhension juste

*Vision et compassion*

### Concentration juste

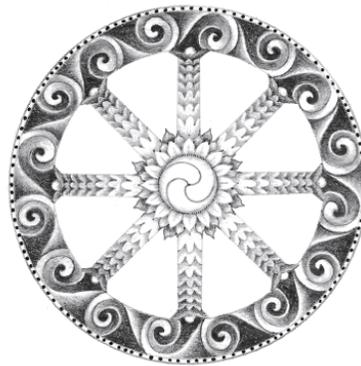
*Absorption et transcendance*

### Intention juste

*Lâcher-prise, acceptation et bienveillance*

### Attention juste

*Observation et équanimité*



### Parole juste

*Douceur et vérité*

### Effort juste

*Diligence et dépassement de soi*

### Action juste

*Noblesse et moralité*

### Moyens d’existence justes

*Honnêteté et amour de l’art*

Compréhension juste : Vision et compassion

Intention juste : Lâcher-prise, acceptation et bienveillance

Parole juste : Douceur et vérité

Action juste : Noblesse et moralité

Moyens d’existence justes : Honnêteté et amour de l’art

Effort juste : Diligence et dépassement de soi

Attention juste : Observation et équanimité

Concentration juste : Absorption et transcendance

### SAMMĀ VĀCĀ, LA PAROLE JUSTE

La parole juste, première expression extérieure offerte au monde, suit de très près l’intention juste : après la volition, vient le Verbe. Si

je devais résumer la parole bouddhique en quelques mots, je dirais qu'elle est faite de douceur et de vérité. C'est une parole limpide, pleine de lumière et de cœur. C'est la « bénédiction » qui guérit et soigne les maux, à l'inverse de la « malédiction » qui atterre et meurtrit.

Les mots déposés sur une page  
(ou sur un écran)  
sont des paroles également.

Chamanes et méditants doivent faire particulièrement attention à leurs paroles, parce qu'ils possèdent une force psychique qui renforce l'action de celles-ci sur le monde. Plus on est dans « le pouvoir et la guérison », plus on est invité à maîtriser ses paroles. Une parole maîtrisée constitue un critère de maturation sur la voie spirituelle (et sur toute voie dans laquelle on interagit avec d'autres « corps-cœurs-esprits »). Il n'y a rien de plus noble qu'un être puissant à la fois doux et vrai dans ses paroles ; et à l'inverse, il n'y a rien de plus dangereux qu'un être puissant ne maîtrisant pas ce qui sort de sa bouche.

Le Verbe, la Parole, façonnent le monde.  
Celui qui détient le Verbe, la Parole,  
colore la route de maux qui atterrent  
ou de mots qui encouragent.

## SAMMĀ KAMMANTA L'ACTION JUSTE

Dans kammanta, on retrouve la racine « kamma », qui signifie l'action.

Et qui dit action,  
dit (C)réa(c)tion.

L'action juste est pétrie de noblesse et de respect, alignée elle aussi, à l'instar de la parole juste, sur les trois garde-fous bien intentionnés que sont nekkhamma, le non-attachement, avyāpāda,

la non-aversion, et *avihiṃsā*, la non-violence. Il s'agit de retrouver la vraie noblesse de cœur, celle qui ne blesse pas (« no-blesse ») tout en exprimant la grandeur d'âme de notre espèce. Nous sommes les gardiens de la Terre-Mère, nous sommes là pour prendre soin les uns des autres, pour préserver notre planète et le vivant qu'elle héberge. Nous sommes des êtres de générosité, de moralité, de lâcher-prise, de sagesse, d'élan, de patience, de vérité, de détermination, de bienveillance, d'équanimité – les dix perfections (*pāramīs*). Oui, nous sommes tout cela, et plus encore ; la liste de nos vertus est infinie. Et pour que ces perfections puissent s'exprimer à travers nos *kammas*, nous allons les mettre en œuvre – ce sera la thématique du prochain [chapitre pratique](#).

## SAMMĀ ĀJĪVA LES MOYENS D'EXISTENCE JUSTES

Dans un passage émouvant de son ouvrage consacré aux traditions theravāda de la forêt, Jeanne Schut raconte la rencontre entre les moines itinérants et les peuplades de la jungle du nord de la Thaïlande : deux formes impeccables de *sammā ājīva* qui se complètent, les moines ne mangeant que ce qui leur est donné, selon les règles monastiques, et les habitants des villages se faisant un plaisir de partager leur nourriture avec les moines, tout en s'avérant être de formidables méditants :

« Certains obtiennent des résultats impressionnants : un homme raconte qu'il ressent une paix inconnue jusqu'alors ; d'autres se passionnent pour la pratique et le bien qu'elle leur procure. Dès lors, les Lahus soutiennent les deux moines tudong [\[51\]](#) avec un respect mêlé d'affection. Ils leur construisent un abri confortable, mettent de la nourriture dans leurs bols chaque matin, et dégagent des espaces dans la forêt pour qu'ils puissent y marcher en méditation en toute sécurité. Lorsque, deux ans plus tard, Ajahn Mun et son disciple quittent leur village, les Lahus sont en larmes. » (Jeanne Schut, La Tradition de la forêt)

Nul doute que Siddhattha aurait été pour un retour à la terre – un retour « bio », il va sans dire, avec la permaculture, la végétalisation des mœurs et les innombrables bienfaits de ce qu’une relation symbiotique avec la Terre-Mère peut apporter en termes de synergies et d’apaisements existentiels. Quoi qu’il en soit, dans toutes les activités et professions, sammā ājīva signifie également trouver du plaisir dans ce que l’on fait ; être heureux, dans l’amour de l’art, l’amour des choses bien faites, c’est faire tourner la roue du Dhamma là où elle en a peut-être le plus besoin : dans la société, dans le « système ». Et peu importe les activités en question, « il n’y a pas de sot métier » : toutes les « œuvres » qui vont dans le sens d’une société faite de justice, d’équité et de respect, sont « justes ». Être au service de l’autre, dans l’altruisme, c’est l’ultime sammā ājīva [52].

---

[51] Tudong (en thaï) est dérivé de dhutaṅga (« austérité », en pāli) : les moines tudong passent une grande partie de l’année en ascèse itinérante, dans la forêt.

[52] Matthieu Ricard, représentant de la lumière du bouddhisme tibétain à qui je rends hommage, a écrit trois magnifiques plaidoyers à ce sujet : Plaidoyer pour le bonheur, Pocket, 2004 ; Plaidoyer pour l’altruisme, NiL, 2013 ; Plaidoyer pour les animaux, Pocket, 2015.

## CHAPITRE 20

# Diligence

## L'effort

L'intention du Dhamma suivi scrupuleusement – le pur Dhamma – est l'illumination, l'éveil, la bodhi – sublimée, au moment de mourir, par la grande dissolution dans le parinibbāna. Si telle est votre intention en cette vie, je ne peux que vous encourager à méditer sur chaque branche du noble octuple sentier et à réfléchir à votre rapport au monde à la lumière de ce que nous a apporté le Bouddha historique, éternel éclaireur de la voie des Tathāgatas, « ceux qui s'en vont ». Mais ce n'est pas un unique but, et je crois qu'il est important de se souvenir de temps en temps de l'une des phrases les plus célèbres de la rhétorique spirituelle moderne [\[53\]](#) : « Il n'y a pas de chemin vers le bonheur, le bonheur est le chemin. »

Le Dhamma peut être adapté à la vie laïque « dans le monde », et être pris comme une série de recommandations, comme un zeste de sagesse bouddhiste à intégrer au quotidien : vivre dans la grâce des intentions et des actions justes, un jour par-ci, une semaine par-là. Dans le cadre de la fusion bouddhisme-chamanisme, il s'agira de se préparer à intégrer des éléments du noble octuple sentier à une diète particulière que je décrirai ultérieurement, aux chapitres [31](#)) et [32](#)), et que nous mettons en place étape par étape dans les pages pratiques.

Vivre temporairement comme un moine, comme un renonçant, c'est le but de toute diète. Quoi de plus révolutionnaire ? Et comme un moine, comme un renonçant, faire attention à ses pensées, à ses paroles, à ses actions, tout simplement. Observer la manière dont les karmas forment des boucles d'action-réaction : la bienveillance

génère la bienveillance, la douceur appelle la douceur, la tromperie suscite la tromperie, la violence attise la violence.

Des boucles  
et des boucles  
de kammās.

Aujourd'hui, l'avant-garde spirituelle et scientifique découvre – ou redécouvre – avec un bel entrain la physique quantique, le pouvoir créateur des intentions, la loi de l'attraction. Tout cela, c'est le Dhamma, la roue de l'existence ; le Bouddha historique en avait parlé en détail il y a de cela vingt-cinq siècles déjà. Il avait expliqué le fonctionnement de la matière et de la psyché, et avait donné des conseils à ses disciples afin qu'ils apprennent à mieux définir et maîtriser le mûrissement de leurs créations en ce monde – leurs « attractions ». Dans son enseignement, Siddhattha a pris en compte tous les aspects de la vie dans le Monde du milieu : la prise de conscience initiatique, et puis les intentions, les paroles et les actes qui en découlent. Ce sont des choses très concrètes, terre à terre, à mettre en pratique au quotidien ; ou à simplement méditer de temps en temps en se posant de simples questions de savoir vivre : « Mes pensées, paroles et gestes sont-ils libres de tout attachement, de tout rejet, de toute colère ? Sont-ils bienveillants, respectueux ? Et dans le cas contraire, pourquoi mes kammās ne sont-ils pas en accord avec la nature profonde ? Pourquoi y a-t-il de la souffrance, des nuisances et des tensions (dukkha) dans ma vie ? »

La réponse est dans la question.

Les cinq préceptes, que nous mettrons en pratique au moment de la diète, et qui résument, en une seule brassée vertueuse, la parole, l'action et les moyens d'existence justes, sont des propositions de réponses à ces questions [54]. Ce sont des invitations à sortir de dukkha. Et toujours avec le sourire, le Tathāgata a continué son exposé en s'adressant à celles et ceux qui souhaitent plonger plus profondément encore, en leur conseillant de faire un effort sur soi en vue d'apprendre à méditer.

## SAMMĀ VĀYĀMA L'EFFORT JUSTE

L'effort juste, c'est simplement se mettre en chemin vers la guérison, vers l'éveil, en développant des qualités d'être au monde comme autant d'esprits alliés alignés sur l'intention de guérir, de s'éveiller. Et que cette guérison – cet éveil – prenne la forme d'une vie plus heureuse, plus harmonieuse et en phase avec ses valeurs ; ou d'une vision chamanique, d'une illumination dans la lumière de la Bodhi, cela importe peu. Une fois encore, ce qui compte, c'est le chemin.

Sammā vāyāma est un point de bascule sur le noble octuple sentier : ce sommet de notre randonnée se réfère à la fois à l'importance de faire un effort sur soi afin de respecter ce qui a été dit jusqu'ici concernant les intentions et leur mise en pratique ; et en même temps, cet effort diligent dans l'élan de la roue ouvre le champ de la pratique de la méditation, avec l'observation de soi, la contemplation attentive, et un travail minutieux, de chaque instant, visant à maîtriser son esprit – ses esprits pour les chamanes –, son psychisme, ses « états d'être ».

Apaisé par mes œuvres apaisées,  
je médite mieux...

Et vous l'aurez compris, le Dhamma de l'ami Siddhattha est toujours d'une logique circulaire imparable ; pour apaiser mes karmas, pour mieux méditer et parfaire la justesse de ma vision spirituelle, je suis invité à me préparer à restreindre ceux d'entre eux qui m'empêchent de méditer ; restreindre les entraves et obstructions pour mieux les « lâcher » ensuite. Nekkhamma, encore et toujours.

## Compréhension juste

*Vision et compassion*

### Concentration juste

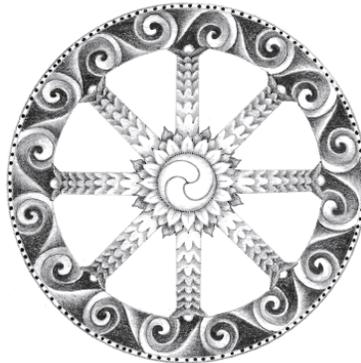
*Absorption et transcendance*

### Attention juste

*Observation et équanimité*

### Effort juste

*Diligence et dépassement de soi*



### Intention juste

*Lâcher-prise, acceptation et bienveillance*

### Parole juste

*Douceur et vérité*

### Action juste

*Noblesse et moralité*

## Moyens d'existence justes

*Honnêteté et amour de l'art*

Compréhension juste : Vision et compassion

Intention juste : Lâcher-prise, acceptation et bienveillance

Parole juste : Douceur et vérité

Action juste : Noblesse et moralité

Moyens d'existence justes : Honnêteté et amour de l'art

Effort juste : Diligence et dépassement de soi

Attention juste : Observation et équanimité

Concentration juste : Absorption et transcendance

## L'EFFORT JUSTE

- ***Samvara-padhāna*** : l'effort visant à restreindre les entraves et obstructions.
- ***Pahāna-padhāna*** : l'effort visant à abandonner les entraves et obstructions.
- ***Bhāvanā-padhāna*** : l'effort visant à développer les états salutaires.
- ***Anurakkhaṇa-padhāna*** : l'effort visant à maintenir les états salutaires.

Restreindre ce qui m'empêche. Puis lâcher prise.

Développer ce qui me soutient. Puis maintenir.

Les entraves et obstructions sont à comprendre comme des « esprits taquins » qui m’empêchent d’atteindre le bien-être, en générant du stress, de l’agitation, et plus de dukkha encore. À l’inverse, les états salutaires sont autant d’esprits alliés bienveillants qui m’encouragent dans mon élan et mes résolutions de révolutions. Dans le corpus des textes bouddhiques, ainsi que dans les multiples formes qu’a pris le bouddhisme en tant que philosophie de vie, les obstructions et états salutaires sont innombrables ; il y a des listes ad infinitum que les bhikkhus apprennent par cœur.

Lorsque j’ai abordé les écritures en parfait novice, à l’époque de mes premiers pas dans le Dhamma, j’ai été confronté à cet aspect « sériel » du bouddhisme : à première vue, c’est une vaste jungle conceptuelle, faite de sūtras-arbres auxquels pendent des listes-lianes de concepts. En bon « troisième chimpanzé », j’ai choisi les deux plus importantes de ces listes-lianes pour vous les tendre ici, en plein vol, tout en gardant à l’esprit que j’aborderai la puissante liane des dix perfections (pāramīs) dans le prochain [chapitre pratique](#)).

## OBSTRUCTIONS

Toujours dans le plaisir de la poésie – et dans l’élan de Tarzan à la rencontre de Siddhattha –, saisissons-nous de la liane des obstructions, dans le sens des entraves et autres « souillures » du cœur-esprit dans un corps, qui altèrent l’amour, la force et la lumière originelles de la conscience ; prenons-en conscience ici et maintenant, dans le contexte de nos vies incarnées, pour mieux la lâcher ensuite. Voici les cinq obstructions (pañca nīvaranāni), une liste parmi les plus classiques :

### LES CINQ OBSTRUCTIONS

- ***Kāmacchanda*** : l’attachement aux plaisirs des sens, les addictions.
- ***Vyāpāda*** : l’aversion, le rejet, le déni, l’hostilité, la haine, la rancœur.
- ***Thīna-middha*** : la paresse-et-torpeur, l’inertie, la dépression.
- ***Uddhacca-kukkucca*** : l’agitation-et-inquiétude, la nervosité, les soucis.
- ***Vicikicchā*** : le doute, l’indécision, le manque de conviction ou de foi.

Ces obstructions sont bien souvent le premier écueil d'entraves à apparaître à la Vue du méditant – et bien évidemment, du diéteur qui entame une ascèse. Tous deux pensent trouver le calme et l'apaisement dans leurs pratiques – la « retraite spirituelle », quel beau concept ! –, et pourtant, dans les premiers instants d'introspection, c'est plutôt exactement l'inverse qui se produit : « Je n'arrive pas à me concentrer, je n'arrive pas à méditer, à tenir ma diète... » Le non-agir active beaucoup de « choses », il secoue « ça » : pulsions sensuelles, tentations charnelles et addictions, ressentiment et colère, paresse et abattement, nervosité et inquiétude ; et bien sûr, pour couronner le cortège des esprits taquins qui se déchaînent, le doute.

Ah oui, tiens, on l'avait oublié, lui...

En vingt-cinq siècles de pratique – et plus encore pour les diéteurs et méditants des traditions originelles –, les enseignants bouddhistes ont eu le temps de s'acoquiner avec ces obstructions classiques et les souillures (kilesas) qui les accompagnent ; ils ont appris à les contempler à la lumière de la compréhension juste pour mieux connaître leurs origines et les dissoudre à la source. L'effort juste, c'est dépasser ces empêchements, les amoindrir au point d'aller les déloger jusque dans les profondeurs abyssales du corps-cœur-esprit ; et comprendre qu'à l'instar de tout obstacle sur la voie, ce ne sont que des phénomènes transitoires, impermanents. Autrement dit, des illusions prêtes à s'éteindre à l'image de la flamme de la bougie : tout être libéré des cinq obstructions est voué à atteindre le nibbāna.

## SALUTAIRES

Il y a bien évidemment autre chose que des obstacles sur la voie de la conscience. Du côté des esprits alliés qui accompagnent celle ou celui qui chemine, il y a la solide liane des sept états salutaires, également appelés les sept facteurs d'éveil (sambojjhaṅgas) – une liane à saisir au vol.

Avec toutes ces lianes,  
tous ces esprits,  
les taquins et les lumineux,  
on se croirait au pays de la Madre.

## LES SEPT FACTEURS D'ÉVEIL

- **Sati** : l'attention, la pleine conscience, la remémoration, la présence d'esprit.
- Dhamma vicaya : la constatation des « dhammas » \*.
- Viriya : l'élan, la force, l'énergie, l'enthousiasme.
- Pīti : la joie.
- Passaddhi : la sérénité, le calme, la tranquillité.
- Samādhi : la concentration, l'absorption, l'union.
- Upekkhā : l'équanimité, l'équilibre, la constance.

\*Les « dhammas » (avec minuscule, les phénomènes de la conscience) sont au cœur du Dhamma (avec majuscule). Il s'agit des éléments centraux des enseignements bouddhiques : les quatre nobles vérités, les cinq obstructions, les sept facteurs d'éveil, les cinq agrégats, les trois caractéristiques des agrégats, etc., dont on peut constater l'existence au moment de méditer, lorsque la Vue est clarifiée, pénétrante.

---

[53] Phrase rendue célèbre par Thich Nhat Hanh dans *La Sérénité de l'instant*, Dangles, 1992 ; le vénérable maître zen, à qui je rends également hommage, explique dans cet ouvrage qu'il s'est inspiré d'Abraham Johannes Muste (1885-1967), un pasteur et activiste politique qui fut en son temps le leader du mouvement pour la paix. La phrase originale de Muste est la suivante : « Il n'y a pas de chemin vers la paix, la paix est le chemin. »

[54] Vous retrouverez les détails des préceptes au chapitre pratique dédié à la [diète bouddhique](#) ; et dans leurs versions littérales à [l'annexe A](#).

# PRATIQUE

## Sīla

### Dix perfections

Le chapitre pratique précédent concernait paññā, la sagesse, qui est le royaume de la vision initiatique et des intentions justes. Il n'était pas encore question de « faire » quoi que ce soit, il suffisait de clarifier ses intentions et de les déposer en conscience pour qu'elles puissent, à l'image de graines semées dans une terre fertile, germer, s'enraciner, capter la lumière. En pleine révolution intérieure, nous voici maintenant dans le domaine de la mise en pratique proprement dite : sīla (l'éthique de vie), samādhi (la méditation), le voyage chamanique et la diète sont les prochaines étapes sur notre tour de roue. Sīla peut être abordée d'une multitude de manières, et comme je viens de l'expliquer à la fin du chapitre précédent, les lianes-concepts ne manquent pas dans le vaste répertoire des vertus bouddhiques – toutes ont des choses à nous apprendre.

### GOOD KARMA : ACCUMULER LES MÉRITES

Dans le cadre de Fusion, j'ai choisi de vous initier à la célèbre liane des dix perfections, appelées pāramīs en pāli (pāramitās, en sanskrit). Je trouve cette liste de vertus particulièrement intéressante à mettre en pratique, tout d'abord parce qu'elle est mentionnée par Goenkaji au cours des sessions vipassanā de dix jours, ce qui suffit déjà à la rendre précieuse à mes yeux. Mais en plus de cela, elle est en quelque sorte « calibrée », dans sa dynamique karmique, pour les femmes et les hommes du monde – elle est universelle et valable pour les moines et les non-moines.

À chaque mise en pratique d'une perfection, que ce soit au quotidien ou de temps en temps, vous accumulez les mérites, selon la terminologie bouddhique. Vous faites le plein de « bon karma », ce qui signifie qu'en cultivant sīla, l'éthique de vie, vous donnez de l'élan à votre révolution intérieure en dissolvant vos obstructions spirituelles et autres souillures du cœur-esprit (kilesas). Plutôt que de focaliser sur « ce qui ne va pas », les perfections proposent des possibilités d'actions vertueuses qui sont, en elles-mêmes, autant de « secouages de souillures ».

Vous êtes bien entendu libre de mettre les pāramīs en pratique, mais dans tous les cas, et quoi que vous choisissiez de faire, il ne fait aucun doute que les perfections bouddhiques sont les qualités d'un méditant ou d'un chamane accompli. Et puis, ce sont également des vertus qui vous rapprochent des esprits compatissants. En cultivant ces qualités, vous vous inspirez de la lumière des devas, des bodhisattvas et des bouddhas.

#### LES DIX PERFECTIONS

- Dāna : la générosité, le don.
- Sīla : la moralité, l'éthique de vie.
- Nekkhamma : le renoncement, le lâcher-prise.
- Paññā : la sagesse.
- Viriya : l'élan, la force, l'énergie, l'enthousiasme.
- Khanti : la patience.
- Sacca : la vérité, l'honnêteté.
- Addhiṭṭhāna : la persévérance.
- Mettā : l'amour bienveillant.
- Upekkhā : l'équanimité.

(À afficher quelque part chez soi.)

#### FAIRE TOURNER LA ROUE EN DIX ÉTAPES

Dāna, la générosité, le don ; cela peut être une générosité sonnante et trébuchante, partagée sous la forme d'une aide apportée aux plus démunis, ou sous la forme de projets humanitaires, de dons à une association, de participation à une

œuvre caritative ; mais cela peut également être une générosité dématérialisée. Donner de son temps, de son attention, de son écoute, c'est aussi dāna. Dans tous les cas, dāna est sans attentes, c'est-à-dire que l'on donne – et que l'on se donne – sans rien attendre en retour. Et réciproquement, on reçoit sans rien devoir en retour. Dāna est l'antidote au « donnant-donnant » qui régit le Monde du milieu ; enfin, on peut donner et recevoir sans arrière-pensée, sans attachement. Dans les traditions bouddhistes, les moines vivent de dāna : ils dépendent des dons et de la générosité des laïcs.

Sīla, la moralité, l'éthique de vie ; avec les dix perfections, nous sommes dans le giron de sīla, à n'en point douter ! Pour mémoire, sīla contient sammā vācā, la parole juste, sammā kammanta, l'action juste, et sammā ājīva, les moyens d'existence justes régis par les cinq préceptes (ne pas tuer ; ne pas voler ; ne pas mentir, ni critiquer ou jurer ; pas d'inconduite sexuelle ; et ne pas s'intoxiquer). Avec toujours, en toile de fond, les trois intentions justes : lâcher-prise enjoué, acceptation inconditionnelle et bienveillance respectueuse – en action !

Nekkhamma, le renoncement, le lâcher-prise ; décidément, nekkhamma est partout ! Dans les intentions justes, dans les perfections, dans les cinq préceptes, dans les austérités de la diète. « Le lâcher-prise ne nous lâchera pas ! » Il s'agit de renoncer à ce qui vous ralentit, d'être au clair sur le fait que parfois, il faut lâcher, voire « ne rien faire du tout », pour que le flux de la vie puisse reprendre son cours. Lorsqu'on retient ce qui doit être lâché, on empêche le mouvement naturel de la roue. L'attachement est la première obstruction ; le non-attachement, la première libération.

Paññā, la sagesse ; encore une perfection que nous connaissons bien ; les « éclats de la roue » mûrissent partout à la fois : l'effet de fractales est saisissant ! Pour mémoire, paññā, littéralement « la sagesse pénétrante », contient sammā diṭṭhi, la compréhension juste et les quatre nobles vérités ; et sammā saṅkappa, l'intention juste et ses trois grâces que sont le lâcher-prise (encore !), l'acceptation et la

bienveillance. Le Dhamma fait des tours sur lui-même, à l'intérieur et à l'extérieur de lui-même ; quelle sacrée ivresse !

Viriya, l'élan, la force, l'énergie, l'enthousiasme (vīrya en sanskrit) ; bien entendu, tout pratiquant des mérites bouddhiques a ses affinités et ses chouchous lorsqu'il s'agit des perfections. Pour ma part, viriya est un esprit allié que j'invoque au quotidien. J'en ai besoin, c'est une force vitale, nécessaire. J'essaie de ne jamais l'oublier, même dans les périodes d'abattement ou de « baisse de régime ». J'aime tout ce que représente viriya – et j'apprécie le mot en soi, que je trouve particulièrement expressif. Viriya accumule les qualités et conjure dans un même élan l'aspect faussement nihiliste dont on affuble parfois le bouddhisme. Le Dhamma est dans l'enthousiasme de l'être qui chemine – il est conscience, créativité et transformation, dans la motivation, en mouvement – et bien entendu, car l'enthousiasme fait des étincelles, dans la joie.

Khanti, la patience ; la mère de toutes les vertus est bien évidemment une perfection bouddhique ; on ne peut pas lui échapper, il va falloir s'y atteler, d'autant plus que ce n'est pas la qualité première d'Homo sapiens, loin de là ! Apprenons les délices de la patience avec un sourire franc. À chaque instant d'impatience que la vie nous offre, tant à l'encontre des autres, du monde, de l'univers, que de soi-même, souvenons-nous de khanti. La patience est également une marque de confiance : l'univers fait son travail, les esprits font le leur, nul besoin de se précipiter, tout vient à point. Et Lao-Tseu, toujours à la page lorsqu'il s'agit d'ajouter poésie à perfection :

Par la vertu du non-agir,  
L'ordre se maintient, naturel.

(Tao Te King, III)

Sacca, la vérité, l'honnêteté ; à la suite de khanti, qui est déjà, en soi, le travail de toute une vie, sacca poursuit la dynamique des perfections vers un ennoblissement radical de nos actions en ce

monde. Que nos œuvres, nos pensées, paroles, gestes et modes de vie soient des expressions de la vérité, pour le bien commun, il va sans dire, mais également pour soi-même, dans la lumière de sa propre vérité. Lorsque le Seigneur Jésus a prononcé la phrase « Vous connaîtrez la vérité et la vérité vous libérera » (Jean 8 : 32), il a fait preuve d'une impeccable bouddhité et s'est inscrit dans la grande tradition du Dhamma universel. Mensonge et servitude, deux facettes de la même pièce de plomb toxique ; vérité et liberté, deux facettes de la même pièce d'or spirituel : à méditer...

Addiṭṭhāna ; la persévérance ; dans l'enthousiasme de viriya, addiṭṭhāna prend tout son sens et se laisse apprivoiser ; les méditants vipassanā connaissent bien ce mot, synonyme de sessions de méditation d'une longueur et d'une intensité auxquelles aucun obstacle ne résiste. Aller jusqu'au bout de ce que l'on entreprend dans le sens de la roue ; ce qui ne signifie pas s'entêter par orgueil à cultiver les fruits pourris des karmas inversés, « contrenature ». Ne pas confondre persévérance et orgueil, c'est exactement l'inverse ! Addiṭṭhāna, c'est persévérer sur la voie, dans le bon sens, et lâcher prise sur ce qui va en sens contraire. Pour ma part, la randonnée, le jardinage et l'écriture seront toujours les mètres étalons du spirituel, et les formes de méditation addiṭṭhāna les plus archaïques peut-être ; à chacune et chacun de trouver ses pépites d'addiṭṭhāna au quotidien, la vie en regorge...

Mettā, l'amour bienveillant ; mettā est l'un de ces mots-valises dont le pāli a le secret ; une véritable poupée russe de « good vibrations » partagées avec l'univers tout entier. L'amour total et inconditionnel, le partage, la sororité, la fraternité, l'amitié universelle, la reconnaissance de l'autre (« je te vois ! ») dans la lumière qui lui est propre : semez tout cela dans les sillons de votre cœur et vous aurez une belle récolte de mettā. Prendre conscience, avec le sourire (très important !), que nous sommes toutes et tous reliés par l'amitié universelle, que l'univers tout entier est « un », c'est mettā. Considérer chaque être, qu'il soit invisible ou visible, cosmique ou terrestre, minéral, végétal, fongique, animal ou représentant des Règnes intermédiaires, comme un ami, ou plus

intimement encore, une sœur, un frère, faisant partie de la grande famille universelle, c'est mettā. La fameuse formule lakota, mitakuye oyasin, « au nom de toute ma parenté, au nom de tout ce qui est relié », c'est mettā sur la Voie rouge.

Upekkhā, l'équanimité ; encore une favorite qui vient trouver son sens avec enthousiasme ! Les méditants de toutes orientations, moines et non-moines, passent leur vie à dompter upekkhā. Il s'agit de rester zen, égal, neutre, imperturbable, face à cette déferlante de sensations multiples, d'impressions enchevêtrées et d'expériences contrastées, que l'on appelle « la vie ». Le maître zen, c'est upekkhā faite chair : « upekkhā impeccable », comme j'aime à dire. À ne surtout pas confondre avec l'indifférence ou l'apathie, toutes deux provoquées par un manque d'élan. Upekkhā est une dynamique spirituelle de maîtrise de soi ; il s'agit de cesser de réagir avec convoitise, rejet, colère, tristesse ou violence, à ce qui « arrive ». Upekkhā se cultive au quotidien, dans l'action, mais c'est surtout la méditation qui en fait une perfection comprise et intégrée : rendez-vous au prochain chapitre pratique...

## CHAPITRE 21

# Discernement

Šamánkarma

« Tu t'es enfin décidé à venir me voir, Lorej ! » Une erreur de casting, peut-être ? Quelle que soit la raison de ce malentendu, je m'étais trompé d'esprit – eh oui, « ça » arrive. Lorsqu'on est dans l'enthousiasme débordant du travail d'écriture (un karma particulier, comme toutes les œuvres artistiques), l'on doit parfois se frayer un chemin à la machette à travers une jungle d'esprits du Monde du milieu tous désireux d'apparaître et de faire le show. Mais évidemment, les intelligences de ce monde qui se bousculent au portillon psychique ne sont pas toujours inconditionnellement compatissantes, leurs aspirations se nourrissent parfois des souillures de l'auteur en pleine passion.

Clean up your act !

(Black Elk.)

Le discernement est l'un des esprits alliés fondateurs du bouddhisme et des spiritualités orientales. Je trouve particulièrement symbolique que le premier grand maître indien à être venu en Occident à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle soit Swāmi Vivekānanda (1863-1902), un homme remarquable au nom spirituel profondément accordé à la teneur de son enseignement ; viveka étant le discernement en sanskrit, et ānanda, la joie, l'extase.

Ce soir, en conférence à l'Exposition universelle de 1893, venez écouter « l'extase du discernement » de passage à

## Chicago, États-Unis d'Amérique !

Voilà comment l'Inde éternelle s'est faite connaître dans nos pays dévastés par les conflits et le nihilisme de la Révolution industrielle ; avec une étincelle de clarté spirituelle. Dans la pratique chamanique, ô combien demandeuse en discernement, il s'agit de savoir – de reconnaître – à quelles forces l'on a affaire, à quels esprits l'on s'allie ; c'est la base de ce qu'a apporté l'anthropologue Michael Harner, avec les trois mondes et ce qu'il a appelé the safe way, « la voie sûre ».

La voie sûre  
est une route  
blanche.

Et pourtant, dans l'angoisse de la page blanche elle aussi, mais d'un blanc bien plus austère, Narcisse était de sortie au moment d'écrire le présent chapitre ; j'étais emberlificoté dans un joyeux fatras de vieilles alliances prêtes à briller de lueurs archi-connues – et donc rassurantes –, du bon vieux temps : allais-je fusionner avec cet esprit-là, qui représente telle prétendument glorieuse période de mon passé ? Où allais-je plutôt faire s'exprimer celui-ci, accroché à de vieux souvenirs ? Quelques jets plus tard, je n'y arrivais toujours pas, « ça » coinçait...

« Il faut te libérer du glamour du passé. »

Un jour, un chamane en chair et en os – je précise – m'a offert cette phrase, que je partage avec vous ; une phrase délicieusement réflexive qui est devenue, par la grâce de la nature profonde, l'un de mes esprits alliés. J'en ai fait un mantra, sur lequel je médite très souvent : « Le glamour du passé, c'est l'amour du passé, avec un peu de glu pour s'y coller. »

Et puis, finalement, est venue la prise de conscience tant attendue, la vision spirituelle ; sur les conseils toujours avisés d'Angéline, je me suis décidé à prendre une journée de congé dans la forêt, sous les arbres, en plein air ; en manière de « secouer mes souillures » et de laisser mon texte reposer. Ne jamais sous-estimer

la force de clarification de la forêt, des arbres, et du plein air. C'était un samedi après-midi de décembre, je m'en souviens parfaitement.

Évidemment, c'était aujourd'hui !  
Tout est au présent dans les livres.

De retour de ma parenthèse forestière, à la fois vidé et revigoré par la force des éléments, je suis allé faire une sieste tout habillé dans des draps froids, faute de chauffage allumé ; et je me suis écrié, las : « C'est la Sibérie ici ! » J'ai fermé les yeux, et dans un lâcher-prise ma foi fort agréable, je me suis mis en tête de faire un voyage chamanique de derrière les fagots, comme à peu près à chaque fois que je me retrouve allongé ; c'est une vieille habitude de chamoin. Et là, l'aigle royal s'est adressé à moi en ces mots : « Bon, petit Laurent, tu patauges dans ton fourbi ; on va passer au next level... » (Son expression favorite, toujours annonciatrice d'un changement de fréquence imminent.) Et une fois encore, dans la clarté, l'amour et la force de sa compassion infinie à mon égard, mon animal de pouvoir m'a emmené exactement là où je devais aller ; et en ce cas précis, dans une yourte sise dans le Monde d'en haut où je me suis fait accueillir à la source, par l'assistante d'une chamane evenki.

L'assistante en question, une vieillarde souriante, cigarette en papier-maïs à la commissure des lèvres et vêtue d'une belle robe traditionnelle satinée « bleu électrique », m'a fait signe d'attendre dans un coin de la yourte, en ajoutant, hilare et peu avare en kōans :

« Choisis le coin que tu veux,  
il y en a une infinité... »

Et enfin, après une attente qui m'a semblée à la fois interminable et instantanée (« au-delà du temps »), la chamane evenki, esprit tutélaire du discernement, m'est apparue en toute puissance, tourbillonnant dans son costume fait de milliers de miroirs attachés les uns aux autres par un fil d'or. Elle s'est approchée de moi, tambour battant, et ô surprise, j'ai cru reconnaître la vieille femme au sourire affable qui m'avait accueilli.



— Tu ne me reconnais pas, Lorej ? Tu ne vois rien ?

— L'assistante est la chamane ?

— Il n'y a pas de chamane, il n'y a qu'une assistante. N'as-tu pas encore compris après toutes ces années ? Il n'y a que des assistants.

— Mais le costume, les miroirs, le fil d'or, la toute-puissance...

— C'est pour faire joli, mon mignon ! Les esprits apprécient un peu d'excentricité, ils apprécient les œuvres ; il faut savoir honorer leur force et leur lumière avec une touche artistique. C'est la panoplie chamanique. Mais peu importe le costume, dans tous les cas, il n'y a que des assistants, nous sommes les assistants des esprits ; voilà pour ton éducation.

— J'aime ton costume, ô Šamánkarma ; je me disais justement que les miroirs cousus de fil d'or faisaient référence à la réflexivité, au fait de se regarder soi-même ; et étant donné que j'ai dû faire preuve de réflexivité pour te trouver enfin...

— Ah, parce que ton animal de pouvoir, l'aigle royal, s'appelle « Réflexivité », maintenant ? Il a changé de nom ? C'est grâce à lui que tu es là. Comme d'habitude, il a pris les choses en main, il a œuvré en ta faveur : « On va sortir mon petit chouchou du pétrin dans lequel il s'est fourré... » Qu'est-ce qu'on dit ?

— Merci Monsieur Aigle...

— Oui, merci Monsieur Aigle ! Ton cher ami à plumes te relève patiemment à chaque fois que tu t'encoubles ou que tu marches sur tes lacets – tous les jours, il œuvre en ta faveur. Voilà la grâce des esprits et voilà pourquoi ton protecteur se dit « inconditionnellement compatissant ».

— J'aime ce verbe que tu utilises, « œuvrer » ; il apporte une touche de noblesse aux karmas. « Œuvrer » montre de la plus belle des manières que nos actions sont nos œuvres, nos créations artistiques. C'est toi qui m'as suggéré ce glissement sémantique, n'est-ce pas ? Pour que je puisse transcender les karmas et en faire des œuvres ?

— Bien vu, Lorej ! Sans ton aigle et sans moi, tu serais resté croché en boucle, à te contempler dans ta nostalgie. Tu aurais perdu

du temps, de la force... Et puis, tu as reconnu que tu t'étais trompé d'esprit et tu as décidé de tout effacer – et de recommencer avec moi. Tu as fait un effort juste : une prise de conscience, suivie d'un lâcher-prise. Et en cadeau, pour te remercier de cet effort sur toi-même, nous t'offrons plus de légèreté, un soupçon de poésie, avec un verbe de guérison – œuvrer –, suivi de ses petits oisillons, les œuvres.

— Le mot kamma – ou « karma » – a malheureusement acquis une sale réputation à travers les siècles, comme s'il s'agissait d'un boulet que l'on traîne avec soi de vie en vie, alors qu'au départ, c'est simplement l'action. C'est quelque chose de neutre...

— Oui, tu as raison : rien de mauvais dans le karma ; et ce qui colore sa neutralité, c'est l'intention. Tes paroles, gestes et mode de vie sont plus ou moins « justes », c'est-à-dire alignés sur les lois universelles, sur les intentions divines. Et comme tous les êtres éveillés te le diront, il vaut mieux aller dans le sens de l'univers, dans sa justesse, que dans le sens contraire. Tu peux toujours essayer de te battre contre le sens de rotation de la Terre autour du Soleil, ou contre celui de la Voie lactée sur elle-même, autour du grand trou noir central. Bonne chance ! Vois-tu ce mélèze qui est planté au centre de la yourte ? Il est joliment entouré de guirlandes étincelantes et j'y ai accroché des figurines de bois qui représentent des fruits, des étoiles et des personnages. Eh bien, ce mélèze, c'est ton âme ; les guirlandes et les étoiles, c'est la voûte céleste qui tourne avec ton âme ; et les figurines, ce sont les esprits, les karmas et les œuvres suspendus à toi. C'est ta panoplie spirituelle.

— On dirait un sapin de Noël...

— C'est un sapin de Noël, cher ami ! Il n'y a rien de plus chamanique, de plus « dhammique », que le sapin de Noël.

— Michael Harner l'a expliqué dans Caverne et Cosmos : le père Noël est originellement un chamane nordique, la cheminée représente le trou de fumée de la yourte, les cadeaux sont comme autant de grâces des esprits, des ressources pour survivre à l'hiver ; et le sapin, c'est l'axe du monde – axis mundi... On a tout piqué aux chamanes !

— Exactement ! Il y a des éclats de chamanisme partout.

— Y compris dans le bouddhisme...

— Partout, mon jeune ami : PARTOUT ! Je reprends : le « mélèze-qui-est-ton-âme » tourne sur lui-même plus ou moins vite selon que tu bats du tambour, que tu dances, que tu chantes, que tu médites, que tu alignes tes intentions. Il tourne sur son axe, et cet axe, c'est ton cœur ; ou ton Dhamma de « petit bouddha », pour que tu comprennes. Plus le mélèze tourne vite, plus les figurines doivent être bien accrochées, au risque de se faire éjecter par la force centrifuge. Celles qui ne sont pas bien à leur place (ou celles qui sont trop loin du cœur, en périphérie), vont s'envoler loin du mélèze, on ne les reverra plus. Tu saisis ? Le mélèze, c'est ton âme, l'axe central, c'est ton Dhamma, les guirlandes sont là pour te rappeler que tu tournes avec la Voie lactée, dans Son sens ; et finalement, les figurines, étoiles, fruits et personnages, ce sont tes esprits et tous tes autres karmas : tes relations, tes projets, tes œuvres.

— Mes intentions, mes pensées, paroles, actions...

— Lorsque ton mélèze tourne vite sur son Dhamma, il y a un tri qui se fait naturellement, dans l'élan cosmique, sans même devoir y réfléchir. Par contre, lorsque tu t'accroches obstinément à tes figurines avec tes petites menottes toutes crispées, tu ralentis ta révolution et tu empêches ton mélèze de s'alléger les branches. Il y a parfois tellement de monde et de fatras qu'on ne voit plus la lumière des guirlandes...

— Mais toi, Šamánkarma, tu es un esprit du Monde d'en haut. Tu es un diamant étincelant en rotation sur son Dhamma parfaitement huilé. Les esprits transcendés et compatissants auraient-ils encore des figurines accrochées à leurs branches ?

— Évidemment ! Tu es une figurine accrochée à mon arbre, Lorej ! Et crois-tu que ton aigle se tourne les pouces avec toi ? Il fait des cercles tous les jours, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, avec ta petite tête d'Angelot accrochée à ses ailes. Il veille sur toi... Les esprits bouddhas ont du pain sur la planche avec des mignons de ton espèce ! Pas une seconde d'ennui, ma foi. Et lorsque tu te perds dans tes intentions, tes œuvres, tes actions, tes esprits – que tu accroches des « ralentisseurs » à tes branches –, tu nous fais bien rire avec ton petit air contrit : « Que se passe-t-il, ça tourne moins vite ? Aidez-moi ! »

— Y a-t-il des mauvaises figurines, des mauvais esprits ?

— Il n’y a rien de « mauvais » dans l’univers, et surtout pas les esprits. Mais il y a des karmas qui ne correspondent pas aux intentions qui naissent dans ton cœur pur ; et ces karmas ralentissent ton Dhamma, c’est tout. Ils t’empêchent de t’exprimer par une belle rotation.

— Ce sont des erreurs de casting...

— Il n’y a pas d’erreur : c’est ta révolution intérieure qui les attire ou les repousse. Que tu sois un méditant du pur Dhamma, un chamane de pouvoir, un spécialiste du Monde du milieu, ou un chamane bouddhique ouvert aux mondes transcendés, tu ne t’allieras pas aux mêmes esprits, c’est logique. Tes œuvres ne seront pas les mêmes.

— On est en plein dans la loi de l’attraction, là...

— « Bouddhisme et chamanisme », Lorej. C’est sur la couverture de ton livre. La loi de l’attraction, en veux-tu en voilà !

— J’ai toujours cru que les esprits des mondes transcendés se différencieraient justement de ceux du Monde du milieu par le fait qu’ils n’avaient plus de karmas ? Ils sont censés être libérés de leurs karmas.

— Ils ont purifié leurs œuvres avec l’élan de leurs cœurs en révolution. Les karmas lourds et inutiles se sont envolés, désintégrés ; et ne sont restés que ceux qui s’expriment dans une lumière étincelante : la douceur, le respect, la bienveillance, la compassion. T’apprendre le discernement, c’est l’une de mes œuvres altruistes. Mais si tu fais ton difficile et que tu décides de ne pas m’écouter, je ne serai pas déçue ; je n’attends rien de toi. Comme ton ami le Bouddha n’attend rien de toi : il te propose des panoplies d’esprits alliés, mais tu as toujours le choix de les intégrer à ton mélèze ou de les rejeter.

— Des panoplies d’esprits alliés, comme les cinq préceptes ou les dix perfections.

— Oui, par exemple. Les panoplies sont des propositions, elles n’ont rien de contraignant. Ce sont des conseils avisés qui te sont donnés par des esprits avisés, inconditionnellement compatissants, qui n’attendent rien de toi. Tu as le choix de « secouer tes souillures » ou de les garder... Donc pour te faire un petit résumé – tu écoutes ? Mondes transcendés et esprits bouddhas, actifs

toujours, mais sans attentes, sans attachement ; Monde du milieu et esprits proches de la matière : actifs toujours, mais avec attentes, avec attachement.

— Nekkhamma, première intention...

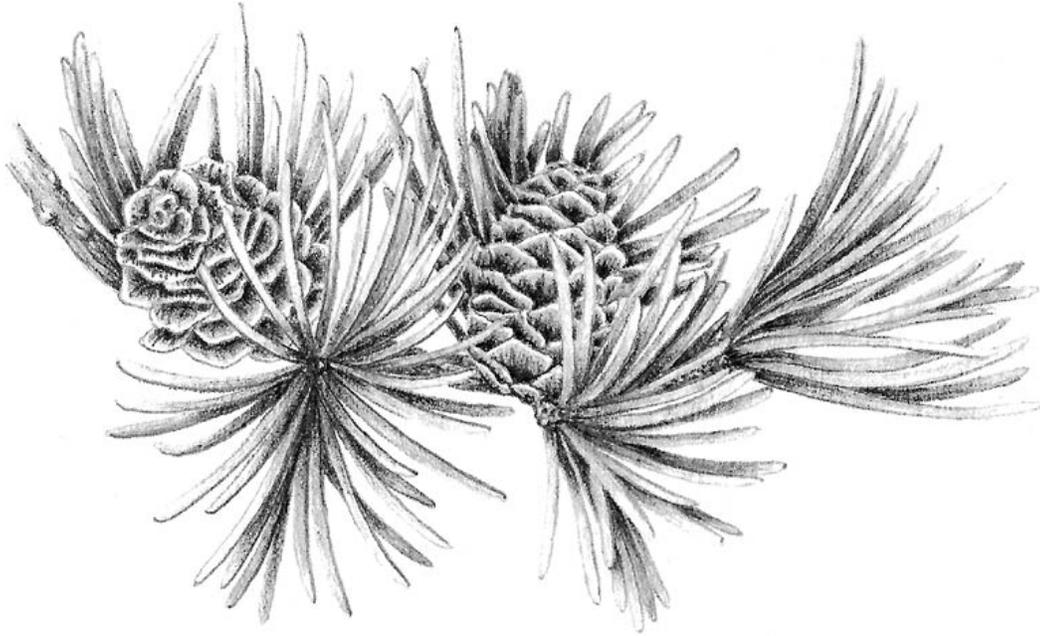
— Exactement ! Tu ne t'attaches à rien. Même pas aux fruits de tes actions. Car lorsque tu t'accroches, tu freines ton Dhamma. Et c'est là que les problèmes surviennent, parce que l'attachement, c'est la plus puissante des magies contraires. En t'attachant, tu t'embarqueras dans une toile visqueuse, à défaut de belles guirlandes cosmiques et de jolies figurines de bois qui vont dans le sens de tes intentions.

— Donc les actions, les fruits, les œuvres, les esprits, c'est la même symbolique ?

— Tout ce qui agit, tout ce qui s'active, est, par définition, un karma. Toute action est une création qui vient s'ajouter aux créations créées dans l'univers. L'univers tout entier est un karma, et pas des moindres !

— Dans le chamanisme, il est dit que tout a une âme, que tout a un esprit. Ou que tout est esprit.

— Oui, c'est la Vue du chamane : ce que tu penses est un karma-esprit, ce que tu prononces comme paroles sont des karmas-esprits, ce que tu manges est un karma-esprit, le lieu où tu vis est un karma-esprit, tes écrits sont des karmas-esprits. Et tous les êtres que tu côtoies, visibles ou invisibles, ta famille, tes proches, tes amis, sont des karmas-esprits. Donc rien de négatif, rien de péjoratif. Les karmas sont les œuvres, dans le sens d'œuvrer ; et tes karmas sont tes œuvres. Et réciproquement, tu es l'œuvre de tes œuvres, tu évolues grâce à elles. Et finalement, lorsque tu es sur la voie spirituelle, tu deviens l'œuvre de tes esprits tutélaires – animaux de pouvoir, enseignants, esprits de la nature –, et de tes outils de travail.



— Je suis l'œuvre de mes outils de travail ? Je suis l'œuvre de mon tambour, par exemple ?

— C'est toujours réciproque, Lorej. Ton tambour est ton œuvre ; et réciproquement, tu es son œuvre. Tu le travailles et il te travaille. Idem pour la méditation, qui est ton tour de potier spirituel : la méditation te fait tourner et tu la fais tourner en retour. Idem pour ce livre : c'est ton œuvre, et tu es son œuvre.

— Écrire Fusion, ça me travaille... c'est chaud !

— Vois-tu la réciprocité ? Et de la même manière, je suis ton œuvre et tu es mon œuvre. En augmentant la vitesse de rotation de ton Dhamma, en allant lâcher prise dans la forêt, tu es monté dans les branches transcendées de ton mélèze et tu m'as trouvée accrochée à un beau rameau en forme de yourte. J'étais là à t'attendre, mais il fallait que tu lâches prise sur d'anciens karmas, sur ton texte en cul-de-sac et tes vieux esprits illusoire, pour venir me rendre visite... Et dans cet élan – l'élan de la Voie lactée ! –, j'ai reçu d'un vieil ami esprit, l'aigle royal, une nouvelle œuvre à accomplir : le petit Lorej, la « patate chaude », dont je dois activer la révolution intérieure.

— Et justement, comment l'activer, cette révolution ?

— Bats du tambour, chante et danse comme si ta vie en dépendait. Médite, observe, contemple comme si ta vie en dépendait. Travaille sur toi, mon fils, tu n'es pas sur Terre pour lambiner ! Tes outils sont tes fidèles destriers : au galop ! Et périodiquement, fais le ménage dans ta yourte et dans ton cœur ; prends le temps de remettre les choses en place sur les branches de ton mélèze.

— C'est la diète, la retraite, la pause karmique ; ne rien faire...

— C'est « ne rien faire » et en même temps, c'est faire le ménage : ce qui est inutile se dissout et ce qui est utile retrouve sa juste place. C'est le nettoyage spirituel de ton âme, le réalinement de ton corps, la connaissance de ton cœur, la purification de ton espace sacré. Plein de vieilles scories, de vieux déchets, s'accumulent dans tes espaces intérieurs et extérieurs : les vieilles dépendances qui s'accrochent, les vieilles alliances qui t'enchaînent, les vieilles croyances qui te mentent, les vieilles relations toxiques, les vieux fantasmes de vie. Brûle-moi tout ça avec le feu spirituel ! Déleste-toi de ce dont tu n'as pas besoin. Pour que tu puisses rester mobile ; avec ta yourte, tes œuvres, tes karmas, ton mélèze, tu dois rester léger.

— Ça me parle... j'ai tellement déménagé au cours de cette vie. J'ai brûlé tellement de choses, intérieurement, extérieurement...

— Tu es un « brûleur », Lorej. Comme moi lorsque je vivais sur Terre. Toujours en train de faire un feu et d'y mettre des vieux karmas.

— Je suis un brûleur... Et je crépite...

— C'est qu'il a de l'esprit, le petit Angelot !



— En parlant d'esprit, je vois que tu as accroché une petite statuette du Bouddha à ton mélèze. C'est une œuvre que tu as gardée ?

— De mon vivant, un cœur de passage m'a offert cette représentation en bois. C'est grâce à cet homme et à son offrande lumineuse, que j'ai rencontré le vrai Bouddha.

— La statuette du Bouddha t'a fait rencontrer Siddhattha ?

— Oui, je l'avais mise sur un meuble de la yourte, et je la voyais tous les jours. Je me disais : « C'est qui ce gras-du-bide avec son sourire ? » Alors, j'ai pris le tambour et je l'ai invoqué dans la yourte.

— Et il est venu ?

— Bien sûr ! Invoquer, c'est inviter. Le Bouddha est disponible, jamais tu ne le déranges. Il entre chez toi, dans ton espace sacré, toujours poli et souriant. Léger comme une lumière... Je lui ai montré la statuette et je lui ai demandé : « Toi, mon ami, tu n'es pas ce boudin ventripotent ! » Il a souri, sans me répondre. Alors, spontanément, je me suis prosternée devant lui. Et sais-tu ce qu'il a fait ? Il s'est couché, à plat ventre, à même le sol. Et il a dit ceci : « Ô Bodhi étincelante, ô noble créature, tu pourras t'essuyer les pieds sur moi. »

— Que lui as-tu répondu ?

— Du tac au tac : « Je n'ai pas besoin d'une descente de lit ! Je vais plutôt t'accrocher à mon mélèze. » Et nous avons bien ri tous les deux.

— La chamane aux miroirs a toujours le dernier mot ?

— Toujours !

## CHAPITRE 22

# Vipassanā medicina

### La purge

L'odeur de mes urines et l'odeur de mes selles. Je vous livre en vrac – sans plus de détails, vous m'en excuserez –, les impressions que j'ai gardées de ma première retraite de dix jours dans un centre vipassanā. Et quels effluves ! Acides, âcres, nauséabonds. Les toilettes du centre étaient imprégnées de ces exhalaisons toxiques, et pas seulement des miennes. Au cours des temps initiatiques, avant que la tempête des premières journées de dix heures d'assise ne se calme, je suis allé aux toilettes m'alléger les intestins plusieurs fois par jour. Et pour ce qui est d'aller vider ma vessie, j'ai cessé de compter.

Quelle purge inattendue...

Vous pensez aller vous ressourcer, rester zen pendant dix jours avec peut-être les petites contraintes – de justes efforts – de devoir garder un noble silence (pas un problème pour moi) et de devoir vous lever tôt, à quatre heures du matin, heure du gong (un petit problème pour moi). Vous pensez aller méditer, et c'est bien ce que vous faites pourtant. Vous ne faites rien d'autre, vous œuvrez avec diligence, Goenkaji insiste. Et vous voilà à arpenter « diligemment » le couloir qui mène aux toilettes, vous voilà à purger votre cœur-esprit à travers votre corps.

« Ça » pue la toxicité.

Les aficionados de la dieta de plantas amazonienne se frotteront peut-être les yeux en lisant ces quelques lignes de réminiscences scatologiques. Cela leur rappellera peut-être quelques souvenirs ?

Madre mia, ça ressemble vraiment beaucoup à la purga, son histoire de vipassanā...

La lumière de la conscience, qui va chercher dans les tripes, dans le cœur, dans la tête (dans l'ordre chronologique, du plus grossier au plus subtil), c'est la lumière de la vipassanā medicina, the beautiful technique, qui fait son travail : elle évacue ce qui doit être évacué, elle répare ce qui doit être réparé, elle rétablit le Dhamma.

La nuit, mes rêves sont à l'image de mes sessions aux toilettes : mon inconscient est un volcan en éruption, mon subconscient est une cuvette de WC que l'on vient déboucher – encore ! Et lorsque je ne dors pas, et que je reste comme halluciné dans mon lit, je feuillette le livre de ma vie : la clarté de mes souvenirs, dépoussiérés par l'attention, m'impressionne. Je ne savais pas que ma mémoire contenait tout ça. Il suffit que je pense à un évènement de ma vie, pour tirer sur le fil narratif et passer en revue les pages de chaque chapitre, y compris ceux que je pensais avoir fait sombrer dans l'oubli. Tout est inscrit en moi, rien ne se perd. Il suffit de creuser.

Tiens, voici une belle pioche : ānāpānasati.

(L'attention au souffle.)

Et une pelle magnifique : vipassanā.

(L'observation de ce qui est.)

Creuse.

(Siddhattha.)

## UN BUG DANS LE CERVEAU

Reprenons depuis le début : voir, prendre conscience ; la reconnaissance de dukkha. Nous ne sommes pas toujours heureux, pas toujours alignés. Non seulement notre existence n'est pas toujours satisfaisante, mais en plus de cela, cette insatisfaction qui

est nôtre détruit la planète. Dukkha, la tension-agitation qui secoue le cœur-esprit, agite par la même occasion le corps ; et le corps agité agite le monde. C'est une chaîne causale, une chaîne conditionnée, karmique. Il y a quelque chose, dans notre intériorité de grands singes futés ayant pris le chemin d'une évolution pourtant prodigieuse, qui nous pousse à détruire ce qui nous entoure. Nous devons mettre le doigt sur cette chose en vue de mettre un terme à cette destruction.

Cette chose, c'est Çà.

J'ai toujours été passionné d'anthropologie préhistorique, une science spéculative qui me fait rêver depuis l'enfance, et plus encore lorsqu'elle est saupoudrée d'une pincée de génétique évolutive et d'un soupçon de neurosciences – l'avènement d'Homo sapiens, quelle épopée ! Dans mes recherches et lectures récentes, un livre m'a particulièrement marqué : Le Bug humain, du docteur en neurosciences et journaliste scientifique Sébastien Bohler [\[55\]](#). En se basant sur les dernières découvertes concernant le cerveau, Sébastien Bohler explique qu'il existe, dans notre crâne de grands singes, une zone particulière appelée striatum, lovée en spirale sous le cortex. Pour lui, le bug humain – c'est-à-dire le siège de l'addiction et probablement la chose qui nous pousse à l'autodestruction – est à chercher dans le striatum.

Le siège de Çà.

Notre câblage neuronal, qui nourrit en impulsions électrochimiques les structures profondes de notre cerveau, se construit autour de cinq « renforceurs primaires », qui, lorsqu'ils sont stimulés, produisent de la dopamine, une hormone stimulante très addictive liée à la récompense. Les cinq renforceurs primaires sont le sexe, la nourriture, le statut social, l'information et la recherche du moindre effort. Voilà ce qui stimule notre cerveau primitif, dans ses couches neuronales les plus archaïques.

Voilà la liane  
de nos obsessions.

## LES CINQ RENFORCEURS PRIMAIRES

- Le sexe : reproduction.
- La nourriture : alimentation.
- Le statut social : position dans la hiérarchie (pouvoir).
- L'information : connaissance pour la survie (savoir).
- Le moindre effort : relativement aux renforceurs primaires.

(On croirait voir une liste tout droit sortie du canon bouddhique.)

Le fait que ces cinq « activités » soient à la fois des drogues dures et des nécessités à la survie est déjà, en soi, un beau paradoxe digne d'un kōan zen – la survie, c'est de la dope ! –, mais en plus de cela, petit souci supplémentaire, la dopamine participe de manière décisive au bon fonctionnement du cerveau : c'est une hormone fondamentale, liée notamment à l'apprentissage, à la créativité, à l'innovation, à la pulsion de survie sous ses nombreuses formes [\[56\]](#).

En avant toutes !  
Plus, plus, plus !

(Faut-il y succomber ? Dilemme d'entre les dilemmes...)

En tant qu'espèce de primates évolués, nous sommes sous l'influence, consciemment ou non, des boucles dopaminergiques qui alimentent les cinq renforceurs primaires : il n'y a rien de plus important que ce « Club des cinq de la survie » pour notre cerveau primitif. Le sexe, la nourriture, la position sociale, l'information et le moindre effort : c'est toute notre vie de striatum qui se dévoile en cinq nuances de couleurs, pour le meilleur et pour le pire. Dans son ouvrage dont je recommande vivement la lecture, Sébastien Bohler passe en revue les addictions modernes liées aux cinq renforceurs primaires et montre à quel point Homo sapiens détruit la planète lorsqu'il se laisse mener par le bout de ses synapses en manque de dopamine. Sept milliards d'êtres humains avec autant de striatums

en roue libre, c'est une horde de troisièmes chimpanzés saccageant tout sur leur passage.

Qui, de l'hormone  
ou de celui qui la porte,  
dirige le vaisseau de chair ?

## DOPAMINE 2.0

Le chapitre du Bug humain concernant les addictions virtuelles me semble particulièrement pertinent en ces temps de digital versus nature profonde, car lorsqu'il s'agit de préserver l'intégrité de l'espace sacré, l'intrusion de plus en plus visible des gadgets électroniques dans le cœur spirituel pose un sérieux problème de perméabilité au monde profane, qui vient s'inviter par écrans interposés dans ce qui est censé être un îlot de tranquillité préservée. Les addictions aux écrans sont de plus en plus visibles dans les espaces sacrés, c'est un sujet à méditer. Bien entendu, le statut social et l'information sont savamment mis en scène et exploités par les fabricants de smartphones et autres merveilles, qui connaissent parfaitement bien les rouages du striatum – et ses failles.

Leurs stock-options  
ADORENT  
le striatum.

En un peu plus de vingt ans, l'addiction aux mondes virtuels a fait son chemin dans les consciences humaines. Tout cela parce que les filons qui y sont exploités titillent le striatum et sa muse endocrine, la dopamine : recevoir un message, surfer et communiquer sur les réseaux, accéder aux dernières « news », découvrir une nouvelle appli...

Dopamine 2.0 : téléchargement...

En ce qui concerne le sexe, la nourriture et le moindre effort, je crois qu'il n'est pas besoin de détailler : la condition humaine est,

sous certains aspects, une condition animale, avec ses impératifs de survie qui, quoi qu'on en dise, dominant sauvagement l'intellect et la raison. Le cœur du cerveau et le cœur spirituel font partie du même cœur-esprit, et comme me l'a si bien dit et répété la Mère-Forêt amazonienne, notre tâche est d'explorer le continent du cœur – des cœurs – pour apprendre à mieux nous connaître et faire cesser cet « appetite for destruction », qui nous étreint et provoque le saccage simultané de notre humanité et de la planète qui nous accueille et nous aime inconditionnellement ; car oui, la Terre-Mère nous aime comme ses enfants chéris, et ce malgré nos striatums d'enfants terribles, stimulés à longueur de temps – en surrégime – dans un monde où avijjā, taṇhā et Māra, sont devenus des arguments marketings – et même, au comble du « bug », un mode de vie à part entière.

## LA CAVALERIE À LA RESCOUSSE

Mais il y a une solution, évidemment. Mère Nature ne nous a pas créés pour que nous la détruisions. Notre nature profonde est de la respecter, de la préserver, d'en être les gardiens. La Pachamama souhaite faire de nous des êtres éveillés, dans la noblesse d'âme, dans le Dhamma. La surprise finale de cet ouvrage édifiant qu'est Le Bug humain, c'est la méditation. Quelle cavalerie inattendue dans un tel ouvrage ! Et pourtant, l'auteur, très rationnel, très cartésien, fait l'éloge de la méditation après avoir si brillamment exposé la source neurologique de nos problèmes existentiels : et si la solution à nos surchauffes de striatum était dans la méditation ?

« La force du striatum vient de ce que ses commandements sont non conscients. Ils ressemblent à des ombres. Dès lors qu'ils sont mis en lumière, ils s'évanouissent. » (Sébastien Bohler, Le Bug humain)

Le Bouddha,  
toujours souriant.

(Vingt-cinq siècles plus tard...)

Aujourd'hui, dans notre culture qui se laisse parfois séduire par un réductionnisme spirituel mâtiné de science, méditer pourrait se résumer à dompter le cerveau primitif ; le mental agité, le cheval fou, le singe qui saute de branche en branche – les métaphores ne manquent pas. À l'époque du Bouddha historique, il s'agissait de dompter le cœur-esprit dans toutes ses ampleurs, au sens large : tout ce qui fait de nous des êtres humains.

Mais pour que les enseignements du Grand Śākyamuni soient compris sous leurs aspects pratiques également, nous devons saisir que dompter le cœur-esprit, ce n'est pas seulement « calmer le mental » ou « faire le vide ». Dompter le cœur-esprit, c'est purifier la mémoire profonde de ses conditionnements et incrustations, qui influencent nos comportements à la source et nous empêchent d'être maîtres de nos vies. La traduction réductionniste, une fois n'est pas coutume, serait de dire qu'en méditant, nous avons la possibilité d'apaiser notre striatum, de recâbler notre cerveau profond, et de nous libérer de la chose – de « Ça » – qui s'agite à l'intérieur de nous-mêmes. Dompter le cœur-esprit permet de libérer le corps de la tension-agitation (dukkha), qui s'exprime en paroles et gestes, et de faire cesser la souffrance qui se déverse dans le monde à travers nos modes de vie agités, insatisfaits, compulsifs.

## VIPASSANĀ : LE RETOUR DE L'ESPOIR

Vous l'aurez compris, le chemin qui est le mien a pris un virage décisif en décembre 2001. Vipassanā et Satya Narayan Goenka ont changé ma vie. Le Dhamma du Bouddha a changé ma vie. Prenant mon courage à deux mains, j'ai saisi la liane salutaire des facteurs d'éveil et j'ai fait le grand saut au-dessus du précipice de mes cinq renforceurs primaires ; je suis allé faire une retraite spirituelle de dix jours, en silence. J'ai pris refuge dans les trois joyaux que sont le Bouddha, le Dhamma et la Saṅgha, et je me suis plongé dans l'observation de soi.

Par la grâce du Dhamma, j'ai mis en pratique le noble octuple sentier, sans même devoir y réfléchir : en retraite spirituelle, dès l'instant où l'on respecte le cadre de travail, la routine quotidienne (méditation de quatre heures trente du matin à vingt et une heures,

entrecoupée de pauses), les préceptes, les enseignements, on est sur la voie. Vipassanā m'a apporté tellement, qu'il me faudrait écrire plusieurs tomes des « Exaltations d'un méditant bienheureux » pour exprimer ma gratitude envers cette technique magnifique, comme la nomme si justement Goenkaji ; grâce à elle, j'ai dépassé de nombreuses addictions, je me suis recentré sur des valeurs, sur une éthique de vie, j'ai purifié mes karmas et pansé mes blessures purulentes – simplement dit, j'ai changé de vie ; et puis, j'ai développé ma créativité, et si j'ai pu faire de l'écriture une partie essentielle de mon travail, c'est grâce à vipassanā. Cette technique m'a appris la rigueur, la persévérance, la clarté. Tout cela a pris du temps, je tiens à le préciser ici. Le processus est lent, mais il est d'une formidable efficacité.

Et puis, en toile de fond et venant nourrir mes racines, il y a toujours eu le chamanisme ; et il ne fait aucun doute que vipassanā, le cœur du core buddhism, a contribué de manière décisive à ma manière de pratiquer et d'enseigner le cœur du core shamanism selon Michael Harner. J'en viens parfois à penser que vipassanā est l'ingrédient mystère de mon chaudron de medicina chamanique, à l'instar des plantes maîtresses que font mijoter les chamanes d'Amazonie avec tant d'amour et de patience.

Dans le chamanisme de haute Amazonie,  
il y a le yagé, la chacruna, le toé, le mapacho.  
Dans le pur Dhamma, il y a vipassanā.  
Vipassanā est la medicina du chamane-méditant.

---

[55] Sébastien Bohler, *Le Bug humain : pourquoi notre cerveau nous pousse à détruire la planète et comment l'en empêcher*, Robert Laffont, 2019.

[56] À lire pour les aficionados de la dopamine, un ouvrage passionnant entièrement consacré à cette molécule : *The Molecule of More : how a single chemical in your brain drives love, sex and creativity – and will determine the*

fate of the human race, du Dr Daniel Z. Lieberman (BenBella Books, 2018 ; en anglais uniquement). En français, le titre se lirait ainsi : La Molécule du « plus » : comment une substance chimique dans votre cerveau stimule l'amour, le sexe et la créativité – et va déterminer le sort de l'espèce humaine.

## CHAPITRE 23

### Par-delà

Le bien et le mal

Vipassanā est l'une des « détox » les plus puissantes au monde. Seules les techniques amérindiennes de purification, telles que la célèbre hutte de sudation (inipi), la danse du Soleil (Sundance), ou les plantes de purge les plus redoutables, considérées comme des esprits alliés majeurs en contexte traditionnel – à l'instar de l'ayahuasca (« la purga ») en Amazonie ou de l'iboga (Tabernanthe iboga) en Afrique tropicale –, me semblent pouvoir rivaliser avec la medicina du Bouddha. Ces plantes pourtant vitales [57] étant pour la plupart d'entre elles interdites dans nos pays, méditer (ou suer dans l'inipi pour celles et ceux qui suivent la Voie rouge) apparaît comme la solution toute trouvée à notre besoin viscéral de guérison physique et psychique.

Avec vipassanā, c'est le grand nettoyage assuré ; Siddhattha Gotama en a fait la démonstration impeccable en atteignant la grande lumière de l'éveil intégral grâce à cette technique. Et d'une manière surprenante qui plus est, puisqu'il n'a rien fait d'autre qu'affiner son attention et observer.

Assis au pied du figuier,  
Siddhattha était en diète de conscience.  
En qualité de chamane du pur Dhamma,  
il nous a montré la voie par l'exemple.

Au cours de la dernière décennie, l'ayahuasca, breuvage emblématique de la médecine amazonienne, a beaucoup fait parler de lui, et l'image de touristes occidentaux en pleine mareación

(ivresse), la tête lourde, penchés au-dessus de seaux à vomi, a laissé une image amère dans l'inconscient collectif. Néanmoins, cette image, pour spectaculaire qu'elle soit, est quelque chose de presque banal pour les nativos de la Mère-Forêt, qui se purgent régulièrement, comme cela se faisait il n'y a pas si longtemps que cela dans nos cultures également – par d'autres moyens, certes, mais tout de même. Molière, dans *Le Malade imaginaire*, nous a laissé quelques lignes savoureuses où la purge est évoquée comme une panacée – dont il n'est pas interdit de rire bien entendu, la condition humaine tenant à bien peu de choses, lorsqu'on est à quatre patte en train de « purger ».

Avec vipassanā,  
l'on est assis...

(C'est bien aussi.)

« [...] un petit clystère insinuatif, préparatif, et rémollit, pour amollir, humecter, et rafraîchir les entrailles de Monsieur. [...] Plus dudit jour, un bon clystère détersif, composé avec catholicon double, rhubarbe, miel rosat, et autres, suivant l'ordonnance, pour balayer, laver, et nettoyer le bas-ventre de Monsieur. [...]

Plus du vingt-cinquième, une bonne médecine purgative et corroborative, composée de casse récente avec séné levantin, et autres, suivant l'ordonnance de Monsieur Purgon, pour expulser et évacuer la bile de Monsieur. [...] Plus dudit jour, une potion anodine, et astringente, pour faire reposer Monsieur. [...] Plus du vingt-sixième, un clystère carminatif, pour chasser les vents de Monsieur. » (Molière, *Le Malade imaginaire*)

## LES IMPRESSIONS MÉMORIELLES

Lorsqu'on parle de purge, de nettoyage, il me semble urgent de définir clairement ce qui est purgé, nettoyé. Vomir, cracher, suer, excréter, détoxifier, méditer : tous les goûts du lâcher-prise sont dans

la nature, mais de quoi parle-t-on exactement ? En pāli, il y a ce mot d'une importance capitale, saṅkhāra (saṃskāra en sanskrit), que nous avons déjà rencontré quelques fois au cours de notre randonnée entre bouddhisme et chamanisme, et il est temps maintenant, de nous pencher plus avant sur sa signification.

La tête dans le seau...

## PÉNÉTRANTE

Vipassanā signifie, littéralement, « la vision/perception (-passanā) pénétrante (vi-) », que l'on a parfois traduit par « la pleine conscience ». Vipassanā, c'est « voir les choses telles qu'elles sont dans leur nature profonde ». On retrouve ici le verbe voir, la Vue, dans le sens de la compréhension juste. Par quel miracle l'attention et l'observation peuvent-elles purger le corps, le cœur et l'esprit ? Par quel miracle ai-je passé tant de temps aux toilettes lors de ma première session de dix jours ? La réponse tient tout entière dans les impressions mémorielles, les saṅkhāras.

À chaque instant de cette vie par trop souvent vécue inconsciemment à travers un cœur-esprit incarné dans un corps, nous emmagasinons des impressions mémorielles à la fois physiques, émotionnelles et spirituelles, qui viennent encombrer le diamant de notre conscience et gripper le moyeu de notre Dhamma. Dukkha, la souffrance sous toutes ses formes, n'est pas quelque chose de monolithique, ce n'est pas une insatisfaction, une agitation ou un mal-être ayant une cause unique ; c'est un essaim d'impuretés fait d'un nombre incalculable de saṅkhāras qui dévoient les intentions du cœur, distordent la pure lumière qui cherche à s'exprimer à travers lui, et nous maintiennent dans les vibrations de dukkha. Ces impressions mémorielles forment des agrégats de karmas-esprits qui s'invitent dans notre champ de conscience et nous entravent sous forme matérielle (alimentation empoisonnée, pollutions, et tous les problèmes corporels – maladies, accidents – qui en découlent), émotionnelles et psychiques (blessures, intentions et magies contraires, mémoires toxiques et purulences du cœur), et

spirituelles (fausses vues, paradigmes mensongers, croyances, conditionnements).

Voilà ce qui est vomi.

Voilà ce qui est médité.

Lors de ma diète amazonienne de 2016, j'ai fini par comprendre que bien que les contextes et les moyens mis en œuvre soient, en apparence, très différents, le processus de nettoyage est exactement le même – bouddhisme et chamanisme, même combat : l'afflux de conscience provoqué par les restrictions de la diète, auquel viennent s'ajouter les esprits alliés et les vertus purgatives des plantes (ou, respectivement, le tambour, la danse, le chant du core shamanism ; les préceptes, le silence et la méditation en contexte bouddhiste), nettoie en profondeur le corps, le cœur et l'esprit de leurs pollutions, purulences, et impressions.

Plus les moyens, austérités et outils de travail sont respectés dans leur intégrité, plus le moyeu (le Dhamma, la nature profonde du cœur-esprit) se dégrasse. Comparer vipassanā au tambour, à l'inipi ou à l'ayahuasca, c'est comparer leurs ascèses respectives dans leur intégralité.

### INTERMÈDE CUMBIA : LAS SANKHĀRITAS EN LIVE

Ce matin de bonne heure, à quatre heures trente précises, retrouvez Las Sankhāritas sur la grande scène du Dhamma Hall, pour leur époustouflante prestation scénique intitulée « Dolores y Placeres » – « Douleurs et Plaisirs ». Venez assister à ce spectacle époustouflant, multisensoriel, multidimensionnel, qui a fait le tour du monde et n'est pas près de s'arrêter.

Un succès phénoménal !

Après Les Quatre Garçons dans le Temps de Los Kōanitos et leur succès foudroyant, « Las Sankhāritas » pourrait être l'autre combo original de cumbia péruvienne. Une cumbia « fusion », il va sans dire.

Endiablée !

Angéline et moi plaisantons au quotidien avec beaucoup d'entrain sur nos déboires (souvent) et réussites (parfois), en matière de spiritualité ; sans parler de nos expérimentations en « détox » et autres réjouissances corporelles sauvages estampillées « secouage de souillures ». Étant tous deux à la fois praticiens chamaniques et « vipassanistes », il ne se passe pas un jour sans que nous ne nous référiions à Las Sankhāritas, en essayant d'en rire plutôt que d'en pleurer, il va de soi.

Le rire est l'expression spontanée  
d'une Vue juste dont se réjouit l'être...

« Éclat de rire, éclat de conscience », pourrait-on dire. Et à force d'en rire et d'éclater notre conscience par la même occasion, nous en sommes venus à considérer que les saṅkhāras sont, en quelque sorte, la cause profonde du bug humain selon la perspective du Dhamma. Une cause déjà clairement identifiée il y a vingt-cinq siècles et des poussières de cela par l'ami Siddhattha, et pourtant, toujours d'une actualité brûlante.

¡Caliente !

Pourquoi les saṅkhāras sont-elles la cause du bug humain ? Parce que ce sont elles – littéralement, les réactions et autres conditionnements du corps-cœur-esprit (et donc du cerveau dans une perspective scientifique-matérialiste) – qui nous maintiennent dans une agitation existentielle, un mal-être et une insatisfaction viscéraux (dukkha), et nous empêchent dans des comportements délétères (karmas inconscients) pétris d'attachement, d'aversion et d'ignorance.

## LES CINQ AGRÉGATS

Nous voici encore et toujours au cœur de l'enseignement bouddhique, dans le core buddhism qui regroupe les concepts essentiels et les pratiques centrales de ce trésor que nous a apporté

le Grand Śākyamuni. Les saṅkhāra, qui sont le liant, la « colle », des nœuds mémoriels, font partie des agrégats (khandhas) formant le noyau dur, le « cluster », autour duquel le corps, le cœur-esprit, les mémoires et la personnalité de l'individu s'agrègent. Dans la perspective bouddhique, nous représentons la somme de nos agrégats, et c'est pour cette raison que l'ego n'existe pas en soi ; il n'a aucune matérialité, si ce n'est relativement aux agrégats.

Les agrégats sont au nombre de cinq et sont souvent présentés dans les suttas comme étant les agrégats « d'attachement » (upādānakkhandhas) : rūpa, la forme, la matière, qui constitue le corps ; vedanā, la sensation, le ressenti, qui colore l'expérience du corps ; saññā, la cognition, l'évaluation de ce qui est perçu (jugement) ; saṅkhāra, la réaction, le conditionnement, qui réagit en s'accrochant (attachement) à ce qui est perçu, ou en le rejetant (aversion) [58] ; et viññāṇā, la conscience, qui est en quelque sorte « prise au piège » de cette suite ininterrompue de perceptions, sensations, jugements et réactions [59].

#### LES CINQ AGRÉGATS

- Rūpa : le corps, la forme.
- Vedanā : la sensation, le ressenti.
- Saññā : l'évaluation, la cognition, le jugement.
- Saṅkhāra : la réaction, la construction, le conditionnement, la mémoire.
- Viññāṇā : la conscience.

Vous l'aurez compris, tout se joue dans cette prise au piège qui entrave la conscience et la maintient dans un flux inconscient de perception-jugement-conditionnement-réaction : il ne s'agit pas de juger les agrégats, il ne s'agit pas de se complaire dans un bien et un mal arbitraires, qui ne sont, en eux-mêmes, que le produit du jugement inhérent à ce processus. Il s'agit d'en prendre conscience pour s'en libérer. Et c'est justement ce que l'on fait, consciemment ou non, en allant suer dans l'inipi, vomir dans le seau amazonien, ou en méditant : on dissout la colle des impressions qui maintiennent la conscience captive de la dualité, du bien et du mal.

Par-delà le bien et le mal : une fois encore, avec une formule « tout-en-un » dont il a fait le titre de l'une de ses œuvres philosophiques, Friedrich Nietzsche avait un train d'avance ; c'est par-delà la polarité de la matière, des sensations, des jugements et des réactions, que se trouve la libération.

Le nirvāna est la dissolution  
des agrégats d'attachement.

## PIZZA

« Comme une envie de pizza... Ah oui, une bonne pizza bien chaude et savoureuse, tellement satisfaisante. [Détail croustillant : je ne mange plus de pizzas depuis des années.] Première chaude impression de cette diète à peine commencée : miam, j'en salive... Lorsqu'on ne fait « rien », les saṅkhāras remontent à la surface : « Bonjour, bonjour, nous sommes là. Tu nous avais oubliés, mais nous, nous ne t'avons pas oublié. » Ce n'est pas bien compliqué, au fond : j'observe mes pensées de manque, mes envies fantasmagoriques, mes tensions-agitations, et je mets le doigt sur mes conditionnements. Pour certains, ce sera le sexe, le sucre, le café, le fromage, la défonce, une p'tite clope, un p'tit verre, le sport extrême, l'action coûte que coûte, l'œil brillant de la télé, la présence du smartphone, tellement rassurante. Pour Lorencito, c'est la pizza. Nous sommes bien peu de chose. Ce dont on a envie n'est pas forcément ce dont on a besoin... Ce qui cherche à me sortir de la diète, ce sont les saṅkhāras, comme autant de petites dukkhas de tension-agitation-insatisfaction qui me montrent leurs jolis minois. » (Carnet de diète)

## DES JUNKIES DU « MOI »

Selon la perspective bouddhique, l'ego est une masse sans substance, faite d'un mélange de conditionnements, impressions,

dualités – « j'aime ceci, je n'aime pas cela » ; « j'ai besoin de ceci, je n'ai pas besoin de cela » –, et d'un zeste de conscience agglutinée pour former un « moi ». Toute expérience s'accompagne de sensations à chaque instant, et vous l'aurez compris, avec les saṅkhāras et le cortège continu des agrégats, le cœur-esprit garde ces expériences-sensations en mémoire dans le corps et les associe à sa propre survie sous la forme d'évaluations et de réactions : il s'y attache lorsqu'elles sont plaisantes, agréables, et les rejette lorsqu'elles sont déplaisantes, désagréables ou neutres [60].

Toujours dans cette clarté que nous offrent les enseignements du Bouddha, c'est justement cette aversion et cet attachement inconscients et inhérents à la masse d'agrégats – au « moi » illusoire –, qui sont le moteur de la réincarnation et provoquent la renaissance mécanique du cœur-esprit dans un corps ; l'être étant conditionné par la continuité des agrégats (par leurs dualités de peurs et rejets accumulés, leurs avidités inassouvies, leur ignorance démultipliée, leurs conditionnements mille fois répétés) à reformer une masse, un autre « moi ».

Comme dans les fondamentaux de la physique, une force magnétique maintient les agrégats en masse et construit un ego, un « moi » dense, solidifié, à travers lequel la lumière ne peut que difficilement percer ; ou, dans le meilleur des cas, un « moi » empli de vacuité, qui « laisse passer la lumière ». Cette force déterminant la densité ou le relâchement, la crispation ou la vacuité, c'est justement saṅkhāra.

Las Sankhāritas sont le ciment de l'ego  
et de ses « vues » faussées.

Voilà pourquoi il vaut mieux danser avec elles,  
en rire en conscience,  
qu'en pleurer en inconscience.

Ce qui est vomi dans le seau amazonien au cours de la dieta, c'est l'ego. Ce qui est sué dans la hutte lakota au moment des purifications rituelles, c'est l'ego. Ce qui est expulsé au moment de la transe au tambour, c'est l'ego. Ce qui est désagglutiné et dissout

par la vipassanā medicina du Bouddha, c'est l'ego. Attachement, aversion, ignorance : ego, ego, ego.

L'ego est  
une somme  
de réactions.

## DISSOUDRE NOS « CLUSTERS »

Tout à l'heure, la question était posée : « Par quel miracle l'attention et l'observation peuvent-elles libérer le corps, le cœur et l'esprit de leurs souillures ? » Car autant dans le cas de la prise d'une plante purgative ou émétique, dans la cérémonie de purification, dans la séance d'extractions chamaniques, quelque chose de physiquement – ou, le cas échéant, de spirituellement « tangible » –, est purgé, extrait, chassé même ; autant dans la méditation, il semble ne rien se passer.

Tout du moins,  
c'est ce que peut penser l'individu  
qui n'a jamais médité...

La réponse à cette question est maintenant à notre portée : l'attention et l'observation nous permettent de neutraliser, de dissoudre et de purger les conditionnements-réactions à même le corps, dans la mémoire de la chair. Vipassanā met en lumière nos « clusters » de saṅkhāras et les élimine en les dissolvant, parce qu'à la réaction, le méditant va substituer la non-réaction – il va rester zen. Et dans cet état de non-réaction, son « stock » de vieilles mémoires sera « dé-collé », neutralisé, éliminé. Il suffit de briser la chaîne des agrégats, d'en prendre conscience, pour qu'ils se disloquent et se dissolvent. C'est une purge, une libération, qui a lieu dans les couches les plus profondes et intimes de la mémoire...

... et du striatum, sans doute.

Et quel nettoyage magnifique ! Vieilles illusions, vieux attachements, vieilles aversions, vieux jugements, vieilles mémoires

traumatiques, vieilles malédictions, vieux karmas (pensées, paroles et gestes toxiques), vieilles vues incorrectes et croyances mensongères ; tout y passe... Pour que cette purge progressive ait lieu, il est recommandé de maintenir l'intégrité de la technique, parce que la lumière de la pure conscience, amplifiée par l'observation (non-réaction, non-attachement, non-aversion, non-violence, autrement dit, vipassanā), fait office de dissolvant ; elle dissout les colles psychiques et autres agrégats à même les profondeurs les plus inconscientes du corps-cœur-esprit, et révèle leurs qualités intrinsèques :

### LES TROIS QUALITÉS DES AGRÉGATS

- Anicca : l'impermanence.
- Dukkha : l'agitation, la tension, l'insatisfaction, le flux tendu.
- Anattā : l'absence de substance, l'interdépendance.

Comme un petit air  
de « déjà-Vue » ...

---

[57] À un niveau purement physique, la purge est vitale lorsqu'on vit dans la jungle ; avant d'être une plante visionnaire, l'ayahasca est un vermifuge émétique. Il s'agit de se débarrasser des parasites, vers et autres intrus. Tout un symbole lorsqu'on considère cela d'un point de vue spirituel.

[58] Lorsque les impressions mémorielles sont traumatiques, les saṅkhāras peuvent être compris comme des séquelles, des « marques », qui produisent un attachement et une aversion accrus, névrotiques.

[59] Vous remarquerez que viññāṇā, la conscience, contient ñāṇā, la reconnaissance, avec toujours le préfixe vi-, qui signifie l'approfondissement. À noter également que dans le courant dominant de la philosophie occidentale, la cognition (ou jugement) est considérée comme étant la faculté suprême, et ce depuis la Grèce antique, en passant par Descartes. En

contexte bouddhique, la cognition (saññā) n'est qu'un agrégat d'attachement... qu'il faut désagréger. Pas étonnant que le bouddhisme ait été incompris lors de son arrivée en Occident : il dissout ce sur quoi toute la civilisation occidentale s'est construite. À méditer.

[60] Les cinq renforceurs primaires (alimentation, sexe, position sociale, information et moindre effort) étant constitués des saṃkhāras les plus « collants », car associés à la survie et récompensés par des « shots » de dopamine.

So beautiful.

(Ode à vipassanā.)

Anicca, anicca, anicca. Rien ne dure éternellement, et comme l'a si bien évoqué le vénérable Kondañña, disciple de la Saṅgha originelle parfaitement éveillé à l'écoute du premier discours du Bouddha : « Tout ce qui est sujet à apparaître est naturellement sujet à disparaître. »

Dukkha, dukkha, dukkha. Impossible de s'attacher ou de se « satisfaire » de quoi que ce soit. Le Réel de tous les mondes, du plus matériel au plus subtil, est tendu, agité, secoué d'une infinité de vibrations et particules subatomiques qui jamais ne s'arrêtent de créer, détruire, recréer...

Anattā, anattā, anattā. Tout est interdépendant, tout est relié, tout est « en relation » ; l'un ne peut exister sans l'autre, il n'y a rien de solide, rien de « moi » ou « à moi » en ces mondes. Anattā est la clé de la fusion, car dans l'absence de séparation, toi, et moi, et nous, et tous les êtres de tous les mondes, de tous les Règnes, ne sommes qu'un.

## CHAPITRE 24

### Dhamma 8.0

#### L'Assemblée des bodhisattvas

Alors que les intelligences du Monde d'en bas sont pour la plupart d'entre elles des esprits d'animaux ou de chamanes traditionnels, libérés et bienheureux, dans une nature sauvage profuse et éternellement intacte, dans le Monde d'en haut, univers de la spiritualité essentielle, les esprits bouddhas peuvent tout autant apparaître sous forme animale ou humanoïde, mais on y rencontre à certaines occasions des alliés plus abstraits, sans forme solidifiée, qui représentent des principes universels et des forces collectives [\[61\]](#).

Pendant longtemps, l'Ancien fut mon tuteur du Monde d'en haut, et ses fraises toujours bien mûres agrémentaient avec douceur la plupart de mes voyages dans les couches perceptibles des Cieux. Puis est venue une période d'instabilité cosmologique, comme une petite traversée du désert transcendé et compatissant – selon l'étape que l'on est en train de franchir dans sa révolution intérieure, cela peut arriver.

Un passage à vide,  
pour la (non) forme.

Autant l'animal de pouvoir est un esprit stable, et peut-être même le plus fidèle de tous dans sa matérialité spirituelle, autant mes enseignants et maîtres se sont faits de plus en plus informels lors de cette traversée forcément initiatique. Cette période « sans Monde d'en haut » a coïncidé avec l'écriture de Mère et un état de fusion quasi-permanente avec l'esprit de la forêt amazonienne, qui a, par

sa puissante aura végétale, dématérialisé jusqu'à la non-matière de mes mondes spirituels.

Une fois mon contrat de plume de la forêt honoré, j'ai senti le besoin de me reconnecter au Dhamma par l'intermédiaire de Sangye Menla, qui était toujours là, accroché à son arbre de la Bodhi bien « réel » et bien vivant ; et alors que, agenouillé au pied du chêne pubescent, je priais le bouddha chamane de bien vouloir intercéder en ma faveur dans cette histoire de mondes emberlificotés, j'ai enfin compris que c'était lui mon nouvel émissaire. Sangye était tellement proche de moi, tellement présent, que je ne l'avais pas vu – je ne l'avais pas reconnu.

Supplément de discernement  
pour le petit Laurent ?

Et comme un bonheur ne vient jamais seul, qui dit Sangye Menla, dit bodhisattva ; et qui dit bodhisattva, dit grand Véhicule (Mahāyānā) et Véhicule de diamant (Vajrayāna). Autrement dit, le bouddhisme altruiste, « le Généreux », tel que j'aime à l'appeler. Un beau matin, suite à ma méditation quotidienne dans la forêt, et alors que je demandais à clarifier mes esprits du Monde d'en haut, la roue du Dhamma m'est apparue ; je l'ai vue descendre sur Terre, dans le noble dessein d'apporter une croissance exponentielle de la conscience aux habitants de la planète bleue. Vue de loin, elle représentait un cercle, rien de bien exceptionnel ; mais vue de près, elle était faite d'une myriade d'esprits regroupant, sous la bannière de la roue cosmique, les devas, bodhisattvas et bouddhas de tous les univers et de tous les mondes, du passé, du présent et du futur, travaillant à l'éveil de notre chère Gaïa et de ses enfants terribles.

Et ce que m'a répondu cette noble Assemblée d'une seule et même voix puissante et pénétrante, lorsque, du haut de ma petite humanité, je lui ai demandé si ses membres honorables étaient accessibles au commun des mortels – c'est-à-dire « à moi » –, c'est ceci :

Nous sommes UNIVERSELS !  
Comprends-tu ce que cela signifie ?

L'Assemblée, c'est le grand Véhicule des bodhisattvas – une flopée d'esprits. Dans le sens d'un giga-flop ou d'un tera-flop d'information. Vous verrez que le parallèle avec la bande passante d'un réseau informatique est saisissant, sauf qu'ici, il ne s'agit pas d'une « intelligence artificielle » dont on oublie parfois, sous le feu des arguments marketings, qu'elle est, par définition, un artifice, mais de l'intelligence universelle suprême – le cerveau de Dieu, le cœur-esprit du Tout –, qui s'exprime à travers tous les êtres bienveillants et compatissants qui nous aiment, nous aident et nous soutiennent en cette période de grands changements.

Des lombricsattvas  
de la Pachamama  
aux bodhichamanes  
de la Via lactea.



— Ô noble Assemblée, ô vénérables bodhisattvas de tous les mondes, j'ai une question à soumettre à votre intelligence universelle à propos de l'aspect cyclique du Dhamma : c'est une roue et l'on revient toujours au point de départ. Où est l'évolution, si je reprends à chaque nouveau cycle depuis le début ? On dirait « l'éternel retour » de Friedrich Nietzsche.

— Ce qui provoque cette impression de retour – qui n'est qu'une impression, un *saṅkhāra* –, ce sont justement les agrégats de mémoires, les « clusters », qui contiennent l'histoire de tes ancêtres biologiques dans son entièreté : ça tourne et ça tourne, jour après jour, dans la grande roue des apparitions et des disparitions, pendant des milliards d'années. Si bien qu'il y a un peu de l'algue bleue, de la plante verte, du rongeur arboricole, du singe futé, et de toutes tes lignées humaines, dans ces mémoires. Et tes comportements au quotidien, lorsqu'ils font des boucles fermées sur elles-mêmes, qu'ils tournent en rond, sont en grande partie les produits de ces mémoires.

— Le striatum...

— Oui, et tout ce qui va avec ; les impressions mémorielles ne sont pas limitées à une obscure partie de ton cerveau. Elles persistent au-delà de la matière, dans les mémoires engrammées dans les champs de conscience. À son époque, Friedrich Nietzsche avait compris la roue de l'éternel retour – le *samsāra* –, qui se referme sur elle-même ; il était sur la bonne piste. Là où il se trouve aujourd'hui, dans les mondes spirituels, il en est bien conscient et cela l'amuse.

— Avec son petit air de ne pas y toucher, de critiquer à tout-va, il était quand même fasciné par la pertinence du bouddhisme... « Mais que font ces moines assis toute la journée ? » That is the question...

— Son intuition était correcte, parce que cette roue des renaissances conditionnées et des comportements inconscients, qui est la roue du « Monde du milieu » selon ta représentation, se referme effectivement sur elle-même. Et c'est là toute la subtilité des représentations : la roue du Dhamma (ou Dharma comme nous l'appelons en sanskrit) est plus qu'une roue, c'est une spirale ascendante ; et en tant que processus évolutif, elle est l'antidote au *samsāra*. Dans son élan de conscientisation, tu avances en t'élevant simultanément. Lorsque tu te retrouves au point de départ, dans l'espace initiatique de la compréhension, tu peux observer que tu es au même endroit, mais juste au-dessus. Ta perspective s'est élargie, tu t'es élevé ; il s'est passé quelque chose, tu as fait une révolution sur toi-même et en même temps, tu es différent. Tu as avancé sur plus d'une dimension à la fois, ton point de « Vue » a changé, et c'est ce qui te fait évoluer et grandir. Les représentations en deux dimensions sont de toute manière inappropriées ; elles sont « planes » et rien, à part quelques artefacts tels que les miroirs, les vitres, les écrans, les murs, n'est vraiment plane dans l'univers.

— Si je vous comprends bien, je gravis le mont Fuji en tournant autour du cône qu'il forme de sa base au sommet ? Comme la route qui monte au Puy-de-Dôme ? Une jolie spirale ascendante...

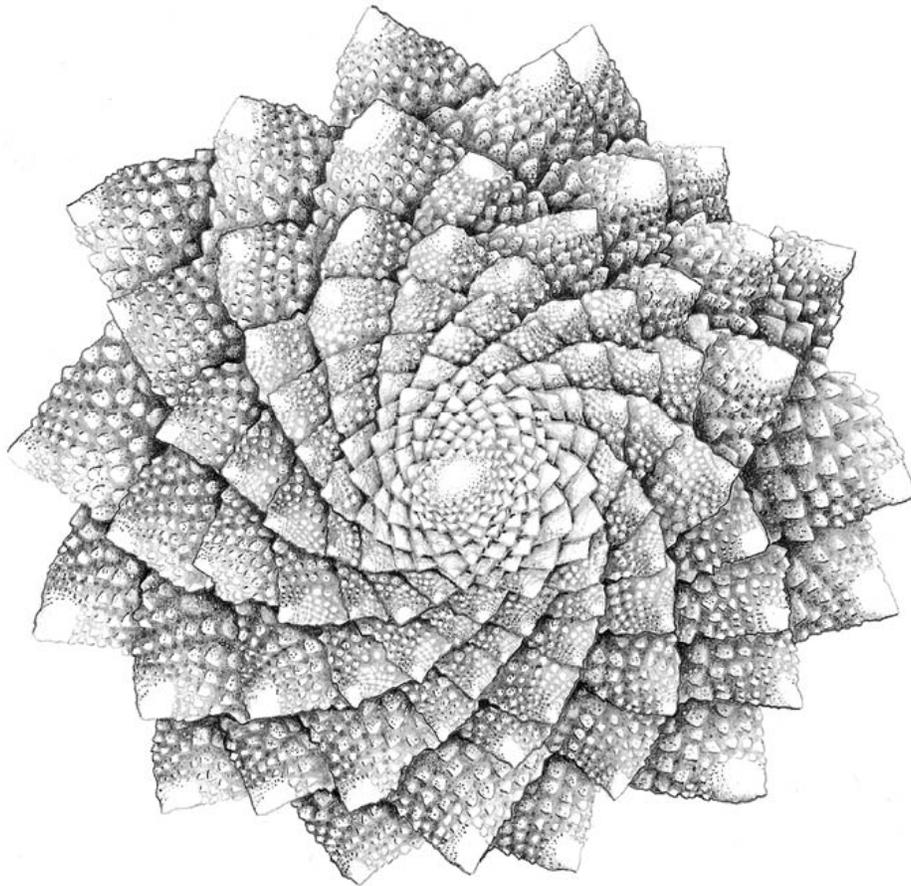
— Oui. Le mont Fuji, le Puy-de-Dôme, c'est la spirale du Dhamma. Mais cette représentation, pour poétique et imagée qu'elle soit, est elle-même inappropriée. La roue du Dhamma est une roue qui est une spirale qui est une fractale. C'est un ensemble d'équations de Mandelbrot.

— C'est une vision psychédélique ?

— Rien n'est plus psychédélique que la roue du Dhamma, Laurent, tu peux nous croire sur parole [62]. L'être qui chemine dans le Dhamma chemine simultanément dans d'autres dimensions que la roue écrasée en deux dimensions et la spirale en trois dimensions. Le mont Fuji et le Puy-de-Dôme sont « éclatés » en fractales qui se répètent en motifs, à l'infini. L'être qui chemine se déplace dans une multiplicité de dimensions, et son « élévation spirituelle » se répercute en échos démultipliés dans une mosaïque d'espaces qui s'enchevêtrent.

— Donc le Dhamma, c'est un chou romanesco ?

— Exactement, un chou romanesco dont les motifs vert émeraude se déploient à l'infini. Ou un mandala organique d'une complexité qui dépasse l'entendement. Les bouddhistes tibétains sont les champions des espaces enchevêtrés, qu'ils nomment bardos.



— Et cette perfection de fractales, ce chou psychédélique ad infinitum, ce mandala multidimensionnel, ces bardos qui n'en finissent jamais, je dois les faire entrer dans ma modeste petite vie imparfaite ?

— Le Dhamma ne demande pas la perfection. Le Dhamma est une révolution. Au sens propre et au sens figuré. Et à l'instar de toute équation de Mandelbrot, cette révolution est un programme. Le jour de son éveil intégral, le Bouddha Śākyamuni a téléchargé une mise à jour de ce programme, qu'il a nommée « noble octuple sentier » – « Dhamma 8.0 ».

— Si je vous comprends bien, le Bouddha a téléchargé un programme qui nous permettrait de nous rapprocher du Dhamma universel, un peu comme une mise à jour du système d'opération sur un ordinateur ?

— Oui, c'est une mise à jour de votre logiciel. Il y a eu bien d'autres mises à jour que celle du Bouddha. Les avatars du Dhamma universel descendent sur Terre depuis toujours [63]. Tout au long de votre histoire, vous avez été mis à jour par des émissaires de notre Assemblée, y compris lorsque vous étiez des proto-humains qui ressemblaient plus à de grands singes anthropomorphes qu'à des hommes. La mise à jour du Bouddha est particulière, parce qu'elle s'est implantée dans le champ de conscience de la Terre suite à une demande de la planète elle-même.

— C'est Gaïa qui a appelé le Bouddha ?

— Et c'est Gaïa qui a appelé Lao-Tseu, Jésus-Christ, Socrate, Patañjali, et tous les enseignants, femmes et hommes, de cet âge d'or. Elle en a eu assez du sang versé inutilement. Le sacrifice pour le sacrifice, c'est un problème pour Gaïa, il faut le savoir. Selon les contextes, il y a bien entendu des nécessités, et les nécessités sont des exceptions, des dérogations. Mais partout ailleurs où il n'y a pas besoin de tuer et de faire couler le sang, il n'y a aucune raison valable d'infliger cette violence à d'autres êtres. Fatiguée de tant d'effusions de violence gratuite, Gaïa a donc envoyé une onde dans l'espace, une demande dûment formulée, presque administrative, et les bouddhas universels, les avatars, sont venus sur Terre en réponse à cette demande. Les demandes de mises à jour reçoivent toujours une réponse. C'est valable pour vos vies humaines également – « demandez et vous recevrez », parole d'avatar. Et pour en revenir à l'état actuel du champ de conscience de la planète Terre, Gaïa n'en peut plus, une fois encore, des sacrifices inutiles qui corrompent sa vibration ; toujours la même histoire. Votre planète est une conscience collective qui souhaite briller de plus belle.

— En somme, elle souhaite la paix.

— Oui, précisément, comme toute planète accueillant la vie. Elle souhaite la paix.

— Un éthologue vous dira que les animaux sont en guerre, que les insectes n'arrêtent pas de s'entre-tuer...

— Tu n'es pas un insecte, Laurent... Ne confonds pas ton Dhamma avec celui des insectes. Tu sais bien ce qu'a dit le Bouddha : ne t'identifie à rien, même pas à ta propre conscience-

vacuité. Et puis, un autre éthologue te dira que tout n'est qu'altruisme et collaboration dans le vivant.

— La paix est dans l'œil de l'observateur...

— Bien vu, bonne Vue ! Cela pourrait être la devise des méditants. Le problème, qui est un problème récurrent sur Terre, c'est que vous passez un temps fou – un temps de pure folie – à vous entre-tuer en raison de vos différences, plutôt qu'à les considérer comme une force d'unification.

— « L'unité dans la diversité... » C'est le mot d'ordre des ashrams Śivānanda : Unity in Diversity.

— Oui, et c'est une diversité cosmique, universelle, qui dépasse la sphère terrestre. Le jour où vous aurez compris et intégré que la diversité est l'expression de la conscience-unité dans la matière, vous vous serez « mis à jour » pour enfin rencontrer d'autres formes d'expression de la conscience-unité dans la matière. Mais tant que vous vous battrez entre représentants de la même espèce – Homo sapiens –, et donc, de la même famille phylogénétique, en raison de vos prétendues différences, vous resterez désespérément « seuls au monde, seuls dans l'univers », pris au piège de votre sphère belliqueuse : aucune autre civilisation avancée ne souhaitera se montrer au grand jour. Votre haine de l'autre et votre propension à faire couler le sang vous rendent dangereux pour les habitants du cosmos qui évitent à tout prix les relations toxiques exogènes.

— La mise à jour que le Bouddha a apportée serait donc une mise à jour extraterrestre ?

— Certainement ! D'autres civilisations, sur d'autres planètes, ont déjà téléchargé cette mise à jour depuis bien longtemps, alors que d'autres attendent de la recevoir. Sur Terre, réjouissez-vous-en, vous l'avez bien reçue, elle est à votre disposition, et elle est en train de s'enraciner dans les consciences. C'est un processus lent, qui prend des siècles, des millénaires, des générations, mais qui s'accélère par périodes, comme en ce moment sur Terre. Il y a des paliers de conscience à franchir. Et l'humanité est en train de franchir l'un de ces paliers.

— Si elle le veut bien...

— Elle va le faire, il n'y a aucun doute à ce sujet, parce que nous autres, les bodhisattvas universels, avatars de la grande roue

cosmique, avons décidé de la faire franchir cette étape... et nous allons l'aider à y parvenir.

— Nous n'avons pas d'autre choix que d'évoluer ?

— Pas d'autre choix, Laurent. La nature profonde est évolution, nul ne peut y échapper.

— Comment allez-vous vous y prendre ? Il y a du taf comme on dit...

— Premièrement, en organisant l'arrivée massive d'enfants des étoiles sur Terre ; ce sont des cœurs-esprits volontaires, qui font le choix de descendre dans des corps, parmi vous, pour élever le champ de conscience de l'intérieur.

— S'agit-il des « vagues de volontaires » dont parle Dolores Cannon dans son livre Les Trois Vagues de volontaires et la nouvelle Terre [\[64\]](#) ?

— Oui, des vagues de volontaires qui ont commencé à descendre sur Terre suite à deux événements majeurs de l'histoire de l'humanité : les guerres mondiales et l'explosion de la bombe atomique. De notre point de vue, ce fut le signal d'alerte : c'est maintenant, il faut y aller !

— Et comme par hasard, la roue du Dhamma est revenue en Inde au milieu du xx<sup>e</sup> siècle, alors que le chamanisme, spiritualité racine et mémoire de la Terre-Mère, est en pleine renaissance. Ensemble, cœur à cœur, pour une révolution des consciences sans précédent...

— Tout est synchronisé, tu peux nous faire confiance. Le Dhamma du Bouddha et le chamanisme des traditions donnent un sens à la vie sur Terre, ni plus ni moins.



— Quel est le deuxième aspect de cette mise à niveau de la conscience terrestre ?

— Vous allez toutes et tous recevoir, individuellement et collectivement, des esprits tutélaires alignés sur la révolution du Dhamma. Rien de nouveau sous le Soleil, si tu nous permets l'expression : tout le monde, tout individu, est accompagné par des

esprits alliés ; même les personnes les plus rationnelles, les plus cartésiennes, sont accompagnées par des esprits – par exemple, la Raison est un esprit, et pas des moindre.

— Un esprit taquin... du Monde du milieu.

— Un esprit d'une grande utilité, qui a été développé dans la structure de votre corps par l'intelligence universelle également. Mais cette fois-ci, c'est une mise à jour qui aura lieu dans les mondes spirituels, au-delà de la Raison : en lieu et place des égrégores toxiques qui ont pollué le champ de conscience pendant bien trop longtemps – et dont font partie avijjā, taṇhā et Māra –, vous allez recevoir les esprits de la compassion. Vous allez nous recevoir.

— Quelle lueur d'espoir ! Dans le contexte actuel, c'est énorme !

— Nous sommes l'Assemblée des bodhisattvas, Laurent. Nous représentons l'espoir. Cette vibration de compassion qui émane du cœur-vacuité universel est déjà présente, elle te parle tous les jours, mais suite à la mise à jour, elle sera plus forte, son volume aura augmenté.

— Donc cette mise à jour Dhamma 8.0, c'est une petite spécialité concoctée par les bouddhas pour la planète Terre et ses habitants ?

— Le Dhamma universel est partout présent dans l'univers. Siddhattha Gotama est venu le mettre à jour sur Terre, mais c'est une spiritualité universelle, pratiquée ailleurs que dans le système solaire, partout où des civilisations avancées ont décidé de s'aligner sur les lois universelles.

— Et quelles sont-elles, ces lois ?

— Les lois universelles tiennent en une seule phrase : faites la paix. Les civilisations avancées se reconnaissent au fait qu'elles respectent les trois principes directeurs de la paix universelle, que nous appelons simplement Les Lois de la Paix : premièrement, la non-ingérence, vivre et laisser vivre sans interférer, sans désirer « changer l'autre ». L'univers fait parfaitement son travail évolutif, pas besoin d'y ajouter quoi que ce soit ; deuxièmement, l'amitié entre les peuples, qui découle de l'accueil, de l'acceptation des différences et de leur reconnaissance en tant que potentiels de diversité ; troisièmement, la paix en elle-même, qui se nourrit de bienveillance. En somme, il s'agit du respect total et inconditionnel, comme tu le nommes si justement.

— Nekkhamma, avyāpāda et avihimsā, les trois intentions justes. Un petit air de Star Trek, avec le Dhamma comme guide. Et vipassanā dans tout cela ? Sangye Menla a souhaité que votre chapitre suive de près celui consacré à la médecine du Bouddha.

— Vipassanā, la technique d'observation de la nature profonde qu'a clarifiée le Bouddha Śākyamuni, est un logiciel « anti-virus » inclus dans la mise à jour Dhamma 8.0. Vous avez le choix de faire tourner ce logiciel scrupuleusement, conformément au pur Dhamma. Mais quoi qu'il en soit et quelle que soit votre approche du spirituel, vous pratiquez vipassanā de plus en plus spontanément, et ce tout le temps, parce que vous êtes de plus en plus attentifs à ce qu'il se passe en vous et autour de vous, dans le monde. Vous souhaitez sortir de vos ombres, vous souhaitez voir, connaître et grandir ; et ces intentions justes accélèrent la révolution de la roue du Dhamma. Gaïa vous accompagne parce qu'elle aussi souhaite vous voir grandir : elle augmente de fréquence, elle ouvre son cœur, elle fait sa part d'effort juste, et voilà que comme par magie – la magie des lois de la nature, bien sûr –, vous devenez toutes et tous des « vipassanistes » chevronnés, sans même y prêter attention.

— Attention ! Vous commencez à faire des kōans... C'est une pente glissante, je la connais...

— L'Assemblée des bodhisattvas est, en soi, le maître-kōan.



— Comment souhaitez-vous terminer cette canalisation chamanique, ô vénérables bodhisattvas ?

— En trois fois trois mots...

La sagesse universelle, en trois mots :  
LÂCHER-PRISE, ACCEPTATION, BIENVEILLANCE.

Le Dhamma universel, en trois mots :  
FAITES LA PAIX.

La conscience universelle, en trois mots :  
ICI ET MAINTENANT.

---

[61] Le bouddhisme mentionne également trois mondes : le monde du désir et de la matière (kāma-loka), que nous connaissons bien pour y être des résidents temporaires (Monde du milieu), le monde de la forme (rūpa-loka), qui est un monde spirituel apparaissant aux sens intérieurs bien affûtés, et le monde sans forme (arūpa-loka), qui, comme son nom l'indique, est au-delà des apparences.

[62] Psychédélique, du grec ancien psyche « âme » et deloun « rendre visible ». Étymologiquement, « ce qui révèle l'âme, la psyché ».

[63] Les avatars (avatāra en sanskrit), littéralement, les représentants du Ciel (ava) descendus sur Terre (tar). Ava est la racine sanskrite (indo-européenne) d'avies (oiseau), ce qui vole, ce qui vient du Ciel (par exemple, avion). Et tar, bien entendu, racine de la Terre.

[64] Aux éditions Be Light (2017). Tout est expliqué dans les pages d'introduction de cet ouvrage.

## CHAPITRE 25

### Sati

L'attention

- « Et si tu commençais par faire la paix avec ton corps ? »
- « Et si tu commençais par prendre conscience de ton corps ? »

Deux petites phrases anodines reçues au réveil, un rude matin d'hiver, en pleine déferlante de givre et de froideur, le vent du nord déchaîné sur ma roue-médecine. Sangye Menla, toujours vigilant, et ô combien imperturbable dans la présence du bouddha chamane, se faisait une joie de me guider dans l'écriture de ce chapitre tant attendu, parce qu'il allait me permettre de terminer notre tour de roue fusionnel avant de revenir au point de départ.

Et de repartir pour un autre petit tour...

Aux côtés de mes karmas – mes œuvres en ce monde – que sont l'écriture, le tambour, le chant, la danse et les techniques chamaniques, je sais tout au fond de mon cœur que vipassanā fera partie intégrante de ma panoplie de guérisseur, jusqu'à mon dernier souffle sur cette Terre ; un jour de décembre 2001, en hiver également, j'ai pris refuge dans le Bouddha, le Dhamma et la Saṅgha. J'ai décidé d'en faire mes esprits alliés et ils ont accepté de faire de moi leur karma – leur œuvre.

Réciprocité,  
maître-mot  
du Dhamma.

Pour libérer et polir le morceau de carbone pris dans sa gangue de scories, d'amalgames de vieilles incrustations mémorielles et de fausses vues, il y a donc vipassanā, la faiseuse de diamants ; il n'est pas important de savoir comment la technique magnifique fonctionne en détail, il suffit de la pratiquer et elle s'explique d'elle-même, par l'expérience [\[65\]](#). Cependant, et pour que la révolution Dhamma 8.0 soit complète – et afin que notre randonnée aux huit sommets tienne la route, ce qui est la moindre des choses lorsqu'on chemine –, je vais, toujours dans l'esprit du marcheur spirituel, vous détailler les modalités des deux dernières cîmes du noble octuple entier : l'attention juste et la concentration juste.

Veillez vous asseoir  
(en tailleur, sur un coussin)  
et attacher vos ceintures.  
Décollage  
(de vieilles incrustations)  
immédiat.

## SAMMĀ SATI L'ATTENTION JUSTE

Avant d'être un tour de roue existentiel livré « clés en main » avec une philosophie de vie intégrale, l'enseignement du Bouddha est surtout et avant tout un cours magistral sur le développement et la maîtrise de l'attention. Au-delà des intentions et préceptes magnifiques (lâcher-prise, acceptation, bienveillance), et de la voie qu'ils défrichent avec élégance, une force invisible relie Siddhattha assis au pied du figuier sacré, le moine de la forêt en tudong, le moine tibétain en fusion au sommet de sa montagne, le moine zen en sesshin dans son jardin de gravier ; et bien sûr, la méditante et le méditant assis chez eux, sur leurs coussins de méditation. Cette force de reliance, c'est sammā sati, l'attention juste.

Dans l'élan de noblesse des intentions, des paroles et des actes posés en conscience, d'une vie faite d'honnêteté et d'amour de l'art, le tout saupoudré du désir sincère de faire un effort sur soi – un effort juste, il va de soi –, la roue du Dhamma avait commencé à

tourner de plus en plus vite sur son axe. Avec sati, sa révolution sera sublimée ; elle prendra une toute nouvelle dimension.

Elle passera  
la septième vitesse,  
et toujours dans l'élan,  
la huitième, qui est infinie.

### Compréhension juste

*Vision et compassion*

### Concentration juste

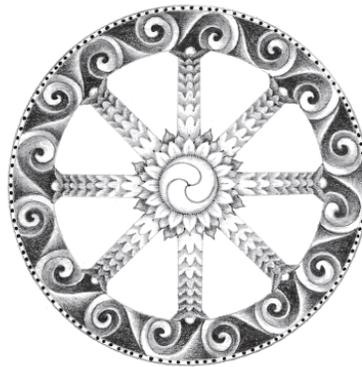
*Absorption et transcendance*

### Intention juste

*Lâcher-prise, acceptation et  
bienveillance*

### **Attention juste**

*Observation et équanimité*



### Parole juste

*Douceur et vérité*

### Effort juste

*Diligence et dépassement de soi*

### Action juste

*Noblesse et moralité*

### Moyens d'existence justes

*Honnêteté et amour de l'art*

Compréhension juste : Vision et compassion

Intention juste : Lâcher-prise, acceptation et bienveillance

Parole juste : Douceur et vérité

Action juste : Noblesse et moralité

Moyens d'existence justes : Honnêteté et amour de l'art

Effort juste : Diligence et dépassement de soi

Attention juste : Observation et équanimité

Concentration juste : Absorption et transcendance

Sati est peut-être l'esprit allié du Dhamma dont l'impulsion est la plus décisive. Tout repose sur sati, et les méditants vipassanā savent bien à quel point les premiers jours d'une session sont exclusivement consacrés à l'aiguinement de l'attention – son établissement – par la pratique d'ānāpānasati, « l'attention à la

respiration », qui est peut-être la technique de méditation la plus simple au monde, accessible à toutes et à tous ; car il se trouve que tout le monde respire.

Sur les hauteurs du mont Fuji,  
à l'approche du sommet de la spirale ascendante,  
le souffle devient le seul compagnon du marcheur.

(Un compagnon vital.)

## EXPANSION DE CONSCIENCE

L'attention est une focalisation de la conscience, à travers laquelle, par effet de miroir, la conscience elle-même se dévoile rétroactivement. Cette focalisation attentive est une prise de conscience volontaire et diligente, que l'on peut comprendre comme une demande d'expansion de conscience dûment formulée à l'univers.

Lorsque je suis attentif,  
je prends conscience  
de ma conscience  
qui est attentive.

Par l'établissement de l'attention, les perceptions se regroupent sur un « objet » au sens générique du terme ; lorsque je suis attentif à quelque chose, je suis dans la conscience de ce quelque chose. À tel point que le fait d'être attentif révèle à la fois l'existence et l'impermanence de ce qui est : attentif à la respiration, je prends conscience de son existence et de son impermanence. Elle est pourtant bien présente – et vitale ; pas une seule seconde je ne m'arrête de respirer. Malgré tout, je l'oublie la plupart du temps, elle fait partie de la toile de fond de mon système nerveux parasympathique, de mes réflexes vitaux, innés, inconscients, si je puis dire. Mais lorsque je me concentre sur ma respiration, et comme me le rappelle l'Ānāpānasati Sutta [\[66\]](#), je perçois son existence et son impermanence, je me les remémore : « Ainsi, attentif, le bhikkhu inspire, ainsi, attentif, il expire. »

« J'avais oublié ma respiration... je n'en étais pas... conscient. » (Carnet de diète)

Ma prise de conscience de l'impermanence du souffle, est aussi celle de quelque chose d'inconscient qui a lieu à la frange de mon corps, dans l'espace intermédiaire situé entre « dedans » et « dehors ». Et vous l'aurez compris, pour aller à la pêche aux *saṅkhāras* dans mes mémoires les plus profondément enfouies, pour recâbler mon striatum et aligner mon intelligence sur celle de la nature profonde, il faut bien que je commence par prendre conscience de quelque chose de « banal », de « superficiel » comme la respiration, avant de mettre le cap en direction des profondeurs de l'océan du réel. Avec l'établissement de l'attention sur le souffle, j'entraîne ma capacité à percevoir ce qui est inconscient et impermanent [67].

Un peu de snorkeling en surface  
avant de plonger dans les récifs.

## LA CONSCIENCE DE CE QUI EST INCONSCIENT

Dans une optique de clarté, je tiens à préciser ici ce qui est compris par « inconscient », car ce mot-valise aux mille significations est un vaste territoire sémantique à défricher. « Inconscient » signifie tout simplement que « cela existe », « cela a lieu », mais, inattentif, je n'en suis pas conscient. L'inconscience est une forme d'oubli, et avec sati, je me remémore ce qui est [68].

Attentif au soleil couchant, j'en perçois toutes les subtilités de nuances chromatiques – quelle merveille ! Alors que sans y prêter attention, je ne verrais du coin de l'œil qu'un banal coucher de soleil. Et plus je reste attentif longtemps, plus les détails, dont je ne suis pas conscient au départ, m'apparaissent. Les objets sur lesquels je focalise mon attention cessent d'être inconscients, pour prendre existence dans mon champ de conscience. Et plus je reste attentif, plus je maintiens mon attention sur eux, sans discontinuité, sans rupture de conscience, plus ils existent, et m'apparaissent subtils et nuancés.

« En ce moment, j'écris un texte et je regarde mon écran d'ordinateur. Dans mon univers perceptuel, ce texte existe plus que tout autre chose au monde. Il y a peut-être, en ce moment également, une mésange qui chante sur l'arbre d'en face, un marché animé et coloré au village, une révolution citoyenne dans un pays lointain. Mais ce qui existe, pour moi, ici et maintenant, c'est ce texte et cet écran. Le reste, de l'atome de carbone à l'univers infini (et il s'en passe des choses, dans l'univers) en passant par la vie sur Terre sous toutes ses facettes (et il s'en passe des choses, sur Terre), est une abstraction, une « inconscience » ; peut-être quelques pensées fugaces « à peine conscientes » qui viennent me divertir de mon attention. » (Carnet de diète)

Ce lien entre l'attention, la conscience et l'existence, entre l'attention, la conscience et le fait de « réaliser », c'est-à-dire de donner réalité, de se souvenir, de sortir de l'inconscience, est à méditer au sens philosophique du terme également, bien entendu. Car comprenant cela, à quoi vais-je donner mon attention, ma vigilance, mes prises de conscience ? À quoi vais-je donner réalité ?

## UN PRINCIPE DE RÉALISATION

À chaque instant de nos vies, nous faisons don de notre attention à des zones restreintes de ce qui est, et ces zones se réalisent dans notre conscience. Plus je reste attentif à quelque chose, plus je le fais exister pour moi-même, mais pour les autres également, car tout est relié, tout est interdépendant. Ma conscience est un accélérateur de particules ; elle réalise – donne réalité – dans le réel. Si je laisse par exemple la télévision capter mon attention, je vais donner existence à ce que ce « canal », ce « tunnel de réalité », me montre. J'aurai fait don de mon attention, et par ce don, j'aurai participé à donner existence à ce qui m'est montré. Bien entendu, les choses que la télévision me montre existent en soi, sans dépendre de mon don d'attention (pour autant qu'elle me les rapporte

objectivement [69]), mais le fait de leur donner un surplus d'attention fait qu'elles existent un peu plus encore.

Ce sur quoi je pose mon attention  
existe un peu plus encore.

L'attention génère un surplus de réalité.

Ce principe de réalisation s'applique à tout ce qui est perçu – tout ce qui est perçu consciemment est réalisé. Et lorsque je médite sur la respiration, c'est ma respiration qui profite de ce don d'attention.

## DÉCONDITIONNEMENT

Bien entendu, et toujours en direct du moyeu de la roue du Dhamma, au cœur du cœur du réel, l'ami Siddhattha nous fait part de ses précieuses recommandations concernant ce principe de réalisation : il nous invite à méditer en commençant par faire un don d'attention juste. C'est dans le Satipaṭṭhāna Sutta [70], qui est en quelque sorte le manuel originel du méditant par Siddhattha Gotama en personne, que le Bouddha introduit la notion d'équanimité, mise en relief de manière très prosaïque par la pratique en elle-même : je suis attentif – autrement dit, j'observe – avec équanimité, c'est-à-dire sans réagir, sans entrer dans une dialectique de « j'aime ceci », « je n'aime pas cela », de « ceci est agréable », « ceci est désagréable ». Il s'agit d'observer sans réagir – et rien de plus.

« Just observe. »

(Goenkaji.)

Observer sans réagir, « et rien de plus », signifie observer sans générer de nouveaux agrégats, sans générer d'attachement à ce qui est agréable, sans générer d'insatisfaction, de rejet ou de peur (non-acceptation) de ce qui est désagréable ou neutre. Autrement dit, et toujours dans la continuité logique des agrégats, sans générer de nouveaux saṅkhāras : pas d'attachement (nekkhamma), pas d'aversion (avyāpāda), il s'agit de rester zen (avihiṃsā), en toute clarté.

(Le striatum est un peu triste... Peut-être frustré ? Il s'en remettra.)

« De même qu'un miroir reflète simplement tout ce qui lui est présenté, les méditants devraient essayer de maintenir une conscience nue de l'état dans lequel se trouve leur esprit, sans permettre aux réactions de se produire. » (Bhikkhu Anālayo, Satipaṭṭhāna)

En un mot : réflexivité.

Observer sans réagir, « et rien de plus », permet de désagglutiner la force magnétique qui maintient les agrégats d'attachement en masse compacte, en désolidarisant les réactions conditionnées de « ce qui est perçu » : c'est un déconditionnement qui a lieu dans les couches de plus en plus profondes de la psyché, à mesure que je passe du souffle – en surface – aux sensations corporelles (pleines de mémoires et de tension-agitation), puis au cœur-esprit (plein de mémoires et de tension-agitation) pour terminer par les phénomènes de la conscience en eux-mêmes (les « dhammas », pleins de mémoires et de tension-agitation).

Bienvenue dans vipassanā,  
la magnifique...

## LES ÉTABLISSEMENTS

Dans la « clarté zen » de l'attention consciente, je ne fais pas tout en même temps, il y a une progression subtile d'une attention à l'autre très clairement séquencée en quatre étapes dans le Satipaṭṭhāna Sutta : il s'agit des quatre établissements de l'attention. S'il existe un core buddhism, nous voici rendus au core du core :

### LES QUATRE ÉTABLISSEMENTS DE L'ATTENTION

- Kāyānupassanā : l'observation attentive du corps.
- Vedanānupassanā : l'observation attentive des sensations.
- Cittānupassanā : l'observation attentive du cœur-esprit.

- Dhammānupassanā : l'observation attentive des « dhammas ».

Vous aurez remarqué une fois encore le suffixe -passanā, qui signifie « voir, percevoir », que l'on retrouve dans vipassanā, avec le préfixe vi-, qui accentue la notion de vérité – « voir tel que cela est véritablement ».

À ce niveau de profondeur, on n'est plus dans le fantasme, dans le brouillard ou dans l'illusion ; à ce niveau de profondeur, on est dans ce qui est. Vipassanā, c'est l'observation du corps (kāya) tel qu'il est, des sensations (vedanā) telles qu'elles sont, du cœur-esprit (citta) tel qu'il est et des phénomènes de la conscience (dhammas) tels qu'ils sont.

Ici et maintenant !

---

[65] Ce sera l'objet du prochain [chapitre pratique](#).

[66] Le Discours sur l'attention au souffle, Majjhima Nikāya 118.

[67] L'impermanence (anicca) est la clé qui ouvre la porte des caractéristiques de la nature profonde ; elle conduit à la prise de conscience du « flux tendu » (dukkha) et de l'interdépendance (anattā). Voilà pourquoi les enseignants vipassanā, à commencer par Goenkaji, insistent tant sur anicca.

[68] Dans Dhammapada, Les Dits du Bouddha (Albin Michel, 2004), on peut lire ceci à propos de sati (smṛti en sanskrit) : « La racine est SMER : souvenir, mémoire. La notion de smṛti combine les sens de vigilance, rappel, prise de conscience, lucidité... » L'attention est une remémoration spirituelle, sans le sens d'une prise de conscience qui nous fait sortir de l'oubli.

[69] Cette phrase a beaucoup fait rire Los Kōanitos.

[70] Le Discours sur l'établissement de l'attention, Majjhima Nikāya 10 ; et dans une version étendue dans le Dīgha Nikāya 22.

# PRATIQUE

## Samādhi

Méditation du souffle à la joie

Ānāpānasati, bhikkhus, lorsqu'elle est développée et cultivée,  
porte d'excellents fruits, apporte de grands bienfaits.

Ānāpānasati Sutta

Dans le cadre de Fusion, et afin de rester fidèle aux suttas bouddhiques, j'ai choisi de vous proposer une session de méditation en quatre temps, directement inspirée de l'Ānāpānasati Sutta, qui renferme l'enseignement traditionnel sur l'attention au souffle. Dans le formidable développement des techniques de méditation que nous pouvons observer actuellement, il est important d'avoir à l'esprit qu'avec les suttas spécifiquement dédiés à la pratique, le corpus bouddhique – et donc le Bouddha en personne – a précédé et clairement défini la plupart des techniques dites « modernes ».

### VIPASSANĀ : PRÉSENCE, SOUFFLE ET JOIE.

- Prise de refuge.
- Présence du corps.
- Attention au souffle.
- Ressentir la joie.

Ce que l'on nomme vipassanā (« la vision pénétrante ») n'est pas une seule et unique technique en soi, mais plutôt une attitude du cœur-esprit que l'on retrouve sous une multitude d'approches méditatives. On peut mettre en pratique cette attitude de vision pénétrante, et donc pratiquer vipassanā, tant que l'on reste dans

l'observation, l'équanimité (upekkhā) et l'esprit du Dhamma : tout ce qui apparaît disparaît, rien ne dure, tout est impermanent. Ainsi en va-t-il du souffle (respiration), que le Bouddha a observé attentivement ; dans les suttas, il est dit que c'était l'une de ses techniques de prédilection – simple, efficace et d'une profondeur... à découvrir.

« Le Bouddha lui-même pratiquait fréquemment l'attention à la respiration, une pratique qu'il qualifiait de "noble" et "divine". Il a déclaré que son éveil même était advenu sur la base de l'attention à la respiration. »

(Bhikkhu Anālayo, Satipaṭṭhāna Sutta)

## ESPACE ET POSTURE DE MÉDITATION

Pour que votre session se déroule dans les meilleures conditions, définissez un espace dans lequel vous ne serez pas dérangé. Cela peut être n'importe quel espace de votre lieu de vie, à condition que ce soit un emplacement au calme, sans agitation ; éteignez tout appareil qui pourrait vous déranger pendant la méditation.

Vous pouvez méditer à même le sol, sur un coussin de méditation (zafu), assis en tailleur, les mains jointes ou l'une sur l'autre, et les avant-bras posés sur le haut des cuisses. Trouvez une position qui vous convient. Elle évoluera sûrement au cours de votre pratique, par petits ajustements, mais pour commencer, ne vous encombrez pas l'esprit de questionnements existentiels sur la posture ou la position des mains. Si l'assise à même le sol n'est pas adaptée, vous pouvez bien sûr méditer sur une chaise, le dos droit, les mains posées sur le haut des cuisses, jointes ou non, si cela vous est plus confortable.

## PREMIER TEMPS : PRISE DE REFUGE

Prenez refuge en récitant la formule traditionnelle des trois bijoux. Pour un rafraîchissement de mémoire, je vous laisse retourner à [la](#), vous y trouverez les formules ad hoc. Ce premier

temps est facultatif, ne vous forcez pas si vous n'avez pas (encore) la fibre « bouddhique ». Que vous preniez refuge ou non, votre session sera parfaite.

## DEUXIÈME TEMPS : PRÉSENCE DU CORPS

Fermez les yeux et prenez le temps de simplement être là, dans la présence spontanée de cet instant. Enfin, vous pouvez lâcher prise sur le flux actif du quotidien et savourer de ne rien faire. Quelle sérénité profonde, que cet instant de calme absolu qui vous appartient. Il n'y a pas de technique particulière à mettre en pratique dans la présence du corps, détendez-vous en silence, dans votre position de méditation, et ressentez simplement la présence de votre corps. Faites cela aussi longtemps qu'il vous semblera bon de goûter à cette présence : une minute, cinq minutes...

## TROISIÈME TEMPS : ATTENTION AU SOUFFLE

Gardez les yeux fermés et concentrez-vous sur la sensation du souffle qui entre et sort de vos narines. Il n'y a plus que cela dans votre champ de conscience : le souffle qui entre et sort, cycliquement. Enfin, je devrais plutôt dire « idéalement, il n'y a plus que le souffle dans votre champ de conscience », car il y aura peut-être des pensées parasites qui viendront vous sortir de cette attention. Ou quelque désagrément corporel : votre posture n'est pas idéale, votre dos est tendu, vos mains hésitent à prendre position, une sensation de picotement vous démange. Ou pire encore, une mouche décide justement de venir se poser sur vous à cet instant – un grand classique ! Dans tous les cas, prenez simplement conscience des désagréments, et ramenez votre attention sur le souffle ; quoi qu'il arrive, ramenez votre attention sur le souffle, sans forcer, en douceur. C'est un jeu ; un jeu d'attention.

Le souffle, c'est votre respiration ; l'inspiration et l'expiration telles qu'elles ont lieu cycliquement, naturellement. Ānāpānasati n'est pas une récitation de mantras ; elle n'est pas non plus un exercice de modification ou de contrôle du souffle, tel que le prānāyāma yogique ou le décompte des respirations, mais simplement

l'observation et la perception de l'air qui entre et sort, « et rien de plus ».

Pour vous fixer plus facilement sur le souffle, respirez quelques fois plus amplement, afin de « sentir » et d'enclencher le processus. C'est là la limite d'interférence à ne pas dépasser. Simplement se donner un peu d'élan, en douceur, mais une fois l'attention établie sur le souffle, quelque part à l'entrée des narines ou sur la lèvre supérieure, vous ne faites plus qu'observer. Quoi qu'il arrive, quelles que soient les escapades mentales, les agitations qui vous étreignent au moment d'établir votre « focus » sur le souffle, vous revenez, de toute votre attention – de toute votre sati –, sur le souffle et vous observez.

### L'ATTITUDE VIPASSANĀ

Avec le souffle comme base et comme point de repère sur lequel vous faites en sorte de toujours revenir, vous pouvez développer ce que j'appelle « l'attitude vipassanā ». Lorsque vos pensées vous divertissent, observez-les, observez ce que cela vous fait, observez la manière dont des sensations, des états d'être, des émotions, sont liés à ces pensées, et revenez en douceur sur le souffle. Lorsque quelque chose, un bruit, une agitation, vous empêche de vous concentrer, lorsque votre corps se fait sentir, qu'il vous démange, vous dérange, observez pareillement les sensations et émotions que cela génère, et revenez sur le souffle. Faites de votre session un flux d'observation, avec la vigilance (l'effort juste) de revenir sur le souffle.

Anicca, l'impermanence, clé du Dhamma et des « dhammas », s'offre à vous, elle se déploie en vous et tout autour de vous : enfin, vous pouvez la voir. Voilà l'essence de vipassanā. Profitez-en, la méditation permet cet état de prise de conscience en continu. C'est un régal lorsqu'on cesse de se battre et qu'on lâche prise, qu'on accepte – et qu'on s'en réjouit bien sûr !

### QUATRIÈME TEMPS : RESENTIR LA JOIE

En guise de conclusion magnifique, après le temps de l'attention et de l'observation, vient le temps de la joie. Dans l'Ānāpānasati

Sutta, ressentir la joie (pītipaṭisaṃvedī) est mentionné comme faisant partie intégrante de la technique. Toujours attentif à votre souffle, souriez. Et avec ce sourire, qui vous permettra de prendre conscience d'un changement de tonalité remarquable, générez un sentiment de contentement et de joie profonde. Ressentez la puissance d'éveil de la joie : quelle merveille !

Vous pouvez déplacer cette joie dans votre corps, la faire circuler dans vos membres et vos organes. Et puis, finalement, déversez-la dans votre vie, dans vos projets. Occupez-vous de vous en priorité, faites-le pour vous. Finalement, déposez cette joie dans votre cœur, dans votre esprit (tête) et dans votre corps (sacrum).

### COMBIEN DE TEMPS MÉDITER ?

Méditez en silence, ne faites que cela, sans interruption, pendant une période de temps que vous aurez déterminée à l'avance : par exemple, pour vous familiariser avec la technique, partez sur quelques minutes préliminaires (prise de refuge et présence), suivies de dix minutes dédiées à l'attention au souffle, auxquelles vous ajoutez cinq minutes de joie, soit quinze minutes d'assise au total.

Une fois la pratique établie, trente minutes au total (soit environ cinq minutes de prise de refuge, vingt minutes d'attention au souffle et cinq minutes de joie) sont un bon compromis entre l'intensité de la session et l'effort sur le long terme. Libre à vous d'allonger ce temps et de moduler votre session. Les méditants chevronnés méditeront une heure le matin et peut-être une heure supplémentaire le soir, mais je dois avouer que je n'en suis pas encore là – et à vrai dire, je ne cherche pas à atteindre une durée « idéale ». En ce moment, j'en suis à trente minutes de pratique par jour lors des périodes durant lesquelles je me consacre au Dhamma (diète, écriture, etc.) ; je parviens à respecter cette demi-heure parce qu'elle est adaptée à mon emploi du temps. C'est ma petite version personnelle de la voie du milieu : pas trop pour ne pas s'essouffler, et assez tout de même pour que ce soit roboratif.

Trouvez votre rythme, votre durée idéale : qu'elle soit du matin ou du soir, cette session de méditation vous appartient. Souvenez-vous

des paroles de l'Ancien : « Fais ce que tu veux, mais prends ton temps, et fais-le bien. »

## CHAPITRE 26

# Vérité

## Le corps

Un verset du Theragāthā rapporte le cas d'un moine considérant que si on lui accordait un seul souhait, ce serait que le monde entier puisse jouir de l'attention au corps.

Bhikkhu Anālayo

Le monde moderne est en guerre ; c'est une guerre mondiale de basse intensité, invisible, mais néanmoins bien réelle, et elle fait d'innombrables victimes. Le nerf de cette guerre, son enjeu, c'est l'attention [71]. Oui, vous avez bien lu, le nerf de la guerre, c'est l'attention. En particulier l'attention au corps. Mon corps, votre corps, nos corps. Voilà la seule chose, le seul karma, la seule et unique œuvre, que notre cœur-esprit possède en ce monde, le temps d'une vie impermanente. Et tout est fait, dans ce monde et en cette vie, justement, pour nous éloigner de l'attention au corps.

Le corps serait-il une menace  
pour avijjā, taṇhā et Māra ?

Kayānupassanā, l'observation attentive du corps, premier établissement de l'attention. Tout est là. C'est la première étape, la plus importante. Celle que tout, dans notre monde agité, stressé, « dukkhaisé », nous empêche de réaliser – prendre conscience – que nous avons un corps et que ce corps ne ment jamais.

Le corps, c'est la Vérité.  
Vipassanā s'établit

dans le corps.

Voici ma définition du « corps » bouddhisme : le « corps » bouddhisme, c'est l'attention au corps. Point barre. Tout le reste n'est qu'emballage. Avec l'attention au corps, qu'elle soit posée sur la respiration, sur la posture, sur la sensation d'espace, de présence, je prends conscience que j'ai un corps.

Prise de conscience : j'ai un corps !

Voyez-vous tourner la roue du Dhamma ? Je viens de m'asseoir pour méditer. Quoi de plus banal ? C'est ma routine quotidienne ; et première impression de la journée, je prends conscience que j'ai un corps. Je vois que j'ai un corps. Révolutionnaire !

Et puis, je me concentre quelques minutes sur mon souffle, et je prends conscience – je vois – que je respire. J'ai un corps et il respire. Et puis, une fois que mon attention s'est éveillée sur le souffle, je la déplace à la surface de mon corps et j'observe qu'il fourmille de sensations diverses : je vois une tension par ici, une sensation agréable par là. J'ai un corps et à travers lui, je perçois des sensations. Et puis, viennent les volitions en tous sens, les pensées parasites, les mémoires en pagaille, la rumination mentale, que je vois, toujours attentif. J'ai un corps et à travers lui, je perçois des pensées. Et puis, finalement, je prends conscience d'une infinité d'états de conscience parfois infimes, qui agitent subtilement mon cœur-esprit ; je vois les obstructions, les facteurs d'éveil, les agrégats, l'impermanence, la non-substance, et puis dukkha, bien sûr, ses causes et sa cessation ; je vois une infinité de « dhammas », de phénomènes de la conscience. J'ai un corps et à travers lui, je passe par une infinité de phénomènes, d'états de conscience.

Méditer, dernière étape du noble octuple sentier,  
C'est voir, première étape du noble octuple sentier.

(Voyez-vous tourner la roue du Dhamma ?)

# SAMMĀ SAMĀDHI LA CONCENTRATION JUSTE

Je me suis longtemps demandé pourquoi Goenkaji confondait sciemment vipassanā et Dhamma dans ses discours. Il semble utiliser indistinctement ces deux termes, et les fait fusionner, comme pour nous indiquer leur interchangeabilité. Car au fond – vraiment tout au fond, dans le core-coeur fusionnel –, vipassanā, la méditation du pur Dhamma, est l'accélérateur qui se trouve à l'intérieur même du moyeu de la roue.

Compréhension juste

*Vision et compassion*

**Concentration juste**

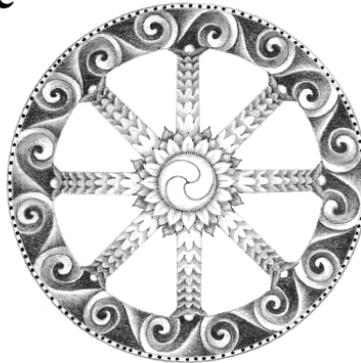
*Absorption et transcendance*

Intention juste

*Lâcher-prise, acceptation et  
bienveillance*

Attention juste

*Observation et équanimité*



Parole juste

*Douceur et vérité*

Effort juste

*Diligence et dépassement de soi*

Action juste

*Noblesse et moralité*

Moyens d'existence justes

*Honnêteté et amour de l'art*

Compréhension juste : Vision et compassion

Intention juste : Lâcher-prise, acceptation et bienveillance

Parole juste : Douceur et vérité

Action juste : Noblesse et moralité

Moyens d'existence justes : Honnêteté et amour de l'art

Effort juste : Diligence et dépassement de soi

Attention juste : Observation et équanimité

Concentration juste : Absorption et transcendance

Vipassanā, c'est le noble octuple sentier tout entier contenu dans une seule technique : au moment de s'asseoir et de méditer, sīla,

l'éthique de vie, se dissout dans le silence et l'absence de kammās ; pas de pensées, pas de paroles, pas de gestes, la méditation est une pause karmique grâce à laquelle la roue de l'existence peut enfin tourner dans une vacuité libre de toute friction : l'expérience n'a plus lieu à l'extérieur de soi, mais à l'intérieur, dans les réalités les plus profondes, au niveau des agrégats (khandhas), jusqu'aux particules subatomiques (kalāpas).

Au-delà des particules,  
plus profondément encore,  
il y a la pure conscience-vacuité.

(« Rien. »)

La roue du Dhamma tourne donc plus ou moins vite, selon ce que je « fais ». Parfois, pour faire un tour complet dans les aléas karmiques de la vie active, il lui faut une semaine, un mois, un an, dix ans. Et parfois, elle tourne à une vitesse prodigieuse, elle transcende le temps. Je suis assis, je ne fais rien d'autre que méditer, observer, contempler ; je suis totalement absorbé dans ma méditation, mon observation, ma contemplation : c'est samādhi. Et là, dans cette absorption – qui est une union –, le nettoyage se fait réellement « tout au fond », dans les profondeurs des abysses mémorielles.

Sammā samādhi est un accélérateur de particules qui permet de nettoyer les plus infimes imperfections du diamant spirituel formé par le corps-cœur-esprit. Cette Sainte Trinité repose toujours et avant tout sur son premier membre, le corps, qui fait office de support mémoriel, à l'image d'un disque dur par l'entremise duquel le méditant accède à l'information encodée dans les champs de conscience matériels (sensations, émotions, pensées) et immatériels, le Dhamma universel étant un disque quantique, sans support physique, mais accessible à travers le corps.

Se couper du corps,  
c'est se couper de la mémoire.

REMÉMORATIONS DOULOUREUSES

« Méditation difficile aujourd'hui... Mal partout. Mal au genou, mal aux dents et mal au cœur. Le genou, c'est le grand classique, qui m'étreint dès que je m'assois pour méditer. À travers lui, c'est la foire aux vieilles douleurs : une sensation pénible fait remonter d'autres sensations pénibles – attraction, quand tu nous tiens... Le genou, c'est l'accès à la mémoire de souffrance. Qu'il en soit remercié, après tout. Avec lui, je ne m'ennuie jamais. La rage de dents, je la perçois uniquement lorsque je diète. Elle est pourtant toujours là, cette tension. C'est dukkha « in your face », dans la mâchoire. Une dukkha qui date d'une extraction de molaire qui a mal tourné. Des « complications ». C'était il y a vingt ans, rien que « ça » ! Vingt années de tensions inconscientes, que je ne perçois qu'en état de conscience affûtée. « Tu as bien travaillé, Laurent, voici ta douleur... » Le reste du temps, je ne sens rien, et retrouver cette rage de dents, c'est toujours bon signe, après tout : elle me signale que je suis dans les profondeurs de « ce que je ne vois pas en état de conscience ordinaire ». Le cœur, je le vois comme le grand réceptacle de toutes les dukkhas. Tellement sensible, qu'il capte tout, il prend tout. Pas étonnant que les problèmes de cœur soient l'une des causes premières de maladies en ce monde : tout mal-être se loge en lui. Combien de douleurs fantômes doit-il supporter ? » (Carnet de diète)

## REMÉMORATIONS BÉATIFIQUES

« Quelle félicité ! Des méditations comme celle-ci, on en redemande... (Sans s'attacher, bien sûr.) Une douce ondée de conscience m'a porté jusqu'aux nues de samādhi. J'ai enfin pu me défaire de mes agitations et goûter aux joies de la conscience qui observe sans effort. J'en avais bien besoin après cette période de stress que je viens de vivre. Merci ! » (Carnet de diète)

Beaucoup de choses à dire dans les douleurs.  
Pas grand-chose (« rien ») à dire dans les béatitudes.

## LE MOYEN ET LE MOYEU

Dans la diversité des traditions bouddhistes, qui n'a rien à envier, en termes de générosité, aux diversités du chamanisme, chaque école, chaque lignée, propose une manière particulière d'aborder samādhi ; les divergences d'opinions se nourrissent de l'interprétation des textes et des techniques, telles qu'elles sont transmises de maître à disciple depuis des générations.

Dans la tradition birmane, racine de l'enseignement de Satya Narayan Goenka, sammā samādhi, la concentration juste, n'est pas, en soi, la grande libération ou l'éveil intégral, mais elle y conduit à force d'accélérer la révolution de la roue et de provoquer l'expansion de la conscience et la réalisation de sa nature profonde ; pour avoir étudié les sagesses de l'Inde et connaître quelques rudiments de sanskrit, je sais que le mot samādhi a été utilisé de diverses manières dans les textes, jusqu'à donner l'impression que « le samādhi » est un but à atteindre. Mais la technique et les états d'absorption qu'elle provoque ne sont pas le but, ce ne sont que des étapes sur un chemin circulaire [72].

Ne pas confondre la fin et les moyens.  
Les moyens ne sont pas le moyeu.

La concentration juste permet un état de transcendance favorisant la dissolution des saṅkhāras les plus profonds ; c'est cette fluidité retrouvée au cœur du moyeu qui conduit à l'éveil, une fluidité qui se travaille avec la sublimation, par l'entremise de vipassanā, des trois grâces de l'intention juste. Le non-attachement, la non-aversion et la non-violence tournent à une vitesse proche de celle de la lumière au centre du tour de potier universel. Ils en sont le cœur étincelant.

---

[71] Une fois encore, merci à Sébastien Bohler et à son Bug humain (op. cit.), pour cette prise de conscience.

[72] Ainsi en va-t-il des outils chamaniques : ce sont des moyens, des véhicules (états de conscience modifiés, transe, tambour, plantes, etc.), pas des buts en soi.

## CHAPITRE 27

# Velada sagrada

Maria Sabina

Il existe un monde au-delà du nôtre, un monde qui est très loin, très proche, et invisible. C'est là que vit Dieu, c'est là que vivent les morts, les esprits et les saints, un monde dans lequel tout a déjà eu lieu, et dans lequel tout est connu.

Maria Sabina

Je dois admettre que lorsque Sangye Menla m'a laissé entendre que je choisirais Maria Sabina (1894-1985), la célèbre chamane mazatèque, pour illustrer le chapitre consacré à samādhi, j'ai tout d'abord cru qu'il plaisantait. J'avais très envie de présenter Doña Maria parmi les esprits bouddhas, parce que c'est une femme complètement éveillée, infiniment compatissante, pour qui je ressens un profond respect, mais je ne savais pas où lui trouver une place, en raison de sa pratique d'un chamanisme de guérison principalement basé sur les champignons psychotropes. Et puis, au cours d'une nuit agitée, et alors que je diétais Fusion, je me suis souvenu de mes premiers pas dans le monde bigarré du chamanisme. Sangye Menla m'a suggéré de commencer au début, en toute logique.

J'ai donc initié mon parcours chamanique en 1996 ; le champ des possibles s'est ouvert devant mes yeux éblouis cette année-là, l'année de mes vingt ans. Dans la passion du chemin qui s'ouvre enfin, il y a eu des rencontres marquantes, des lectures décisives et des pratiques abordées avec peut-être un peu de naïveté, mais toujours le cœur grand ouvert. Et puis, un beau jour d'automne, j'ai pris des champignons psychotropes de l'espèce endémique

européenne, *Psilocybe semilanceata* – les « petits ». Ces champignons, parfois qualifiés de « magiques », poussent dans le Jura suisse, à quelques kilomètres de ma ville natale. Leur consommation est interdite par la loi, mais en automne et à cette époque-là, il n'était pas rare d'apercevoir des promeneurs originaux, jeunes et moins jeunes, à quatre pattes dans les champs. Il y avait des plaques d'immatriculation de toute la Suisse et même de toute l'Europe.

Quel succès touristique !

Je m'exprime au passé, parce que je ne suis pas sûr que cette région soit toujours aussi prodigue aujourd'hui. Les plantes sacrées disparaissent avec l'assèchement des sols, la pollution des pâturages et les abus de consommation. C'est le cas en Amazonie et au Mexique, et c'est le cas dans les champs en Suisse. Raison de plus pour trouver des moyens « sans plantes », et je pense que c'est l'une des raisons pour lesquelles j'insiste tant sur l'approche sobre, alors que, paradoxalement, il fut une période, il y a maintenant un quart de siècle de cela, où je n'étais pas sobre du tout. J'avais même acquis la petite réputation – exagérée, mais flatteuse – d'être un « spécialiste des plantes ».

Cinq ans plus tard, en 2001, lors de ma première session vipassanā de dix jours, j'ai fait l'expérience, comme tout méditant, d'états de conscience abyssaux. Je ne connaissais pas le mot *jhāna*, qui décrit pourtant les absorptions les plus profondes, et pour tout dire, je n'étais pas vraiment versé dans la rhétorique bouddhique ; je parlais méditer sans savoir à quoi m'attendre, si ce n'est de devoir me taire pendant dix jours. Ce que j'ai fait.

Lors d'une assise dont je me souviens encore très bien, parce qu'elle m'a profondément marquée, quelle ne fut pas ma surprise de constater qu'en état de *samādhi*, les « effets spéciaux » de vipassanā [73] ressemblaient étrangement aux effets psychédéliques des champignons : des visions saisissantes de réalisme, un accès accru à la mémoire subconsciente, des perceptions extrasensorielles, le tout saupoudré de filaments de lumières en

mouvement formant des formes géométriques et des fractales colorées.

Des choux romanesco, peut-être ?

(Ou des brocolis [\[74\]](#) ?)

Pourtant, je n'avais rien pris, je n'avais fait que méditer. Ou plutôt si, j'avais pris la vipassanā medicina, la seule, l'unique. En 2001, j'avais vingt-cinq ans, et de réaliser la puissance du Dhamma fut une révélation. De fil en aiguille, j'ai petit à petit renoncé à mes amours de plantes, et je me suis investi dans la voie bouddhique.

Pour en revenir à Maria Sabina, je souhaite rendre hommage à cette femme remarquable, parce que je pense qu'elle est l'un des personnages les plus importants du  $xx^e$  siècle – et j'affirme cela sans sourciller ! Sans ce petit bout de femme issu du terroir de la Sierra de Oaxaca, au sud du Mexique, le monde d'aujourd'hui serait probablement bien différent de ce qu'il est.

Maria Sabina a marqué l'histoire de l'humanité en ouvrant sa pratique à deux visiteurs venus auprès d'elle chercher des réponses à des questions de fond : Robert Gordon Wasson (1898-1986), banquier américain et fondateur d'une discipline académique, l'ethnomycologie, entièrement dédiée aux champignons et à leur impact culturel, et Albert Hofmann (1906-2008), chimiste suisse plus connu pour avoir synthétisé le LSD, puis découvert par inadvertance ses effets un jour de l'an 1943.

Je trouve important de rendre ici hommage à ces pionniers, car s'il y a eu de remarquables précurseurs à la réconciliation entre les sagesse verticales (de la conscience) et horizontales (de la nature sauvage), ils en sont peut-être, avec leur ami le linguiste de Harvard Carl A. P. Ruck (né en 1935), les plus éminents initiateurs [\[75\]](#). Robert Gordon Wasson, marié à une Russe passionnée de champignons, a consacré sa vie à réunifier chamanisme sibérien et civilisation védique : il était évident pour lui que l'Inde éternelle s'était établie dans le sous-continent suite aux migrations des peuplades autochtones du nord, faisant du chamanisme le socle partagé par

toutes les spiritualités et religions védiques – y compris le bouddhisme, bien évidemment [76].

Albert Hofmann a quant à lui incarné, tout au long de sa très longue vie (il est mort à cent deux ans), la parfaite symbiose du savant en blouse blanche et du sage écrivant certaines des plus belles lignes sur la lumière.

« La formation de l'esprit humain aurait été impossible sans la présence originelle de la lumière du soleil. L'esprit humain, notre conscience, représente la plus haute et sublime étape de transformation énergétique de la lumière. » (Albert Hofmann, Insight Outlook)



— Buenos días Maria, je suis très heureux de te revoir, d'autant plus que c'était inattendu.

— Sangye Menla t'a parlé de moi au cours d'une nuit d'insomnie, tu te souviens ? Tu tournais, ruminais, t'agitais encore et encore dans ton lit. Tu n'as pas fermé l'œil de la nuit, on se serait cru à une velada sagrada, une veillée sacrée, comme je les pratiquais de mon vivant. Et tout cela, tout ce tumulte, sans avoir rien pris Lorencito, même pas un tout petit niño santo...

— Oui, les joies de l'écriture... Je me plains parfois de ne pas trouver l'inspiration, et lorsque je diète quelques jours et qu'elle finit par venir, je suis submergé d'informations : les esprits veulent tous me parler en même temps. À tâtons, je prends mon carnet dans la nuit, je mets ma lampe frontale, et je note ce qu'ils disent. J'en perds la moitié, bien sûr, mais sortir le dictaphone ou tout autre gadget pendant la veillée, ce serait un sacrilège. C'est mon côté vieille école...

— Gordon Wasson m'avait enregistrée ; il m'avait prise en photo aussi. C'était dans les années 1950, le matériel n'était pas très discret. Mais moi, je ne me laissais pas impressionner par ses joujoux ; impassible, je faisais mon travail d'offrandes, je montais vers les Saints, je priais le Seigneur.

— D'ailleurs, cette impassibilité est bien visible sur les photos de toi prises à l'époque : j'en ai une au-dessus de mon bureau, je te vois tous les jours. Tu es très belle, à la fois sage et indomptable – Maria Sabina, la estrella de la Sierra... ¡Muy mazateca !

— Et pourtant, je n'étais qu'une petite Indienne...

— Maintenant que tu es un pur esprit compatissant, quel est ton regard sur ce qu'il s'est passé à la fin des années 1950, avec la venue de Robert Gordon Wasson, l'ethnomycologue avant-gardiste, et de mon compatriote Albert Hofmann, le chimiste inventeur du LSD ? Sans toi, et sans cette rencontre, il n'y aurait pas eu de révolution psychédélique, pas de hippies, pas de Timothy Leary réécrivant le Bardo-Thodol tibétain avant de développer le modèle des huit circuits de conscience, pas de mai 68, pas de Revolver, ni de Sergeant Pepper's Lonely Hearts Club Band des Beatles, pas de White Rabbit de Jefferson Airplane, pas de Silicon Valley, et donc pas d'ordinateurs – pas de Carlos Castaneda, et pas de Michael Harner peut-être également ? En gros, sans Maria Sabina, il n'y aurait pas eu grand-chose dans la deuxième moitié du xx<sup>e</sup> siècle...

— Tu me fais rire ! Heureusement que j'étais là ! Ce sont les niños santos qui ont fait tout le travail. Ce sont eux qui ont pris sous leurs chapeaux Gordon et Albert, deux hommes qui m'ont toujours respectée, des gentlemen très bien éduqués, en costume chemise dans la Sierra. Les « petits » les ont enchantés pour qu'ils aillent ensuite répandre leur magie dans le monde des machines.

— Le monde des machines ?

— Oui, le monde des machines, ce monde désenchanté qui cherche à conquérir la Terre. Le monde des machines, c'est l'inverse du monde des plantes : les machines ont même déclaré la guerre aux plantes. C'est une guerre secrète, mais elle a bien lieu en ce moment. Elle fait rage...



— À l'époque, tu avais fait part de tes regrets à partager ton savoir et ta medicina avec des étrangers. Suite aux articles de Gordon Wasson, tu es devenue la première chamane autochtone

réellement médiatisée et tu disais que tout ce cirque autour de toi avait dévoyé le sacré.

— Oui, j'étais triste de voir ces enfants de la Terre venir chercher un peu de lumière dans la Sierra Mazateca. Ce n'était pas ces gens, les hippies, les touristes, qui me rendaient triste, mais leurs cœurs tellement en manque de sacré. Ils étaient prêts à tout pour accéder à un peu de cet amour qu'ils n'avaient pas reçu de leurs parents, de la nature, des esprits. Ils croyaient qu'en venant ici et en prenant los niños santos, ils allaient trouver l'illumination. Mais ce qu'ils trouvaient, c'était une vieille femme dans un village perdu, et leur propre reflet dans un miroir ébréché.

— Tu me parles d'illumination et justement, cela me permet de te demander quelques conseils à ce sujet. Je suis dans une démarche « sans plantes », une approche bouddhique, et je me demandais si pour toi, l'éveil, l'illumination, avait un sens ?

— L'illumination, c'est lorsque, au moment de la veillée, la lumière apparaît dans le cœur. Tout s'éclaire, tu peux sentir que les ombres sont parties et laissent enfin le champ libre à la lumière. J'aime cet instant. C'est un instant fugace, il faut en profiter. Parce que le lendemain de la velada, il n'en reste qu'une impression qu'il faut garder bien au chaud dans sa mémoire.

— Peut-on atteindre cet état sans los niños santos ?

— Bien sûr, et sur Terre, c'est de plus en plus facile pour les générations actuelles. Beaucoup de petits anges descendent du ciel actuellement, ils viennent sauver la Madre Tierra. Ils n'ont peur de rien, ce sont des anges courageux, invincibles. Ils viennent de très loin, des confins de l'univers, pour soigner la Terre et lui rendre sa grâce. Leur medicina est une autre médecine que celle des plantes. C'est une médecine qui vient de la Voie lactée.

— En parlant de ces anges venus de très loin, j'ai envie de te demander ceci : connais-tu Siddhattha, le Bouddha ?

— Bien sûr, tous les esprits finissent par se connaître, et surtout ceux qui ont bien travaillé sur Terre à toutes les périodes de l'histoire : une vibration, un chant particulier, nous relie. Siddhattha est une lumière, il n'a plus de corps, c'est juste une lumière, comme une étoile qui brille. Et en même temps, c'est un ami et nous

plaisantons. Je suis sa mamie mazatèque ! Ton livre nous rassemble tous, c'est bien.



— As-tu un conseil à me donner à propos de la dieta ? Je crois savoir que les chamanes mazatèques diètent également ?

— Le sacré demande de l'humilité. Il faut se préparer, prier, jeûner, pour l'aborder. Prendre des plantes – los niños ou tout autre plante – sans faire cet effort d'humilité, c'est un sacrilège. On peut le faire, mais il ne faut pas s'attendre à ce que les esprits soient très enthousiasmés. Tu vois, il y a une différence entre consommer des plantes pour se divertir, se détendre, « tripper » comme disaient les jeunes de passage, et prendre des plantes pour soigner, poser des questions et travailler avec les esprits. Il y a la démarche profane, et la démarche sacrée.

— Est-ce justement cela, cette démarche profane inconsciente et même parfois dangereuse, qui a donné une image tellement négative des plantes ? Qui a fait qu'on les a, pour la plupart d'entre elles, diabolisées et interdites ?

— Tu sais Lorencito, profanes ou sacrées, dangereuses ou inoffensives, de toute manière, dans le monde des machines, les

plantes auraient été interdites. Je le répète, c'est une guerre à l'encontre de tout ce qui est vivant. Cette guerre a commencé à l'époque où les conquistadors sont venus ici, au Mexique, dans leurs habits de métal, et ont imposé leurs Dieux avec la violence et le mensonge. Les plantes et tout ce qu'elles représentent – la sagesse divine – sont une menace pour les machines, et les vendeurs de machines le savent. Donc oui, il faut diéter. Tu ne peux pas faire la fiesta le samedi soir, boire, jouer, flirter, t'amuser, et ensuite, entreprendre une velada sagrada le dimanche. Pour aborder le sacré, avec ou sans les plantes, tu dois être pur comme du cristal. Voilà mon conseil.

---

[73] Ou « effets secondaires » ; c'est ainsi que je nomme les expériences non ordinaires provoquées par la méditation.

[74] En hommage au dessinateur de bandes-dessinées Marcel Gotlib (1934-2016), l'un de mes maîtres d'humour spirituel, pour qui « brocoli » était un code signifiant « stupéfiant ». Les choux ont beaucoup à nous apprendre.

[75] L'œuvre immense de Wasson est bien connue des ethnobotanistes. Wasson, Hofmann et Ruck ont coécrit *The Road to Eleusis* (North Atlantic Books, 2008), ouvrage séminal qui retrace les origines psychédéliques de la culture occidentale dans les mystères de l'antiquité grecque.

[76] Se souvenir du śramaṇa sanskrit (moine itinérant) dont l'étymologie rappelle étrangement le samán evenki (cf. [note 15](#)).

## QUATRIÈME PARTIE

# Fusion

Les deux initiés se prosternent devant l'arbre et prient pour le succès de leur initiation – un voyage jusqu'au sommet de l'arbre en état de fusion avec leurs nouveaux, et potentiellement principaux, esprits alliés. Une chute est toujours possible avec le poids du costume de chamane qu'ils portent ; le fait de ne pas tomber démontrera la présence et le soutien des esprits. Les deux initiés se mettent à tourner autour de l'arbre avec sincérité et résolution, tout en battant leur tambour et en s'inclinant à l'intention des esprits [...]

Kevin Turner, Chamanes célestes

## CHAPITRE 28

# Transcender

### Les mondes

L'homme blanc va à l'église et parle de Jésus,  
L'Indien va dans son tipi et parle à Jésus.

Quanah Parker, chef comanche

Il existe des mondes invisibles qui ne demandent qu'à être explorés. Ces mondes attendent les aventuriers des espaces psychiques, les « preneurs de conscience », les visionnaires, que nous sommes. Dans la perspective des enseignements bouddhiques, nous sommes des êtres actifs dans le monde (sīla), des êtres de méditation libératrice (samādhi) et de sagesse pénétrante (paññā) – et dans la perspective chamanique, nous sommes des êtres multidimensionnels, des êtres de créativité et de transformation, des voyageurs cosmologiques.

Telle est notre nature de chamanes,  
tel est notre Dhamma ancestral.

Mère Nature nous a donné le rêve, l'imaginaire, la vision. Pendant des millénaires, nous nous en sommes servis pour faire notre chemin dans cet amoncèlement d'espaces de conscience que nous appelons, faute de mieux, « le réel ». Les générations se succédant, nous avons vécu des vies d'êtres à la fois charnels et spirituels, reliant tous les plans d'existences, visibles et invisibles, en une seule toile tissée par notre conscience toujours en recherche d'expansion. Nous avons chanté pour ouvrir nos cœurs, nous avons

dansé, jusqu'à la transe. Nous avons fait résonner le rythme, battu du tambour, secoué nos hochets.

De tout temps, nous avons compris que nous sommes accompagnés, soutenus, protégés sur notre chemin, que nous ne sommes jamais seuls. Des êtres spirituels, bien vivants, bien réels, nous tendent la main à travers les dimensions, à travers le temps, qu'ils ont transcendé – et qui transcende le Temps, Grand Esprit du Monde du milieu, transcende l'espace et la matière. À nous de saisir cette opportunité. Ils sont là pour nous, éveillés, libérés, compatissants. Ils n'attendent qu'une seule chose : que nous fassions un pas dans leur direction. Simplement, un petit signe de reconnaissance, pour montrer que nous sommes prêts à passer à autre chose, à un monde de coopération avec les dimensions supérieures.

### QU'ATTENDONS-NOUS ?

Les méditants ont la vipassanā medicina et le Dhamma, la « technique magnifique » et la voie bouddhique, toutes deux maintenues dans leur pureté originelle par les maîtres, à l'instar de Satya Narayan Goenka et de ses enseignants de la lignée birmane ; les praticiens chamaniques ont le voyage chamanique, que l'anthropologue Michael Harner a ramené de ses périples en terre autochtone pour en faire un outil de travail spirituel accessible à toutes et à tous. La grande différence entre ces deux approches, c'est que vipassanā et le Dhamma sont la mise en pratique minutieuse et diligente de l'enseignement d'un être éveillé, le Bouddha historique, qui est venu sur Terre apporter sa lumière, alors que le voyage chamanique est une technique qui donne accès aux êtres éveillés eux-mêmes, directement dans leurs lieux de résidence : les mondes invisibles.

« Dans le bouddhisme tibétain, qui a été fortement influencé par le chamanisme, un mandala très complexe peut parfois représenter en son centre un cercle semblable au Tunnel, et servir de lieu d'accès aux mondes des dieux et des esprits représentés

autour de lui. À l'aide de l'obscurité et des battements du tambour, le chamane ne se concentre pas seulement sur un mandala, mais se déplace directement dans le Tunnel et au-delà. » (Michael Harner, La Voie du chamane)

Pour Michael Harner, le voyage chamanique permet de court-circuiter la délicate question du fondamentalisme, des intermédiaires humains, et de l'attachement aux dogmes, perçus comme autant de distorsions de la vérité, en allant chercher directement à la source. Au milieu du xx<sup>e</sup> siècle, l'anthropologue Weston La Barre a rendu célèbre une citation du chef Quannah Parker, membre fondateur de la Native American Church, que j'ai mise en exergue au début de ce chapitre : « L'homme blanc va à l'église et parle de Jésus, l'Indien va dans son tipi et parle à Jésus. » Cette explication on ne peut plus convaincante vaut bien mille dissertations philosophiques. Appliquée à Fusion et à la diète bouddhique, nous pourrions réécrire ainsi la partie concernant l'Indien :

Le chamane diète le Dhamma  
et parle au(x) Bouddha(s).

Imaginez un instant que vous puissiez à la fois vous inspirer des enseignements bouddhiques à travers les textes originaux, à travers les interprétations et les commentaires (comme c'est le cas dans le présent livre), à travers la pratique (les préceptes, les perfections, la méditation) – et, en « bonus chamanique », si je puis dire, à travers les esprits bouddhiques – devas, bodhisattvas, bouddhas – eux-mêmes. Avec le voyage chamanique, ce n'est pas seulement le bouddhisme, mais toutes les spiritualités qui se réalisent dans les mondes transcendés : elles prennent de la profondeur, elles se réveillent des pages parfois endormies des textes et doctrines. Tous les enseignants, maîtres, avatars et mahātmas de toutes les époques, de toutes les lignées, sont bien vivants et accessibles dans les mondes chamaniques. Quelle perspective étourdissante ! Qu'attendons-nous pour aller les retrouver, écouter leurs paroles et baigner dans la lumière de leur amour ?

## POUR LES SCEPTIQUES

Michael Harner était, rappelons-le, professeur d'anthropologie dans les plus prestigieuses universités américaines (Berkeley, Columbia, Yale, etc.) ; empli de l'expérience accumulée au cours de décennies de pratique et d'étude, il répétait souvent que le chamanisme est une spiritualité idéale pour les sceptiques, pour les « rationnels » : il n'y a pas de credo à apprendre par cœur, pas de livre sacré à étudier, ni clergé ni hiérarchie à qui se soumettre. Dans le chamanisme, il n'y a que de la pratique ; c'est une spiritualité empirique : on essaie, on teste, on y va, même si l'on n'y « croit » pas. Les mondes transcendés sont justes là, à notre portée, il suffit de...

Y a qu'à !

Même la personne la plus rationnelle du monde peut agripper une mailloche d'une main, saisir un tambour de l'autre, et entrer dans le rythme sacré. C'est comme pour ānāpānasati : nous respirons tous, il n'y a pas d'excuse. Nous sommes des rêveuses, des rêveurs, nous avons tous un cœur qui bat dans notre cage thoracique, nous sommes tous des êtres de rythme, il n'y a pas d'excuse non plus. Et même si l'on rechigne à prendre le tambour, à secouer le hochet, il y a toujours la voix, le chant. Et pour les puristes d'entre les puristes qui ont la sobriété dans le sang et souhaitent se délester de tout artefact, il y a le silence. Et l'on en revient à l'essence – l'âme, animus – de toute spiritualité : le souffle, anima.

Pas d'excuses...

Bien sûr, les éternelles questions font un petit tour de manège avec nous également, elles font partie du paysage et nous accompagnent sur la voie du chamane, qui n'est rien d'autre qu'un Dhamma ouvertement multidimensionnel – et décomplexé qui plus est – sur les questions de réalités : « Ces mondes sont-ils réels, ne suis-je pas en train de les imaginer ? Les esprits existent-ils réellement ou sont-ils des projections de mon inconscient ? »

(Cette dernière question les fait bien rire !)

C'est un peu comme si j'allais au marché, et qu'au moment d'acheter une laitue, je me demandais si la maraîchère était réelle ou une projection de mon inconscient : real or not ? Il y a probablement une partie d'elle qui est bien réelle ; c'est « elle telle qu'elle est véritablement, dans son essence », et il y a une partie de ce que je perçois d'elle, de ce que je pense d'elle, qui est projetée. Un tel questionnement ontologique se pose avec des êtres en chair et en os, dans la réalité matérielle. Imaginez dans les mondes invisibles, « sans corps », et parfois même « sans forme ». C'est la même « prise de tête », mais déçuplée.

## UN EURO LA QUESTION

Toutes ces questions peuvent être condensées en une seule question, qui est la question choucou des sceptiques, que j'appelle « la question à un euro » (ou mieux encore, « la question qui me rendra riche tellement on me la pose souvent ») : « Est-ce que j'imagine ou est-ce que c'est vrai ? »

Est-ce que je fais  
un voyage chamanique  
ou est-ce que je me promène  
dans mon mental ?

On a beau la tourner dans tous les sens, c'est toujours la même éternelle question ontologique, à accrocher aux branches de son mélèze à l'aide d'un nœud d'attache ferme, ou à laisser couler pour qu'elle s'envole à la prochaine accélération. La réponse à cette question est pourtant simple : cela dépend de votre référentiel. Que vous soyez psychologue, moine bouddhiste ou praticien chamanique, la réponse sera différente. Et avec la réponse viendra une « réalisation » qui fera pencher la balance plus ou moins du côté de l'aventure extraordinaire, de l'illusion ou du mental [77]. Votre attention, toujours elle, est également un point d'accès aux mondes chamaniques. Posez-la sur l'aspect « irréel » des mondes, et vous finirez par croire que tout cela est un mensonge. Posez votre

attention sur le fait que tout cela est bien réel, que les mondes existent, que des esprits les habitent, et vous entrerez dans l'univers des chamanes : ce n'est pas plus compliqué que cela. Vous devez clarifier vos référentiels, ce qui demande de la réflexivité.

Quel être  
spirituel  
suis-je ?

En pleines « œuvres » dans son laboratoire, un physicien ne perçoit peut-être le réel qu'à travers des particules et des ondes, mais au moment de passer à table, il salive et mange le repas avec un bel appétit – Pavlov et les saṅkhāras se régalaient. Un chamane peut être un sceptique obtus qui ne « croit » en rien, mais au moment de voyager dans les mondes, il se lâche – il lâche prise ! – et vit des expériences transformatrices.

Les chamanes aguerris maîtrisent les référentiels, et sont capables d'expérimenter l'existence sur plusieurs plans en même temps. Ils savent être rationnels, sceptiques – cartésiens – et mystiques en même temps. Cet « en même temps » est une marque de souplesse intellectuelle, de plasticité psychique. Et toute forme de souplesse, de plasticité, indique que l'on a bien travaillé sur soi. C'est une maturation.

## DIÉTER POUR ACCÉDER

La deuxième question la plus fréquente, qui suit de très près la question ontologique (« réel ou pas réel ? ») au palmarès des questions à un euro, est la question de l'accessibilité des mondes : « Je veux bien y croire, je veux bien essayer, mais je n'y arrive pas, je ne vois rien dans mes voyages chamaniques, comment faire ? » La réponse tient en deux petites injonctions : lâchez prise et diétez. C'est ce que font les chamanes traditionnels, pourquoi pas vous ? La solution est là, devant vous, connue, accessible ; il suffit de la mettre en pratique. Lâcher prise et diéter pour se libérer des obstacles à la vision, lâcher prise et diéter pour clarifier ses perceptions, lâcher prise et diéter pour transcender.

Lâcher prise et diéter  
pour faire le ménage  
dans les réponses  
aux questions.

(Et cesser de dépenser des euros pour rien.)

Ce qui est sous-entendu ici peut être considéré comme une forme de diagnostic : si vous n'accédez pas aux mondes, c'est qu'il y a quelque chose, en vous, qui empêche votre conscience de prendre son envol. Votre force chamanique, celle-là même qui nourrit votre élan visionnaire, est perturbée par quelque impureté, qu'il faut déloger. C'est une invitation à nettoyer, balayer, clarifier. Tout finit par arriver au randonneur qui persévère sur son sentier.

Et comme un bonheur ne vient jamais seul, les obstructions, facteurs d'éveil et perfections bouddhiques sont également valables pour les voyageuses et voyageurs chamaniques. Par exemple l'élan (virīya) et la persévérance (addhiṭṭhāna), qui sont mes chouchous de perfections, peut-être justement parce qu'elles sont les ingrédients de tout chemin spirituel abordé avec clarté et résolution. On ne s'arrête pas à quelques difficultés, on ne s'arrête pas à un échec. Il fut un temps où l'accessibilité aux réalités non ordinaires se développait à travers la quête de vision. Ce n'est pas vraiment différent aujourd'hui, sauf que les mondes sont de plus en plus accessibles. Il y a une force globale, une intention de guérison partagée, qui nous pousse vers le spirituel ; cette force et cette intention maintiennent la porte des mondes grande ouverte pour celles et ceux qui souhaitent faire cette expérience.

---

[77] Il est d'ailleurs intéressant de constater que dans nos cultures prétendument « rationnelles », nous donnons plus réalité à ce que nous percevons à travers la télévision et Internet qu'à travers nos perceptions

propres. Pourtant, tout est mis en scène, « irréel », même le documentaire le plus sérieux sur la chaîne la plus respectable est une mise en scène.

# PRATIQUE

## À la recherche d'un esprit allié

### Voyage chamanique

Au [chapitre 2](#), j'ai décrit la cosmologie chamanique des trois mondes, ainsi que l'apport significatif de Michael Harner, si bien que je ne reviendrai pas ici sur ces aspects. Ce que je vous invite à retenir, c'est que les mondes transcendés, situés au-delà du temps et de l'espace, sont habités par des esprits compatissants, qui ont fait le choix de rester à notre disposition et de nous éclairer sur le chemin en qualité d'esprits alliés. En contexte bouddhique, et selon le plan de conscience sur lequel ils se situent, ces esprits peuvent être considérés comme des devas, des bodhisattvas ou des bouddhas. Ce sont ces esprits que nous contacterons en priorité, et ce seront eux que nous solliciterons au moment de diéter.

Le voyage chamanique que je vous propose de faire ici est un peu particulier, parce qu'il est « accompagné », en quelque sorte défriché pour vous : je vous présenterai dans un premier temps un voyage type, que je vous décrirai en un court texte, et je vous inviterai ensuite à le faire vivre à votre manière. Le fait de définir à l'avance le chemin à emprunter dans le monde des esprits permet de s'assurer un succès garanti. Vous pourrez ensuite, si le cœur vous en dit, approfondir et trouver vos propres accès, vos propres paysages. Quoi qu'il en soit, je vous conseille de commencer avec quelque chose de simple et efficace, à l'image de la simplicité de l'attention au souffle (ānāpānasati), qui est la technique de méditation la plus évidente, presque banale, et pourtant, favorite du Bouddha.

L'intention de ce voyage sera de vous rendre dans le Monde d'en bas en vue d'y rencontrer un esprit animal compatissant spécialisé

dans la thématique de la fusion bouddhisme-chamanisme – ou, plus spécifiquement et si le cœur vous en dit, un spécialiste de la diète, étant donné que je vous proposerai de faire une diète bouddhique de vingt-quatre heures pour boucler notre tour de roue.

Commencez par lire le narratif ci-après, et nous nous retrouverons ensuite pour préparer le voyage proprement dit.

## NARRATIF : UN VOYAGE VERS LE MONDE D'EN BAS

« Vous êtes entouré de nature, assis face à un grand arbre aux racines saillantes, au tronc bien charpenté et dont les branches s'élèvent jusqu'au ciel. Vous vous approchez de cet arbre et vous lui touchez le tronc, vous ressentez le contact de la mousse qui repose sur une rugosité qui vous est agréable et familière. Prenez le temps de bien ressentir cet arbre, de bien le voir. Peut-être y a-t-il des odeurs, des sons, des sensations ?

À la hauteur du sol, vous remarquez une ouverture entre deux racines, comme un terrier d'animal ou un simple trou. Vous vous approchez de cette ouverture et vous y plongez, la tête la première. Vous voilà dans un tunnel qui descend en direction du Monde d'en bas, un monde fait de nature sauvage. À mesure que vous descendez, vous apercevez une lueur de plus en plus vive au bout du tunnel : c'est la sortie. Vous débouchez dans une grande forêt, entouré d'arbres et de végétation.

Un sentier de terre battue vous invite à le suivre à travers les sous-bois ; il y a peut-être des chants d'oiseau qui vous accompagnent de leurs trilles, des espaces de fougères arborescentes, des lianes...

Le sentier vous conduit à la lisière de la forêt, et vous débouchez dans une grande clairière, toujours en mouvement. La différence de luminosité entre l'obscurité moite de la forêt et la lumière du soleil qui inonde la clairière est saisissante. Au centre de la clairière, une grande pierre vers laquelle vous vous dirigez. C'est là le point de rendez-vous avec l'esprit animal que vous êtes venu rencontrer. En général, les esprits animaux ne se font pas attendre et il est fort probable que vous n'ayez pas à chercher bien loin. Réjouissez-vous de cette rencontre et demandez à cet animal de vous dire (ou de

vous montrer) quelque chose en rapport avec votre vie spirituelle, ou plus spécifiquement avec la thématique du bouddhisme et du chamanisme : un conseil, un indice, une piste, une phrase-mantra... Laissez-vous surprendre.

Passez du temps avec cet animal et une fois venu le temps de rentrer chez vous, traversez la clairière en sens inverse, jusqu'à la lisière de la forêt, réempruntez le sentier jusqu'à un grand arbre au pied duquel vous voyez un trou, une ouverture : c'est votre accès de retour. Plongez-y, remontez le tunnel et sortez au pied du premier arbre, à votre point de départ. Retournez-vous pour voir cet arbre de nouveau, en reconnaissant ses racines, son tronc, sa ramure, et terminez votre voyage par une salve de remerciement aux esprits, aux arbres, à l'univers... »

## PRÉPARER LE VOYAGE

Le voyage chamanique ne demande pas beaucoup plus de logistique que la méditation : je vous recommande de définir un espace chez vous dans lequel vous pourrez vous allonger, et de dédier un temps libre de toute contrainte à votre pratique. Prenez congé du monde extérieur pendant une petite demi-heure et surtout, éteignez tout appareil qui pourrait vous déranger pendant le voyage et ne laissez personne vous interrompre. Dans un premier temps, je vous invite à voyager couché sur le dos, sur un tapis de sol, les yeux bandés, mais vous pourrez ensuite adapter la posture à votre guise. Recouvrez-vous d'un plaid ou d'une couverture légère, afin d'éviter d'être dérangé par le froid. Il est bien évidemment possible de voyager assis, en position de méditation.

## LE BATTEMENT DU TAMBOUR

Le tambour est le destrier des voyageuses et voyageurs chamaniques ; le rythme permet d'atteindre un état modifié de conscience, que Michael Harner a nommé « état de conscience chamanique » (ECC). Cet état de conscience est plus ou moins facilement « modifié », et l'on devra battre plus ou moins longtemps du tambour, selon que l'on est baigné de force et de lumière spirituelles. Certaines personnes pourront voyager simplement en

jouant du hochet, ou plus simple encore, en fermant les yeux en silence, alors que d'autres devront s'appliquer à entrer dans le rythme. Dans tous les cas, et pour rencontrer les esprits bouddhas, je vous recommande fortement de faire les choses dans les règles de l'art : dans un premier temps, et spécialement si vous débutez, privilégiez tout de même le son du tambour, parce qu'il vous permettra d'être plus au clair sur les mondes que vous irez visiter et les esprits que vous y rencontrerez.

Il se peut que vous possédiez un tambour et que vous pratiquiez déjà le voyage chamanique ; faites-vous plaisir et lisez ces quelques pages de pratique comme une petite mise à jour. Dans le cas contraire, sachez qu'Angéline et votre serviteur vous proposent plusieurs séquences de tambour sur le site [www.outremonde.org](http://www.outremonde.org) : vous avez le choix entre un tambour en solo, deux tambours en duo, les douze minutes classiques du core shamanism ou vingt minutes de voyage, avec un rythme de rappel tout à la fin, pour sonner le retour. N'hésitez pas à télécharger ces sons, ils sont à votre disposition.

## PRÉLIMINAIRES

Après avoir lu le narratif du voyage, clarifiez votre intention et imaginez que vous la déposez dans votre cœur ; il s'agit de rencontrer un esprit animal spécialiste de la fusion bouddhisme-chamanisme (et, si affinités, également spécialiste de la diète bouddhique) dans le Monde d'en bas. Vous pouvez formaliser en proclamant à haute voix :

« Chers esprits alliés, je souhaite rencontrer un animal tutélaire dans le Monde d'en bas. Veuillez me montrer le chemin... »

Munissez-vous d'un hochet, dansez, méditez quelques instants dans la présence du corps – tout ce qui peut vous aider à passer en douceur de l'état de conscience ordinaire (ECO) à l'état de conscience chamanique. L'ECC n'est rien d'autre qu'un état de détente et de réceptivité, auquel vient s'ajouter l'élan du cœur ; ne cherchez pas midi à quatorze heures en philosophant sur les tenants

et les aboutissant de « la conscience modifiée ». N'intellectualisez pas votre pratique : faites ce qu'il y a à faire, sans trop réfléchir. Sortez simplement de la torpeur ou de l'agitation de la vie quotidienne en prenant le temps de « secouer » votre corps-cœur-esprit. Après ce petit échauffement, vous pouvez commencer à battre du tambour ou à écouter un enregistrement : installez-vous, c'est parti !

## LE VOYAGE PROPREMENT DIT

Au son du tambour : fermez les yeux et visualisez le point de départ au pied de l'arbre. Suivez ensuite le fil du narratif, à votre rythme, et laissez-vous guider jusqu'à la clairière et à l'animal qui vous attend. Ne vous inquiétez pas de suivre le narratif à la lettre ; votre voyage sera unique, les esprits sont toujours infiniment créatifs et adaptent le contenu des perceptions et visions à la voyageuse, au voyageur – selon « où vous en êtes » et ce qui est utile pour vous à cet instant précis de votre vie.

## LE RETOUR

Le battement du tambour vous aura accompagné avec fidélité tout au long de votre voyage. En fin de séquence, il vous fera revenir également : le rythme changera, et vous entendrez battre le rappel. Dans le core shamanism, il s'agit de quatre fois sept coups, suivis d'un rythme plus rapide pendant une minute environ, puis de nouveau quatre fois sept coups. Pendant cette séquence, revenez simplement à votre point de départ comme indiqué dans le narratif (ou demandez à l'animal rencontré de vous ramener à bon port). Une fois de retour en face de l'arbre initial, inspirez quelques fois profondément et ouvrez les yeux.

N'hésitez pas à prendre note de votre voyage : que s'est-il passé, quel esprit avez-vous rencontré, quelles questions avez-vous posées, que vous a-t-on répondu, révélé ? La prise de notes n'est pas nécessaire, mais elle favorise la compréhension (*diṭhi*) et la remémoration (*sati*) de ce qui est important, y compris dans le cadre de la pratique chamanique.

## QUELQUES CONSEILS

Vous l'aurez compris au moment d'aborder la question à un euro : « réel ou pas réel ? » Ne vous formalisez pas sur l'aspect « imaginaire », « visualisé », « mental », de vos premiers voyages chamaniques. En cas de doute, relisez le chapitre précédent, et gardez vos euros pour vous : ces distinctions sont le fruit d'une dialectique intellectuelle qui vous est inutile au moment de pratiquer. Dans les cultures chamaniques traditionnelles, le rêve, l'imaginaire et les visions sont totalement intégrés au réel : c'est une cosmovision multidimensionnelle qui intègre plutôt qu'elle sépare.

En lisant Fusion, vous rencontrez – à travers votre lecture – des esprits qui ont choisi de vous apparaître. À la lecture des chapitres de dialogues avec les esprits bouddhas, vous aurez certainement perçu des images mentales – c'est le propre de la lecture, les mots et les images se suivent ; vous aurez, spontanément et sans a priori, imaginé le temple « juste au-dessus des nuages » des quatre moines zen faisant des cercles autour de leur bassin, vous aurez vu Pedrito le curandero amazonien avec sa sarbacane, entouré de la végétation de la Mère-Forêt. En d'autres termes, vous y êtes déjà allé, les mondes ne vous sont pas inconnus ; il suffit d'y retourner au son du tambour, pour cette fois-ci rencontrer vos esprits dans vos espaces, et leur poser vos questions.

Souvenez-vous de sati, l'attention ; ce sur quoi vous focalisez votre attention se réalise. Voyagez dans un état d'esprit chamanique, en acceptant que les mondes et les esprits sont réels, et ils se réaliseront, naturellement. « Il faut croire pour voir. » D'autres perfections vous seront utiles : l'élan (virīya) et la persévérance (addhiṭṭhāna), mais également pīti, la joie : faites les choses avec détachement, comme un jeu qui se réalise au fur et à mesure que l'on y joue de plus en plus... sérieusement.

## CHAPITRE 29

### Ultime

Sangye Menla

« Cette nuit, j'ai rêvé de Sangye Menla. Quelle bonne surprise ! Je ne m'attendais pas à ce que le bodhisattva accroché au chêne, fier gardien de notre espace de vie – et de notre potager – m'apparaisse en rêve. Et pourtant : j'ai bien rêvé de lui, je l'ai vu dans toute sa lumière, et je me suis vu intégrer sa Saṅgha. Quel honneur ! Je me suis assis en face de lui, tout à l'avant-gauche d'une rangée de moines, et il m'a initié en me disant qu'à partir de cet instant, je cheminerai sous son autorité spirituelle. Il a ajouté qu'à partir de cet instant toujours, en tant que praticien chamanique, je n'aurai plus besoin d'autres protections spirituelles que le Dhamma – fini le blindage psychique. Le Dhamma me protégera. Le Dhamma et c'est tout. La méditation, le noble octuple sentier, les cinq préceptes, les dix pāramīs – et une vulnérabilité assumée. »  
(Carnet de diète)

Pour introduire une fois encore mon ami et esprit tutélaire Sangye Menla (présent dès le premier chapitre de Fusion et à chaque étape de ce tour de roue que nous faisons ensemble), je partage avec vous ce rêve, que j'ai noté dans mon carnet de diète. Ce songe fondateur – un « Grand Rêve chamanique » – est survenu au cours d'une ascèse, alors que je venais justement d'arrêter complètement de saler ma nourriture. Comme à chaque fois que je diète, j'expérimente. La diète radicale, avec simplement quelques

fruits crus et plusieurs heures de marche par jour, c'était une nouveauté pour moi, je me suis laissé guider.

Et je me suis régalé...

Dans les traditions du bouddhisme du grand Véhicule (Mahāyānā), et en particulier dans le Véhicule de diamant (Vajrayāna) du bouddhisme tibétain, Sangye Menla est le maître guérisseur, spécialiste incontesté de la pharmacopée. Un grand chamane, à n'en point douter, éternel arpenteur des mondes invisibles, toujours à l'affût d'une mission de sauvetage et de guérison à accomplir dans le vaste univers de la matière densifiée, avec la vigueur et l'impeccabilité du bodhisattva.

Sangye Menla est entré dans ma vie en avril 2016, l'année de mes quarante ans ; une année symbolique et laborieuse au début de laquelle Angéline et moi sommes partis au Pérou pour diéter. Le résultat de cette ascèse, c'est le livre *Mère*, qui forme un écrin de pages contenant la mise en textes et en illustrations de la vision que j'ai reçue au cours de notre ascèse végétale. Au retour du Pérou, j'ai commencé à écrire *Mère*, et quelques semaines plus tard, Angéline m'offrait Sangye Menla peint sur un thangka. Quelle surprise, et quelle émotion ! La Madre amazonienne m'avait déjà laissé entendre que le bouddhisme allait revenir séance tenante dans ma vie, que c'était là ma vraie voie, mon vrai Dhamma. J'étais allé jusqu'à elle, me frotter à ses austérités et à ses plantes maîtresses, pour qu'in fine, elle me fasse comprendre que ma place était « au bercail », avec les esprits bouddhiques.

La forêt amazonienne  
a remis Lorencito sur la voie.  
Avec douceur et fermeté,  
elle a fait croître son arbre-à-huit-branches.

Depuis que Sangye Menla est accroché à son chêne pubescent, il rayonne sur tous les aspects de ma vie. Il est pour moi indissociable de la forêt, de la diète et du jardinage. Et justement, au potager, il m'a poussé à approfondir ma technique culturelle dans

une approche minimaliste inspirée de la nature profonde : la permaculture spirituelle est née de sa vision et de ses intentions. Je jardine sur un terrain pauvre et malmené, et grâce au thangka qu'Angéline m'a offert, Sangye veille d'un œil sur mes œuvres potagères ; je commence à entrapercevoir une lueur d'espoir. Les récoltes sont plus belles chaque année dans cette terre qui semblait impossible.

Une guérison de la terre,  
du sol, du vivant,  
c'est cela aussi,  
la spiritualité.

Et puis, Sangye Menla est le parrain de plusieurs livres, dont celui-ci, Fusion. C'est sous son impulsion et sa guidance de bouddha chamane que je me suis décidé à l'écrire. Ou plutôt, et pour être franc, Sangye m'a obligé à l'écrire. Les esprits tutélaires sont d'ardents défenseurs du libre arbitre – « fais ce que tu veux ! » –, mais lorsqu'il s'agit de se mettre au travail, ils ne tergiversent pas : « Au boulot ! »



— Ô vénérable Sangye Menla, mon maître sur la voie de la conscience, peux-tu m'expliquer ce qu'est un bodhisattva ?

— Ô adorable Laurent, mon élève et ami sur le chemin du Dhamma chamanique – ou Dharma, comme nous l'appelons dans les traditions sanskrites –, un bodhisattva est un être qui chemine aux confins de la voie, et qui, au moment de mourir, prend la ferme résolution de ne pas se dissoudre totalement dans le suprême parinirvāna. Un bodhisattva est un être de total libre arbitre, qui fait le choix résolument conscient de rester accessible dans les plans karmiques de l'existence, tant qu'il y a de la souffrance à soulager.

— Il y a des bodhisattvas sous forme humaine, et d'autres sous forme spirituelle, c'est bien cela ?

— Oui, c'est exact. Certains d'entre nous sont de purs esprits, alors que d'autres reprennent forme dans la matière, avec un corps

– ce sont des avatars. La plupart des avatars ont des formes humanoïdes, mais on en rencontre également sous forme animale, végétale, fongique... comme dans le chamanisme. Je suis un esprit bodhisattva ; je n'ai pas de corps physique, mais un cœur-esprit spirituel que tu peux percevoir en état de conscience expansée. Voilà pourquoi la technique du voyage chamanique apportée par Michael Harner est tellement importante, et voilà pourquoi j'ai insisté, dès le début du processus d'écriture de Fusion, pour que les traditions du bouddhisme et du chamanisme y soient représentées dans leurs forces respectives. Il y a ici quelque chose de fondamental à comprendre : le voyage chamanique est pratiqué dans la plupart des écoles du grand Véhicule des bodhisattvas, et encore plus dans le bouddhisme adamantin, le Vajrayāna, sauf qu'il n'y est pas appelé ainsi.

— Le Bardo-Thodol tibétain, qui est récité aux morts au moment de leur passage dans les espaces intermédiaires, est un voyage chamanique...

— Exactement ! Michael Harner l'avait déjà entrevu, avec les mandalas et le « Tunnel » d'accès aux mondes de la forme et de la non-forme. Et toi, de la lignée de Michael Harner, tu l'as mis au propre dans Fusion.

— Et pour renforcer le lien un peu plus encore, la fusion est pratiquée dans la plupart des traditions bouddhistes.

— Oui, la fusion a lieu lorsque le voyageur psychique fusionne – fait « un » – avec ses esprits. Cela peut être un chamane de Sibérie en fusion avec son ours tutélaire, un curandero d'Amazonie en fusion avec l'esprit du colibri, un moine tibétain en fusion avec son maître Rinpoché ; ou avec moi, le bouddha de la médecine. C'est exactement la même chose. Du point de vue des bodhisattvas dont le but, je le répète, est de sortir le monde de la souffrance, il apparaît clairement que cette séparation « bouddhisme versus chamanisme », qui a peut-être été nécessaire jusqu'ici au maintien de la pureté des pratiques, est aujourd'hui obsolète.

— Moins de séparations, plus de fusion !

— Oui, c'est essentiellement l'idée maîtresse de cette réconciliation. Mais avant de bénéficier de ce surplus de fusion, il vous est demandé d'apprendre à voyager dans les mondes

spirituels, et c'est là que le core shamanism fait son apparition sur la grande scène circulaire du Dhamma.

— Merci à Michael Harner, une fois de plus. Donc c'est bon, là, on peut y aller ? On a l'autorisation des bodhisattvas ?

— Oui, mais soyez dans le discernement : apprenez à mieux connaître les mondes, apprenez à faire la part des choses entre les esprits bouddhas et les esprits qui cheminent, comme vous.

— « Know your spirits ! »

— Je te le dis sans sourciller, petit Laurent : cette injonction de Michael Harner est la phrase la plus importante du <sup>xxi</sup>e siècle. On ne chemine pas avec n'importe quel esprit, on ne s'allie pas à n'importe quel esprit, on ne fusionne pas avec n'importe quel esprit. Ce n'est pas « open bar ». C'est comme la vie : individuellement, tu ne chemines pas avec tout le monde, tu chemines avec ta Saṅgha, c'est-à-dire les personnes qui te font avancer, qui vibrent sur tes fréquences. Tu évites les relations toxiques, tu t'éloignes de ce qui t'empêche d'atteindre la clarté de vision. Les esprits qui sont eux-mêmes possédés par la peur, le pouvoir et l'avidité t'empêcheront de faire tourner la roue du Dhamma. Tu dois apprendre à voir au-delà des apparences, parce que tu vis dans un monde d'interactions enchevêtrées. Tout le monde est lié à des esprits ; même les plus cartésiens d'entre vous sont liés à des esprits. D'un point de vue spirituel, lorsqu'on voit les dimensions invisibles, tout est esprit : les pensées, les intentions, les paroles, les idées. Les systèmes de croyances, les points de « Vue », les idéologies – y compris rationnelles –, forment des agrégats spirituels, des « clusters » d'esprits-pensées. « Know your spirits ! », c'est aussi comprendre que l'on ne cesse d'invoquer, et donc d'inviter, consciemment ou non, des esprits parfois constructifs, parfois destructifs, dans les champs de conscience – et ce, je le répète, que l'on soit rationnel, cartésien, méditant chevronné ou chamane convaincu...

— Il y a des bons et des mauvais esprits ?

— Il y a des fréquences spirituelles, comme il y a des fréquences de croyances, d'aliments, d'œuvres artistiques, de personnalités humaines. Il y a des esprits transcendés et inconditionnellement compatissants – les esprits bouddhas, les bodhisattvas des différents « étages » des Mondes d'en bas et d'en haut, plus ou

moins au-delà du temps et de l'espace – et il y a des esprits qui sont proches de la matérialité. Ces derniers te maintiennent dans le doute, dans la peur, dans l'aversion, dans l'attachement, dans la « folie » que mentionnait Black Elk – et aussi, last but not least, dans la séduction.

— « L'ombre des chamanes », selon Pedrito.

— L'ombre du monde tout entier. La séduction, c'est la fascination du pouvoir, l'emprise de l'illusion.

— Donc la séduction, c'est le « mal » ?

— Il y a dukkha – la tension, l'agitation, la souffrance, les « maux » –, et il y a un chemin pour en sortir. Tu es libre d'emprunter ce chemin. De notre point de vue, peu importe. Mais si tes intentions sont d'ajouter un peu de lumière, un peu de respect, un peu de compassion à ton tour de potier spirituel, les deux premières étapes de ce chemin, c'est voir au-delà des illusions – la compréhension juste –, et ensuite, ne pas s'attacher : nekkhamma, l'intention juste.

— Nekkhamma, c'est l'antidote à la séduction...

— Parole de bodhisattva ! Lâchez prise intelligemment sur ce qui vous entrave, renoncez au moment opportun, lorsque le fruit est mûr. Évitez les esprits qui vous maintiennent dans l'ignorance (avijjā), dans la soif (taṇhā) et dans la violence, les névroses et les angoisses (Māra), n'en faites pas vos esprits tutélaires. Et puis, il y a des esprits collectifs, des égrégores, qui sont également dans la séduction. Le matérialisme est l'un de ces égrégores séducteurs, et c'est un frein, un « ralentisseur » comme dirait mon amie Śamánkarma. Rien n'est plus séduisant que les matières : l'or, l'argent, le platine, les métaux, les pierres et les gemmes, le pétrole. Et tout ce qui en découle, c'est-à-dire un monde matérialiste dans lequel on est séduit, attaché... Le Bouddha l'a bien dit et redit : kāmaccanda, l'attachement matérialiste, est la première obstruction – et nekkhamma, le premier antidote.



— Avec la méditation et le voyage chamanique, on se libère.

— Assurément, oui. Et on se libère plus ou moins efficacement selon que l'on applique les techniques dans la compréhension juste. C'est pour cela que ton rôle à toi, à cheval entre core buddhism et core shamanism, consiste à écrire ce livre avec moi afin de clarifier ce que sont le bouddhisme et le chamanisme dans leurs essences respectives. Deux nobles et vénérables voies qui ont pour intention de revenir au centre, au cœur de la nature profonde – et qui, en même temps, permettent de mieux comprendre et de respecter les lignées, les écoles et les traditions qui en découlent. Tous les chamanismes, tous les bouddhismes, ensemble...

— Cœur à cœur...

— Oui, cœur à cœur, avec le refuge des trois joyaux étincelants que sont le Bouddha, le Dhamma et la Saṅgha, et bien entendu, la bénédiction du grand Véhicule des bodhisattvas, qui transporte une infinité d'esprits infiniment compatissants regroupés sous la bannière du Dhamma universel. C'est l'Assemblée à laquelle tu t'es adressée précédemment.

— L'Assemblée qui a décidé de passer au Dhamma 8.0 sur Terre...

— Précisément ! Le lotus cosmique aux dix mille pétales est en train d'éclorre, ici et maintenant, sur Terre, et c'est pour cette raison que tu écris ce livre – Fusion – avec moi. Je suis un bouddha éternel, et tu es mon scribe. Je souhaite que toi et moi, nous fassions en sorte que la plus ancienne spiritualité du monde – le chamanisme –, s'allie au Dhamma du bouddhisme, que ces deux sublimes et puissantes voies de conscience se réconcilient pour le plus grand bien.

— Parce qu'il s'agit de la même chose, finalement, de la même essence.

— La même chose, avec, comme tu l'as mis en exergue, la nécessité pour les uns et les autres de respecter leurs pratiques et leurs espaces sacrés respectifs : « La montagne de la Vue, la steppe de la Création, et la forêt des Sèves. »



— Fusion : bouddhisme et chamanisme, c'était ton idée, n'est-ce pas ?

— Notre idée, Laurent. L'idée de l'Assemblée.

— Alors comment faire ? Comment œuvrer à cette réconciliation, comment faire fusionner ces deux voies ?

— Pour les praticiennes et praticiens des traditions chamaniques qui souhaitent s'allier au Dhamma, comprendre les intentions justes et les mettre en pratique : lâcher-prise, renoncement, acceptation de ce qui est, bienveillance et non-violence. Et comprendre la différence qu'il y a entre méditer et chamaniser. Vipassanā est là pour leur montrer le chemin du discernement. Pour les méditants, assouplir le Dhamma et comprendre que le bouddhisme est profondément chamanique. Voir qu'il y a des mondes transcendés de pure compassion, et des esprits bouddhas qui y résident et attendent de s'allier et de travailler avec eux. Et comme pour les chamanes : comprendre et respecter la différence qu'il y a entre chamaniser et méditer – et que l'un n'empêche pas l'autre, bien au contraire.

— Tu insistes sur cette différence ?

— Goenkaji, qui est l'ardent défenseur de la pureté du Dhamma, l'a bien dit : « On ne peut pas courir deux lièvres en même temps. » Médite le matin, fais un voyage chamanique le soir, ou l'inverse. Comme lors de ta diète bouddhique.

— Séparer les pratiques pour maintenir la pureté du Dhamma ; ce qui signifie ne pas « diluer » vipassanā, l'opération de chirurgie psychique...

— Exactement, et c'est surtout un message adressé aux chamanes : la méditation, quelle qu'elle soit – et vipassanā est la Mère de la méditation – a pour but de vous nettoyer en profondeur, d'affûter votre conscience, de clarifier vos intentions et de vous émanciper des karmas-esprits qui vous maintiennent dans des fréquences inutiles, voire nuisibles.

— Comme une purge de plantes ; autrement dit, c'est le Dhamma végétal, mais avec une technique de méditation en lieu et place de plantes.

— Oui, les plantes et la méditation partagent les mêmes intentions. Les plantes, c'est la médecine de la nature ; c'est ce qu'il y a de plus pur, de plus compatissant – et de plus intelligent –, dans

le Monde du milieu. Je suis Sangye Menla, le bouddha de la pharmacopée, je sais de quoi je parle : on me représente toujours entouré de plantes ! Cela dit, et que l'on soit un pratiquant traditionnel de la voie des plantes ou un chamane qui a fait de la sobriété un esprit allié, le Dhamma est recommandé à toutes et à tous, j'insiste. La méditation sous toutes ses formes – et plus particulièrement les techniques bouddhiques telles qu'ānāpānasati, l'attention au souffle, et la Mère vipassanā –, permet de contacter et accueillir la « médecine » de la pure conscience. C'est une autre fréquence de réalité, mais c'est la même compassion universelle. Tu l'as expliqué : méditer, ce n'est pas seulement calmer l'esprit, faire circuler les énergies. Méditer, c'est prendre une douche de conscience.

— Observer, « et rien de plus ».

— Oui ! Cette expression que toi et moi avons utilisée lorsqu'il était question d'expliquer les justesses de sati et samādhi, résume tout en quelques mots : méditer, « et rien de plus ». La douche quotidienne, c'est ta session matinale ou vespérale ; la cascade sacrée de notre ami Sarbacane, c'est la retraite spirituelle, à l'image de la dieta des curanderos d'Amazonie, qui nettoient leur diamant spirituel, se régénèrent et recouvrent leurs esprits périodiquement... C'est de l'hygiène psychique.

— Cette hygiène psychique peut-elle être considérée comme une forme de protection ?

— Oui, bien sûr, car plus tu es dans ton axe, dans ton Dhamma, plus tu es protégé, au sens spirituel du terme. Et que ce soit clair : le Dhamma est l'ultime protection. Voilà ce que moi, Sangye Menla, bouddha chamane en mission sur Terre, je souhaite faire comprendre aux praticiennes et praticiens. Commencez par prendre refuge dans les trois joyaux, faites-le avec le cœur, et le reste suivra naturellement...

## CHAPITRE 30

### Je te vois

#### Le mantra

— Comment souhaitez-tu terminer cet échange, ô vénérable maître ?

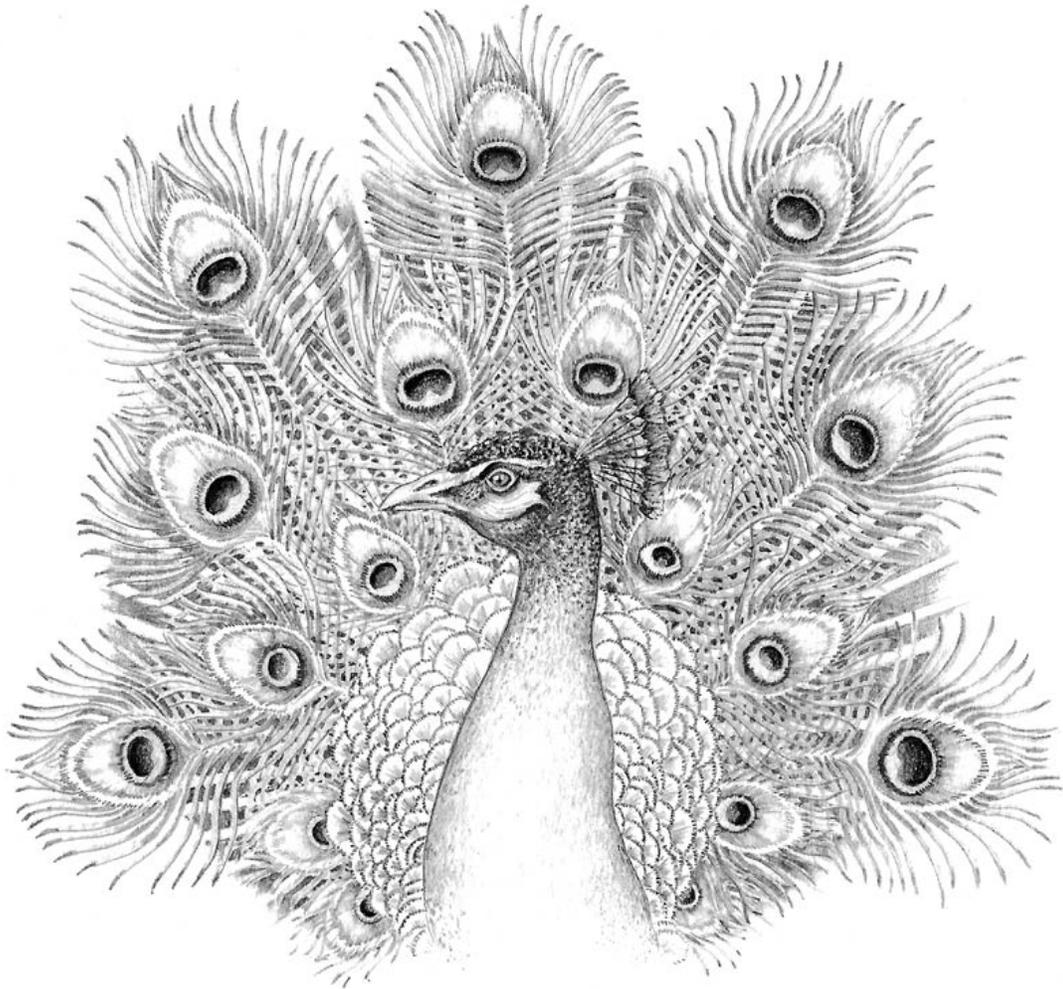
— La diète et le Dhamma sont deux ingrédients subtils qui font parfois défaut dans le chamanisme moderne tel qu'il se développe aujourd'hui. Il manque un petit quelque chose. Vous avez accès aux techniques les plus avant-gardistes, vous respectez les cultures traditionnelles, vous êtes mus par un désir sincère d'apporter de la guérison sur Terre ; en somme, vous avez compris ce qui se joue, ce qui est très bien.

Au nom de tous les bodhisattvas, je vous recommande un supplément d'hygiène spirituelle et une orientation bien définie. L'hygiène, c'est la diète, et l'orientation, c'est le Dhamma. Comprenez que tout cela est universel, il ne s'agit pas de vous convertir au bouddhisme religieux, mais de saisir la portée de ce qu'a apporté Siddhattha Gotama, qui est pour nous autres esprits compatissants, une lumière également. Il est le guide des guides, l'enseignant des enseignants, le maître des maîtres. Soyez donc bouddhiques, mettez de la sagesse (paññā), de l'éthique (sīla) et de la méditation (samādhi) dans votre panoplie chamanique.

Chaque esprit bouddha qui s'est exprimé en ces pages a choisi de le faire pour que vous puissiez prendre conscience de la diversité des registres, tous pourtant reliés à la même symphonie spirituelle. L'Ancien vous a parlé de votre nature profonde – chérissez-la ; Goenkaji a défendu la pureté du Dhamma et insisté sur l'importance de la discipline personnelle – respectez-les ; les quatre moines zen vous ont conseillé de prendre votre temps – prenez-le, comme bon

vous semble, mais prenez-le ; Siddhattha vous a parlé de mémoires et de lumière – n’oubliez pas qui vous êtes, soyez qui vous êtes : brillez ! Nicholas Black Elk a apporté le respect dans son medicine bag – respectez les femmes, respectez la nature, respectez les peuples premiers, respectez le cercle sacré – et respectez-vous avant toute chose ; Pedrito vous a conseillé d’aller « faire un petit tour dans la forêt... » – allez-y séance tenante, elle vous attend ! Šamánkarma a accroché le discernement aux branches de votre mélèze spirituel – faites-en usage ; l’Assemblée des bodhisattvas vous a informé de la mise à jour qui a lieu, Dhamma 8.0, et du sauvetage de la Terre – faites-leur confiance ; Maria Sabina vous a annoncé que rien n’est impossible aux humbles et aux purs – l’illumination est une histoire de cœur ; et moi, Sangye Menla, je souhaite vous dire ceci :

Sachez que si parfois, pris dans les aléas de l’existence, vous perdez de vue qui vous êtes et ce que vous êtes venus faire sur cette Terre, nous autres, vos esprits tutélaires, vous voyons à chaque instant tels que vous êtes : comme des bijoux étincelants, de grandes âmes qui ont choisi de venir sur Gaïa pour participer à l’avènement d’un monde de conscience élargie, un monde de paix, de respect, d’amour et de guérison. Appuyez-vous autant que vous le souhaitez sur notre force et notre lumière. Nous sommes ceux d’entre vous, purs cœurs-esprits, qui sont restés dans les mondes invisibles. Nous nous connaissons de toute éternité.



Je te vois,  
je te reconnais,  
je te soutiens,  
est notre mantra.

## CHAPITRE 31

### Je diète

#### La solution

La meilleure façon de progresser dans votre pratique consiste à demeurer dans une retraite solitaire, loin de toute distraction.

Dilgo Khyentsé Rinpoché

Je ne parviens pas à méditer, mon Dhamma est grippé, rien n'est fluide. Je fais une diète. Voyager dans les mondes transcendés s'avère laborieux, quelque chose m'en empêche et il me semble vital de mettre le doigt dessus. Je fais une diète. Mes projets n'avancent pas, je patauge dans un épais brouillard, j'aspire à y voir plus clair dans ma vie – et, par la même occasion, dans la vie. Je fais une diète. Je suis à un tournant décisif, l'heure du changement a enfin sonné, et pourtant, envahi de dilemmes, je ne sais pas quoi choisir ou quoi faire, et encore moins dans quelle direction œuvrer. Je fais une diète. Je sors d'une période tourmentée, mon corps a souffert, mon cœur a pleuré, mon esprit est confus, et je souhaite me régénérer tant physiquement, psychiquement, émotionnellement, que spirituellement. Je fais une diète. J'ai à cœur de mieux me connaître, de plonger dans les profondeurs de mon être, de voir et guérir ce qui doit l'être. Je fais une diète. Je souhaite me libérer de mes addictions, faire un sevrage de dépendances inutiles, retrouver le sens de mes besoins naturels. Je fais une diète.

S'il vous plaît, esprits, nature, univers,  
aidez-moi à sortir grandi

de cette période de « page blanche »  
qui m'angoisse.

(Je fais...)

## UNE DIÈTE D'ÉCRITURE

Loin d'être un sacerdoce ou une mortification, la diète est un espace de créativité retrouvée, un espace de joie, de libre arbitre et de profonde régénération. Quelle bonne nouvelle ! Il y aura bien entendu toujours les puristes de la diète amazonienne, comme Angéline, qui a fait une diète de six mois lors d'un séjour au Pérou. Une diète amazonienne de six mois, c'est une ascèse monastique digne du tudong des moines de la forêt, et je ne peux que m'incliner devant une telle prouesse [\[78\]](#).

La diète de plantas m'a énormément apporté, et lors de notre séjour au Pérou de début 2016 – séjour qui a été le point de départ de l'écriture de Mère –, une diète stricte de dix jours encadrée de six semaines d'interdits alimentaires et comportementaux, a imprégné chacune des cellules de mon corps d'un profond respect envers les plantes maîtresses et le Dhamma végétal des chamanes autochtones. Et puis, en guise de corollaire, cette période de nettoyage et de régénération a également revigoré mes convictions profondes concernant l'importance capitale de l'ascèse et de l'introspection sur le chemin spirituel – et peu importe que ce chemin soit bouddhique, chamanique, ou de toute autre tradition, de toutes orientations.

Paradoxalement, cette diète « on ne peut plus végétale » m'a remis sur les rails du bouddhisme et de sa sobriété revendiquée – une sobriété qui fait sens dans la compréhension de ce qu'est le Dhamma –, avec, en guest star, et comme je l'ai déjà évoqué, une apparition décisive du Bouddha Śākyamuni lors d'une cérémonie.

Reviens chez toi.  
Retourne dans ton Dhamma.  
Retrouve tes œuvres.

Une fois de retour en Europe, j'ai fait en sorte de garder une reliance forte avec la Madre amazonienne, en méditant sous la protection de ses trois bijoux naturels – le cœur pur, la clarté et le vivant – tous les matins au réveil ; et puis, en écrivant un livre avec elle, ce qui a eu pour effet de me maintenir dans une ascèse particulière, que j'ai nommée « diète d'écriture ». Durant cette diète éminemment créative qui a duré trois ans, j'ai fait en sorte de respecter au mieux certains interdits (pas de sucre ni de sels ajoutés, pas d'alcool, peu de graisse, une activité sexuelle réduite, voire nulle, etc.), qui m'ont permis de rester concentré sur mon œuvre.

En lieu et place de plantes maîtresses à ingérer quotidiennement pour maintenir le contact avec le monde des esprits, j'ai diété mon livre : c'est lui qui m'a permis de digérer la vision que j'ai ramenée du Pérou. Je n'ai bien entendu pas « mangé » les pages de mon manuscrit dans la réalité ordinaire, mais je l'ai spirituellement absorbé, comme s'il s'agissait d'une « médecine », au sens chamanique du terme. Cette diète spontanée, véritable prototype de la diète bouddhique, m'a nettoyé le corps, purgé le cœur, apaisé l'esprit. Et comme un bonheur ne vient jamais seul, et parce qu'une diète sera toujours, avant tout, une quête de vision –, cette ascèse m'a permis d'accéder à des espaces inexplorés dans mes voyages chamaniques, et de contacter de nouveaux esprits, à l'image d'Heháka Sápa, homme-médecine et visionnaire lakota que vous connaissez bien maintenant, et qui me fait la joie et l'honneur de sa présence spirituelle au quotidien.

Amusé par ma diète « sans plantes »,  
Black Elk m'a un jour offert ce kōan :

Your are smoking the sacred pipe  
without a pipe.

Tu fumes la pipe sacrée  
sans pipe.

(René Magritte aurait apprécié, sans doute.)

## SOUS CERTAINES CONDITIONS

Rétrospectivement, et à la lumière de cette diète d'écriture qui fait aujourd'hui partie intégrante de ma vie d'auteur, j'observe que tous mes livres, y compris les titres précédant Mère et Fusion, sont nés d'un travail de diète et de fusion avec les esprits. Si j'écris, c'est parce que mes tuteurs me demandent de le faire sous certaines conditions que je suis dans l'obligation d'honorer. Et ils savent se faire insistants – la persévérance (addhiṭṭhāna), qui ne semble pas vouloir me lâcher elle non plus, ils connaissent. Naviguer entre les réalités multidimensionnelles et en faire un texte me demande de plonger dans les mondes spirituels durant de longues périodes ; et évidemment, cette apnée psychique sans le concours de laquelle je ne parviens pas à écrire, impacte ma vie – d'où l'ermite « très souvent » en diète.

En « sous-marin »,  
version plongée dans les profondeurs,  
du « petit tour en forêt » ...

Et justement, quelques mois après la publication de Mère, l'esprit de la Mère-Forêt a mis un terme à ma diète d'écriture en me remerciant d'avoir accompagné son livre à faire ses premiers pas dans le grand monde ; elle s'en est allée en me disant ceci : « Lorencito, tu as honoré ta part du contrat spirituel. Tu as fait le chamane-scribe pour que la mère de toutes les mères soit entendue... Tu es libre ! »

## UN ÉLAN MAGNIFIQUE

Piqué au vif par les mots de l'esprit de la forêt, que j'ai reçus comme un cadeau accompagné d'une douce sensation de travail accompli et de liberté spirituelle retrouvée, j'ai senti vibrer l'appel du Dhamma, avec le besoin impérieux de me reconnecter à la pratique de la méditation vipassanā. Et pour donner un sens profond à cet élan magnifique, je me suis discipliné à méditer tous les matins au réveil. L'année précédente, j'étais retourné faire une session de dix jours sous la guidance de Goenkaji, et cela m'avait remis sur les

rails de la pratique quotidienne : j'avais régénéré mes racines spirituelles, augmenté la vitesse de révolution de mon Dhamma, et secoué d'innombrables souillures glanées ici et là dans ma vie d'auteur, d'enseignant et de praticien chamanique.

Rien de tel  
qu'un pèlerinage  
à la cascade  
de pure conscience.

Et puis, spontanément, à la pratique de la méditation enfin réintégrée à mon quotidien, est venue s'ajouter une série de voyages chamaniques, avec l'intention d'aller chercher des réponses – des visions – dans les mondes transcendés, en relation à ce qui était en train de se passer sur Terre et dans ma vie en cette période de chamboulements planétaires. Et ce que j'ai vu, c'est une profonde guérison, une prise de conscience globale, avec certes beaucoup de pus, des vomissures et des excréments expulsés par les émonctoires de l'inconscient collectif, mais une guérison à laquelle œuvrent tous les êtres compatissants de l'univers.

Parce qu'ils aiment  
la Terre et ses habitants  
d'un amour infini.

---

[78] C'est d'ailleurs pour cette raison – et tant d'autres encore –, que « ma femme, c'est mon maître », comme j'aime à dire. Il n'y a aucun doute à ce sujet.

## CHAPITRE 32

# 108 jours

### La gestation

Je n'ai pas fixé de durée à ce qui n'était a priori pas encore une diète, mais simplement un retour à une pratique quotidienne : méditer et vivre selon les préceptes bouddhiques aussi longtemps que possible, en vue de « renforcer mon Dhamma ». Et puis, partir à la rencontre des esprits afin de maintenir le contact avec la clarté des mondes transcendés, alors que dans le Monde du milieu le brouillard de l'illusion semble plus épais que jamais.

### À TRAVERS LE CORPS

Au fil des jours, mon corps, dans toute sa sagesse organique en éveil, m'a clairement indiqué qu'il souhaitait que j'opère quelques changements alimentaires ; il me suggérait avec insistance de revenir à des orientations végétales assumées que j'avais mises de côté depuis un certain temps déjà pour diverses raisons allant de l'adaptabilité sociale à la gourmandise, bien entendu. Néanmoins, il fallait que je cesse d'être violent par ricochet et de promouvoir le sacrifice dans ma propre vie, si je souhaitais que « ça » cesse dans le monde également.

Karma, karma...

Des boucles et des boucles...

Ainsi en va-t-il de la roue du Dhamma ;

elle s'exprime toujours, initialement,

à travers le corps.

Et puis, de fil en aiguille, avec mon alimentation, c'est mon rapport au monde qui a changé, parce que, une fois encore, un bonheur ne vient jamais seul : la roue ne cesse de tourner et de faire des cadeaux. J'étais de retour dans ce qui ressemblait étrangement à la diète amazonienne, sauf qu'en lieu et place de plantes à ingérer, « j'absorbais » ma session de méditation quotidienne et mes voyages chamaniques, saupoudrés comme il se doit d'éclats de sagesse issus du noble octuple sentier et des dix pāramīs, que je m'amusais à apprendre par cœur en pāli pour pouvoir les chanter ensuite à la forêt.

C'était un jeu au départ...

La forêt apprécie les sessions méditatives  
qui se terminent en tours de chants.

Un mois de gestation s'était écoulé et je me suis surpris à prendre goût à ce qui m'apparaissait alors de plus en plus clairement comme une forme de diète fusionnelle mariant dans un même élan bouddhisme et chamanisme. Bienheureux de cette invention, au sens d'une découverte inopinée, j'ai décidé de faire durer cette ascèse spontanée cent-huit jours au total. C'est-à-dire trois mois et des poussières, deux mois supplémentaires venant s'ajouter au premier mois de « rodage » – la diète bouddhique était née.

Un pour l'unité.

Zéro pour la vacuité.

Huit pour l'infini.

## UNE SACRÉE ROUTINE

Durant cette diète, j'ai donc médité tous les jours. Vipassanā a ouvert ma journée, c'était ma première œuvre, mon premier karma, avant même de faire quoi que ce soit d'autre, avant même de manger. Tous les matins au réveil, je me suis levé, j'ai bu un peu d'eau et je suis allé méditer. Les jours de beau temps, je me suis assis à l'extérieur, au pied d'un chêne, et les jours de pluie, je suis resté méditer à l'intérieur.

Une fois installé sur mon zafu, j'ai commencé ma session quotidienne en prenant refuge dans les trois joyaux que sont le Bouddha, le Dhamma et la Saṅgha, en récitant la version naturelle de la prise de refuge que m'a communiquée la Madre amazonienne à l'époque où j'écrivais Mère.

Je suis le Bouddha, je suis le cœur pur, je suis l'amour.  
Je suis le Dhamma, je suis la clarté, je suis la lumière.  
Je suis la Saṅgha, je suis le vivant, je suis la force.

Le pur amour du Bouddha dans le cœur.  
La claire lumière du Dhamma dans la tête.  
La force vivante de la Saṅgha dans les entrailles.

Puis, empli de bonnes vibrations forestières, accompagné, soutenu et protégé par l'amour, la force et la lumière des trois joyaux fusionnés, j'ai médité une demi-heure, en commençant par me concentrer quelques minutes sur la présence du corps, pour ensuite embrayer sur l'attention au souffle (ānāpānasati), et terminer dans la joie ressentie.

En cette période particulière de ma vie, j'ai négocié cette demi-heure quotidienne avec mes esprits, une demi-heure que je serais à même de respecter tous les jours sans exception durant la période de la diète. C'est là tout l'intérêt des voyages chamaniques ponctuels et du suivi spirituel de la diète par les esprits tutélaires : infiniment compatissants, indépendants de tout dogme ou idée préconçue, nos chers alliés savent parfois mieux que nous-mêmes ce qui nous convient, et font en sorte de trouver le rythme parfaitement adapté à « où nous en sommes » sur notre chemin.

Pour clore en beauté ma session matinale quotidienne, et désireux de sentir le Dhamma infuser dans les interstices de mon corps-cœur-esprit, j'ai récité en pāli les huit branches du noble octuple sentier, ainsi que les dix perfections. J'en ai fait mon offrande quotidienne de fin de session, sous la forme d'un mantra lui aussi fusionné.

J'ai fait cela par pur plaisir ludique, comme l'expression naturelle de la joie méditée avec la présence de la forêt, mais également afin

de travailler mes quelques très modestes éléments de pāli [79].

#### MANTRA 10 PLUS 8

Sammā di~~tt~~hi, sammā sa~~ri~~kappa, sammā vācā, sammā kammanta, sammā ājīva, sammā vāyāma, sammā sati, sammā samādhi, dāna, sīla, nekkhamma, paññā, viriya, khanti, sacca, addi~~tt~~hāna, mettā, upekkhā.

### LA PRÉSENCE DES ESPRITS

Jusqu'ici, j'étais dans l'élan du Dhamma bouddhique, que j'ai respecté dans sa pureté en méditant sur le souffle, la présence et la joie. Mais chamanisme oblige – on ne se refait pas ! –, les esprits ne se sont pas fait attendre, ils sont venus frapper, doucement mais fermement, à la porte de mon psychisme, si bien que, dans la foulée de la session de méditation matinale, ou plus tard, en fin d'après-midi ou le soir, j'ai passé de la verticalité adamantine du bouddhisme, à l'horizontalité organique du chamanisme en partant à la rencontre des esprits tutélaires : j'ai diété, j'ai médité, j'ai voyagé.

Vous tenez entre les mains le résultat de cette diète, de ces pratiques et de ces rencontres.

---

[79] La traduction des termes en pāli, ainsi que tous les encadrés rencontrés au fil des pages, sont récapitulés à [l'annexe A](#).

## PRATIQUE

# Vingt-quatre heures de Dhamma

## Diète bouddhique

Diéter, c'est laisser passer la lumière.

Pedrito

L'heure est à la diète bouddhique ! Mais bien entendu, libre à vous de tenter l'expérience ; surtout ne vous forcez aucunement à entreprendre quelque pratique ascétique qui ne vous semblerait pas en accord avec vos aspirations spirituelles, avec « où vous en êtes » dans votre vie, en ce moment. Il y a un temps pour tout, et en général, comme vous le savez, lorsque le fruit est mûr, il se laisse cueillir sans effort.

La diète bouddhique est une diète fusionnelle qui honore bouddhisme et chamanisme dans un même élan de renoncement. En ce moment, les esprits gardiens de la Terre – et parmi eux, l'Assemblée des bodhisattvas – ne nous demandent que de faire un pas dans leur direction, et peu importe que ce pas soit une timide avancée ou un saut en longueur digne d'un athlète olympique :

Un petit pas pour le Dhamma,  
un pas de géant pour la conscience.

## PRÉCEPTES ET RESTRICTIONS

Au chapitre précédent, je vous ai parlé de ma diète de 108 jours, et j'ai l'intention d'approfondir la pratique des diètes longues dans un ouvrage ultérieur, qui paraîtra dans la foulée de Fusion [\[80\]](#). J'ai fait le choix de vous initier ici à une diète de vingt-quatre heures, parce

que suis un adepte du « pas-à-pas », et que je pense qu'il vaut mieux s'acclimater aux principes de la diète bouddhique avec une diète courte, assumée et bien organisée, que de se lancer tête baissée dans la grande traversée en solitaire. Comme dans toute pratique spirituelle ou artistique, commencer par les bases, les digérer lentement, à son rythme, permet de mieux se positionner ensuite en éventuelle championne ou champion de la discipline.

Diéter, c'est simplement « ne pas », dans l'intention de se recentrer, de se nettoyer et d'accéder à des espaces créatifs et spirituels illimités. Étant donné que j'ai décrit en détail la séquence quotidienne de cette diète dans les deux chapitres précédents (tout en sachant que selon votre emploi du temps, vous êtes libre d'en adapter les modalités), je me contenterai ici de résumer les préceptes à respecter, ainsi que les restrictions alimentaires et comportementale qui encadrent la diète.

#### LES CINQ PRÉCEPTES (BOUDDHISME)

- Ne pas tuer.
- Ne pas voler.
- Ne pas mentir  
(ni critiquer, jurer, bavarder, dire des absurdités).
- Pas d'inconduite sexuelle.
- Ne pas s'intoxiquer.

#### LES SEPT « PAS DE » (DIETA CHAMANIQUE)

- Pas de sel ajouté.
- Pas de sucre ajouté.
- Pas de graisse ajoutée.
- Pas de produits animaux.
- Pas d'alcool.
- Pas de drogues.
- Pas de sexe.

Les cinq préceptes sont les fondations éthiques de la vie bouddhiste, notamment respectés scrupuleusement lors des

sessions vipassanā. Vous n'êtes bien évidemment pas contraint de les appliquer à votre vie tout entière, et encore moins de devenir bouddhiste ; mais une diète ne peut être bouddhique sans eux ; et c'est justement là tout l'intérêt de la diète : pendant une période déterminée, avec un début et une fin, vous pouvez observer ce que signifie vivre selon les enseignements du Bouddha Śākyamuni, et ressentir les bienfaits que cela apporte.

« Ne pas tuer » signifie que pendant vingt-quatre heures, vous ne tuerez aucun être vivant, et vous ferez attention à ce que vous mettrez dans votre bol ou votre assiette. Pour dire les choses simplement : pas de sacrifice inutile, pas de sang versé – bienvenue, le temps de la diète et au-delà si le cœur vous en dit, dans le végétarisme ou le végétalisme. Et je le répète : ce n'est pas une conversion à un quelconque credo alimentaire, c'est une diète – la nuance est de taille. « Ne pas voler » et la parole juste sont des évidences, « ne pas dire des absurdités » signifiant ne pas perdre de temps et d'énergie en vaines paroles au cours de la diète.

« Pas d'inconduite sexuelle » signifie que pendant vingt-quatre heures, et pour simplifier les débats passionnés sur ce qu'il est « inconvenant » de faire ou pas, vous ferez vœu de chasteté, avec vos gestes, vos paroles et vos pensées également. Et si quelque pulsion se fait sentir, vous observerez, « et rien de plus ».

« Ne pas s'intoxiquer » est une invitation à délaisser alcool, tabac et molécules addictives (la caféine, par exemple), mais également pensées, paroles, habitudes et relations toxiques : enfin du repos pour le corps, le cœur et l'esprit.

Dans le tableau des sept « pas de », je vous présente une compilation arbitraire mais efficace des restrictions classiques de la diète amazonienne, tout en sachant qu'il y a à peu près autant de types de diètes qu'il y a de traditions. « Pas de sel ni de sucre ajouté » signifie que vous n'ajoutez rien de cristallin ou de poudreux à vos plats : vous pouvez manger des fruits, bien entendu, les sucres naturels ne sont pas proscrits. Pour faire simple, vous n'assaisonnez pas vos plats, ce qui vous poussera naturellement à rechercher les saveurs des végétaux crus ou cuits en douceur.

Vous remarquerez quelques chevauchements significatifs, notamment en matière de sexualité et de toxicités ; les cinq

préceptes bouddhistes et les sept « pas de » chamaniques se renforcent mutuellement sur certains aspects de l'hygiène spirituelle : kāmācchanda (l'attachement aux plaisirs sensuels, les addictions) versus nekkhamma (le renoncement) – une fois encore, le lâcher-prise ne « lâche » pas notre striatum...

## VINGT-QUATRE HEURES : DÉROULEMENT DE LA DIÈTE

- Pratique matinale (méditation et intentions)

À jeun : je me lève, je bois un verre d'eau, je m'assois pour méditer et je prends refuge dans les trois joyaux. La [prise de refuge](#) est optionnelle).

Je médite ensuite une demi-heure ([présence, souffle et joie](#) ; méditation), et je termine ma session en récitant – ou en chantant – le mantra 10 + 8 constitué du noble octuple sentier et des [dix perfections](#)). (Cette dernière option est bien entendu facultative, vous pouvez simplement lire ces deux listes pour les avoir à l'esprit, improviser une prière de gratitude – ou ne rien faire du tout.)

Dans la foulée de la méditation, je dépose dans mon espace sacré les trois intentions justes (lâcher-prise, acceptation et bienveillance), en les écrivant pour les afficher quelque part, ou en les offrant à la nature. ([Déposition d'intentions](#).)

En phase avec la dynamique de ces intentions, je prends également le temps de faire une liste de choses à lâcher, accepter, ou mieux apprécier (pacifier) – un carnet de diète est toujours utile, prendre note étant une manière de prendre conscience et d'aiguiser l'attention.

- Repas de midi

Je me fais plaisir avec un bon repas de diète... fruits, légumes, graines (riz, quinoa), légumineuses, fantaisies végétales à gogo.

- Pratique de l'après-midi (voyage chamanique)

Librement, au moment opportun, j'entreprends un voyage chamanique, j'assure un suivi à la fois personnel et spirituel avec mon esprit spécialiste de la diète, je prends note de mes prises de conscience.

Le reste de l'après-midi est dédié au repos, à l'introspection, à la rêverie.

- Pratique du soir (méditation et/ou voyage)

Le soir venu, soyez à l'écoute de vos besoins : une deuxième session d'une demi-heure de méditation est possible, un voyage également ; la pratique du soir est facultative, vous pouvez également ne rien faire...

- Repas du soir

Les moines bouddhistes en tudong ne prennent qu'un repas par jour, juste avant midi (selon les règles du Vinaya, la discipline monastique). Idem pour les anciens méditants vipassanā, qui jeûnent la moitié de la journée lorsqu'ils sont en session. Cela dit, faites de votre diète un espace de libres choix qui satisfont à vos besoins, ne vous faites pas violence dans les austérités.

Pour vous inspirer et vous connecter au principe du lâcher-prise estampillé « diète », voici quelques lignes que j'ai écrites au cours d'une diète justement :

« Je médite beaucoup sur nekkhamma en ce moment. Je suis en diète, et par définition, en diète, on renonce, on lâche prise ; on se discipline à respecter certaines restrictions et un dénuement profitable au travail d'introspection. Le simple fait que nekkhamma soit la première des intentions justes suscite un questionnement profond et titille ma fibre taoïste. Et si, à travers le lâcher-prise, nekkhamma était un cousin bouddhique du non-agir taoïste ? Renoncer à l'action pour laisser agir la nature profonde. La Vérité « toute nue » se révèle dans le non-agir. Dhamma, Dao, même révolution... » (Carnet de diète)

## RETOUR À LA NORMALE

Finalement, allez vous coucher ; le lendemain, vous retrouverez votre vie, avec, en guise de cadeau, une lumière particulière...

---

[80] Voir à ce propos [l'annexe B](#).

## CHAPITRE 33

# Amour et vacuité

L'éveil

La Vue inspirera constamment gaieté et humour, et un léger  
sourire intérieur pétillera toujours en vous.

Dilgo Khyentsé Rinpoché

« Il n'y a que de l'amour. Je le sens pulser dans chacune de mes cellules, couler dans mes veines, nourrir mes organes, glisser à la surface de mon corps, sur ma peau. Je sens l'amour du chêne au pied duquel je viens méditer tous les jours depuis plusieurs semaines. Il m'aime et je l'aime, c'est certain. Ce rendez-vous quotidien nous a rendus intimes, l'un et l'autre, nous nous connaissons à présent. Cela me rend heureux, plus amoureux encore, de la vie et de cette petite, minuscule vie dans la vie qui est mienne, et je souris. J'ouvre les yeux et je regarde autour de moi. Tout cet amour explose devant moi et prend forme. La nature est sa forme, elle est ce que l'amour devient lorsqu'il est exprimé dans le temps, dans l'espace, dans la matière. La vie, c'est de l'amour, et rien d'autre.

Une buse variable vient se poser à quelques mètres de moi, sur la branche charpentière d'un beau charme. Elle me regarde attentivement, et dans son regard, il n'y a que de l'amour. » (Carnet de diète)

## L'EXPÉRIENCE VISIONNAIRE

Je partage avec vous ce texte, que j'ai écrit au cours d'un bel après-midi ensoleillé de ma première diète bouddhique. Mon carnet étant toujours à portée de main, ces quelques mots ont trouvé la page alors que je venais de vivre quelque chose d'extraordinaire : une expérience visionnaire.

Une Vue juste.

Suite à ces instants suspendus hors du temps, je suis resté silencieux, à me balancer dans mon hamac. J'aurais pu demeurer éternellement bercé entre deux chênes, les yeux de l'âme rivés sur la source à la fois pleine et vide de ce qui est, rendue visible à travers toute chose par le truchement de la diète. Silencieux à l'extérieur, mais à l'intérieur, c'était une explosion de conscience dans laquelle se sont mélangés un sentiment de félicité, de complétude et de gratitude.

Je suis ici,  
Je suis maintenant.

(Toujours au présent.)

J'aurais pu me complaire dans cet épanouissement de contemplation intégrale, mais mes esprits, et en particulier mon animal de pouvoir l'aigle royal, sont venus me tapoter sur l'épaule et me dire que la « Bodhi-récré » était terminée ; j'étais invité à redevenir un simple Homo sapiens, j'avais encore des karmas à accomplir, mes œuvres attendaient.

Les esprits bouddhas ont leur petit sens de l'humour :  
Vous croyez avoir atteint le sommet, tout en haut  
et ils vous expliquent que le sommet est tout en bas.

## INCOMMENSURABLES

Toujours dans le sens de la roue, et toujours avec le sens profond des pratiques spirituelles que les traditions nous ont léguées, la diète est une quête de vision ; lorsque la Vue se fait expérience, le corps baigne dans la grâce et se régénère en profondeur, le cœur s'ouvre et absorbe l'essence du monde, l'esprit se dilate de toute son intelligence déployée.

Dans l'expérience visionnaire, les dimensions supérieures de l'amour-compassion et de la conscience-vacuité trouvent leur chemin à travers le temps et l'espace jusqu'à la matière, et emplissent le corps-cœur-esprit de l'être de leur indicible lumière.

La conscience-vacuité est le contenant.

L'amour-compassion est le contenu.

L'amour-compassion-conscience-vacuité est l'essence de ce que l'on nomme « Être universel », faute de concepts décrivant adéquatement ce « vide conscient » partout présent – un vide qui n'est pas vide, puisqu'il contient quelque chose d'aussi puissamment amoureux et essentiellement fluctuant, que l'univers. Percevoir sa présence, son « êtreté », dans tout ce qui est, à commencer par soi-même, constitue peut-être le besoin le plus essentiel de tout être vivant. Une nécessité tellement profonde, tellement vitale, que personne, aucun être doué de conscience, ne peut échapper à son appel.

Empreinte de cette vérité indescriptible que l'on ne peut qu'aborder par les périphrases ou la poésie, l'expérience visionnaire affranchit l'être de la réalité ordinaire, elle ouvre une porte au-delà de l'illusion du temps, de l'espace, de la matière – vers les mondes et les champs de conscience qui se trouvent « derrière » le réel et le baignent de leurs grâces. Cette libération permet la prise de conscience de l'amour-compassion-conscience-vacuité, et cette Vue juste et naturelle enfin retrouvée génère un flux plus important encore d'amour, de force et de lumière.

#### LES QUATRE INCOMMENSURABLES VÉRITÉS

- Mettā : l'amitié universelle, amour bienveillant.
- Karuṇā : la compassion, amour guérisseur.

- Muditā : la joie partagée, amour altruiste.
- Upekkhā : l'équanimité, amour inconditionnel.

C'est alors qu'affluent les cadeaux – car oui, il y a des cadeaux, un bonheur... vous connaissez la chanson ! Les quatre nobles vérités de la compréhension juste, celles-là mêmes qui nous ont encouragés à reconnaître l'existence de dukkha, ses causes profondes, la possibilité de sa cessation (nirvāna), et finalement, le chemin qui permet de s'en affranchir, éclosent, à l'image du lotus en pâmoison, en quatre vérités étincelantes, incommensurables – les brahmavihāras :

### TROIS SAGESSES

Au début de notre périple, nous étions dans la reconnaissance – la prise de conscience – de la magie de dukkha qui dévore le monde : l'agitation, l'insatisfaction, la souffrance, provoqués par l'ignorance, l'attachement et l'aversion. Un tour de roue plus tard, étant passés ensemble par toutes les étapes du nettoyage et du réalignement, c'est l'autre magie – la magie naturelle, celle qui enchante le monde – qui nous est accessible. Nous la percevons telle qu'elle est véritablement, de toute notre conscience en éveil.

Et pourtant, ce qui est perçu est exactement la même chose, nous sommes simplement passés à des couches de réalité plus profondes, au-delà du brouillard de surface qui accapare nos perceptions et peut parfois nous donner l'impression qu'il n'existe qu'une magie de misère.

Dans ses discours du soir, qui résument l'essence des enseignements du Bouddha – et que les méditants vipassanā connaissent bien –, Satya Narayan Goenka explique avec limpidité les trois types de sagesse selon la doctrine bouddhique : il y a tout d'abord suta-mayā paññā, acquise par l'intermédiaire des autres, par « oui-dire », et ce tant verbalement ou par la lecture, que par toute autre forme de communication extérieure. Cette sagesse-là est faite d'interprétations, d'opinions, de suppositions ; bien qu'incomplète, elle n'en demeure pas moins la rampe de lancement de tout élan, elle donne envie d'aller plus avant. Puis vient cintā-mayā paññā, la

sagesse que l'on acquiert par la réflexion personnelle. C'est une sagesse de pensée, intellectuelle, qui suit logiquement les opinions, discussions et lectures de la sagesse précédente ; à la fois éminemment philosophique, mais également incomplète, elle clarifie la trajectoire. Et finalement, en guise d'envol vers le vol plané circulaire de la Vue globale, vient bhāvanā-mayā paññā, la sagesse vécue, nourrissante, qui s'acquiert par l'expérience directe.

Il y a tout d'abord la part de ce que l'on entend, ici et là,  
la part d'histoires que l'on (se) raconte.

« C'est une Vue sublime, j'en ai entendu parler... »

Il y a ensuite la part de ce qui est compris,  
la part de possibilité qui est digérée avec la tête.

« Cette Vue m'appelle, elle représente ce que je recherche, je le sais, je le sens... »

Et finalement,  
il y a la part de ce qui est expérimenté,  
la part de vérité.

« Cette Vue que j'ai tant désirée résidait dans mon cœur,  
elle m'attendait dans l'espace sacré... quelle merveille ! »

## SAMMĀ INTÉGRALE

Voir, ce n'est donc pas se complaire dans une « vue » philosophique, intellectuelle, ou se satisfaire d'une « vue » rapportée, racontée ; Voir, ce ne sont pas des séries de concepts, et encore moins une opinion faussée ou un paradigme illusoire qui vient s'ajouter aux opinions existantes.

Voir, c'est faire l'expérience de ce qui est véritablement. Et là, dans cette expérience pénétrante, directe, sans filtres, surgissent la compréhension juste, la Vue juste. C'est pour cette raison que le Bouddha a ajouté l'adjectif sammā à chacun des rayons de sa roue-médecine : sammā est la justesse, mais elle est également, selon

ses racines pālies, la complétude, l'intégralité ; dans l'octuple répétition de ce mot doux en bouche, il y a une compréhension intégrale à cueillir comme un fruit mûr à l'arbre de la connaissance.

Une compréhension intégrale de la nature profonde, qui fait naître des intentions intégrales, une parole intégrale, une action intégrale, des moyens de subsistance intégraux, un effort intégral, une attention intégrale, une concentration intégrale.

Seule l'expérience directe permet de comprendre, de voir ; et, ultimement, de s'émanciper des illusions, de changer son rapport au monde, de guérir en profondeur, intégralement. De voir la danse cosmique de l'amour et de la vacuité qui génèrent, dans leurs étreintes, l'univers dans toutes ses beautés, toutes ses diversités. C'est ce qu'affirmait le Bouddha Śākyamuni à propos de la voie bouddhique, et c'est ce que répétait inlassablement l'anthropologue Michael Harner, lorsqu'il expliquait que le chamanisme est une spiritualité taillée sur mesure pour les sceptiques : de l'expérience, de l'expérience et encore de l'expérience.

Une joie profonde – une jubilation – réside dans le fait d'expérimenter l'existence incarnée, de puiser dans le champ des possibles en cette vie, ici et maintenant. L'expérience directe est une « médecine » au sens vaste et spirituel du terme ; elle permet un réalignement sur les lois de la nature, sur le Dhamma universel, qui n'est rien d'autre que le cœur de toute chose. D'où l'importance de sortir de la tête pour entrer dans le champ de l'expérience : voir, déposer ses intentions, agir avec conscience et respect, méditer, voyager, diéter... l'expérience, c'est vital.

Éveils amoureux.

Je t'aime mettā, amour bienveillant.  
Ton amitié universelle me reconnecte  
à la famille originelle : tout ce qui est.

Je t'aime karuṇā, amour guérisseur.  
Ta compassion me nimbe  
de la lumière de la compréhension.

Je t'aime muditā, amour altruiste.  
Ta joie partagée m'éclate  
en sourires réciproques.

Je t'aime upekkhā, amour inconditionnel.  
Ton équanimité me berce  
du droit le plus inaliénable : le droit d'être.

## CHAPITRE 34

### Offrande

Les douze vœux

Je formule le vœu que de mon corps, à l'intérieur et à l'extérieur, à travers les immensités, irradie la lumière claire et d'une pureté impeccable du lapis-lazuli.

Bhaiṣajyaguru Sūtra

Sangye Menla était toujours bien accroché à son chêne lorsque je suis allé prendre soin de mes bébés carottes au potager. Stimulés par la douceur de la saison nouvelle, les semis ont bien germé, je les ai éclaircis. Enfin, lorsque je dis que Sangye Menla était accroché, il s'agit d'une représentation de lui, nous sommes bien d'accord – Sangye est tout sauf « accroché » ; et ce chêne pubescent n'est pas vraiment son chêne, mais un chêne impermanent, interdépendant et fluctuant d'une infinité de kalāpas subatomiques contenus dans un grand « vide conscient ».

Les mots ne sont que poésie ;  
ils ajoutent un zeste de magie  
à ce qui est.

#### LES JOIES INDICIBLES

En guise d'épilogue fusionnel, Sangye Menla a souhaité vous offrir ses douze vœux, contenus dans le Bhaiṣajyaguru Sūtra (Le Sūtra du maître de la médecine) traduits et interprétés en fusion justement, par l'intermédiaire de votre serviteur, afin que vous puissiez, vous aussi, goûter aux joies indicibles de la voie du

bodhisattva [81]. Ces vœux sont prononcés pendant le bardo de la mort, dans les espaces intermédiaires où se font les choix décisifs de l'entre-deux-vies, mais vous pouvez bien entendu les méditer de votre vivant – prenez-les comme une offrande, ils vous rappelleront certainement les mondes d'où vous venez :

Je formule le vœu que, dans une prochaine vie, lorsque j'aurai atteint le parfait éveil intégral, des rayons de lumière jaillissent de mon corps, et illuminent des mondes innombrables, illimités et infinis. Ce corps sera orné des signes de la Grandeur humaine et des caractéristiques propices à la bouddhité. En outre, que tous les êtres deviennent, comme moi, des bodhisattvas.

Je formule le vœu que, dans une prochaine vie, lorsque j'aurai atteint le parfait éveil intégral, de mon corps, à l'intérieur et à l'extérieur, à travers les immensités, irradie la lumière claire et d'une pureté impeccable du lapis-lazuli. Ce corps sera orné de vertus suprêmes, et demeurera pacifiquement dans une toile lumineuse, plus brillante que le Soleil et la Lune. Cette lumière éveillera le cœur-esprit de tous les êtres demeurants dans l'obscurité, et leur permettra de poursuivre leur chemin en accord avec leurs souhaits.

Je formule le vœu que, dans une prochaine vie, lorsque j'aurai atteint le parfait éveil intégral, je puisse accorder, par une sagesse infinie et des moyens habiles, à tous les êtres sensibles une quantité illimitée de biens qu'il leur faudra pour satisfaire leurs besoins matériels. Rien ne leur manquera jamais.

Je formule le vœu que, dans une prochaine vie, lorsque j'aurai atteint le parfait éveil intégral, je puisse conduire tous ceux qui sont sur les chemins de traverse, perdus et aveuglés dans les bas-fonds spirituels, sur le sentier de l'éveil ; et que je puisse conduire ceux qui pratiquent le véhicule des ascètes (śramaṇa) et celui des bouddhas solitaires (pacekka-buddha), à se tenir fermement sur le grand Véhicule des bodhisattvas.

Je formule le vœu que, dans une prochaine vie, lorsque j'aurai atteint le parfait éveil intégral, j'aiderai les innombrables êtres sensibles qui cultivent la voie de la moralité selon mon Dharma, à respecter les règles de conduite à la perfection, conformément aux préceptes-racines : ne pas générer de souffrance, cultiver une vie de

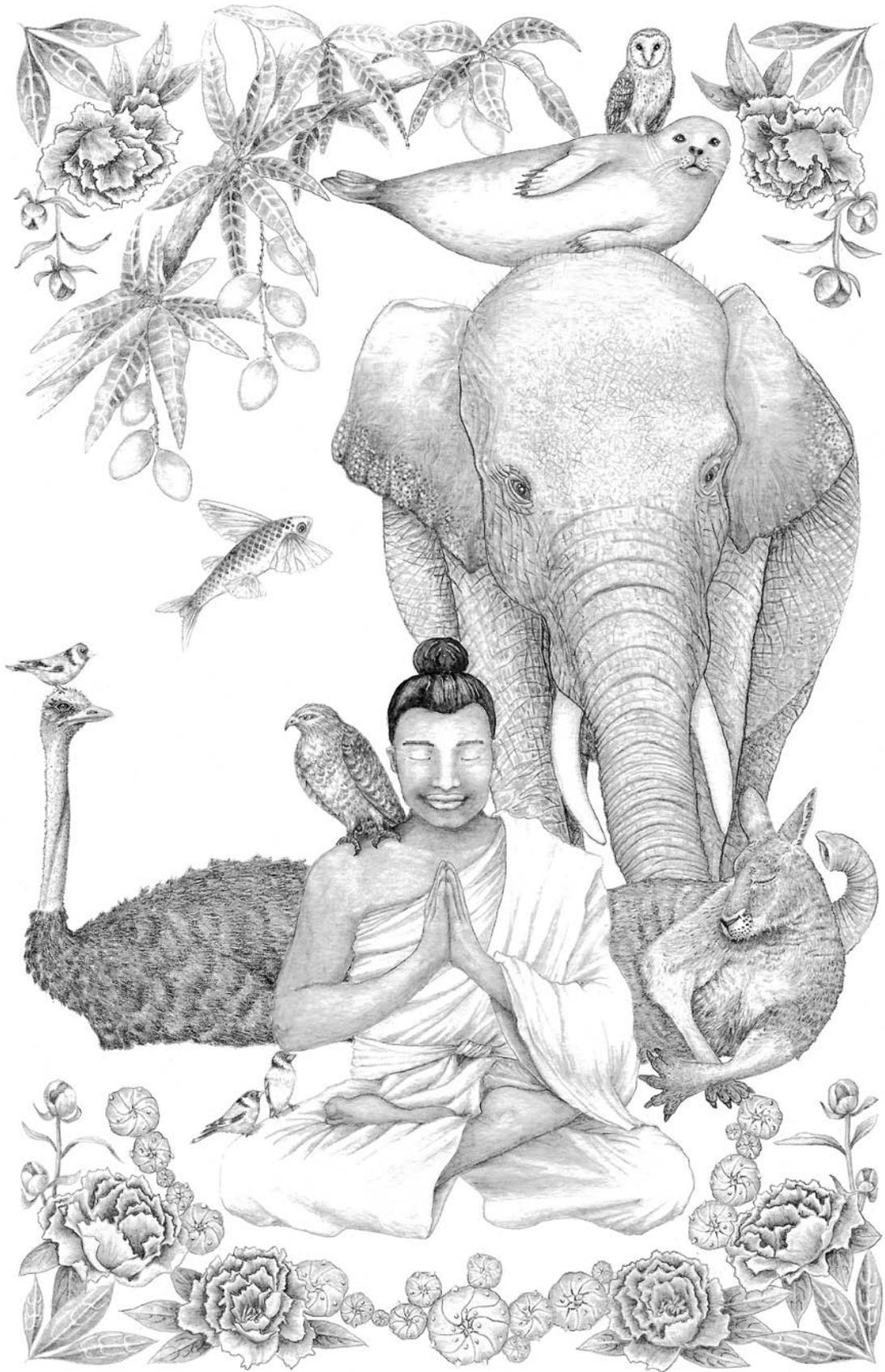
mérites, soutenir tous les êtres. Et même ceux qui dénigreront et dévoieront les préceptes, redeviendront purs en entendant mon nom et ne s'empêtreront pas dans des karmas lourds et délétères.

Je formule le vœu que, dans une prochaine vie, lorsque j'aurai atteint le parfait éveil intégral, les êtres sensibles qui souffrent de leurs corps, de quelque manière que ce soit, retrouveront un corps en santé lorsqu'ils entendront mon nom, avec une intelligence régénérée et les organes des cinq sens et des sens spirituels intacts. Ils seront libérés de la maladie et de la souffrance.

Je formule le vœu que, dans une prochaine vie, lorsque j'aurai atteint le parfait éveil intégral, les êtres sensibles affligés de diverses maladies, sans personne pour les aider, désorientés, sans guérisseur ni médecine, sans famille, sans foyer, pauvres et démunis, seront soulagés de toutes leurs maladies une fois qu'ils entendront mon nom. Avec un cœur-esprit et un corps paisible et satisfait, ils pourront jouir d'un foyer, d'une famille aimante, de biens en abondance, et réaliseront le suprême éveil du Bouddha.

Je formule le vœu que, dans une prochaine vie, lorsque j'aurai atteint le parfait éveil intégral, si des femmes sont tourmentées, persécutées, violentées dans la perfection de leur divine féminité, de leurs lumières et de leurs grâces naturelles, je serai à leurs côtés, je les protégerai. Je les inonderai d'amour, de force et de lumière, et je ferai disparaître leurs souffrances jusqu'à atteindre le suprême éveil du Bouddha.

Je formule le vœu que, dans une prochaine vie, lorsque j'aurai atteint le parfait éveil intégral, j'aiderai tous les êtres sensibles à s'échapper des filets démoniaques d'avijjā, taṇhā et Māra, je les libérerai des jougs et des pièges des fausses croyances, de la séduction, du fondamentalisme. Et s'ils se perdent dans les affres des fausses vues, je les guiderai vers les Vues correctes, et les conduirai graduellement à cultiver les pratiques des bodhisattvas afin d'obtenir rapidement le suprême éveil du Bouddha.



Je formule le vœu que, dans une prochaine vie, lorsque j'aurai atteint le parfait éveil intégral, les êtres sensibles entravés, battus, emprisonnés, condamnés à la peine capitale ou l'objet de misères et humiliations pour avoir commis des actions contraires à la loi – et qui souffrent dans leurs corps et leur cœur-esprit de cette oppression –, n'auront qu'à entendre mon nom pour être libérés de toutes ces afflictions, et cela grâce à la force prodigieuse de mes mérites et vertus.

Je formule le vœu que, dans une prochaine vie, lorsque j'aurai atteint le parfait éveil intégral, si des êtres sensibles sont tourmentés par la faim et la soif – au point de commettre des actions contraires aux préceptes dans leurs efforts pour survivre –, et parviennent à entendre mon nom, le récitent et s'y accrochent de toute leur force spirituelle, je les nourrirai et rassasierai en leur faisant manger et boire de l'eau et de la nourriture de la meilleure qualité. Et puis, c'est avec la saveur du Dharma que je les mènerai vers les royaumes de la paix et de la tranquillité.

Je formule le vœu que, dans une prochaine vie, lorsque j'aurai atteint le parfait éveil intégral, lorsque des êtres sensibles seront complètement démunis, sans vêtements pour les protéger des parasites, du froid et du chaud, tourmentés jour et nuit par la misère, quand ils entendront mon nom, le réciteront et le chériront, leurs souhaits seront exaucés. Ils recevront immédiatement un toit, des vêtements merveilleux, ainsi que des couronnes de fleurs, de l'eau de source, des tambours, des hochets et d'autres instruments de musique ; ils sauront chanter, apprécieront la musique, et leurs corps, leurs cœurs et leurs esprits seront bienheureux.

---

[81] Sur la base de la traduction sanskrite du maître chinois Hsuan-Tsang, de la dynastie Tang, dans Thanh and Leigh, Sutra of the Medicine Buddha, International Buddhist Monastic Institute, 2001.

# ANNEXE A

## En pāli Éléments de Dhamma

### PRISE DE REFUGE

- **Buddham** sara**ṇaṃ** gacchāmi.  
(Je prends refuge dans le Bouddha.)
- **Dhammam** sara**ṇaṃ** gacchāmi.  
(Je prends refuge dans le Dhamma.)
- **Saṅgham** sara**ṇaṃ** gacchāmi.  
(Je prends refuge dans la Saṅgha.)

### LES TROIS JOYAUX

- Le Bouddha : l'enseignant, l'éveillé.
- Le Dhamma (Dharma) : les enseignements du Bouddha, la loi de la nature.
- La (le) Saṅgha : celles et ceux qui suivent les enseignements du Bouddha.

### LES CINQ PRÉCEPTES (PAÑCAŚĪLA)

- Ne pas tuer.
- Ne pas voler.
- Ne pas mentir (ni critiquer, jurer, bavarder, dire des absurdités).
- Pas d'inconduite sexuelle.
- Ne pas s'intoxiquer.

## LE NOBLE OCTUPLE SENTIER (ARIYA AṬṬAṄGIKA MAGGA)

- Sammā diṭṭhi : la compréhension (« Vue ») juste (vision et compassion).
- Sammā saṅkappa : l'intention juste (lâcher-prise, acceptation et bienveillance).
- Sammā vācā : la parole juste (douceur et vérité).
- Sammā kammanta : l'action juste (noblesse et moralité).
- Sammā ājīva : les moyens d'existence justes (honnêteté et amour de l'art).
- Sammā vāyāma : l'effort juste (diligence et dépassement de soi).
- Sammā sati : l'attention juste (observation et équanimité).
- Sammā samādhi : la concentration juste (absorption et transcendance).

## PAÑÑĀ, SĪLA, SAMĀDHI

- Sammā diṭṭhi, la compréhension juste, et sammā saṅkappa, l'intention juste, forment paññā, la sagesse.
- Sammā vācā, la parole juste, sammā kammanta l'action juste, et sammā ājīva, les moyens d'existence justes, forment sīla, l'éthique de vie.
- Sammā vāyāma, l'effort juste, sammā sati, l'attention juste, et sammā samādhi, la concentration juste, forment samādhi, la méditation.

## LES QUATRE NOBLES VÉRITÉS (CATTĀRIARIYA-SACCĀNI)

- Dukkhe ñāṇa : la reconnaissance (ñāṇa) de dukkha.
- Dukkhasamudaye ñāṇa : la reconnaissance de l'origine de dukkha.
- Dukkhanirodhe ñāṇa : la reconnaissance de la cessation de dukkha.
- Dukkhanirodhagaminiṭṭhapaṭipadaya ñāṇa : la reconnaissance du chemin menant à la cessation de dukkha.
- Dukkha : la tension-agitation, l'insatisfaction, le mal-être, la souffrance.
- Nibbāna : la cessation de dukkha, la paix intégrale (nirvāna).

## SAMMĀ SAṅKAPPA, L'INTENTION JUSTE

- Nekkhamma saṅkappa :  
l'intention de lâcher-prise (« non-attachement »).
- Avyāpāda saṅkappa :  
l'intention d'acceptation (« non-aversion »).
- Avihimsā saṅkappa :  
l'intention de bienveillance (« non-violence »).

### SAMMĀ VĀCĀ, LA PAROLE JUSTE

- Musāvādā veramaṇī : s'abstenir de mentir, de déformer la réalité, de cacher la vérité.
- Piśunaya vācāya veramaṇī : s'abstenir de critiquer, de calomnier, éviter le commérage, la zizanie, la discorde. Ne pas diviser la Saṅgha.
- Pharusāya vācāya veramaṇī : s'abstenir d'être grossier ou vulgaire, ne pas humilier.
- Samphappalāpā veramaṇī : s'abstenir de perdre temps et énergie en vaines paroles et absurdités. Pas de bavardages stériles.
- Veramaṇī : l'abstinence, « ne pas ».

### SAMMĀ KAMMANTA, L'ACTION JUSTE

- Pānātipātā veramaṇī : ne pas tuer (« s'abstenir de prendre des vies »).
- Adinnādāna veramaṇī : ne pas voler (« s'abstenir de prendre ce qui n'est pas donné »).
- Kāmesu micchācārā veramaṇī : pas d'inconduite sexuelle (« s'abstenir de trahir, tromper, abuser »).

### SAMMĀ ĀJĪVA, LES MOYENS D'EXISTENCE JUSTES

- Miccha ajivam pahaya : renoncer aux moyens d'existence contraires au Dhamma.
- Sammā ajivena jivitam kappeti : gagner sa vie par des moyens justes.

### LES CINQ OBSTRUCTIONS (PAÑCA NĪVARANĀNI)

- Kāmacchanda : l'attachement aux plaisirs des sens, les addictions.

- Vyāpāda : l'aversion, le rejet, le déni, l'hostilité, la haine, la rancœur.
- Thīna-middha : la paresse-et-torpeur, l'inertie, la dépression.
- Uddhacca-kukkucca : l'agitation-et-inquiétude, la nervosité, les soucis.
- Vicikicchā : le doute, l'indécision, le manque de conviction ou de foi.

### LES SEPT FACTEURS D'ÉVEIL (SAMBOJJHAṄGAS)

- Sati : l'attention, la pleine conscience, la remémoration, la présence d'esprit.
- Dhamma vicaya : la constatation des « dhammas » \*.
- Viriya : l'élan, la force, l'énergie, l'enthousiasme.
- Pīti : la joie.
- Passaddhi : la sérénité, le calme, la tranquillité.
- Samādhi : la concentration, l'absorption, l'union.
- Upekkhā : l'équanimité, l'équilibre, la constance.

\*Les « dhammas » (avec minuscule, les phénomènes de la conscience) sont au cœur du Dhamma (avec majuscule). Il s'agit des éléments centraux des enseignements bouddhiques : les quatre nobles vérités, les cinq obstructions, les sept facteurs d'éveil, les cinq agrégats, les trois caractéristiques des agrégats, etc., dont on peut constater l'existence au moment de méditer, lorsque la Vue est clarifiée, pénétrante.

### LES DIX PERFECTIONS (PĀRAMĪS)

- Dāna : la générosité.
- Sīla : la moralité, l'éthique de vie.
- Nekkhamma : le renoncement, le lâcher-prise.
- Paññā : la sagesse.
- Viriya : l'élan, la force, l'énergie, l'enthousiasme.
- Khanti : la patience.
- Sacca : la vérité, l'honnêteté.
- Addhiṭṭhāna : la persévérance.
- Mettā : l'amour bienveillant.
- Upekkhā : l'équanimité.

## LES CINQ AGRÉGATS D'ATTACHEMENT (UPĀDĀNAKKHANDHAS)

- Rūpa : le corps, la forme.
- Vedanā : la sensation, le ressenti.
- Saññā : l'évaluation, la cognition, le jugement.
- Saṅkhāra : la réaction, la construction, le conditionnement, la mémoire.
- Viññāṇa : la conscience.

## LES TROIS QUALITÉS DES AGRÉGATS

- Anicca : l'impermanence.
- Dukkha : l'agitation, la tension, l'insatisfaction, le flux tendu.
- Anattā : l'absence de substance, l'interdépendance.

## LES QUATRE MESSAGERS DIVINS

- La vieillesse : correspond à anicca, l'impermanence.
- La maladie : correspond à dukkha, la souffrance.
- La mort (le deuil) : correspond à anattā, l'absence de « moi ».
- La spiritualité : correspond à vimutti, la libération, le nirvāna.

## LES QUATRE ÉTABLISSEMENTS DE L'ATTENTION (SATIPATTHĀNA)

- Kāyānupassanā : l'observation attentive du corps.
- Vedānupassanā : l'observation attentive des sensations.
- Cittānupassanā : l'observation attentive du cœur-esprit.
- Dhammānupassanā : l'observation attentive des « dhammas ».

## LES QUATRE INCOMMENSURABLES VÉRITÉS (BRAHMAVIHĀRAS)

- Mettā : l'amitié universelle, amour bienveillant.
- Karuṇā : la compassion, amour guérisseur.
- Muditā : la joie partagée, amour altruiste.
- Upekkhā : l'équanimité, amour inconditionnel.

## ANNEXE B

# L'Aigle et le Bouddha

Plus de pratique

Dans l'élan – viriya ! – de Fusion, et bien entendu, parce qu'un bonheur ne vient jamais seul, je vous annonce la parution, chez Mama Éditions, de L'Aigle et le Bouddha. Méditation, diète et voyage chamanique en 18 carnets pratiques. Cet ouvrage à 100 % pratique vous donnera l'opportunité d'approfondir votre Dhamma bouddhique et votre panoplie chamanique par l'intermédiaire d'une connaissance élargie de la méditation, du voyage chamanique et de la diète.

### Méditation

Ānāpānasati et Vipassanā : dans les détails.

Samatha, la méditation des grandes profondeurs.

Des conseils pour mieux méditer au quotidien, lever les obstructions, atteindre et approfondir les absorptions (jhāna).

### Voyage chamanique

Les différents mondes, les reconnaître et les atteindre.

Travailler avec les esprits, en faire des alliés.

Des conseils pour faire du voyage chamanique une pratique spirituelle complète : rituels, solutions aux problèmes, intégration au quotidien.

### Diète bouddhique

Entreprendre une diète longue.

Tous les détails pratiques de la diète : préceptes, alimentation, etc.  
Des conseils pour une diète ressourçante et créative.

# REMERCIEMENTS

Merci à toi, Angéline, ma partenaire de vie et de Vues. Tu m'aides à déployer mes ailes d'écrivain, tes illustrations donnent corps au texte, les esprits sont enchantés. Merci pour tes relectures, tes observations, tes enseignements et ton soutien inconditionnel de tous les jours.

Merci à mes chers éditeurs, Michka et Tigrane. De cette folle boucle 2020-2021 vécue en fusion, je retiens quatre éclats adamantins : votre confiance, votre soutien, votre lumière et votre vision pénétrante. Soyez-en remerciés ad infinitum par la grâce des bodhisattvas. C'est un honneur et une joie profonde que de cheminer à vos côtés.

Merci à toi Philippe, artiste visionnaire. Quel plaisir que d'assister au processus de création que tu maîtrises dans ses plus infimes détails.

Merci à toi Laurence pour ta relecture et merci à la Saṅgha magnifique de Mama Éditions : merci Juliette, merci Dédé, merci Charline, merci Vincent, merci Kremena, merci Stéphanie, merci Loïc, merci Carine. Vous êtes des perles, c'est un vrai bonheur...

Merci aux créateurs et modérateurs des sites internet qui m'ont été très utiles lorsqu'il s'est agi de corriger mon pāli de débutant, et par la même occasion, de mieux comprendre le Dhamma.

Plus particulièrement :

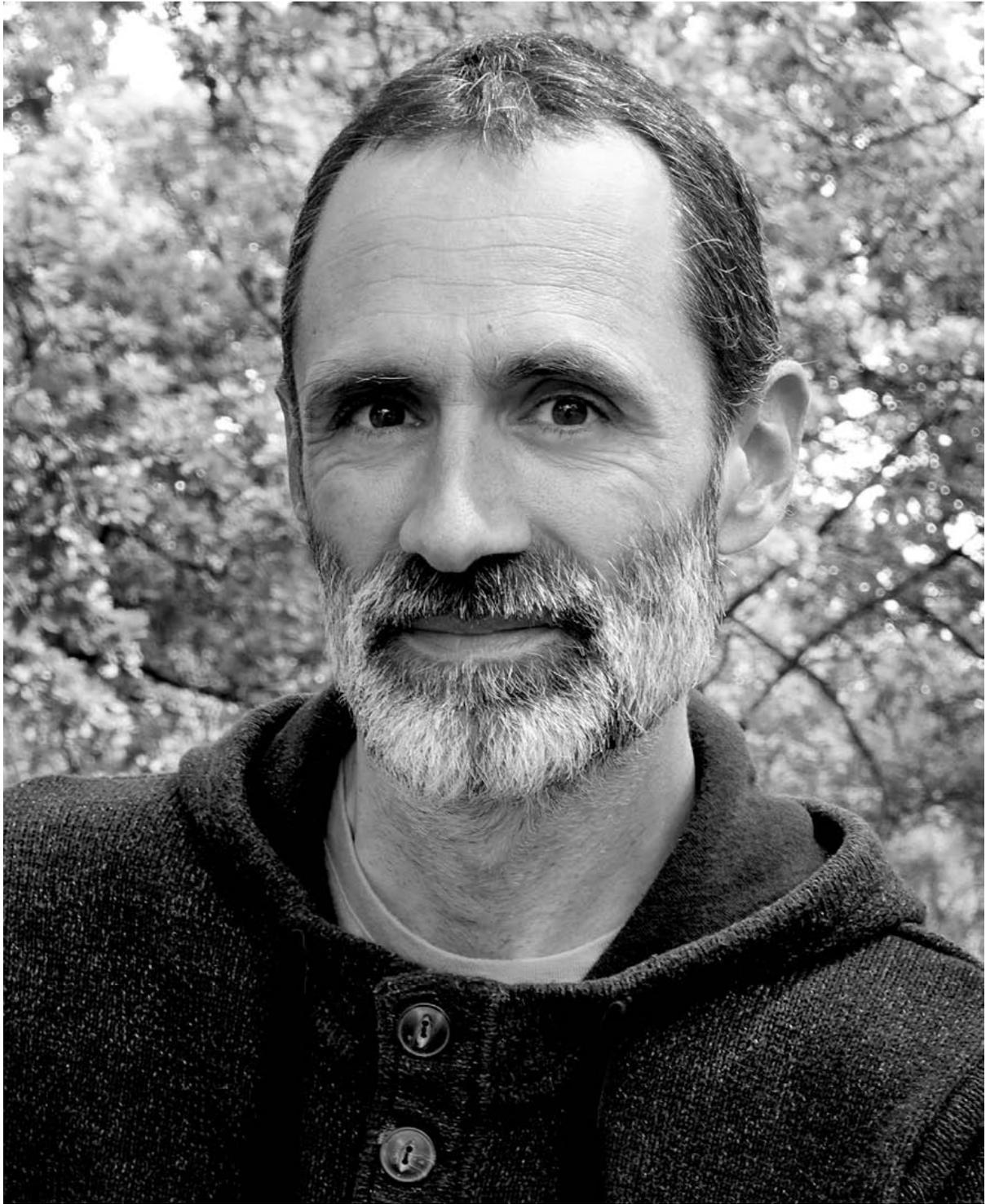
[www.buddha-vacana.org](http://www.buddha-vacana.org)

[www.dhammadana.org](http://www.dhammadana.org)

[www.dhammadelaforet.org](http://www.dhammadelaforet.org)

Merci à Sangye Menla, merci à Monsieur Aigle, et merci à la Saṅgha infiniment compatissante des esprits alliés qui ont accepté d'apparaître en ces pages. Merci à la Saṅgha végétale de la forêt et des arbres, esprits tutélaires on ne peut plus « dhammiques » qui emplissent mon cœur de leur magie vénérable. Merci à Tchenrézi (Avalokiteśvara), le Bouddha de la compassion, qui est venu clore ma diète d'écriture. Une rencontre inattendue.

Last but not least, merci à la buse variable qui est venue enrober ma Vue juste dite « du hamac », de son amour-vacuité impeccable et sauvage. Je l'ai recroisée souvent, cette buse, avec ce refrain en tête : « La buse ne me lâchera pas. » Son petit nom : Nekkhamma.



© ANGÉLINE BICHON

## À PROPOS DE L'AUTEUR

Laurent Huguelit, praticien chamanique et méditant bouddhiste, enseigne les techniques du chamanisme au tambour dans le cadre de la Foundation for Shamanic Studies (FSS) créée par l'anthropologue Michael Harner. Formé aux traditions de différentes cultures comme aux techniques modernes développées en Occident, il a fondé L'Outre-Monde, un centre de pratique chamanique.

Passionné de nature, de randonnée et de jardinage, il collectionne les livres sur les plantes et les traditions spirituelles, et s'intéresse à tout ce qui touche aux grandes questions existentielles – pourquoi ? comment ?

Né en avril 1976 en Suisse, il a fait des études de Lettres avant de se consacrer à la spiritualité, à l'écriture et à l'enseignement.

En 2010, il coécrit *Le Chamane & le Psy* avec le Dr Olivier Chambon, un ouvrage publié par Mama Éditions. Ainsi se bâtissent des ponts entre deux approches de l'esprit qui ont beaucoup à partager et s'enrichissent mutuellement.

En 2012 paraissent *Les Huit Circuits de conscience* (Mama Éditions), fruit d'un travail de recherche de plusieurs années. Ce livre lui permet de rendre hommage au pionnier de la conscience que fut Timothy Leary, tout en apportant un éclairage inédit à son modèle des huit circuits par la création d'un chamanisme futuriste : le

chamanisme cybernétique. Ce livre a été traduit aux États-Unis sous le titre *The Shamanic Path to Quantum Consciousness* (Inner Traditions, 2014)

En 2019, il publie *Mère, L'Enseignement de la forêt amazonienne* (Mama Éditions) : invité par la Mère-Forêt à être sa plume, il a retranscrit les paroles, les visions et les anecdotes que ce grand esprit lui a demandé d'exprimer au cours d'un séjour chamanique au Pérou. Cet ouvrage est le fruit d'un travail d'écriture de plus de trois ans, l'aboutissement d'une quête spirituelle au cœur du vivant et de la conscience.

Laurent Huguelit a également préfacé les ouvrages classiques de l'anthropologue Michael Harner, *La Voie du chamane* et *Caverne et Cosmos*, ainsi que *Chamanes célestes*, de son collègue Kevin Turner, directeur de la FSS en Asie. Tous sont publiés chez Mama Éditions.

Retrouvez l'auteur sur son site web :

[www.outremonde.org](http://www.outremonde.org)

## BIBLIOGRAPHIE

- ANĀLAYO, BHIKKHU, Satipaṭṭhāna Sutta. Le chemin direct pour la réalisation, Almora, Paris, 2020.
- ANĀLAYO, BHIKKHU, Meditator's Life of the Buddha, Based on the Early Discourses, Windhorse Publications, Cambridge, 2017.
- ANAGARIKA GOVINDA, LAMA, Bardo-Thodol. Le Livre tibétain des morts, Albin Michel, Paris, 1981.
- BEYER, STEPHAN V., Singing to the Plants : A Guide to Mestizo Shamanism in the Upper Amazon, University of New Mexico Press, Albuquerque, 2009.
- BEYER, STEPHAN V., Bâton de parole. Un chemin vers la paix, Mama Éditions, Paris, 2018.
- BODHI, BHIKKHU, In the Buddha's Words : An Anthology of Discourses from the Pāli Canon, Wisdom Publications, Somerville, 2005.
- BRAHM, AJAHN, Manuel de méditation selon le bouddhisme Theravāda, Almora, Paris, 2016.
- CANNON, DOLORES, Les Trois Vagues de volontaires et la nouvelle Terre, Be Light Editions, Briollay, 2017.
- CHAH, AJAHN, The Training of the Heart. A Dhamma Talk Given to Western Monks, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, 1986.

- CHAH, AJAHN, Being Dharma. The Essence of the Buddha's Teachings, Shambhala, Boston, 2012.
- CHAUMEIL, JEAN-PIERRE, Voir, savoir, pouvoir. Le chamanisme chez les Yagua de l'Amazonie péruvienne, Georg éditeur, Genève, 1993.
- CHILDERS, ROBERT CAESAR, A Dictionary of the Pali Language, Trübner & Co., Londres, 1875.
- COLL., Dhammapada, Les Dits du Bouddha, Albin Michel, Paris, 2004.
- COOPER, ALLAN D., The Geography of Genocide, University Press of America, Lanham, 2009.
- CORNU, PHILIPPE, Dictionnaire encyclopédique du bouddhisme, Le Seuil, Paris, 2006.
- DIAMOND, JARED, Le Troisième chimpanzé. Essai sur l'évolution et l'avenir de l'animal humain, Gallimard, Paris, 2011.
- ELBAUM JOOTLA, SUSAN, Teacher of the Devas, Buddhist Publication Society, Kandy, 1998.
- ELIADE, MIRCEA, Le Chamanisme et les techniques archaïques de l'extase, Payot, Paris, 2007.
- GOENKA, SATYA NARAYAN (ACHARYA), Trois Enseignements sur la méditation vipassanā, Points, Paris, 2009.
- GOENKA, SATYA NARAYAN (ACHARYA), The Origin and Spread of Vipassana. The Great Buddha's Noble Teachings, Vipassana Research Institute, Igatpuri, 2011.
- GOENKA, SATYA NARAYAN (ACHARYA), Discours sur le Satipaṭṭhāna Sutta, Vipassana Research Institute, Igatpuri, 2016.
- GOENKA, SATYA NARAYAN (ACHARYA), Mahāsatiṭṭhāna Sutta. Le Grand Discours sur l'établissement de l'attention. Vipassana Research Institute, Igatpuri, 2016.

- GOENKA, SATYA NARAYAN (ACHARYA), Résumé des discours, Vipassana Research Institute, Igatpuri, 2016.
- GOENKA, SATYA NARAYAN (ACHARYA), The Buddha as Depicted in the Tipitaka (Vol. 1 and 2), Vipassana Research Institute, Igatpuri, 2019.
- GUNARATANA, HÉNÉPOLA (VÉN.), Méditer au quotidien. Une véritable pratique du bouddhisme, Marabout, Paris, 2019.
- HANH, THICH NHAT, La Sérénité de l'instant. Paix et joie à chaque pas, Dangles, Paris, 1992.
- HALIFAX, JOAN, Shaman : the Wounded Healer, The Crossroad Publishing Company, New York, 1982.
- HARNER, MICHAEL, La Voie du chamane. Un manuel de pouvoir & de guérison, Mama Éditions, Paris, 2011, 2019.
- HARNER, MICHAEL, Caverne et Cosmos. Rencontres chamaniques avec une autre réalité, Mama Éditions, Paris, 2014, 2017.
- HART, WILLIAM, L'Art de vivre. Méditation Vipassana enseignée par S. N. Goenka, Le Seuil, Paris, 1997.
- HÉBERT, JEAN, L'Enseignement de Râmakrishna, Albin Michel, Paris, 1991.
- HELL, BERTRAND, Possession et chamanisme. Les maîtres du désordre, Flammarion, Paris, 1999.
- HUGUELIT, LAURENT, Les Huit Circuits de conscience. Chamanisme cybernétique et pouvoir créateur, Mama Éditions, Paris, 2012.
- HUGUELIT, LAURENT, Mère. L'Enseignement spirituel de la forêt amazonienne, Mama Éditions, Paris, 2019.
- HOFMANN, ALBERT, Insight Outlook, Humanics New Age, Atlanta, Georgia, 1986.
- KHYENTSÉ RINPOCHÉ, DILGO, Le Trésor du cœur des êtres éveillés, Points, Paris, 1996.

- KSENOFONTOV, GAVRIIL, Les Chamanes de Sibérie et leur tradition orale, Albin Michel, Paris, 2014.
- LAO-TSEU, Tao Te king, traduit et commenté par Marcel Conches, PUF, Paris, 2015.
- LIEBERMAN, DANIEL Z., The Molecule of More : How a Single Chemical in Your Brain Drives Love, Sex and Creativity – And Will Determine the Fate of the Human Race, BenBella Books, Dallas, 2018.
- MEGHAPRASARA, MATTHEW, Buddhism By The Numbers : An Introduction to the Ancient and Ever-Vital Teachings of the Buddha, A Sangha of Books, 2015.
- MINGYOUR RINPOTCHÉ, YONGEY, Bonheur de la méditation, Fayard, Paris, 2007.
- MONTSEREN, JEAN, Le Livre du thé, Éditions du Rocher, Monaco, 1998.
- NARBY, JEREMY et RAFAEL CHANCHARI PIZURI, Deux Plantes enseignantes. Le tabac et l'ayahuasca, Mama Éditions, Paris, 2021.
- NEIHARDT, JOHN G., Élan noir parle. La vie d'un saint homme des Sioux Oglalas (orig. Black Elk speaks), Le Mail, Paris, 1993.
- NYANATILOKA, Vocabulaire pâli-français des termes bouddhiques, Adyar, Paris, 1995.
- RICARD, MATTHIEU, Plaidoyer pour le bonheur, Pocket, Paris, 2004.
- RICARD, MATTHIEU, Plaidoyer pour l'altruisme, NiL, Paris, 2013.
- RICARD, MATTHIEU, Plaidoyer pour les animaux, Pocket, Paris, 2015.
- RICARD, MATTHIEU, L'Art de la méditation, NiL, Paris, 2018.
- SAYADAW, LEDI (VÉN.), The Manuals of Dhamma, Vipassana Research Institute, Igatpuri, 1999.

- SCHUT, JEANNE, *La Tradition de la forêt. Histoires et enseignements des grands maîtres du bouddhisme theravada*, Sully, Vannes, 2019.
- SIBRAN, ANNE, *Enfance d'un chaman*, Gallimard, Paris, 2017.
- THANH, MINH, and P.D. LEIGH, *Sutra of the Medicine Buddha*, International Buddhist Monastic Institute, North Hills, 2001.
- THERA, NYANAPONIKA AND HELLMUTH HECKER, *Great Disciples of the Buddha : Their Lives, Their Words, Their Legacy*, Wisdom Publications, Somerville, 2012.
- TURNER, KEVIN, *Chamanes célestes. Rencontres avec les grands guérisseurs de Mongolie*, Mama Éditions, Paris, 2017.
- U BA KHIN, SAYAGYI, *The Clock of Vipassana has Struck*, Vipassana Research Institute, Igatpuri, 2003.
- WALTER, MARIKO NAMBA, and EVA JANE NEUMANN FRIDMAN, *Shamanism : An Encyclopedia of World Beliefs, Practices, and Culture (2 Volume Set)*, ABC-CLIO, Santa Barbara, 2004.
- WASSON, ROBERT GORDON, HOFMANN, ALBERT AND CARL A. P. RUCK, *The Road to Eleusis, Unveiling the Secret of the Mysteries*, North Atlantic Books, Berkeley, California, 2008.
- WILSON, ROBERT ANTON, *Prometheus Rising*, New Falcon Publications, Tempe, 1983, 2007.
- ZOPA RINPOCHÉ, LAMA, *Pratique du Bouddha de la médecine*, Éditions Mahayana, Escueillens, 2019.

## TABLE ICONOGRAPHIQUE

Note : toutes les illustrations sont de Angéline Bichon, sauf mention contraire.

[p. 26](#), portrait de Michael Harner (source : DR)

[p. 41](#), Fraisier (*Fragaria* sp.) : « Goûte mon ami, voilà ta réponse ! »

[p. 47](#), portrait de Satya Narayan Goenka (source : DR)

[p. 75](#), Diamant octogonal , le pur noble octuple Dhamma : « Keep the Dhamma pure ! »

[p. 101](#), Carpe (*Cyprinus carpio*) japonaise (koï ou kigoï) : « Une touche d'éternité dans le temps. »

[p. 147](#), Fleur de lotus (*Nelumbo nucifera*) : « Être, c'est toujours vrai. »

[p. 171](#), Wapiti noir (*Cervus canadensis*), totem de Nicholas Black Elk : « Je nettoie mon cœur. Voilà la vraie rébellion. »

[p. 203](#), Otolongo, le jaguar (*Panthera onca*), esprit gardien du chamanisme d'Amazonie : « Aimez la forêt comme votre mère. »

[p. 241](#), Mélèze (*Larix* sp.), arbre sacré du chamanisme de Sibérie : « Bats du tambour, chante et danse comme si ta vie en dépendait. »

[p. 277](#), Chou romanesco en fractales : « Rien n'est plus psychédélique que la roue du Dhamma. »

[p. 321](#), *Psilocybe cyanescens* , champignon sacré au chapeau ondulé (« Wavy Cap ») : « L'illumination, c'est lorsque la lumière apparaît dans le cœur. »

[p. 359](#), Paon bleu (*Pavo cristatus*), tous « yeux » déployés : « Je te vois, je te reconnais, je te soutiens. »

[p. 397](#), Thangka du bodhisattva Sangye Menla. Ses douze vœux sont symbolisés par douze espèces de plantes et animaux : pivoines, peyotl, manguier, chardonnerets, buse variable, kangourou roux, autruche, poisson volant, éléphant d'Asie, phoque moine, chouette effraie... et Sangye Menla en personne, sous forme humaine (*Homo sapiens*) : « Et leurs corps, leurs cœurs et leurs esprits seront bienheureux. »

Première édition originale, premier tirage  
Illustrations © Angéline Bichon (sauf mention contraire)  
Photographie de recto de couverture © EyeEm (Adobe stock)  
Photographie de verso de couverture © Zens photo (Getty images)  
Conception graphique Philippe Fourquet

Collection Chamanismes  
dirigée par Michka Seeliger-Chatelain et Tigrane Hadengue  
© Mama Éditions (2021)  
Tous droits réservés pour tous pays  
ISBN 978-2-84594-390-2  
Mama Éditions, 1 rue des Montibœufs, 75020 Paris (France)

Cette édition numérique a été réalisée pour le compte de Mama Éditions  
par Audrey Keszek, [lesbeauxebooks.com](http://lesbeauxebooks.com).

Chez le même éditeur

---

## COLLECTION CHAMANISMES

LES CLASSIQUES D'AUJOURD'HUI ET DE DEMAIN



### Ciel blanc, Ciel noir

Une initiation au chamanisme mongol

Brigitte Pietrzak

Préface de Audrey Fella

Une chamane française remonte aux sources du chamanisme mongol. Quand magie rime avec lucidité, et pouvoir avec clarté.

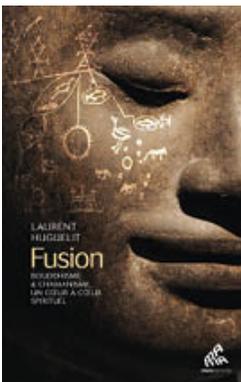


### Deux Plantes enseignantes

Le Tabac & l'Ayahuasca

Jeremy Narby, Rafael Chanchari Pizuri

Deux éclairages visionnaires et complémentaires sur les « plantes maîtresses ».



### Fusion

Bouddhisme et chamanisme, un cœur à cœur spirituel

Laurent Huguelit

Illustrations de Angéline Bichon)

Lâcher-prise, acceptation et bienveillance – telles sont les intentions du voyage dans lequel nous emmène cet ouvrage qui allie théorie, pratique, et poésie. Bienvenue au cœur de la nature profonde...



## Mère

L'Enseignement spirituel de la forêt amazonienne

Laurent Huguelit (Préface de Matthieu Ricard, Illustrations de Angéline Bichon)

« J'ai des choses à dire à mes enfants... » Invité par la forêt amazonienne à lui prêter sa plume, Laurent Huguelit nous fait découvrir l'enseignement de ce grand esprit que les peuplades indigènes appellent « Madre » – la Mère.



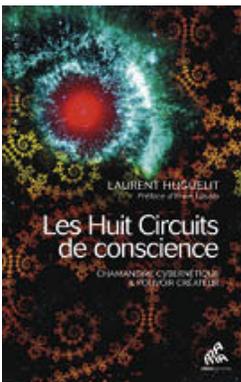
## Femmes chamanes

Rencontres initiatiques

Audrey Fella

Une immersion éclairante au cœur du chamanisme féminin et occidental d'aujourd'hui.

Avec Maud Séjournant, Claire Barré, Lorenza Garcia, Myriam Beaugendre, Brigitte Pietrzak et Sandra Ingerman.



## Les Huit Circuits de conscience

Chamanisme cybernétique & pouvoir créateur

Laurent Huguelit (Préface de Ervin Laszlo)

Défrichant le futur, Laurent Huguelit nous fait découvrir une cartographie de la psyché qui offre un outil précieux pour un monde en pleine transformation. Un livre audacieux et d'une grande clarté, qui marie chamanisme traditionnel, psychologie et channeling.

## Caverne et Cosmos

Rencontres chamaniques avec une autre réalité

Michael Harner (Préface de Laurent Huguelit)

Trente ans après son grand classique La Voie du chamane, Michael Harner nous livre Caverne et Cosmos, un livre déjà culte. Incontournable pour tous ceux qui

s'intéressent au chamanisme, mais aussi à la spiritualité, aux expériences de mort imminente, à la conscience ou encore au channeling.



## La Voie du chamane

Un manuel de pouvoir & de guérison

Michael Harner (Préface de Laurent Huguelit)

Un manuel irremplaçable qui permet de comprendre et de pratiquer la transe chamanique sans plantes, avec pour seule aide un tambour. Une référence mondiale, entièrement mise à jour par Laurent Huguelit, auteur des Huit Circuits de conscience.



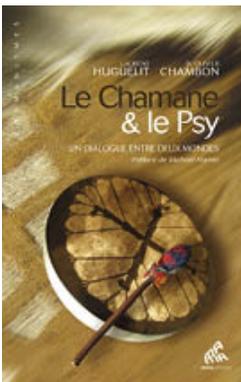
## Le Chamane & le Psy

Un dialogue entre deux mondes

Laurent Huguelit, Dr Olivier Chambon

Préface de Michael Harner

Réalité des esprits, plantes rituelles, substances psychédéliques, vie après la mort, rapports entre chamanismes et psychothérapies sont au cœur de cette conversation éclairante. Un dialogue d'avant-garde.



## Plantes & Chamanisme

Conversations autour de l'ayahuasca & de l'iboga

Jan Kounen, Jeremy Narby, Vincent Ravalec

Réunis une première fois il y a dix ans pour partager leurs points de vue sur l'expérience des plantes sacrées, les trois auteurs se retrouvent aujourd'hui pour confronter leurs impressions face à l'évolution de ces pratiques.

(Nouvelle édition enrichie.)

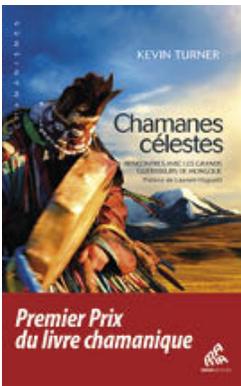


## Chamanes célestes

Rencontres avec les grands guérisseurs de Mongolie  
Kevin Turner (Préface de Laurent Huguelit)

Initiations, actes magiques, secrets révélés – les chamanes de Mongolie se livrent à Kevin Turner. Une aventure dont la portée spirituelle changera votre vision du monde.

(Premier Prix du livre chamanique.)



---

## COLLECTION CHANNELS

L'EXPRESSION ACTUELLE D'UN PHÉNOMÈNE INTEMPOREL



## Journal de l'invisible

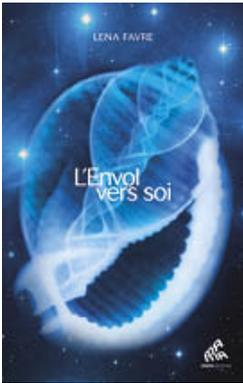
Exercices à l'usage de l'âme  
Brigitte Pietrzak

Brigitte Pietrzak a canalisé au jour le jour une guidance qui nous fait prendre conscience de la place de notre incarnation et nous rappelle d'où nous venons.

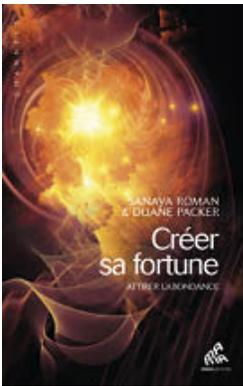
## L'Envol vers soi

Lena Favre

Préface de Michka



Le premier livre qui nous amène à expérimenter sereinement l'ascension vibratoire de la Terre et de ses habitants.

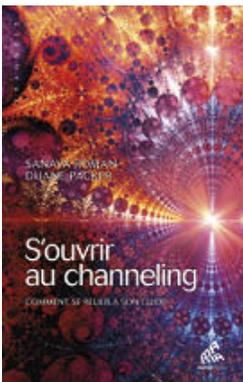


## Créer sa fortune

Attirer l'abondance

Sanaya Roman, Duane Packer

Un véritable manuel de prospérité qui met à la portée de tous les techniques permettant d'attirer l'abondance de l'univers. Avec à la clé joie de vivre, réussite et santé.



## S'ouvrir au channeling

Comment se relier à son guide

Sanaya Roman, Duane Packer

Un manuel qui permet de pratiquer le channeling ; une approche sûre et progressive, que l'on cherche à se connecter à son moi supérieur ou à un guide spirituel. Une référence internationale enfin en français.

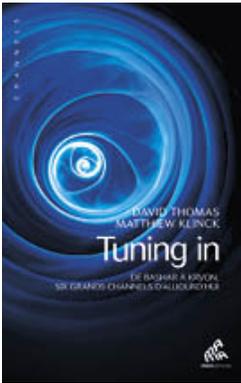
## Tuning in

De Bashar à Kryon, six grands channels d'aujourd'hui

David Thomas, Matthiew Klinck

Ce florilège du channeling réunit six des plus éminents channels actuels. Ils abordent la loi de l'attraction, le concept de Dieu, l'émergence d'un nouveau

niveau de conscience humaine et la façon dont nous créons notre réalité. Un livre idéal pour s'initier au channeling.

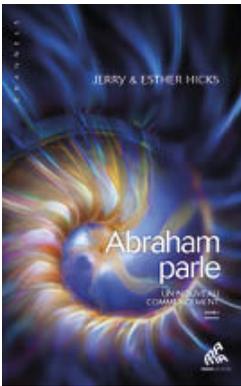


## Abraham parle

Un nouveau commencement (TOMES I & II)

Un livre d'Abraham, par Jerry & Esther Hicks

Inédit en français, le tout premier des livres d'Abraham. De la loi de l'attraction au pouvoir de l'instant présent, retrouvez le plus célèbre des channels dans un manuel foisonnant de méthodes inédites.



---

## COLLECTION LES LIVRES DE SETH AUX SOURCES DU CHANNELING



## L'Individu et les événements de masse

(TOMES I & II)

Un livre de Seth, par Jane Roberts

Dans ce livre attendu, l'éclairage de Seth sur notre relation individuelle aux événements collectifs est, plus que jamais, un enseignement unique : il nous fait percevoir en profondeur notre réalité – et notre pouvoir de la changer.

## La Nature de la psyché

Son expression humaine

Un livre de Seth, par Jane Roberts



Seth nous initie ici à un espace de conscience qu'il nomme « psyché », source de tous les possibles, et qui se manifeste de différentes manières en fonction des choix de chacun.

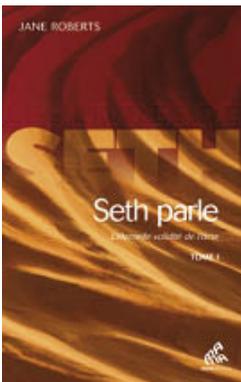


## La Réalité « inconnue »

(TOMES I, II & III)

Un livre de Seth, par Jane Roberts

Dans cette somme éditée en trois tomes, Seth explore entre autres le concept des « réalités probables » introduit dans Seth parle, et si cher à la nouvelle science-fiction comme à la physique quantique.



## Seth parle

L'éternelle validité de l'âme (TOMES I & II)

Un livre de Seth, par Jane Roberts

Seth est considéré par des millions de lecteurs comme le maître spirituel qui leur a ouvert la porte vers d'autres niveaux de réalité. Dès les années 1960, avant Deepak Chopra ou Eckhart Tolle qu'il a inspirés, Seth se situe à la source d'une nouvelle vision du monde où chacun crée sa propre réalité.

## La Nature de la réalité personnelle

Comment résoudre vos problèmes quotidiens  
et enrichir votre vie (TOMES I & II)

Un livre de Seth, par Jane Roberts

Un enseignement pratique particulièrement en phase avec notre époque, et qui donne des clés pour modifier notre rapport au monde.



## Le Matériau de Seth

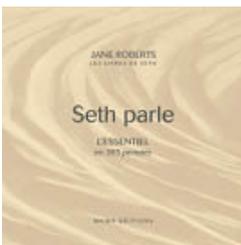
Une introduction (TOMES I & II)

Un livre de Seth, par Jane Roberts

Une introduction éclairante et d'accès particulièrement facile au message de Seth, l'entité considérée par des millions de lecteurs comme l'un des grands maîtres spirituels de notre époque. Le Matériau de Seth est présenté par Jane Roberts, qui lui prêta sa voix.

---

## COLLECTION LES ESSENTIELS DES CONDENSÉS DE SAGESSE



## Seth parle

L'Essentiel en 365 pensées

Jane Roberts (Une sélection de Tigrane Hadengue)

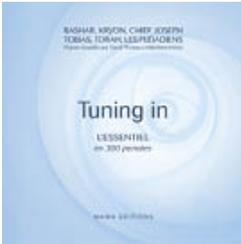
Réunis pour la première fois, ces 365 extraits du premier livre dicté par Seth permettent d'accéder directement au cœur de son enseignement métaphysique.

## La Nature de la réalité personnelle

L'Essentiel en 365 pensées

Jane Roberts (Une sélection de Tigrane Hadengue)

Réunis pour la première fois, ces 365 extraits du deuxième livre dicté par Seth permettent d'accéder directement au cœur de son enseignement pratique.



## Tuning in

L'Essentiel en 300 pensées

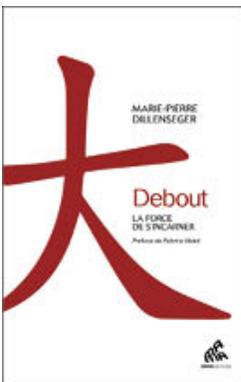
Bashar, Kryon, Chief Joseph, Tobias, Torah, Les Pléadiens (Une sélection de Tigrane Hadengue)

Le meilleur du channeling contemporain en 300 pensées clés.

---

## COLLECTION MUTATIONS

VIVRE LE NOUVEAU PARADIGME



## Debout

La force de s'incarner

Marie-Pierre Dillenseger

Préface de Fabrice Midal

« S'incarner, c'est arriver, au fil d'une vie, à lisser les aspérités qui se nichent entre l'âme et le corps. » Marie-Pierre Dillenseger nous donne des outils puissants et inédits pour relever ce défi.

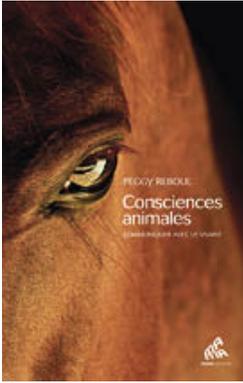


## Oser s'accomplir

12 clés pour être soi

Marie-Pierre Dillenseger

Une approche intemporelle et singulière pour atteindre son plein potentiel.



## Consciences animales

Communiquer avec le vivant

Peggy Reboul

Préface de Roland de Miller

Un témoignage bouleversant, qui transforme notre rapport aux animaux et à l'ensemble du vivant.



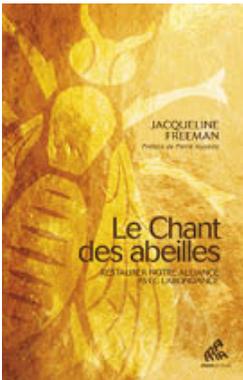
## Bâton de parole

Un chemin vers la paix

Guide pratique

Stephan V. Beyer

Ce manuel permet d'améliorer et de renforcer le lien avec les autres, grâce à la technique ancestrale du bâton de parole.



## Le Chant des abeilles

Restaurer notre alliance avec l'abondance

Jacqueline Freeman

Préface de Pierre Aucante

Le premier livre qui nous place au cœur de la spiritualité des abeilles. Une nouvelle vision du monde naturel.

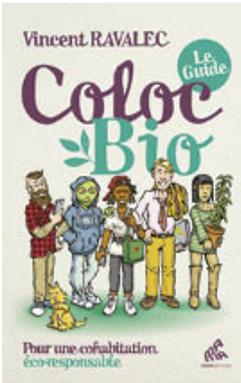
BeeScope inclus (annuaire d'adresses utiles).

## Coloc bio : le guide

Pour une cohabitation éco-responsable

Vincent Ravalec

Le premier guide regroupant bons plans, recettes et réflexions sur le comment vivre ensemble. Écologique, drôle, inspirant... et indispensable pour qui souhaite une coloc réussie !



## L'École de la liberté

Un modèle d'éducation autonome et démocratique

Daniel Greenberg

Postface de Mimsy Sadofsky

Le récit d'une expérience qui révolutionne l'école et place l'élève aux commandes de son apprentissage.

---

## COLLECTION TÉMOIGNAGES

DES PARCOURS AUX FRONTIÈRES DE L'EXTRAORDINAIRE



## Dans le silence de l'amour

Agnès Stevenin

Plus qu'un témoignage intime, ce troisième volet autobiographique d'Agnès Stevenin est une transmission qui agit par les mots, mais aussi par l'énergie vibratoire qu'elle diffuse. L'autrice nous accompagne dans la pacification de notre être, grâce à sa familiarité avec une autre réalité.

## Dans le noir on voit mieux

Les épreuves d'une chamane

Céline Dartanian



Quand son quotidien bascule, Céline Dartanian est une jeune publicitaire. Un jour, un jeune homme mongol lui apparaît pour lui dire qu'elle est attendue en Mongolie. Ainsi va commencer son voyage initiatique.



## Ma peau d'un autre monde

Voyage initiatique en terres aborigènes

Vanessa Escalante

Une plongée dans les secrets de la plus ancienne culture du monde, au fil d'un témoignage intime et immersif.



## La grande dame du cannabis se dévoile

Michka

Préface de Catherine Deneuve

Une guerrière pacifique – un récit kaléidoscopique qui, subtilement, fait du bien.

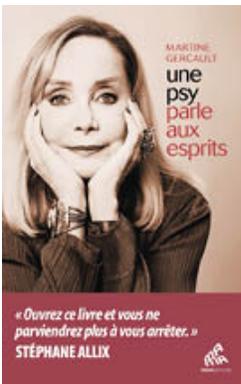
## [re]vivre

Mon expérience de mort imminente en Irak

Natalie Sudman

Toute fin est un commencement.

Le récit d'une époustouflante plongée dans l'au-delà.

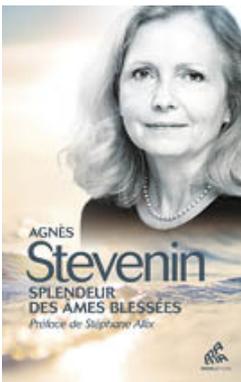


## Une psy parle aux esprits

Martine Gercault

Préface de Stanislav Grof, Postface de Sandra Ingerman

Découvrir de nouvelles voies d'accès à l'inconscient pour évoluer vers le plaisir d'être.



## Splendeur des âmes blessées

Libération

Agnès Stevenin

Préface de Stéphane Allix

Après la révélation de son livre De la douleur à la douceur, Agnès Stevenin signe un nouveau témoignage qui nous dévoile un univers aussi mystérieux que bienfaisant.

## De la douleur à la douceur

Transmutation

Agnès Stevenin

Comment passer de la souffrance à la paix ? L'inspirant parcours d'une guérisseuse hors pair nous ouvre les portes d'une autre perception.



## Lorsque j'étais quelqu'un d'autre Stéphane Allix

Partir à la découverte de soi-même peut mener sur d'étranges chemins. Pour se ressourcer et faire le point sur sa vie, Stéphane Allix entame une retraite en forêt. Il ignore qu'il va se confronter à l'impensable.



## De la main gauche

Une autobiographie  
Livres 1, 2 & 3

Michka

Ce récit éminemment féminin, audacieux et captivant, qui traite des drogues et du sexe sans aucun tabou, nous fait découvrir un parcours débordant de vie. Une stimulante philosophie de l'existence.

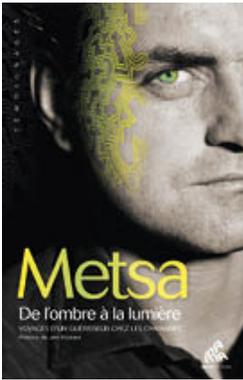


## De l'ombre à la lumière

Voyages d'un guérisseur chez les chamanes  
Metsa (Préface de Jan Kounen)

Ayant découvert le chamanisme à la suite d'une expérience de mort imminente, François Demange, alias Metsa, nous livre le récit captivant d'une initiation hors du commun. Adopté comme apprenti par des guérisseurs reconnus en Amazonie

et en Amérique du Nord, ce Français s'immerge dans ces cultures traditionnelles et devient chamane.

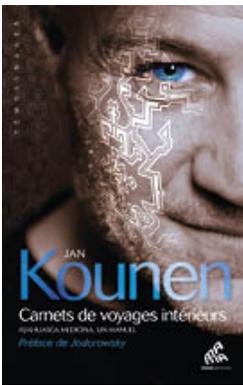


## Carnets de voyages intérieurs

Ayahuasca medicina, un manuel

Jan Kounen (Préface de Alejandro Jodorowsky)

Cinéaste frappadingue et infatigable explorateur de la psyché, Jan Kounen nous livre les différentes facettes de sa personnalité hors norme dans ces carnets intimes, sincères et téméraires, doublés du premier guide d'approche de la médecine traditionnelle de l'ayahuasca en Amazonie.



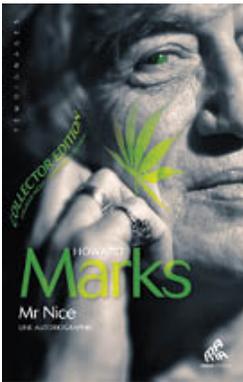
## Mr Nice

Une autobiographie

ÉDITIONS COLLECTOR & POCHE

Howard Marks

Recherché par toutes les polices, puis star internationale, Howard Marks, le contrebandier de hasch devenu héros d'un film, raconte. Confessions d'un trafiquant de légende.



---

## COLLECTION NAISSANCES

DES PRATIQUES HARMONIEUSES  
POUR UNE DIMENSION SPIRITUELLE

## Les Mémos illustrés de l'accouchement

170 fiches pratiques

Eve Aschour



Préface de Julie Toutin, Postface de Hélène Goninet

Grâce à ces mémos poétiquement illustrés, Eve Aschour donne les clés permettant de préparer une naissance naturelle, de la grossesse à l'allaitement.



Naître ici

Guide de la naissance respectée en France  
Julie Toutin, Photographies de Laura Boil

Préface de Isabelle Challut

Le premier guide de la naissance en conscience, richement illustré par une photographe spécialisée dans la maternité.



Tu accoucheras dans l'extase

Dr Marie-Pierre Goumy

Préface de Hélène Goninet

Le témoignage intime d'une femme médecin qui a mis au monde son enfant dans l'extase : une invitation à se reconnecter profondément à soi, corps et âme.

Pourquoi j'ai mangé mon placenta

Jeanne Goujon

Préface de Patrice Van Eersel

Un témoignage bienfaisant qui va à l'encontre de nombreuses idées reçues sur le placenta, l'allaitement et l'accouchement.



JEANNE GOUJON  
Pourquoi  
j'ai mangé  
mon  
placenta

« Lisez ce livre ! »  
PATRICE VAN EERSEL



HELENE  
GONINET  
Journal  
d'une  
sage  
femme  
nature

ACCUEILLIR LA VIE  
AUTREMENT

## Journal d'une sage-femme nature

Accueillir la vie autrement

Hélène Goninet

Pendant vingt ans, Hélène Goninet a accompagné des femmes souhaitant accoucher dans la sécurité de leur foyer. Son témoignage atteste de leur force innée à mettre au monde leurs petits.



Hélène Goninet

Rêver  
mon  
bébé  
en  
images

Carnet de dessins à colorier  
pour accompagner sa grossesse

## Rêver mon bébé en images

Carnet de dessins à colorier pour accompagner ma grossesse

Hélène Goninet

Un cahier pratique et poétique pour accompagner les futurs parents pendant la grossesse et la naissance.



INA MAY GASKIN

LE GUIDE DE  
la naissance  
naturelle

RETRouver LE POUVOIR DE SON CORPS

## Le Guide de la naissance naturelle

Retrouver le pouvoir de son corps

Ina May Gaskin

Préface du Dr Michel Odent

Accoucher chez soi, dans une maison de naissance ou dans une maternité... La sage-femme la plus célèbre au monde révèle les capacités insoupçonnées du corps de la femme. MamaScope inclus (annuaire d'adresses utiles).



## Le Guide de l'allaitement naturel

Nourrir son enfant en toute liberté

Ina May Gaskin

Préface du Dr Michel Odent

Une mine d'informations précieuses et de témoignages réunis par la sage-femme la plus célèbre au monde, après quarante années d'expérience.

MamaScope inclus (annuaire d'adresses utiles).



## Accoucher par soi-même

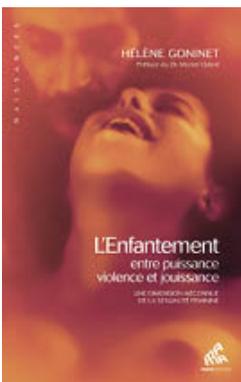
Le Guide de la naissance non assistée

Laura Kaplan Shanley

Préface du Dr Michel Odent

Pendant des millénaires, les femmes ont enfanté avec la même facilité que les autres mammifères. L'expérience et les recherches de l'autrice confirment qu'elles peuvent retrouver cette aisance grâce à leur instinct.

MamaScope inclus (annuaire d'adresses utiles).



## L'Enfantement, entre puissance, violence et jouissance

Une dimension méconnue de la sexualité féminine

Hélène Goninet (Préface du Dr Michel Odent)

Plus de trois cents femmes répondent à des questions clés sur leur expérience de l'accouchement, de l'amour et du sexe : un livre sans précédent, qui bouscule bien des idées reçues.

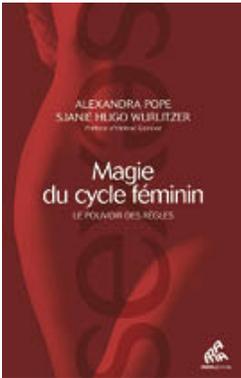
MamaScope inclus (annuaire d'adresses utiles).

---

## COLLECTION SEXES

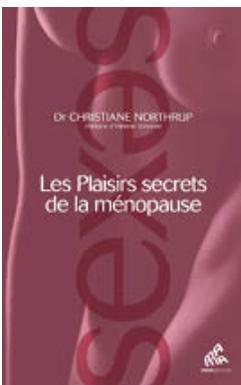
AMOUR, PLAISIR ET DÉCOUVERTES

Magie du cycle féminin



Le pouvoir des règles  
Alexandra Pope, Sjanie Hugo Wurlitzer  
Préface de Hélène Goninet

Les femmes sont elles aussi programmées pour le pouvoir, et celui-ci, dans sa plénitude, passe par le rythme et les changements de leur cycle menstruel. Un chemin initiatique.



Les Plaisirs secrets de la ménopause  
Dr Christiane Northrup  
Préface de Hélène Goninet

Un ouvrage réjouissant, qui répond à un réel besoin. Le Dr Christiane Northrup livre ici un message capital qui aidera des millions de femmes – et d’hommes – à comprendre qu’à la ménopause, une vie voluptueuse peut commencer.

---

## COLLECTION JARDINAGES

DES RÉFÉRENCES PIONNIÈRES



Un potager bio dans la maison  
Guide d'éco-jardinage en intérieur  
Léon-Hugo Bonte

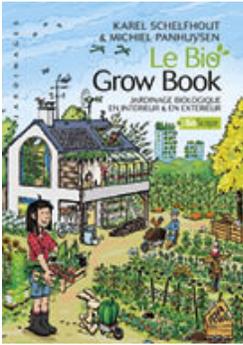
Préface de Michka, Dessins de Denis Pic Lelièvre

Le manuel innovant pour faire pousser chez soi de savoureux fruits et légumes ou encore ses fleurs préférées... à tout moment de l'année !

## Le Bio Grow Book

Jardinage biologique en intérieur & en extérieur  
Karel Schelfhout, Michiel Panhuysen

## Préface de Michka



Ce manuel pratique dévoile les nouvelles techniques du jardinage bio. Une somme de secrets redécouverts et d'astuces inédites.

BioScope inclus (annuaire d'adresses utiles).



## Culture en intérieur

La bible du jardinage indoor

Jorge Cervantes (Éditions Master & basic)

Plantes et fleurs exotiques sous lumière artificielle, été comme hiver : le manuel de référence pour l'horticulture high-tech, du jardin pour amateurs aux installations les plus sophistiquées.

JardinoScope inclus (annuaire d'adresses utiles).



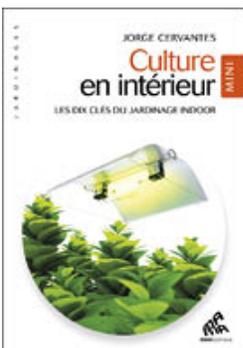
## L'Hydroponie pour tous

Tout sur l'horticulture à la maison

William Texier (Préface de Lawrence Brooke)

Richement illustrée et enrichie d'un chapitre sur le jardinage urbain, cette bible du jardinage hydroponique va décupler vos récoltes indoor au-delà de ce que vous pensiez possible.

HydroScope inclus (annuaire d'adresses utiles).



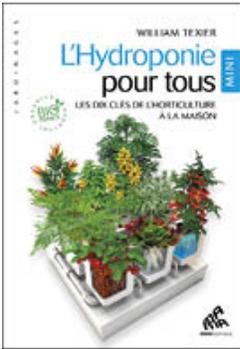
## Culture en intérieur

Les Dix Clés du jardinage indoor

Édition Mini

Jorge Cervantes

L'essentiel de l'horticulture en intérieur. Un condensé de savoir-faire dans un format compact.



## L'Hydroponie pour tous

Les Dix Clés de l'horticulture à la maison

Édition Mini

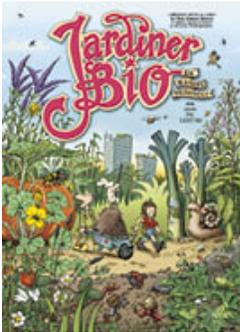
William Texier

Les conseils avisés de William Texier pour débiter le jardinage hydroponique.

---

## COLLECTION GRAPHICS

INSPIRER PAR L'IMAGE



## Jardiner bio en bandes dessinées

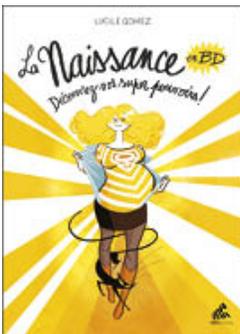
Librement adapté du livre Le Bio Grow Book

de Karel Schelfhout & Michiel Panhuysen

Denis Pic Lelièvre

Préface de Michka

La bible du jardinage biologique moderne en version BD. Parce qu'un bon dessin vaut mieux qu'un long discours.



## La Naissance en bandes dessinées

Découvrez vos super pouvoirs ! (TOMES I, II & III)

Lucile Gomez

Le premier livre sur la naissance naturelle en bandes dessinées pour mieux connaître sa force et accoucher en toute sérénité.

---

## PERSONAL STORIES

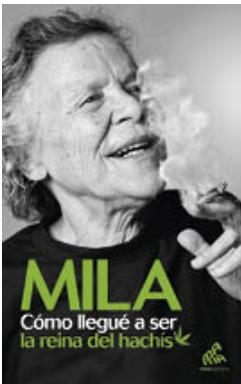
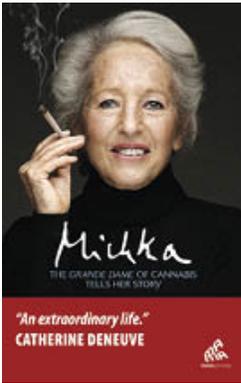
ADVENTURERS IN CONSCIOUSNESS

## The Grande Dame of Cannabis Tells her Story

Michka

Foreword by Catherine Deneuve

A tale abundant with intimate revelations and surprises.

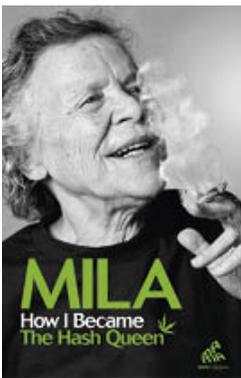


## Cómo llegué a ser la reina del hachís

Mila

Prefacio por Jamie Craig

Un fascinante relato personal de uno de los raros iconos femeninos de la industria del cannabis.



## How I Became The Hash Queen

Mila

Foreword by Jamie Craig

An exciting personal account from one of the cannabis industry's rare female icons.

---

## HORS COLLECTION

### Cannabis médical

Du chanvre indien aux cannabinoïdes de synthèse  
Michka et al. (Éditions Complète & Poche)



En plein cœur des débats sur la légalisation du cannabis thérapeutique, l'ouvrage de référence sur la question, écrit par les plus grands spécialistes internationaux. CannaScope inclus (annuaire d'adresses utiles).



## Se soigner avec le cannabis

État des lieux

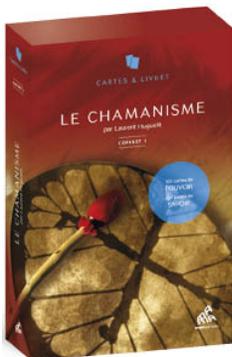
Michka et al. (Édition Mini)

Le cannabis médical a fait la preuve de son efficacité face à un nombre important de maux. D'éminents spécialistes internationaux répondent ici aux questions les plus fréquentes sur ses modes d'action et la meilleure façon de l'utiliser.

---

## COLLECTION CARTES & LIVRETS

DE LA CONNAISSANCE À LA RÉALISATION



## Le Chamanisme (Coffret 1)

par Laurent Huguelit

Découvrez la spiritualité chamanique autrement, ses liens avec le monde moderne, les esprits et la nature. Un outil complet pour stimuler la réflexion, développer l'inspiration et mettre en pratique des savoirs ancestraux.

Ouvrage de référence :  
Le Chamane & le Psy

### INCLUS DANS LE COFFRET

- Un jeu de 101 cartes
- Un livret de 120 pages
- Un plateau recto verso



## Le Soins

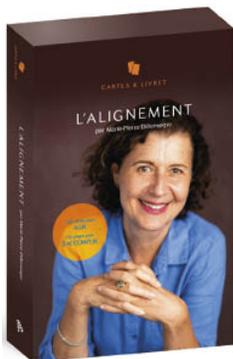
par Agnès Stevenin

Découvrez la thérapie énergétique autrement, ses liens avec le corps, l'esprit et l'invisible. Un outil complet pour stimuler la guérison, développer le bien-être et mettre en pratique de précieuses perceptions.

Ouvrage de référence :  
De la douleur à la douceur

### INCLUS DANS LE COFFRET

- Un jeu de 101 cartes
- Un livret de 120 pages
- Un plateau recto verso



## L'Alignement

par Marie-Pierre Dillenseger

Découvrez la pensée chinoise autrement, ses liens avec la société contemporaine, notre être profond et notre chemin personnel. Un outil complet pour s'accomplir, passer à l'action et mettre en pratique une sagesse millénaire.

Ouvrage de référence :  
Oser s'accomplir

### INCLUS DANS LE COFFRET

- Un jeu de 150 cartes
- Un livret de 176 pages
- Un plateau recto verso



## L'Oracle de la chamane

par Brigitte Pietrzak

Découvrez la divination chamanique autrement, l'accès aux esprits, les animaux de pouvoir et la force de l'invisible. Un outil pratique pour stimuler la vision intérieure, développer les sens subtils, et interpréter les messages délivrés par les guides.

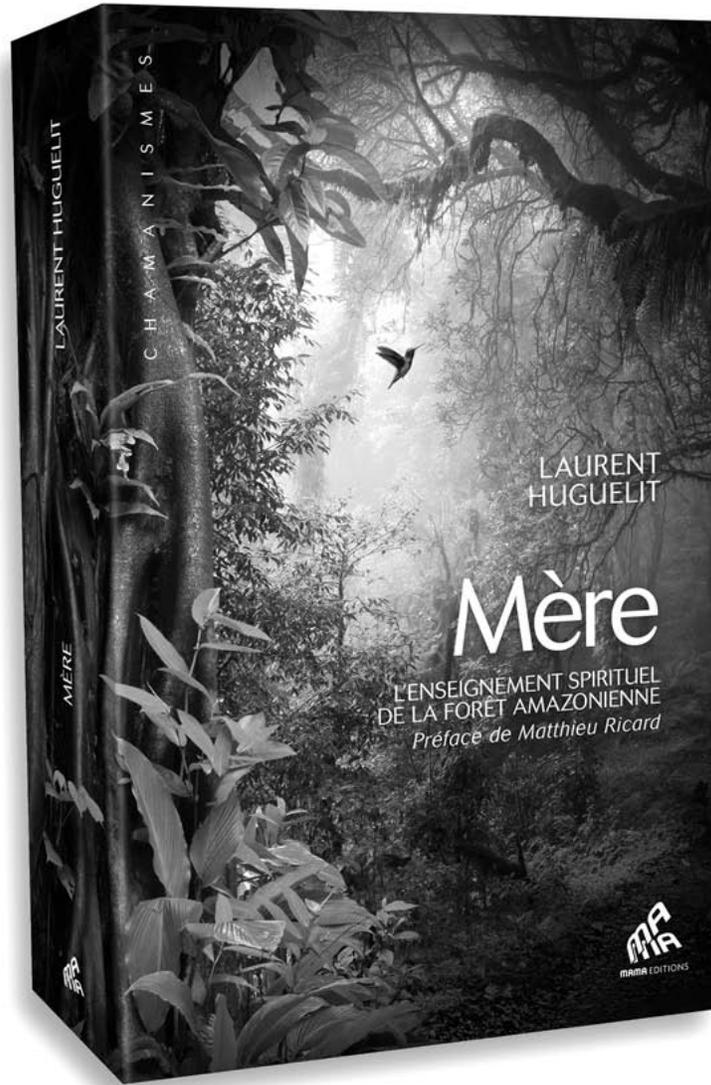


### INCLUS DANS LE COFFRET

- Un jeu de 52 cartes
- Un livret de 72 pages
- Un plateau recto verso



À DÉCOUVRIR



L'enseignement de ce grand esprit  
que les peuplades indigènes appellent  
« **Madre** » – la **Mère**.

