

# happinez

LE PREMIER MINDSTYLE MAGAZINE

RENCONTRE

## paroles inspirées

Chaque numéro de *Happinez* porte un thème en couverture. Nous avons demandé à des personnalités de choisir parmi ces thèmes ceux qui les inspiraient le plus et de nous dire ce que ces mots évoquaient pour elles.

Laurent Huguelit

« Quand je remercie, je me sens relié.  
Un geste de cœur, tellement simple. »

# Laurent Huguelit

Fils de la forêt et enfant de la Terre, Laurent Huguelit a accueilli au plus profond de son cœur les leçons d'unité et d'amour que lui a un jour soufflées la Nature, source de toute vie, pour les partager avec le plus grand nombre. Il se remémore pour nous quelques enseignements inestimables de notre "Mère".



## Réconcilier

Réconcilier, c'est reconnecter les parties du Tout, remettre en mouvement les forces qui relient, dans la complémentarité, au lieu de se dissiper dans la distance ou le conflit. J'aime voir l'arbre comme le symbole de la réconciliation entre le ciel et la terre, entre les différentes parties de notre être, y compris le féminin et le masculin. Les sèves montent et descendent le long du tronc, et nourrissent les extrémités d'une même vie : les racines, ancrées dans la terre, les feuilles, captant les énergies du soleil, des étoiles. Une réconciliation me semble particulièrement importante : celle des spiritualités de la conscience, comme le bouddhisme, et des spiritualités du terroir, comme le chamanisme et les cosmologies traditionnelles. Historiquement, ce qui vient du terroir a été mis à mal, que ce soit par la religion, les conquêtes, la raison raisonnante, parce que mal interprété, mal compris. Pourtant, les chamans sont des spécialistes du lien, des réconciliateurs. Un nouvel humus est en formation, sur lequel pourront pousser de nouvelles consciences, des arbres réconciliés, et je trouve cela réjouissant.

## Être soi

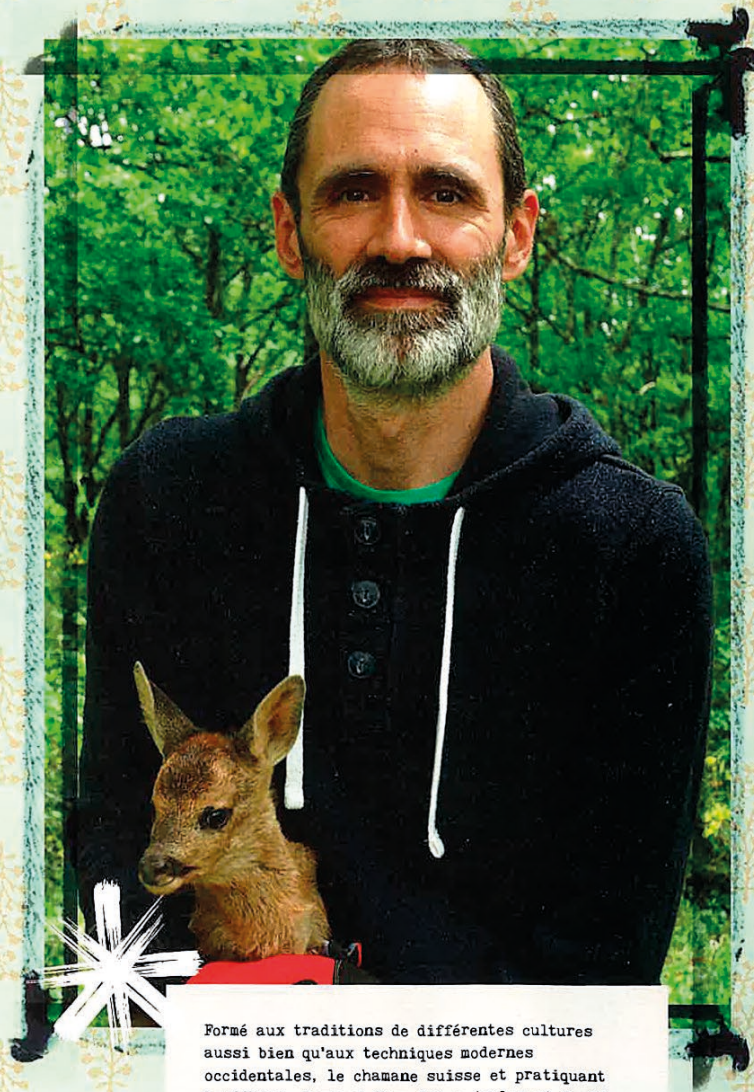
Tout ce qui existe possède une âme, une mémoire, une intelligence. La pierre granitique que j'ai touchée lors d'une randonnée, le grand chêne avec lequel je médite, le rouge-gorge qui m'invite à imiter son chant, tous les êtres humains que je croise chaque jour, ont le droit d'être tels qu'ils sont et de s'en réjouir. C'est un principe de base, un respect partagé permettant d'établir le droit le plus inaltérable : le droit d'être. Bien sûr, quel chemin, sur Terre, pour en arriver à être soi ! Tous les jours, il y a cette question qui me taraude : jusqu'à quel point "être soi" sans entraver le droit d'être des autres ? La question du respect est centrale et demande de la flexibilité : dans les moments de connexion, je sens que mon être profond est malléable, qu'il coule comme la grande rivière du Tao. Je comprends que le Soi n'est pas monolithique, mais qu'il change d'état : parfois eau, fluide, parfois feu, créatif, parfois terre, ancré. Et parfois air, invisible, mais entièrement disponible. Il y a une joie profonde dans cette prise de conscience : être soi, c'est possible, c'est un jeu élémentaire.

## Confiance

Dans *Mère*, la forêt insiste sur l'importance de la confiance, qui est reliée à l'enthousiasme. Le cœur bat en harmonie avec le vivant, parce qu'il se sent inclus, soutenu, et non pas exclu, isolé. Homo sapiens a dû survivre sur d'innombrables générations, et cela a entaché sa confiance, au point parfois de voir la nature comme une menace. Nous dépendons d'elle et en même temps, elle semble impitoyable : quel dilemme ! Il est important de méditer sur cette vieille mémoire spécifique, afin de sortir de la défiance et nous reconnecter corps et âme à la Terre Mère. La nature nous attend et elle souhaite travailler ensemble à rétablir l'harmonie sur Terre. La graine de la confiance est plantée dans le cœur : ce que reçoit l'embryon, puis le bébé, l'enfant, l'adolescent, de son entourage humain et naturel, joue un rôle crucial dans son établissement. Aimer la nature et lui parler comme à une mère, aimer la diversité humaine et embrasser ses différences, c'est une éducation à transmettre. Et ensuite, naturellement, vient l'enthousiasme : je me sens en confiance, cette vie est un cadeau, et je vais faire de mon mieux pour l'embellir.

## Gratitude

Voilà la solution à la plupart de nos problèmes. Tout le reste, on peut l'oublier : les doctrines, les théories, les croyances... peu importe. Simplement apprendre à dire merci. Ou réapprendre. Et le faire en toute humilité, avec le cœur. Il y a tant à remercier... Montrer aux autres que l'on reconnaît leur existence, que l'on est conscients qu'eux aussi, ils sont sur leur chemin. En venir à remercier également les personnes qui nous blessent, nous manquent de respect, c'est le signe d'une profonde guérison. La gratitude apaise les conflits. Et remercier la nature pour sa générosité qui nous permet de vivre. Oui : vivre ! Ce que j'ai dans mon assiette, c'est un don de la nature, ce que je porte sur moi comme vêtements, le lieu que j'habite, idem. Les énergies, les matières, tout vient de la Terre Mère et des grands esprits que sont le soleil, le cosmos. Tout cet amour mérite bien une prière de temps en temps pour ouvrir son cœur et remercier. Quand je remercie, je me sens relié. Un geste de cœur, tellement simple, tellement profond, que cela m'en donne les frissons. 🌿



Formé aux traditions de différentes cultures aussi bien qu'aux techniques modernes occidentales, le chamane suisse et pratiquant bouddhiste Laurent Huguelit a également fondé L'Outre-Monde, un centre de pratiques chamaniques. Il a publié, en septembre 2019, chez Mama Éditions, le livre *Mère*, dans lequel il se fait le porte-parole de l'esprit de la forêt amazonienne, qui a un important message à nous transmettre.

PROPOS RECEILLIS PAR AUBRY FRANÇOIS PHOTOGRAPHIE ANGÉLINE RICHON