Rasa, les états intérieurs et Hasya, la joie

Michèle Lefèvre

En sanskrit, *Rasa* c'est « l'essence de l'émotion ». Ce mot signifie aussi « goût », « eau », « jus », « essence », … et même « félicité ». *Rasa*, dans la culture indienne, c'est aussi une sorte d'énergie, partiellement physique et partiellement mentale. C'est un lien important entre le corps et le mental qui affecte nos pensées et nos émotions. Peter Marchand explique dans son livre *The Yoga of the Nine Emotions** que les *Rasa* nous affectent aussi certainement que la loi de la gravité affecte notre corps. *Rasa* est l'essence de tout ce qui est à l'extérieur et à l'intérieur, c'est la nature sensitive du Soi et de l'Univers.

La Ronde des Rasa

Les êtres humains expérimentent tous, à des niveaux différents, chacun des neuf *Rasa*. En tant qu'individu, nous avons développé des affinités avec tels ou tels *Rasa*, qui ont tendance à se manifester plus souvent. Quoiqu'il en soit, tous les *Rasa* ont en commun leur impermanence : un *Rasa* vient, s'exprime, puis laisse la place à un autre état intérieur… Chaque instant, chaque vécu, a sa propre couleur. Chaque être humain expérimente la vie, au travers du filtre de sa sensibilité, de ses désirs, de ses attachements et de ses répulsions.

Les neuf *Rasa* de la tradition indienne, souvent exprimés dans les arts, sont :

Shringara, l'Amour
Hasya, la Joie
Adbhuta, l'Émerveillement
Shanta, le Calme
Raudra, la Colère
Vira, le Courage
Karuna, la Tristesse
Bhayanaka, la Peur
Vibhatsa, le Dégoût.

Le constat est implacable : les états, heureux ou malheureux, sont tous transitoires et se succèdent dans une véritable « ronde des *Rasa* ». Ayant accepté cela, il est dès lors possible d'explorer la palette des

* The Yoga of the Nine Emotions, Peter Marchand, Destiny Books. Ce livre a été écrit sur la base d'enregistrement des conférences de Harish Johari, professeur, auteur, artiste, reconnu en matière de Yoga, Tantra et Ayurveda.

Photos : Canva

saveurs de la vie, pour progressivement se libérer de la part d'ombre et développer la part de lumière en soi.
Le point de départ, pour conscientiser les *Rasa*, c'est d'adopter l'attitude de l'observateur (*Drashtar* ou témoin), recommandée par Patanjali dans les *Yoga-Sûtra*. Cette disposition intérieure est un acte de Vérité (*Satya*) qui permet l'accueil bienveillant et inconditionnel de chaque *Rasa*, lorsqu'il surgit, sans le parasitage de l'auto-jugement. On peut alors identifier les *Rasa*, les recevoir et les ressentir pleinement, en toute honnêteté. Les nier, c'est s'empêcher de sentir…, c'est se couper de soi… et de sa Nature profonde.
Chaque *Rasa* a sa raison d'être. Ce sont les voyants sur notre tableau de bord interne, qui nous permet de ressentir où nous en sommes. Certaines émotions dérangent… et parfois, l'on pourrait être tenté de les ignorer… mais cela est vain. Imaginons le capitaine d'un sous-marin en eaux profondes, ne disposant pas de hublots pour voir à l'extérieur. Seul son tableau de bord et son sonar lui permettent de guider le sous-marin. Il ne lui viendrait pas à l'idée de masquer ces précieux indicateurs !

Le yoga est un état d'être pacifié et équanime.

Le yoga est aussi la voie de transformation vers cet état. Sa pratique comprend l'observation des processus intérieurs, c'est *Svadhyaya*, l'étude de Soi. Au-delà de l'impermanence et des fluctuations émotionnelles, le Yogi recherche sa Vraie Nature, inaltérable. Il s'efforce de percevoir, sans juger, ce qui se trame et se bouscule en lui : ses constructions mentales, illusions, désirs, frustrations, qui tous, se manifestent en prenant la couleur des différents *Rasa*.
Yogi et yogini du XXIe siècle, passionnés par la Voie, sont les enfants d'une civilisation qui prône l'immédiateté, l'efficacité et la réussite. Ainsi, nous sommes trop souvent tentés de « vouloir » et de « foncer » vers la maîtrise du corps, de l'énergie, du mental et de la concentration, pour gagner les hautes sphères… alors même que la relation « corps - esprit » demeure conflictuelle.
Or la voie du yoga, le chemin de transformation, commence exactement là où nous en sommes… et non là où nous pensons être… et encore moins là où nous voudrions être…

La véritable paix profonde se trouve dans le silence de la rencontre vraie et bienveillante avec soi-même.

Avant cela, il convient de d'abord nous ancrer dans la matière, dans notre incarnation, et de faire la paix avec notre nature physique, énergétique, psychique, émotionnelle, intellectuelle. Nous serons alors plus à même de pénétrer pleinement la dimension spirituelle de notre essence, sans être parasité. Porter de l'attention au corps et aux émotions, c'est être vrai et plonger courageusement au fond de soi, afin de se connaître véritablement, puis faire la paix avec soi. Alors seulement, les tensions s'apaiseront.
Sur le plan de l'équilibre général, certains *Rasa* renforcent le bien-être, le principe d'homéostasie et donc la santé, alors que d'autres les destabilisent. Mais cela ne remet nullement en cause le bien-fondé de chaque *Rasa* qui se manifeste. Par exemple, la tristesse, suite à une mauvaise nouvelle, la colère, dans certaines circonstances, sont légitimes et saines.
Sous cet éclairage, on peut envisager la possibilité d'une « hygiène émotionnelle ».

Hasya

Aujourd'hui, nous posons un regard sur le Rasa *Hasya*, la Joie. C'est un sentiment rajasique, stimulant, souvent sous-tendu par le mental (*Manas*), ses attentes et ses attractions (*Raga*). Si nos répulsions (*Dvesha*) se manifestent, *Hasya* est instantanément altérée…
La Joie donne à la Vie une saveur agréable. C'est un *Rasa* à haute vibration, plein d'énergie, qui entretient la vie, la santé et *Iccha Shakti*, l'énergie qui sous-tend le désir de vivre. *Hasya* produit, du moins temporairement, de la satisfaction, un sentiment de plénitude, de contentement.
Hasya comprend toute une gradation de formes : de l'humour léger à la drôlerie ; de la joie, accompagnée d'un sourire imperceptible, à celle qui transporte tout le corps dans des éclats de rire tonitruants. Il y a aussi, la joie partagée entre amis, en famille, ou encore avec un inconnu croisé, qui nous a souri. Ou encore, dans la Nature, ou lors d'un moment heureux, nous expérimentons la joie et la gratitude d'être en vie…
Les *Rasa* interagissent entre eux. Ainsi, l'Amour et l'Émer-

« … Krishna, représentation joyeuse et pleine de vie du Divin. »

veillement nous mettent en Joie. Et la Joie nourrit la Joie. Quelqu'un de joyeux peut rendre joyeux son entourage en quelques minutes !

Si, presque toujours le vécu de la Joie est conditionnel, il est bon de connaître l'existence d'une autre sorte de Joie. C'est la Joie sans cause extérieure, la plus profonde, la Joie de l'expérience ineffable, rare, vécue par ceux qui ont été touchés par une forme de Grâce… Cette Joie se nourrit d'elle-même : elle trouve sa source dans le Soi…

Quoiqu'il en soit, *Hasya* se manifeste lorsque l'on est en phase avec la Vie et qu'on la ressent comme juste et bonne. Peter Marchand explique qu'on retrouve parfois *Hasya* chez les fous… et souvent chez les enfants et les jeunes.

L'Humour est un aspect de *Hasya*. Dans la tradition indienne, *Maya*, l'Illusion Universelle, qui nous fait prendre l'éphémère pour la Vérité, devient sujet humoristique. L'humour peut être bon enfant… Mais il sait se faire satyrique parfois, voire même sarcastique, dans des versions altérées de *Hasya*…

Le septième avatar de Vishnu, Rama, est empli du sens du devoir et de sérieux. Le huitième, Krishna, dans sa jeunesse, est une représentation joyeuse et pleine de vie du Divin. Sous un certain angle, il est comme un contrepied au modèle de Rama. L'enfant Krishna, malicieux et gourmand, n'hésite pas à voler du beurre clarifié, puis sait se faire pardonner. Adolescent, il joue à cache-cache avec les *Gopi* (bergères), apparaissant et disparaissant tour à tour à leurs yeux. Sa flûte les enchante, et avec elles, il danse joyeusement la *Rasa Lila*.

Pour que la Joie demeure, Harish Johari (qui a inspiré le livre de Peter Marchand) recommande de s'efforcer de voir la beauté de la Vie, dans toute son Illusion, et de la partager autour de soi. On ne rit jamais assez de bon cœur… et la joie est contagieuse !

Parvenir réellement à voir l'humour en toute situation requiert une compréhension profonde de la nature du Monde.■

Yoga et Joie

Michèle Lefèvre

Les expériences de la vie tendent à marquer les visages. La souffrance laisse des traces sur les corps et des croyances dans les esprits. La peur de souffrir catalyse des stratégies d'évitement et fige les comportements. Mais heureusement, la démarche yogique et, plus largement, le cheminement spirituel, conduisent indubitablement vers plus de Joie. J'ai eu l'occasion de rencontrer de nombreux moines et moniales, dont plusieurs étaient âgés. Et j'ai remarqué que l'état de Joie est une constante chez ceux qui ont réussi à véritablement s'épanouir dans la voie du renoncement. On peut rechercher la Joie sans cause apparente… mais on ne la commande pas… La Joie s'invite… ou non. Cependant, certaines pratiques de yoga et certaines conditions lui sont favorables. Suite à quelques années de réflexion et de pratique sur la thématique des *Nava Rasa*, voici quelques pistes pour favoriser l'état de Joie. La Joie trouve sa source essentiellement dans l'état d'esprit avec lequel on pratique. Pour que cet état d'esprit soit le meilleur possible, il convient de donner la préférence à ce qui va développer ou maintenir un bon niveau d'énergie :

Respirer profondément. Le souffle énergise et engage pleinement le corps et l'esprit. C'est la meilleure manière d'entrer en relation paisible avec soi-même et son environnement.

Dynamiser le souffle avec Kapalabhati, Bhastrika.

Travailler sur la mécanique du rire, à partir du souffle et des sons.

Pratiquer des enchaînements stimulants, afin d'énergiser et de libérer certains types de tensions.

Stimuler *Udana Vayu*, la force de verticalisation et d'expression : *Asana/Mudra* avec les bras levés, postures inversées, chant ou répétition de *Mantra*.

Entretenir *Agni*, le feu intérieur, tant physique (feu digestif, vitalité) que psychique (l'allant).

Développer la force intérieure. Rassembler l'énergie.

L'Homme est un être grégaire ; il est fait pour vivre ensemble. Trop de solitude conduit à l'isolement et peut-être aussi au sentiment de séparation, et à la tristesse :

Pratiquer le yoga en groupe, régulièrement.

Chanter avec cœur, en groupe si possible.

Apprivoiser le calme et oser le lâcher prise

Relâcher progressivement, avec douceur et bienveillance, toutes les tensions : en particulier celles retenues dans la nuque, les épaules, le dos, le bassin et les hanches.

Pratiquer la relaxation profonde, ainsi que le Yoga Nidra. « Laisser couler ».

Pratiquer l'immobilité prolongée dans quelques *asana* : la dépense qui a précédé va rendre possible ce grand calme dans la pratique.

Privilégier la vie intérieure. Développer le ressenti de l'espace intérieur, un « espace heureux » (*Sukha*).

Méditer avec des *Hasta Mudra* (gestes des mains) spécifiques, tels que *Mani Ratna Mudra* (*Mudra* du Bijou précieux) ou *Hansi Mudra* (*Mudra* du Sourire intérieur).

Mani Ratna Mudra

Hansi Mudra

Titiller la joie

Si cela vous parle, en pratiquant, **écouter de la musique douce**, inspirant la joie.

Détendre le diaphragme (*Agni Sara*, etc.) et/ou rire.

Rechercher la Lumière

Inviter la clarté, la lumière, le soleil, dans votre lieu, ou en pratiquant dehors, ou encore grâce à des visualisations.

Éclaircir l'esprit en lisant des personnes inspirantes ou en étudiant des textes, tels que les *Upanishad*, le Shivaïsme du Cachemire, etc.

Ce ne sont là que des pistes car, dans l'absolu, c'est à chacun de trouver son propre chemin vers la Joie qui demeure.

Cultiver la Joie dans le yoga, c'est cultiver son jardin intérieur et faire l'expérience de sa vastitude.

1 Respiration avec imitation mécanique du rire

Debout, légèrement incliné en avant, pieds un peu écartés, mains sur le haut des cuisses, chuchoter : « Hoho Haha » en accélérant progressivement 10-20 fois. Même exercice mais dire à haute voix : « Hoho Haha » en augmentant progressivement le volume de la voix.

Respiration et sourire

Debout, pieds légèrement écartés. Inspiration profonde : monter les bras par les côtés. Rétention poumons pleins quelques secondes : doigts entrelacés. Expiration : retourner les paumes vers le haut + rétention poumons vides quelques secondes. Inspiration : écarter les bras en « Y » avec un sourire intérieur. Expiration : sourire en descendant, au ralenti, les bras par les côtés. Recommencer encore deux fois.

2 *Ardha Chandrasana* simple

Debout, pieds joints. Inspiration : monter les bras, entrelacer les doigts, index étirés. Expiration : fléchir le tronc à gauche. Dans cette position, pratiquer trente respirations *Kapalabhati*. Inspiration : revenir en position verticale. Expiration : descendre les bras. Même pratique à droite.

3 *Skandha Tatha Bahu Mula Sakti Vikasana* - Secouement des épaules

Mains en poings. Inspiration par la bouche en *Kaki Mudra* (comme pour aspirer par une paille). Rétention poumons pleins : gonfler les joues, amener le menton vers la fourchette sternale, fermer les yeux, puis secouer vigoureusement les épaules, en les montant/descendant. Arrêter, relâcher les poings et expirer par le nez. Répéter encore une fois.

4 *Kali Mudra* en *Vajrasana*

Assis sur les talons, bras levés, doigts entrelacés, index étirés, amener le menton vers la fourchette sternale. Respirer lentement en *Ujjayi* sur le rythme 4 : 16 : 8 (inspir 4, rétention 16, expir 8) ou selon le rythme qui convient.

5 *Bhujangasana* en *Sitkari*

Sur le ventre, pieds proches, mains à plat au sol, à la hauteur des épaules, omoplates rapprochées. La bouche est ouverte, dents dégagées : inspiration par les côtés entre les dents et les joues (*Sitkari*) en montant dans le Cobra. Expiration par le nez : redescendre, front au sol. Répéter 3 fois. Puis rester 3 respirations *Sitkari* dans le Cobra.

6 *Uttana Mandukasana*

Assis genoux écartés, pieds derrière et gros orteils proches (ou s'assoir sur un coussin), bras levés, plier les coudes, les maintenir proches l'un de l'autre, paumes des mains à plat sur le dos. Apprivoiser le souffle.

Photos : Michèle Lefèvre

7 *Upavista Konasana*
Inspiration : jambes écartés, tendues. Expiration : basculer le tronc en avant, flexion à partir des hanches (sans arrondir le dos). Poser les mains au sol ou, si facile, descendre progressivement le tronc et le front au sol.

8 *Urdhva Upavistha Konasana*
Assis, jambes pliées et pieds écartés. Attraper les gros orteils, venir en équilibre, idéalement jambes et bras tendus. Redresser la posture et le dos en avançant le thorax. Fixer un point devant soi.

9 *Halasana*
Monter les jambes et le bassin. Amener les pieds derrière soi et les mains vers les pieds. Relaxer le dos et le souffle dans cette variante.

10 *Sarvangasana*
Puis monter dans la posture sur les épaules. Soutenir le dos avec les mains, en cherchant à verticaliser la posture, en dégageant la poitrine et en rapprochant les coudes. Rester plusieurs minutes dans la posture, ou selon le confort et l'habitude.

11 *Supta Garudasana*
Allongé sur le dos, plier la jambe gauche, pied au sol. Enrouler la jambe droite autour de la jambe gauche, puis crocheter (si possible) le pied droit autour de la cheville gauche. Garuda Mudra : placer le bras gauche perpendiculaire, devant le visage, enrouler le bras droit autour du bras gauche en passant par-dessous, puis attraper la main gauche. Poser les mains sur le front, allonger la nuque et éloigner les épaules des oreilles. Se relaxer dans la posture aussi longtemps que confortable, puis changer de côté.

12 *Savasana*
Puis se reposer en Savasana, en inscrivant un léger sourire imperceptible sur le visage.

Ujjayi Pratiloma Pranayama, Ujjayi à « rebrousse-poil »
Expiration : *Ujjayi*, par les deux narines, l'air est freiné dans la gorge. Inspiration : *Ujjayi*, par les deux narines, l'air est freiné dans la gorge. Expiration : sans Ujjayi, narine gauche (narine droite obstruée par le pouce). Inspiration : sans Ujjayi, narine gauche. Expiration : *Ujjayi*, par les deux narines. Inspiration : *Ujjayi*, par les deux narines. Expiration : sans *Ujjayi*, narine droite (narine G obstruée par le pouce) . Inspiration : sans *Ujjayi*, narine droite. Ceci constitue un cycle. Faire quatre à huit cycles.

Voyelles :
a ā i ī u ū ṛ ṝ ḷ
e ai o au aṃ aḥ
Consonnes :
ka kha ga gha ṅa gutturales
ca cha ja jha ña palatales
ṭa ṭha ḍa ḍha ṇa cérébrales
ta tha da dha na dentales
pa pha ba bha ma labiales
ya ra la va semi-voyelles
śa ṣa sa ha sifflantes et aspirées

Mantra Purusha, chant de l'alphabet sanskrit
> *Ce chant se trouve sur le blog (www.yogamrita.com) au format mp3. Pour le retrouver, taper Mantra Purusha dans le moteur de recherche du blog.*

Mani Ratna Mudra (Mudra du joyau précieux)
Assis. Joindre la base des poignets et les pouces ensemble. Joindre les index derrière le bout des pouces. Etirer/séparer les autres doigts. Placer les mains devant l'espace du cœur. Entrer dans le silence, le ressenti et l'espace du cœur. Puis si l'on aime chanter, terminer par un chant ou le Om.■