Soixante-sept Hasta Mudrā recensées dans le Nātya Shāstra

Shanta, le calme, la paix intérieure

Michèle Lefèvre

Cet article sur la paix, ou le calme intérieur, fait suite à un autre écrit à propos de la Joie, et des *Rasa,* en tant qu' « essences des émotions » dans lequel il est expliqué que *Rasa,* dans la culture indienne, est une sorte d'énergie - partiellement physique et partiellement mentale -, faite d'alternances, qui affecte nos pensées et nos émotions. *Rasa,* essence de tout ce qui est à l'extérieur et à l'intérieur, est la nature sensitive-même du Soi et de l'Univers.

Om Shanti Shanti Shantih

« *Shanti* » est la paix véritable, stable et profonde que seuls quelques sages expérimentent. La paix a inspiré le yoga au monde indien, devant le constat que

la paix extérieure émane de la paix intérieure de chaque être.

C'est pourquoi on retrouve dans les *Upanishad* de nombreux *Shanti Path*, *Mantra* ou invocations de paix. Ces *Mantra* se terminent, comme de nombreux cours de yoga, par « *Om Shanti Shanti Shantih* » (Om Paix Paix Paix). Pourquoi répète-on trois fois « *Shanti* » ? Parce que chaque répétition du mot Paix (*Shanti*) a pour but de pacifier l'un des *Tāpatraya*, littéralement les « trois brûlures » ou « trois tourments » que sont :

Ādhyātmika : la souffrance émanant de causes internes - douleur, maladie, souffrance psychique,

Ādhibhautika : la souffrance émanant de l'environnement extérieur (climat, tremblement de terre, …) ou des autres êtres vivants (dispute, guerre, …),

Ādhidaivika : la souffrance générée par des facteurs karmiques, le destin, le plan divin. Le chant de « *Om Shanti Shanti Shantih* » est lui-même suivi d'un moment de silence. Ce temps est là pour rappeler la paix la plus profonde, celle qui émane de l'état de yoga (état unifié).

Shanta, la paix intérieure, « Rasa » ou « A-Rasa » ?

Revenons aux « *Nava Rasa* », les états intérieurs qui, contrairement à *Shanti*, n'ont rien de durable puisque les émotions

jouent une ronde mentale d'alternances perpétuelles. Les *Rasa* ont été dénombrés dans un traité intitulé *Nātya Shāstra*, N*ā*tya signifiant « drame », et Shāstra, « traité ». Il s'agit d'un texte de référence antique, composé par Bharata Muni entre 200 av. J.-C. et 200 ap. J.-C. Il y présente toutes les codifications pour le théâtre, la poésie, la danse, le chant et la musique. En trente-huit chapitres, l'auteur expose les règles de ces arts, les types de personnages, la façon de représenter chaque sentiment et les mouvements associés. C'est ainsi que soixante-sept *Hasta Mudrā* (positions des mains), et trente-six mouvements d'yeux y sont recensés.

Les Rasa décrits dans le *Nātya Shāstra* sont :
Shringara, l'Amour
Hasya, la Joie
Adbhuta, l'Émerveillement
Raudra, la Colère
Vira, le Courage
Karuna, la Tristesse
Bhayanaka, la Peur
Vibhatsa, le Dégoût.

Ainsi, il manque « *Shanta Rasa* », le sentiment de paix, de calme, qui a longtemps été considéré comme un « *A-Rasa* », c'est-à-dire un « non-*Rasa* ». Pourquoi ? Parce que les *Rasa* sont considérés comme transitoires… or la paix ineffable du sage ou du saint véritable est durable…

Puis, il a été établi que Shanta, « la paix transitoire », pouvait tout de même constituer une étape consistante vers la paix véritable, Shanti.

Alors, « Shanta » est devenu « officiellement » le neuvième *Rasa* dans le commentaire du *Nātya Shāstra* écrit par Abhinavagupta (10e-11e siècles).

L'esprit troublé

Selon la philosophie yogique, la nature la plus profonde de tous les êtres est Paix ou félicité dans le Grand Tout, universel et éternel. Cependant, Patañjali explique, dans les *Yoga Sūtra*, que le mental humain a oublié cela et qu'il est troublé par cinq *Klesha*, afflictions ou obstacles qui empêchent l'individu d'atteindre la libération, et donc la paix profonde.

Les *Klesha* sont les causes de souffrance
Avidyā : (cause première des autres *Klesha*) l'ignorance (ou oubli) de la réalité du Brahman omniprésent et de la nature du Soi,
Asmitā : l'égoïsme,
Rāga : la passion, les désirs, les attractions,
Dvesha : l'aversion, le rejet, la répulsion,
Abhinivesha : l'attachement à l'existence, la peur de la mort.

Les Klesha agitent l'esprit et l'éloignent du sentiment véritable de Paix.

Notre état intérieur est conditionné par notre identification, selon notre sensibilité sensorielle et nerveuse, selon nos désirs, nos besoins et nos tendances… ou encore selon notre degré de tension ou de détente. On comprend dès lors que l'état de *Shanta*, de « paix transitoire et conditionnelle », est différent pour chacun. Je suis calme parce que tout va bien, selon ma conception des choses… Je suis en « paix relative »… tant que rien de contrariant ne vient perturber mon corps, mes sens et mon esprit.
Or, la perception est subjective.

Chacun de nous ressent le monde à sa manière, car la perception sensorielle diffère selon notre sensibilité et notre qualité d'attention.

Ceci s'observe de façon très nette pour ce qui est du sens gustatif… Mais c'est vrai aussi pour toutes les situations de vie identiques, expérimentées par des individus différents. Nous choisissons, nous mémorisons les objets et les situations qui ont une signification pour nous, en tant qu'individu, … et nous focalisons dessus. Notre perception est « NOTRE réalité » et nous ignorons le reste. Ainsi, deux personnes peuvent avoir vécu la même situation, au même endroit, au même moment,… mais leurs perceptions, leurs souvenirs, et donc leurs émotions relatives à ce contexte, divergent.
Tout se passe donc comme si chacun de nous vivait dans un monde à part. Et chacun construit sa « paix relative » en fonction de ses vécus et de ses besoins.

Ce « trop » qui nuit à la paix

La plupart des gens souffrent de surcharge mentale et sensorielle.

« Tout se passe donc comme si chacun de nous vivait dans un monde à part. »

La civilisation contemporaine génère une avalanche quotidienne d'informations, qui s'ajoute à un « trop plein », auquel le mental peine déjà à faire face… Le consumérisme stimule les désirs par le biais de messages ciblés, d'images, de sons, d'odeurs. Les plaisirs sensoriels sont eux-mêmes conditionnés, selon des stéréotypes, et ils sont valorisés, dans une fuite en avant vers l'immédiateté, au détriment de la simplicité et d'un équilibre plus profond et durable.

Nous nous croyons habitués à gérer cette surcharge mentale et sensorielle… mais notre seuil de tolérance est limité et nous conduit soit :

- à devenir insensible… et à cause de cela, à rechercher des sensations toujours plus fortes, voire extrêmes, pour ressentir encore et toujours plus… d'où les arômes artificiels, les sports de l'extrême, les films violents, l'hypersexualité, …

- ou à subir un état de stress permanent, jusqu'à parfois ne plus pouvoir supporter ces surcharges et à développer des pathologies telles que l'hypersensibilité, l'hyperacousie, etc.

La Nature nous enseigne. Elle est rythmée par ses cycles fondamentaux, sur lesquels végétaux et animaux calquent leurs existences, afin d'optimiser leur vitalité.

Si un brin de folie fait du bien et pimente nos jours et nos nuits, il est impossible de ne vivre que d'expériences extrêmes sans nous brûler, ni sacrifier l'équilibre et la santé du corps et de l'esprit, qui ont besoin de tranquillité pour économiser leur énergie.

Les fonctions et les limites de l'habitude

C'est pourquoi nous développons des habitudes, qui régulent nos existences et mettent de l'ordre dans nos esprits. On sait par exemple, combien respecter les rythmes du sommeil et des repas est un gage de vitalité et de santé. Ce sont de « bonnes » habitudes.

Le mental, lui-même, est fait de « manières d'être » et de schémas de pensées répétitifs. D'ailleurs, à notre insu, les habitudes entraînent un ensemble de conséquences, plus ou moins heureuses ou malheureuses… Une chose est sûre : les habitudes influent durablement sur nos comportements, et certainement aussi sur nos personnalités.

À titre d'exemple, si l'on a développé une tendance anxieuse, on peut clairement observer quand et comment la tendance anxieuse s'enclenche, de plus en plus systématiquement. Avec le temps, l'anxiété répétée devient une habitude, puis un tempérament anxieux… qui paradoxalement rassure, car une habitude, c'est connu… cela rassure toujours !

On sait qu'en général, on n'aime

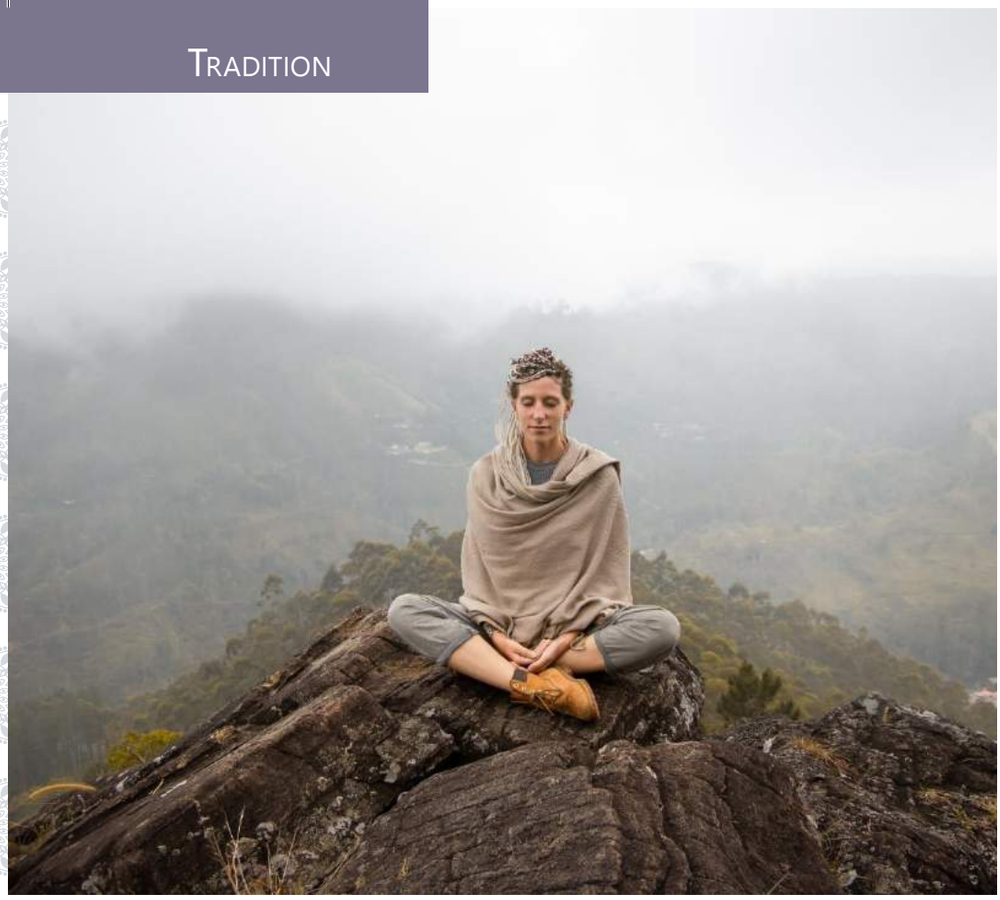
pas trop changer ses habitudes… Mais la bonne nouvelle, c'est que les habitudes, avec de la motivation et de la persévérance, cela se change bien plus facilement qu'on ne le pense. Ainsi, il existe des techniques pour désamorcer le phénomène anxieux.
D'ailleurs, les habitudes positives et les rituels renforcent la volonté et l'énergie globale.
L'Ayurveda propose la Dinacarya (routine de vie), et le Yoga des Sadhana (pratiques régulières), qui toutes, favorisent le calme, la paix intérieure et la santé, tant physique, que psychique. Ceci est une chose… mais vais-je pouvoir ou vais-je vouloir mettre tout cela en application ? C'est le moment de faire un pas de côté, car en amont, il y a encore plus important que les habitudes. *Shanta* émerge uniquement lorsque le corps et l'esprit sont parfaitement alignés. En réalité, mes habitudes, et ma façon de les vivre, dépendent du sens et de la valeur que je donne profondément à ma propre existence, à celle des autres, au monde et au Soi.
Comment j'incarne cela ? dans mon corps, ma vie, mes actes ? Suis-je dans la bienveillance ? dans l'amour ? … ou suis-je dans une dissonance ? un inconfort ? une peur ou une violence latente ? Suis-je dans une souffrance palpable ou cachée ? … et donc suis-je particulièrement sous l'emprise des *Klesha* ?
Je ne peux pas trouver le calme intérieur grâce à des recettes. Le calme est la conséquence d'une clarté, d'une cohérence, par rapport à mes valeurs, et aux questions existentielles ou spirituelles. De là naît la confiance en la Vie et en soi (Soi). Ainsi, la clé de la paix en ce monde se trouve dans le cœur de chacun.

Shanta, l'avant-goût de la Paix

En yoga, on parle d'hygiène psychique et de nécessité de purifier le mental car, pour inscrire de nouvelles habitudes et trouver le calme, il convient de renouveler les *Vritti* (fluctuations de la pensée). La tradition explique la nécessité d'éradiquer les *Vāsanā* (les tendances latentes) et de sublimer les *Samskara* (formations mentales antérieures) qui, sinon, restent gravés dans la substance mentale et conditionnent l'existence.
Shanta est un état transitoire, sur le chemin vers *Shanti*. Le repos procure le calme. Le calme ressource le mental et l'âme. Le calme est favorable à l'homéostasie. Il régénère les sens, les systèmes nerveux et endocrinien. L'état de calme est sattvique par essence…
Le *Samadhi* représente l'état de Paix véritable et durable. À défaut de connaître la Paix totale, il est possible, dans l'existence, de favoriser des facettes de *Shanta*.

Paix rime avec Simplicité… celle de celui qui se contente de peu, et celle de celui qui réduit ses activités.

Or, rares sont ceux qui sont prêts à la simplicité... à faire peu de choses… à méditer beaucoup… La société nous encourage à vivre l'expérience contraire ! Et pourtant, le terreau de la paix intérieure est celui d'une gestion raisonnée des besoins et des désirs.
Si l'apuration des désirs fait partie du processus, suivre son *Dharma* implique aussi de réaliser certains désirs choisis, sains, profonds, élévateurs et non addictifs. C'est un processus naturel d'évolution spirituelle dans lequel les désirs sont épuisés au travers de leur accomplissement. Assurément, les frustrations générées par une ascèse mal placée ou excessive, auraient un effet contraire à celui attendu.
La *Sadhana* (pratique) vers *Shanta* nécessite de suivre son *Dharma* (devoir du Soi), adapté à sa place en société et à son cheminement spirituel. Cela signifie aussi payer ses dettes envers les autres et l'Univers. La tradition indienne caté-



« Shanta émerge lorsque l'on est en paix avec sa conscience, le corps et l'esprit parfaitement alignés. »

gorise trois sortes de dettes : envers les ancêtres (payée en élevant ses enfants), envers l'univers (payée en pratiquant le service désintéressé), et envers l'enseignant (payée en enseignant).

Shanta, Sadhana ou pratique pour la paix et le calme

Simplicité, régularité du style de vie et de la pratique sont les maîtres-mots du Calme.
La *Sadhana* du calme absolu ne peut être que celle d'un yogi qui a atteint le *Samadhi* au moins une fois dans sa vie. À défaut, on peut expérimenter des aspects du calme. Peter Marchandi parle du Calme de la posture (*Asana*), du Calme du souffle (*Prânayama)*, du Calme digestif (jeûne), du Calme de l'échange (*Mauna*, le silence), du Calme de l'assise méditative... Dans toutes ses propositions, le calme revient à une réduction… et au silence.
Harish Johari expliquait que le Calme naît de la méditation… et que la vraie méditation trouve place naturellement chez celui qui s'est libéré de ses désirs et de ses dettes karmiques.
Shanta émerge lorsque l'on est en paix avec sa conscience, le corps et l'esprit parfaitement alignés.

La méditation tient une place d'honneur sur la voie du Calme.

Il existe plusieurs approches, plusieurs techniques, dont certaines mieux adaptées à tel ou tel tempérament. L'essentiel est de trouver celle qui convient et de pratiquer, au jour le jour, ne fût-ce que quinze minutes au début... puis plus longtemps, si la méditation devient une évidence, une aspiration.

Pour développer le sentiment de paix, on peut aussi :
Cultiver *Sattva* (pureté, harmonie, lumière) de soi à soi, de soi aux autres, et de soi au monde tout entier,

Faire le choix conscient de *Satya* (la vérité), à chaque instant et dans la bienveillance,

Approfondir l'étude des sagesses : du yoga (*Jnana Yoga*) ou du monde (*Svadhyaya*, connaissance de soi), introspection, discrimination, détachement, …

Pratiquer *Mauna* (silence) régulièrement : matin ou pendant les repas, par exemple,

Purifier le mental par les *Mantra (Japa)* ou la prière,

Faire régulièrement des retraites, rencontrer des sages qui expérimentent le calme…

Pratiquer le yoga régulièrement et suffisamment.■

Dans le prochain numéro des Cahiers du yoga, Michèle nous proposera une pratique de hatha yoga équilibrée pour pacifier le corps.