

SHÂNTI MUDRÂ

Source : Les Mudrâ (deuxième partie) mai 10, 2017 Marguerite Aflallo



Nous allons à présent découvrir une *mudrâ* « en mouvement ».

« *Shânti* », c'est la paix. Quand les *mudrâ* sont dynamiques, la traduction de « sceau » peut faire place à celle de « signe », de « geste ». Il va s'agir du signe, du geste, de la Paix. Et ce geste sera double, à deux faces.

Premier « mouvement »

Nous sommes assis confortablement, les mains en *dhyâna mudrâ*, le sceau de la méditation, qui est une des *mudrâ* les plus connues et les plus célèbres (dessin n°2).

La main gauche soutient la main droite, les pouces sont en contact léger par la pointe dans un alignement horizontal, installant comme un petit pont au-dessus des autres doigts. Les pouces ne forment, comme disent les maîtres zen, « ni la montagne, ni la vallée », c'est-à-dire ni pointés vers le haut ni effondrés vers le bas. Le tout bien calé en bas du corps, sous le ventre.

Notons que selon les écoles soit c'est la main gauche qui porte la droite, soit le contraire. Nous privilégions la première façon, insistant ainsi symboliquement sur une prédominance de tout ce que représente le côté gauche, c'est-à-dire, pour faire court, la sensibilité, l'intuition, l'intériorité, l'intelligence spéculative, la conscience des profondeurs.

Après une expiration et tout en inspirant les mains vont se séparer en restant l'une et l'autre au même niveau, les paumes tournées vers le corps mais ne le touchant pas. Elles vont ainsi monter devant le corps jusqu'à ce que les bras soient tendus vers le ciel (dessin n°3). Le visage lui aussi va se tourner vers le haut.

Sur l'expire, les bras, largement ouverts, vont descendre par côté et revenir au point de départ, en *dhyâna mudrâ* (dessin n°4). A la fin de l'expire on place un très léger *mûla bandha* que l'on relâche sur l'inspire suivante en remontant les mains. Une fois le mouvement intégré on y ajoutera le *pranava (Om)* sur les expires. Et ce autant de fois qu'on le désire tout en évitant la saturation. À la fin restons à l'écoute des résonances. On enchaîne alors avec le deuxième mouvement.

Deuxième « mouvement »



Toujours dans la même assise, les mains qui étaient en *dhyâna mudrâ* vont se séparer et se placer de part et d'autre des cuisses, à l'extérieur, pas loin des genoux, les paumes vers le haut. Sensibiliser les mains, sans écarter les doigts ni les rigidifier.

Après avoir expiré, l'inspire fait monter les bras par côté, en large ouverture, jusqu'à ce que les mains se positionnent au-dessus du sommet de la tête, pas très loin mais ne le touchant pas. Les paumes se font face, sans contact, comme si elles tenaient un petit pilier invisible (dessin n°5). Petit *mûla bandha* à poumons pleins.

Sur l'expire on relâche le *mûla bandha* et les mains descendent devant le corps de la même façon qu'elles sont montées dans le premier mouvement (dessin n°3). Elles descendent jusqu'en bas et reviennent en un même mouvement au point de départ.

On recommence plusieurs fois et, comme pour le premier mouvement, on introduira le *pranava* sur les expires.

Petite piste de vécu

En installant le premier mouvement c'est comme si nous allions chercher au fond de nous-mêmes tout ce qui y est enfoui, au plus bas, au plus profond, au plus caché et que nous le remontions, pour l'amener vers le haut, vers la lumière, vers la conscience. Sur les expirations nous laissons s'évacuer, se répandre et se dissoudre à l'extérieur. À poumons vides on « scelle » ce nettoyage avec le *mûla bandha*.

Dans le deuxième mouvement c'est comme si on ramassait et comme si on rassemblait toutes les énergies qui nous entourent pour les accumuler en un petit pilier de lumière au-dessus de notre tête. On les « harponne » avec le *mûla bandha* et on les laisse couler à l'intérieur jusqu'en bas, jusqu'au fond. Puis, à la fin de l'expiration, on redonne vers l'extérieur ce qui vient de passer par nous.

Le premier mouvement induit un nettoyage conscient et aussi un libre don de soi, de l'intérieur vers l'extérieur.

Il y aura comme un acte nourricier dans le deuxième mouvement où on va chercher une nourriture subtile de l'extérieur vers l'intérieur. Et ce sans désir d'appropriation car à la fin, en un échange souple, les cadeaux qui nous ont été offerts couleront de nouveau au dehors. Les bienfaits que nous recevons ne restent pas en capture avide, ils vont être redonnés et librement offerts.

Ce double mouvement fluide nous suggère que la paix n'est pas le résultat d'une situation cloisonnée et pétrifiée mais jaillit d'un échange et d'une circulation libre de toute peur. Passage de l'intérieur à l'extérieur, de l'extérieur à l'intérieur en un jeu incessant et continu du mouvement. Dans *shânti mudrâ* il n'y a que le flux du mouvement. Et nous comprenons ainsi profondément que seule existe cette danse permanente autour de la stabilité de la Conscience. Tout est paix