

Mouvement et Impermanence

Article rédigé par Lucie Pfefferlé en juin 2024 pour "Les Cahiers du Yoga" N°48

L'époque dans laquelle nous vivons, un tourbillon sans fin, illustre à merveille le thème général de ce Cahier du Yoga. Puisque nous y participons, décrire cette frénésie ne me paraît pas très utile ni même intéressant si ce n'est que pour affirmer l'urgence de lever notre pied de l'accélérateur. Une tout autre histoire, donc.

La philosophie indienne, par de nombreux textes si ce n'est tous, développent les questions de l'impermanence et du mouvement. Comme il s'agit même du point fondamental de la science du Yoga, à savoir : "*Yogah citta-vritti-nirodhah*" (YSP I.2), allons plutôt cheminer sur ce terrain-là.

Le déroulé de la création, de la théorie du big bang à divers écrits tels l'Aitareya Upaniṣad, la Genèse, les Darśana (points-de-vue traditionnels) et bien d'autres textes y relatifs, est un premier exemple.

En effet, une impulsion originelle s'initie à un instant précis et voilà que ce qui deviendra l'univers se met en mouvement. Ce processus de changement et d'expansion perdure, bien qu'il soit survenu selon toute vraisemblance il y a de cela 13,8 milliards d'années, avec des notions de chaleur et refroidissement, d'espace et de temps. Les techniques actuelles d'investigations permettent des observations toujours plus précises de l'immensité qui nous entoure, et de bien plus encore, hors de notre entendement pour le moment. Prendre la mesure de tout ce qui n'était pas imaginable mais pourtant perceptible maintenant, ouvre notre champ de vision vers l'infiniment grand.

Dans le spectre plus restreint de la perception de nos sens, nous pouvons constater, pour peu que nous y prêtions attention, le processus de transformation qui régit toute matière. Voyons déjà celle, très concrète, qui modèle notre environnement, de l'herbe qui pousse si vite par temps de pluie à celle, jaunie puis séchée par le soleil ; du paysage semble-t-il connu depuis la nuit des temps, qui se renouvelle pourtant, inexorablement ; de nous-même, comme de nos semblables, qui traversons toutes les étapes de la vie, allant de la poussière à la poussière, de la naissance au dernier souffle.

Sous un prisme microscopique, nous pouvons également admirer la mobilité des éléments qui s'allient pour former les cellules de nos tissus. Là encore, la technologie toujours plus sophistiquée maintenant à disposition nous ouvre de nouveaux horizons vers l'infiniment petit, chaque particule de vivant obéissant à son propre mode d'animation-vie, de mouvement-fonctionnement-transformation et de limitation-consumation.

Dans un espace encore plus subtil, en prenant le recul mental nécessaire, nous pouvons observer que les flashes successifs de notre pensée nous font passer par tous les états d'âme et autres émotions possibles. A travers ces dernières, nous agissons puis réagissons, motivant nos choix par les teintes plus ou moins vives de notre champ mental. Ce dernier est d'autre part limité dans ses capacités de perception, saines ou défaillantes et ses possibilités d'analyse ou de compréhension, qui subissent quant à elles les influences de nos bagages personnel et familial mais aussi celles dues à notre lieu de vie, à l'époque traversée, etc. Sans oublier les conséquences de nos actes déjà posés.

Ces deux derniers paragraphes abordent les notions de légèreté, mouvement et limitation que la pensée indienne nomme **triguna** (autrement-dit la tresse à 3 brins *gunatraya*). Ces 3 qualités appelées **sattva**, **rajas** et **tamas**, originellement en harmonie, sont celles-là mêmes qui animent toute chose une

fois le désordre de l'impulsion créatrice survenu, s'influençant les unes les autres, tour à tour en prépondérance ou en manque, retrouvant rarement l'équilibre mais qui, une fois retournées à la stabilité originelle, sonnent le glas de cette vie pour aller vers autre chose, ailleurs.

Le concept de **guna** mérite d'être développé car il permet de mieux réaliser le pourquoi et le comment des choses qui arrivent ou qui se passent en lien direct avec soi. Le voici proposé en plusieurs angles de compréhension et dans un ordre plus ou moins chronologique, selon les sources historiques.

Voyons le chapitre XIV de la **Bhagavad Gītā** (BG) appelé Yoga *"de la séparation des trois Guna"*. Il aborde le thème des 3 qualités sattva, rajas et tamas, expliquant que leur séparation empêche la libération. En effet, même la plus légère, sattva, enchaîne l'esprit car elle provoque l'attachement au plaisir. Les deux autres sont, quant à elles, liées à la passion (rajas) et l'ignorance (tamas).

Dans le 5^e verset dudit chapitre, le Sage Kṛṣṇa explique à Arjuna, le prince guerrier héros de l'histoire, ici en plein désarroi devant la guerre imminente à mener contre une partie des siens, que *"Les composants de la Réalité, être, activité et pesanteur, ont pour origine l'énergie matérielle. Dans le corps, ils retiennent l'âme incarnée, immuable pourtant."* Et donc que ceux-ci peuvent être décisifs à la mort. Ainsi, sattva nous rend pur alors que rajas et tamas nous ramènent dans le monde des vivants. Il ajoute, dans les 3 versets suivants, que *"L'Être (de type sattva) exerce une action par ses attaches avec le bien-être, et ses attaches avec la connaissance."*, *"Que l'activité (rajas) est passionnelle car elle surgit de ses liens avec le désir, même sur l'âme incarnée par ses attaches à l'action."*, *"Que la pesanteur (tamas) naît de l'ignorance, cause d'aveuglement pour toute âme incarnée car elle agit à travers l'illusion, la paresse et le sommeil."* Et que parvenir à surmonter l'influence des deux dernières permet *"de s'immerger dans l'Absolu, le sattva pur."*

Le chapitre XVI de la BG, plus psychologique, est intitulé *"De la lumière à l'ombre"*. Il décline la nature humaine en 3 guna, selon leur prédominance en chaque être.

Sattva, est *"le fait d'être"*, l'existence, l'essence de tout vivant. Ce premier qualificatif vient de la racine verbale SAT- : Être, qui symbolise l'esprit ; la conscience ; le souffle vital ; ce qui se rapproche le plus du divin.

Rajas, la 2^e qualité, liée à *vāyumaṇḍala* (l'atmosphère) est une poussière ou impureté. Autrement-dit, la passion. Elle est caractérisée par le désir et l'instabilité. C'est l'action qui engendre le mouvement. Le nom *"Raja"* (Kshatriya, guerrier) vient de la même racine indoeuropéenne que rajas, qui donna le mot latin *rex* ou celui, français, de *roi*.

Tamas, l'obscurité, représente les ténèbres de l'ignorance. Elle est caractérisée par l'inertie. Ce mot découle de *"Tam"* c'est-à-dire *"état dans lequel nous étions lorsque le monde est né"*. Autrement-dit, un état primaire de l'être en devenir.

Ces extraits de la BG mettent en lumière l'importance de l'agencement et du dosage des triguna, car leurs qualités composent toutes les individualités, tout comme elles influencent les divers champs de vision, étant réparties en proportions variables selon la personnalité et l'évolution du moment.

Pour le **Sāṃkhya-darśana** (Sd), les guna constituent les qualités de la nature originelle (la Prakṛti) et des 23 principes (tattva) qui en découlent. Seul l'essence-même de la création (le Puruṣa) est dépourvue de guna car il est au-delà de la Nature. Il est *"pur"* (Īśa), beauté, amour suprême, félicité.

La création est donc teintée des 3 qualités partout présentes. Du jeu de leur agencement en dosage et qualité naît la matière dans toute sa diversité, chaque chose étant animée par son propre équilibre-déséquilibre. Dans cette théorie du dénombrement (Sd), les guna sont identiques à celles de la BG mais déclinées légèrement autrement.

Sattva représente l'aspect indestructible d'où émerge l'énergie qui donne vie, la source. À noter qu'un objet inerte est aussi synonyme de particules vivantes.

Rajas représente l'aspect actif, qui se met en mouvement, en constante transformation. L'arrêt du mouvement signifie sa disparition. Il donne la notion de temps.

Tamas représente l'aspect "dense" de l'inertie. Il donne la notion d'espace car la masse n'est perçue que parce qu'en trois dimensions et entourée de vide.

Pour le **Yoga-darśana** (YSP II-18 et IV-13, 15 et 32) et comme déjà indiqué plus haut, la prédominance de l'une ou l'autre des 3 qualités influence le caractère, pour différents états d'esprit et ce, à travers une chaîne infinie d'évolutions et de renaissances. Celles-ci peuvent être en équilibre mais sont le plus souvent en dosage trop élevé pour l'un ou l'autre ou de 2 au détriment du 3^e, ou trop infime pour l'un ou l'autre, ou d'un mélange équilibré de 2 qui efface pratiquement le 3^e.

Ce jeu d'alliances de qualités donne une compréhension plus psychologique de chaque individualité. Sattva signifie ici la bonté, la sagesse, la lumière, la joie, la connaissance, la paix, l'équilibre, la légèreté, la pureté et la clarté. Cette qualité caractérise quiconque tend vers la conscience originelle, qui cherche à comprendre le sens de la vie, son essence cachée.

Rajas concerne ici le mouvement, l'action, la passion, l'hyperactivité, la colère, l'attachement, les plaisirs des sens, l'insatisfaction, l'instabilité, la passion et le clair-obscur (dualité). Cette qualité caractérise quiconque qui vit pleinement, qui aime l'action sous toutes ses formes, qui a conscience d'être une personne individuelle (ego).

Tamas concerne ici la limitation, la paresse, l'aveuglement, l'obscurité mais aussi la stabilité, l'inertie, la passivité, la lourdeur et l'obscurité. Cette qualité caractérise quiconque qui vit passivement, qui ne se pose pas de question, sans avoir d'intérêt particulier.

Du point de vue YSP, le dosage des guna est en lien direct avec les tourbillons du mental (les vritti) à la base des souffrances ou afflictions (les klesha et klishta). Sous cet angle singulier, sattva qualifie plutôt la bonne marche des choses, lorsque tout s'imbrique harmonieusement (calme, paix, sérénité) comme le serait une foule qui avance aisément dans la même direction. Dans cette équivalence, rajas serait alors une foule qui avance de manière désordonnée, courant dans tous les sens si on y regarde de plus près, sans limitation ni repère. Et tamas, une foule identique à celle de rajas mais confinée dans un espace restreint, se mouvant au ralenti et limitée de toute part. Autrement-dit, pour reprendre la célèbre analogie du fleuve : Une foule (*sattva, la source dépendant de la pluie*) avance (*rajas, coule, devenant fleuve*) sans déborder, de manière ordonnée parce que dirigée (*tamas, la limitation des berges*) dans une même direction, dans l'ordre des choses, jusqu'à destination (*sattva, la mer, étant elle-même la source recommençant la boucle, par évaporation*).

Pour la **Hatha-yoga Pradīpikā**, littéralement "*Petite lumière sur le Yoga de l'énergie*", qui aborde également le thème des guna en (HYP I.17), "*Les fonctionnements mentaux sont exposés en 3 natures. Sattva* ("Êtreté" ou divinité), *rajas* (dynamisme ou humanité) *et tamas* (inertie ou minéralité)." Ce dernier est vu comme le premier stade de l'évolution, qui passe ensuite par celui de rajas, puis de sattva, le stade de l'aboutissement. Chaque étape est teintée des deux autres, oscillant entre l'une et l'autre, sauf lorsque sattva arrive à son équilibre.

Ce passage du texte explique que le but du yoga est de maîtriser à la fois l'agitation et l'inertie afin d'accroître la proportion de divinité dans le corps, pour permettre, in fine, la montée de l'énergie (kundalini) lovée endormie à la base de la colonne vertébrale.

Un 2^e passage (HYP II. 6) explique les notions de base de la pratique du yoga, y compris les techniques respiratoires, aboutissant à la délivrance promise par ladite montée de kundalini. Pour cela, il y est préconisé *"de pratiquer Āsana, Mudra et Prānāyāma en particulier, avec un mental calme mais vigilant, ne sautillant plus d'une pensée à l'autre."*

Ainsi, alors que les influences très fortes des états de qualité rajas et tamas entravent normalement l'énergie transcendante, *"la pratique des Prānāyāma, de Nāḍī śodhana en particulier, réalisée chaque jour dans un état d'esprit sattva, donne une ouverture plutôt rapide des 3 plus importants canaux énergétiques, les libérant des impuretés qui les encombrent habituellement."*

Dans ce dernier texte (HYP) choisi pour illustrer gunatraya, leur dosage, unique chez quiconque, à un instant précis mais en constante évolution, donnera des manières parfois bien différentes de pratiquer le yoga, notre fonctionnement étant typé selon notre (ou nos) guna prédominant (s).

À la lumière de ces qualités telles qu'exposées dans la HYP, nous comprenons que le style d'enseignement ainsi que le fonctionnement pratique de chaque élève seront différents et bien indentifiables. Sans jugement de valeur, évidemment ! Sur le moment, tout sera juste. Que ces qualités soient bien ajustées ou avec trop de l'une ou l'autre, ou en manque de l'une ou l'autre, elles donneront chaque fois un profil spécifique qui, avec l'aide du temps et de cette mise en lien, évoluera.

En amorce de conclusion, voici deux points de réflexion suivis d'une proposition de réponses auxquelles vous pourrez adhérer ou non, à compléter à votre convenance :

De quoi dépend notre vision du monde *verre à moitié vide ou à moitié plein* ?

Elle dépend d'une part de l'agencement des triguna dans notre fonctionnement psychologique et, d'autre part, de la nature des causes qui les ont produites, elles-mêmes étant aussi le résultat d'un agencement x ou y de ces mêmes guna.

Qu'est-ce qui nous fait ressentir les choses de manière agréable ou désagréable ?

Il s'agit de se rappeler d'abord qu'un effet qui résonne en soi est toujours déterminé par une cause. Cela n'a rien à faire avec la morale ou à voir avec la religion mais juste avec les grandes lois de la nature appelées dharma, ou svadharma pour soi-même. Toujours sans jugement de valeur, nous pouvons dire sans trop de risque de se tromper que, si nos pensées, paroles et/ou actions sont de type sattva, leur résultat sera aussi sattva. Si elles sont plutôt de type rajas ou tamas, leurs résultats seront, de même, rajas ou tamas. Car les émotions immédiatement générées par nos pensées, paroles et/ou actes sont de même type, comme celles découlant immédiatement en conséquence de leurs résultats.

Pour terminer, souvenons-nous que le Yoga nous offre une manière simple de faire progresser la légèreté dans notre vie tout en réduisant les effets des deux autres guna : La concentration sur notre souffle ! Symboliquement, l'inspiration, de qualité rajas, se tourne vers le futur alors que l'expiration, de qualité tamas, retourne vers le passé. Kumbhaka, la rétention de souffle spontanée, de qualité sattva, permet de retrouver ce qui est (qu'elle soit placée après l'inspire ou après l'expire). La qualité *"sattvique"* de ce genre de rétention place la perception dans l'instant présent, hors espace et temps. Cela ne se fait spontanément qu'après, par exemple, une pratique de yoga, mais aussi en contemplant un paysage magnifique *à couper le souffle* ! Ou en vivant quelque chose de nourrissant spirituellement comme de faire, par exemple, des choses inhabituelles : Offrir spontanément un franc sourire ou un regard bienveillant, un mot, une attention gratuite à autrui, inconnu ou non. Ceci calme intérieurement, instantanément. Cela laisse enfin remonter la conscience intuitive, en lien avec la Source, qui est stable et sereine en soi.

Lucie Pfefferlé - Baar, le 24.06.2024