

## Les guna : le triple fil qui tisse l'univers

En résumé, selon le Samkhya, toute chose, tout phénomène du monde objectif comme subjectif, animé comme inanimé, absolument tout, dans la manifestation, est constitué de trois énergies ou qualités complémentaires, antagonistes, interdépendantes et inséparables, les *guna*, dont l'infinie variété de combinaisons et de proportions explique la diversité illimitée de tout ce qui existe. « *Le guna sattva a pour fonction de manifester, le guna rajas d'activer, et le guna tamas de limiter et d'obscurcir* »<sup>1</sup>.

Ce triple fil qui tisse l'univers entier, nous le retrouvons sur tous les plans : matériel, subtil, intellectuel, mental, psychique, sensoriel, social... Observons ces triades dans différents domaines.

### Le déterminisme de la nature

Dans la Bhagavad Gîta, Krishna explique à Arjuna que, par le jeu spécifique des trois *guna* qui le constituent, chaque individu a ses tendances naturelles, son propre tempérament qu'il lui est difficile de contrecarrer et qui le poussent parfois à agir indépendamment de sa volonté.

« *C'est par l'activité des qualités constitutives de la nature ( guna ) qu'en toutes occasions les actes s'accomplissent. Mais si elle se laisse égarer par le moi factice,*

*l'âme pense : c'est moi qui agis » ; le sage lui-même agit conformément à la nature qui lui est propre ; les êtres reviennent toujours à leur état naturel ; comment pourrait-on empêcher cela ? »<sup>2</sup> ( BG III- 27 et 33 ).*



Cela veut-il dire que nous ne sommes pas libres de nos actions ? Il n'en est rien car si nous sommes, en effet, soumis à un certain déterminisme de la nature, nous sommes toutefois libres d'essayer de nous en dégager par une prise de conscience de nos façons d'être et d'agir. En mettant les *guna* à notre service, nous pouvons évoluer vers une vie de plus en plus *sattvique*. Cela ne se fera certes pas sans certaines résistances, notamment au niveau de la partie *tamasique* en nous car « *Sattva a pour fonction de révéler l'être ( sat ) d'une chose, tamas de s'opposer à cette révélation ; rajas est la force par laquelle les obstacles sont surmontés et la forme essentielle est manifestée* »<sup>3</sup>. Sri Aurobindo analyse d'une autre façon le rôle des *guna* pour quelqu'un qui voudrait intensifier *sattva* :

(2) La Bhagavad Gîta, Trad. A.M. Esnoul et O.Lacombe, Points Sagesses

(3) Yoga, Tara Michaël, p.33

« Quand *sattva* veut s'intensifier, il tente de se débarrasser de *rajas* en appelant à l'aide le principe *tamasique* d'inaction, c'est pourquoi certains types d'hommes hautement *sattviques* vivent intensément dans leur être intérieur mais presque pas du tout dans la vie active, ou bien y sont incompétents et sans efficacité »<sup>4</sup>. Quoiqu'il en soit, même dans une vie hautement *sattvique*, il reste une part, aussi infime soit-elle, des deux autres *guna* puisqu'ils tous sont inséparables. Le but final étant de transcender les trois *guna*, il nous faudra remonter le long chemin qui nous mènera **au-delà des guna** (*nirguna*) par la découverte de notre être véritable. Alors : « *Ayant dépassé les trois qualités qui produisent le corps, l'incorporé, délivré de la naissance, de la mort, de la vieillesse et de la douleur accède à l'immortel* » ( BG XIV, 20 ). Ce sera la libération.

### Les castes

C'est ce déterminisme qui, selon la Bhagavad Gîta, explique la division de la société indienne en castes. En effet, la complémentarité des différents tempéraments permet d'organiser une société harmonieuse, chacun menant une vie conforme à ses tendances naturelles.

Ainsi, la qualité principale du brâhmane est *sattva* qui transcende *rajas* ( qualité active ) et *tamas* ( qualité de l'ignorance passive ) : « *Sérénité, maîtrise de soi, pureté, patience, recti-*

(4) Sri Aurobindo, la synthèse des Yogas, tome III, chap IX -

(1) Yoga, Tara Michaël, p.32, Ed. Points Sagesses, 1995

tude, connaissance acquise ( des textes saints ), intuition spirituelle, piété, tels sont, du fait de leur nature même, les devoirs des brâhmanes ». Le guerrier, lui, est principalement constitué d'un mélange de *sattva* et de *rajas* : « Héroïsme, fougue, fermeté, adresse, refus de fuir dans le combat, libéralité, autorité, tels sont, du fait de leur nature, les devoirs des *kshatriya* ». Le commerçant est animé par un mélange de *rajas* et de *tamas* : « Labourage, garde du bétail, négoce, tels sont les devoirs naturels du *vaiçya* ». Et, de son côté, le serviteur est principalement constitué de *tamas* : « Quant aux devoirs des çudra, d'après leur nature même, ils se contentent de servir ». ( BG XVIII, 42 à 44 )

### Les trois âges du cycle de la vie

Comme toute chose, le cycle de la vie est lui aussi régi par les *guna*, telle ou telle qualité prédominant selon la phase dans laquelle se trouve l'individu.

Cela commence par une prédominance de *sattva* pendant l'enfance et l'adolescence où l'on développe la compréhension des lois du monde ( *dharma* ) et la construction de ses lois personnelles ( *svadharma* ), pour passer ensuite à une prédominance de *rajas* dans la vie active d'adulte, avec les plaisirs et la réussite matérielle et sociale liés à cette époque de la vie, et l'on finit par *tamas*, à l'âge avancé, avec la perspective de la mort et, potentiellement, la libération par le dépassement des trois *guna*.

Dans l'hindouisme, spécifiquement, pour les brahmanes : **Brahmacharya** : dominée par *sattva*, cette tranche de vie concerne les enfants et les adolescents ( garçons ) qui vont apprendre les textes sacrés, être éduqués et soumis à la chasteté.

**Grihastha** : cette période, dominée par *rajas*, répond à la nécessité de vivre une vie active, de fonder une famille, d'assurer la vie matérielle.

**V a n a - prashta** : *t a m a s* caractérise cette vie de retraite, loin des attachements de

la vie matérielle et affective; le brahmane quitte le foyer, va s'isoler dans la forêt pour méditer et se préparer à la mort.

**Sannyasa** : l'homme devient un ascète errant, mendiant sa nourriture pour atteindre le salut par la transcendance des *guna*.

### L'alimentation

La répartition des aliments proposée dans la Bhagavad Gîta, reste tout à fait valable encore de nos jours si nous voulons rester en bonne santé physique et psychique.

**Les aliments *sattviques*** : « Ces nourritures sont chères aux personnes vertueuses qui accroissent la durée de vie, la force, la santé, l'euphorie, la joie, et qui sont savoureuses, onctueuses, substantielles et agréables ».

**Les aliments *rajastiques*** : « Les nourritures amères, acides, salées,

chaudes à l'excès, piquantes, âpres, brûlantes sont celles que souhaitent les êtres passionnés; elles produisent malaise, peur et maladie. »

**Les aliments *tamasiques*** : Ce qui a déjà servi, dont la saveur s'en est allée, » ( BG XVII – 7 à 10 )

### La Trimurti : Brahma, Vishnu et Shiva



La Trimurti incarne le cycle de la manifestation, de la conservation et de la dissolution de l'univers.

**Brahma**, dieu de la création, est en lien avec *rajas*, le mouvement

**Vishnu**, dieu de la conservation de ce qui a été créé, est en lien avec *sattva*

**Shiva**, dieu de la destruction de ce qui a été créé, est en lien avec *tamas* ( la mort )

### Les trois mondes ( *triloka* )

Le **Bhur-loka** ( la terre ) est le monde où nous vivons, avec les animaux et les végétaux. C'est le monde inférieur où règnent essentiellement *tamas* et *rajas*.

Le **Bhuvar-loka** ( l'atmosphère ) se situe au-dessus de la terre ( hiérarchiquement ). C'est le monde intermédiaire, le domaine des esprits et des génies, bons ou mauvais. C'est un lieu plus avantageux que

le nôtre car on y vit plus longtemps, on y jouit de facultés sensorielles et motrices supérieures aux nôtres. C'est le monde des deva, des divinités mineures. Rajas y domine.

Le *Svar-loka* ( les cieux ) : encore supérieur dans la hiérarchie, c'est le monde des dieux, le séjour de béatitude où brille la lumière perpétuelle, c'est le paradis. C'est le lieu destiné aux âmes vertueuses. Sattva y règne.

A la fin du cycle cosmique, ces trois mondes sont détruits, avec ceux qui les habitent.

Transcendant ces trois mondes, le *Brahma-loka* ( le monde du brahman ) est au-delà de toute définition, en dehors du temps et de l'espace, au-delà de l'être et du non-être, il est sans limites et permanent.

## Les états de conscience modifiés

**Le sommeil** : *Tamas* prédomine dans cet état de torpeur proche de la mort, dans lequel la perception de l'environnement est annihilée.

**Le sommeil paradoxal** : *Rajas* y prédomine, l'activité du cerveau étant pareille à celle de l'état de veille, donc très intense mais aussi très profonde. C'est celui des rêves.

**La veille** : c'est le règne de *sattva* : le cerveau perçoit toutes les informations qu'il est capable de capter, il les décode, les évalue, les intègre et répond de façon adéquate, en principe, la pensée est claire.

Au-delà de ces trois états, un quatrième état appelé éveil paradoxal ou quatrième état (*Turya*) est caractérisé par un

sentiment d'intégration, une sensation de bien-être, le spirituel prenant le relais du physiologique.

## L'Homme

### Les trois corps

Pour l'hindouisme, l'homme est constitué de cinq revêtements (*kosha*) appartenant à trois corps (*sharira*), qui entourent l'essence de l'être (Atman) qu'ils nous cachent.

1) **Le corps grossier**, *Annamayakosha*, C'est le corps de nourriture correspondant au corps physique fait de matière, d'énergie densifiée. A la mort, il disparaît. Il est surtout sous l'influence de *tamas*.

2) **Le corps subtil**, est caractérisé par *rajas* :

- *Pranamayakosha*, est fait d'énergie qui anime notre corps grossier et circule dans les nadis, ou canaux subtils.
- *Manomayakosha* : est fait de mental ( pensées, mémoires, inconscient, ego, émotions )
- *Vijnanamayakosha* : est fait de connaissance subtile, d'intuition, de pensée objective, de compréhension, de sentiment altruiste.

A chaque enveloppe, ce corps progresse vers un peu plus de *sattva*.

3) **Le corps causal** où règne *sattva*, est constitué d'*anandamayakosha*, Ici, il n'y a plus que béatitude, joie et félicité, conscience non-affectée, retour au silence, il n'y a plus de besoin. C'est le corps qui est le plus proche du Soi, notre essence ultime.

Le but est d'aller au-delà de ces trois corps pour rejoindre l'Atman, le soi individuel qui ne fait qu'un avec le Soi, la Conscience absolue. On atteint alors la libération.

### Les trois nadi

**Ida**, aboutit à la narine gauche, côté lunaire, féminin, contemplatif, est associée à *tamas*

**Pingala**, aboutit à la narine droite, côté solaire, actif, est donc associée à *rajas*.

**Sushumna**, circule le long de la colonne vertébrale, peut être associée à *sattva*, la légèreté, lieu où l'énergie va monter de chakra en chakra jusqu'à la libération au-delà des chakras.

### Le corps physique

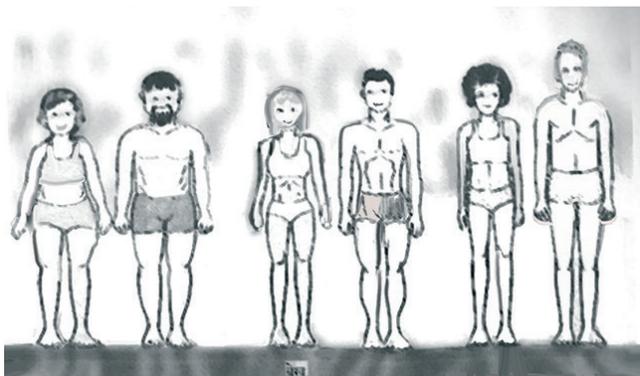
Dans le corps humain lui-même, *sattva* préside à la tête, *rajas* à la poitrine et aux bras, *tamas* à la moitié inférieure du corps, aux jambes et aux pieds qui jouent le rôle de support, de véhicule, et de serviteurs pour le reste du corps<sup>5</sup>.

### Les trois types morphologiques et leur personnalité<sup>6</sup>

**Le type ectomorphe** est le type le plus délicat, le plus mince. Son centre mental est prédominant. Son approche de la vie, de la religion, de la philosophie, etc. est plutôt cérébrale. On pourrait le qualifier de *sattvique*.

(5) Tara Michaël, Yoga, p.34

(6) [http://www.enneagramme.com/Articles/1999/EM\\_9901\\_a1.htm](http://www.enneagramme.com/Articles/1999/EM_9901_a1.htm)  
<http://astrologiepassion.blogspot.com/2014/04/morphologie-temperament-selon-sheldon.html>



**Le type mésomorphe** est plus musculaire. Il est motivé par un centre émotionnel actif, sa foi et sa pratique de la vie sont passionnées. Les figures traditionnelles du combattant et du guerrier appartiennent à ce type rajasique.

**Le type endomorphe** a un corps plus gros et plus gras. Il est dirigé par son centre instinctif, son approche de la vie est basée sur le corps, il cherche à vivre en harmonie avec la nature et la communauté humaine.

## L'homme debout entre terre et ciel

Notre corps physique ( *tamas* ) est relié à la terre ( *tamas* ). Par l'intermédiaire de *rajas*, de l'obscurité de la terre monte une énergie vers la lumière du ciel ( *sattva* ). En même temps, grâce à *rajas*, l'énergie sattvique de la lumière descend vers l'obscurité de la terre. Nous sommes donc traversés par ces deux énergies en sens inverse, simultanément.

Sur le plan spirituel, nous pourrions dire qu'il s'agit du mouvement de l'âme, intermédiaire entre l'esprit ( compris comme la Conscience, le Soi ) et le corps.

**En conclusion**, ces quelques exemples nous montrent que l'univers entier, sur tous les plans, n'est en effet constitué que de trois guna dont les proportions et combinaisons n'arrêtent pas de varier, créant une instabilité constante dans toute la manifestation, donc aussi en nous. Un seul Principe en nous est immuable, éternel, permanent et conscient, c'est Purusha qui est au-delà de la manifestation et habite tout ce qui existe dans l'univers. Purusha est l'essence de notre être. En prendre conscience, non par l'intellect mais par intuition, mène au-delà des guna, à la libération.

Nicole Eraers

Voici mon interprétation de ce tableau<sup>1</sup> en termes de guna : *Tamas* : la femme est ramassée sur elle-même, abandonnée au sol; *Rajas* : elle est en train de se redresser dans un mouvement en spirale; *Sattva* : redressée, visage, encore endormi, offert vers le haut, elle va s'éveiller à la Lumière.



Trois femmes de Koloman Moser ( vers 1914 )

(1) Vu au Musée Cantonal des Beaux-arts de Lausanne - Exposition temporaire « A fleur de peau »