

MES AMIS LES GUNA*

Clarisse Delorme

Paru dans *Les Cahiers du Yoga, Enseignement et Recherche* (numéro 36, Sept-Déc 2020)

Introduction

Dans le cadre de mon travail de fin de formation d'enseignant-e-s à Yoga7, j'ai souhaité explorer le rapport entre la créativité et le yoga. Je peins depuis de nombreuses années. Cet espace de créativité est un espace heureux et stimulant où mon imaginaire flotte librement. Avec la pratique, le yoga créé une forme de respiration intérieure qui transforme mon regard sur la vie, m'ouvre, affine mes ressentis. Yoga et créativité m'imprègnent et me nourrissent intérieurement, sans se concurrencer. Dans quelle mesure ce que j'expérimente par le yoga ou la peinture est-il *coloré* par l'autre ? Mon espace de créativité est-il nourri par la pratique du yoga ? Inversement, la peinture influe-t-elle sur ma pratique ? si oui, comment ?

C'est à partir de là que j'ai développé mon projet de travail de fin de formation. J'ai tenté de répondre à cette interrogation en développant une méthodologie sur base des enseignements de Patanjali, l'observation de mes fluctuations mentales en constituant le fil conducteur. J'ai ainsi cherché à offrir un espace à ma vie intérieure tumultueuse, poser sur elle un regard bienveillant sur base d'une approche par la couleur et la matière (peinture, encre, collage) : observer la cavalcade de mes pensées et tenter de la saisir sur le papier, sans chercher à analyser, interpréter ou juger ses mouvements. Faire l'expérience.

J'ai vécu cette expérience comme un voyage dont voici les contours.

I. Esquisse du voyage

Avant de prendre la route, il me fallait préparer mon voyage : définir son objectif, choisir mes guides et mon itinéraire.

L'intention du voyage : Vers l'état de yoga par la maîtrise de l'équilibre intérieur

Dans les *Yoga-Sūtra*, Patanjali s'appuie sur la philosophie du *Samkhya*, celle-ci étant traditionnellement associée au yoga. Ces deux *darshanas* considèrent que la souffrance humaine a « *pour source l'ignorance de l'esprit – c'est-à-dire confondre l'esprit avec les états psycho-mentaux* »¹, l'affranchissement ne pouvant prendre fin que par l'éradication de la confusion. L'intention de mon projet était de saisir, d'expérimenter cette confusion intérieure, cet état de « non-yoga », puis de cheminer vers l'état de yoga par l'observation de mes fluctuations mentales par la peinture.

Prévenir les souffrances suppose de tarir leurs sources en mettant fin à l'association entre « *ce qui perçoit et ce qui est perçu* », nous explique ainsi Patanjali (aphorisme II-17), qui précise ensuite : « *Le perceptible possède des caractéristiques d'éclairage, d'activation et de fixation. Constitué des éléments fondamentaux et des organes des sens, son but est de servir* »

* Cet article inclut des extraits de mon travail de projet (juin 2020) dans le cadre de la formation d'enseignant-e-s 2016-2020 suivie à Yoga7.

¹ *Patanjali et le yoga*, Mircea Eliade – Seuil, 2004, p.24

*l'expérience et la libération [du voyant]»². Patanjali se réfère aux trois qualités de la nature - les *guna* - distinctes et interdépendantes : *sattva* (éclairage), *rajas* (activation), *tamas* (fixation), qui relient le non-manifesté et le manifesté. Cesser la confusion entre l'esprit et le mental requiert donc un travail de discernement serein et continu afin de « voir » les mouvements des *guna*, l'hyperactivité des pensées. Mon intention était de canaliser mon attention sur les mouvements du mental, ses attributs, ses énergies à travers les *guna*. Ce travail d'observation nécessitant une mise à distance du flux intérieur, j'espérais ainsi me détacher du processus d'identification aux contenus mentaux.*

Les *guna*, mes guides de voyage

L'usage et l'interprétation des *guna* à travers la philosophie indienne sont d'une grande richesse de par les descriptions visuelles et imagées apportées aux variations mentales. Je les ai donc choisis comme guides de voyage. Il s'agissait à chaque instant d'observer la qualité de présence de chaque *guna* : quelle est la teneur de l'équilibre et l'harmonie de *sattva* ? l'action, la transformation de *rajas* me mène-t-elle jusqu'à la passion, l'agitation émotionnelle, la confusion ? la force passive de *tamas* me soutient, assure mon ancrage ? ou agit-elle comme une chape de plomb obstruant toute énergie ?

J'ai constitué une grille de lecture des *guna* sur base des textes philosophiques et de la littérature s'y rapportant, une sorte de système référentiel reprenant leurs attributs respectifs. Poser ces jalons me semblait essentiel afin d'intégrer, d'assimiler les caractéristiques des *guna* par la pratique, et ainsi prévenir les risques de dispersion par l'activation mentale : la peinture des manifestations intérieures devenant progressivement immédiate, instinctive.

Rajas	Sattva	Tamas
Mouvement	Lumière	Égarement
Stimule la conscience	Révèle la conscience	Limite la conscience
Transformation	Révélation	Immobilisation
S'étend horizontalement	Monte	Descend
Énergie motrice	Intelligence	Masse
Activation	Éclairage	Fixation (condensation)
Agitation	Manifestation	Densité
Avidité	Connaissance	Ignorance
Source de désirs et d'attachement (peur, haine), obstination, précipitation.	Sagesse, intelligence, sérénité, intuition	Lourdeur de l'esprit, erreur de jugement, négligence, indolence, sommeil, apathie
Passion	Pureté	Inertie
Attachement à l'action	Attachement au bonheur	Attachement à la négligence
Coloration	Luminosité	Obscurcissement
Rouge	Blanc	Noir

Dans mon travail d'observation, la peinture constituait l'outil, le support permettant de canaliser mon attention : Je peins les *guna*, peu importe le résultat sur le papier. Ce qui importe est le processus, l'expérience de l'observation par la peinture. J'ai donc établi également un code pictural associant les différents attributs des *guna* à leurs expressions

² *Yoga-Sūtra de Patanjali* – Traduction de F. Moors, Cahiers de Présence d'Esprit, II-18

visuelles. Ce code pictural, développé sur la base de mon ressenti, visait à constituer une forme de langage pour une lecture la plus immédiate possible des fluctuations mentales.

Intensité du <i>guna</i> Expression visuelle	Faible	Modérée	Forte
Tonalité Couleur	Couleur mélangée et/ ou translucide	Couleur primaire par aplat léger	Couleur primaire brute et opaque par aplat épais, au couteau
<i>Rajas</i>	Atténuer le vif (collage papier soie, aplat léger)	Teinte mélangée, moins aigüe (rouge =>bordeaux)	Couleurs vives (rouge, jaune, orange, vert, ..)
<i>Sattva</i>	Blanc ou blanc cassé translucide	Blanc, blanc cassé, beige	Blanc pailleté, doré ou argenté
<i>Tamas</i>	Gris foncé nuancé	Gris foncé, argenté ou autre teinte mélangée	Couleurs très sombres (noir, bleu foncé)
Encre	Encre diluée ou translucide	Encre légèrement diluée	Encre brute, couvrante
Trait	Trait fin (à la plume, feutre)	Trait moyen	Trait large (au doigt, pinceau épais ou couteau)
Matière Sable /cristaux Pâte à relief	Quelques aplats légers de sable gel dispersé sur la feuille	Aplats de sable gel concentré Pâte acrylique fine et lissée	Taches étendues et épaisses d'encre ou peinture Amas de sable gel Pâte acrylique épaisse formant des reliefs
Collage	Collage de papier translucide (papier de soie)	Collage de papiers simples sur une surface plus ou moins étendue selon la dominance du <i>guna</i>	Collage de papiers opaques et/ou empilement de collages créant du relief

Itinéraire du voyage

C'est donc à partir de la pratique de l'observation que j'ai cheminé selon les indications données par les *guna*, l'observation constituant mon itinéraire ou ma ligne de conduite dans ce voyage. Je me suis appuyée sur les enseignements de Patanjali qui recommande de pratiquer selon certains critères :

- Développer une pratique assidue : « *La pratique est l'effort soutenu pour se tenir là, dans ce lieu de stabilité mentale* » (aphorisme I-13),

- Pratiquer sans attachement (aphorisme 1.12) : « *L'abandon sans frustration de tout ce qui pourrait se mettre en travers du chemin* »³. Ainsi la peinture ne doit répondre à aucune attente, aucune forme de récompense ou de satisfaction personnelle.
- Se prémunir des sources de distractions mentales en s'impliquant fermement dans un principe unique (aphorisme I-32). Patanjali propose une série de moyens pour stabiliser et orienter le mental, dont l'un se rapporte aux organes des sens : « *une activité intelligente en relation aux objets des sens pour favoriser la stabilité et le contrôle ferme du mental* »⁴ (aphorisme I-35). La peinture constitue une activité sensorielle (la vue, le toucher). Mon projet consistait à expérimenter ces sens, m'en servir comme outils de canalisation de l'activité mentale : porter mon attention sur ma vie intérieure à travers la peinture.

La pratique

Chaque jour, ou aussi souvent que possible, je m'assoie, je me pose. Devant moi, mon carnet et mon matériel de peinture. Je prends quelques profondes respirations conscientes, puis je porte mon regard sur mon état intérieur : quel est le *guna* dominant à cet instant ? quelle est sa forme, son épaisseur, sa matière ? quel est son mouvement ? Je regarde ensuite les autres *guna*, l'un après l'autre. J'observe comment chacun se mélange ou pas avec les autres, comment ils se positionnent entre eux et dans l'espace. J'observe leur danse. Je choisis les peintures, papiers et autres matières selon leurs couleurs et textures. J'essaye de refléter sur le papier l'état mental de l'instant.

Je note la date. Au commencement, au dos de la peinture, je notais le contexte factuel, et ensuite décrivais brièvement mes observations, quelques mots-clefs. Au fil du voyage, constatant que ces annotations enclenchaient un travail de réflexion, j'ai fini par ne plus rien noter, afin de rester autant que possible dans l'expérience d'observation.

II. Le voyage

Comme tout voyage, celui-ci avait sa part d'inconnu, générant de l'excitation mais aussi de l'appréhension. Au commencement, je doutais de la validité de mon projet, de sa cohérence. Afin de prévenir autant que possible les risques d'égarement, je suis partie bien équipée : un système référentiel, un code pictural, une pratique régulière.

Le travail de transposition sur le papier a évolué avec la pratique. J'ai expérimenté différentes voies, cherchant à me rapprocher au plus près du ressenti par l'observation. J'ai ainsi identifié plusieurs étapes : celle du mulet où je démarre lourdement chargée de multiples consignes, puis celle du cercle à l'image du cercle zen japonais *enzo*. Me sentant contrainte par l'espace du cercle, j'ai ensuite tenté de m'inspirer de la danse des *guna*, de saisir leur chorégraphie sur le papier.

Tout au long du voyage, je suis confrontée à la même difficulté, celle de saisir l'instant présent : Quand, comment définir l'instant où le champ mental est saisi par la matière ? Quand s'arrêter ? Je constate une tendance à poursuivre la peinture au fur et à mesure que mon flux mental évolue. Je me laisse absorber par ce travail d'introspection et progressivement, les couleurs sur le papier évoluent. La couleur dominante se fait plus discrète : Ainsi le noir *tamasique* oscille vers un gris plus doux, ou est filtré par un papier de

³ *Yoga-Sūtra de Patanjali*, Traduction et commentaire de F. Moors, Cahiers de Présence d'Esprit, 2001, p.28

⁴ *Yoga-Sūtra de Patanjali*, Traduction et commentaire de F. Moors, Cahiers de Présence d'Esprit, 2001, I-32

soie blanc. Quelques taches vives peuvent aussi apparaître. Ou encore des grains de sables noirs sont collés sur le rouge *rajasique*. Parfois le blanc s'installe davantage sur la feuille.

Si je me laisse porter, la peinture peut évoluer longtemps avec le risque de perdre le fil du travail d'observation pure à la faveur d'une exploration davantage créative. Afin de prévenir ce glissement, au fil de mon voyage, je cherche à transposer mon observation des *guna* sur le papier par une succession de peintures produites selon un rythme rapide, dans l'immédiat, afin de capter autant que possible l'essence des instants observés.

Plus je chemine, plus le laps de temps entre l'instant de l'observation et l'instant de la peinture se réduit : J'observe, puis je peins immédiatement sans transition. Je n'y reste pas. J'enchaîne directement une seconde peinture, une troisième.... Je note que plus je peins en série, moins j'observe mon état intérieur. Mon esprit devient absorbé par la matière, les couleurs. Les *guna* deviennent un fil conducteur lointain : Ils m'ont donné le signal du départ et au fur et à mesure de ma progression intérieure, je les perds de vue. Ce sont des aventures stimulantes d'un point de vue créatif, mais relèvent-elles encore du travail d'observation ?

III. Les enseignements du voyage

L'apport de l'observation à l'équilibre intérieure et à la créativité

L'expérience m'a guidée dans des endroits inattendus, bousculant mes croyances, tout en apportant de nouvelles perspectives. Chacun des stades de la pratique (observation, visualisation et peinture des *guna*) a constitué une source d'enseignements précieux.

Le chemin vers l'acceptation

La pratique d'observation des *guna* m'a permis de prendre du recul. En cherchant à ressentir les formes, couleurs et matières des trois *guna* d'un instant donné, j'opère une forme de détachement par rapport au contenu mental, m'empêchant d'entrer dans les pensées interprétatives en boucle. Je vois que mon mental est saturé, qu'il est pris dans un tourbillon, mais je ne suis pas saisie par le phénomène. Mon attention reste axée sur la visualisation des *guna* en fonction d'éléments objectifs extérieurs (couleurs, matières, formes).

Depuis mon poste d'observation, par le fait d'examiner les manifestations mentales pour les transposer sur le papier, je prends acte de leur présence, sans jugement. Le philosophe Alexandre Jolien décrit le phénomène d'effet-miroir de la conscience : « *Si on lui présente un bijou, elle renvoie sa beauté sans vouloir accaparer ni rejeter quoique ce soit. Et en présence d'une pourriture, elle se contente de la refléter sans être atteinte par ce piteux spectacle* »⁵.

En observant la danse des *guna*, je prends aussi la mesure de mon foisonnement intérieur. Je réalise l'incroyable énergie du mental à produire des pensées en continu : commentaires, spéculations, comparaisons, plaintes, jugements... Je regarde la danse infatigable des *guna* et à travers eux « *le bourreau [...] qui attaque et punit sans cesse* »⁶. C'est un flux continu, une voix intérieure sur bande sonore perpétuelle. Je suis rassurée de réaliser que rien ne dure. Les tourments ne sont pas figés. Ils ne font que passer. Lorsque je peins les *guna*, j'observe leurs mouvements et réalise leur impermanence, leur versatilité limitant toute saisie.

⁵ *Vivre sans pourquoi, itinéraire spirituel d'un philosophe en Corée*, Alexandre Jolien – Seuil, 2015, p.214-215

⁶ *Le pouvoir du moment présent*, Eckhart Tolle – J'ai lu, 2000, 34

Le cercle vertueux de l'attention et de la créativité

Lors de mes immersions intérieures, j'ai ressenti une forme de réciprocité dans les rapports entre l'activité créative et la pratique de l'attention, chacune nourrissant l'autre en symétrie.

La voie créative comme point d'ancrage de l'attention

A l'instant où je peins les *guna*, mon attention glisse invariablement du contenu mental aux matières sur le papier. Si mon attention n'est plus centrée sur les *guna*, elle demeure cependant active, empêchant le flux incessant des pensées de reprendre le contrôle de la situation. Il s'agit en quelque sorte d'une escapade dans le voyage : Je plonge dans ma vie intérieure à travers les *guna* ; une fois ceux-ci identifiés, mon attention les déserte et se laisse absorber par l'énergie créative. Cette fugue intérieure maintient le flux mental en suspens et le tyran intérieur endormi. Je flotte dans l'imaginaire nourri par des sensations visuelles et tactiles. Ce sont des espaces heureux.

L'attention, une fenêtre ouverte à la créativité

Dès l'instant où je cherche à obtenir un quelconque résultat dans la peinture, je sors de l'espace de vigilance. Je ne suis plus présente à ce que je fais, je ne suis plus arrêtée dans l'instant. Mes attentes génèrent des projections et je perds le sens du détachement. Le mental saisit alors l'occasion pour investir l'espace. Je suis bloquée dans mon élan créatif, prisonnière d'identifications mentales. Ce n'est que par le biais de la vigilance, l'attention pleine et entière à la peinture, que je peux me détacher. Mon espace intérieur se libère et laisse place à l'expression de l'imaginaire.

Sur la route, j'ai découvert quelques pépites d'or et je veux croire qu'elles participent à la lente transformation de ma vie intérieure. Je porte un regard plus posé et bienveillant sur mon agitation mentale. J'ai fait la connaissance de l'ardent *rajas*, de l'indolent *tamas* et du sage *sattva*. J'ai appris à les voir et les accueillir tels qu'ils sont, inconstants, impalpables, capricieux. Ce voyage m'a amenée à abandonner cette lutte aveugle contre un ennemi illusoire. « *Guérir de l'idée de guérir* » nous dit Alexandre Jolien, qui ajoute : « *La grande santé c'est de faire avec ses faiblesses, ses maladies, ses maux incurables, les mille et une blessures qui nous rongent* »⁷.

Ainsi les *guna* sont devenus des amis intimes qui m'accompagnent à chaque instant, me bousculent, me surprennent. Par le biais de l'attention, je veille autant que possible à ne pas me laisser entraîner dans leur danse folle, à porter sur chacun d'eux un regard bienveillant. À travers ce regard, je ressens une forme d'abandon intérieur, l'amorce d'un silence, d'un souffle qui nourrit mon équilibre, mes liens, mon rapport au monde.

⁷ *Vivre sans pourquoi – Itinéraire spirituel d'un philosophe en Corée* – Seuil, 2015, p.29



Étape du mulet - Format 19/19cm - Acrylique, collage, feutre (17/11/2019)
Dominance rajas (agitation forte, colère, exaspération), imprégné de tamas (impuissance, terrassement, décuoragement, confusion) – les pensées tournent en boucle – Faible présence de Sattva.



Étape du mulet - Format A6 - Acrylique, collage, feutre (12/10/2019) - Dominance rajas : énergie vivante, de l'élan, excitation – Tamas temporise l'élan – les formes hachées au feutre indiquent une forte confusion (saturation) – Sattva en léger voile de papier sur le côté.



Étape du cercle - Format 19/19 cm - Acrylique, feutre (04/01/2020) - Tamas dominant, forme irrégulière et dense en bas du cercle. Rajas diffus et discret. Sattva en aplat blanc cassé, tacheté des deux autres guna. Du fait de ma dérive esthétique dans ce travail, il est permis de questionner l'authenticité des guna tels que reflétés sur le papier.



Étape du cercle - Format A5 - Encre, pâte à relief, acrylique (25/01/2020) - Le blanc-gris morcelé au centre indique un état de relative quiétude (sattva) coiffé par rajas en jaune translucide suggérant un élan modéré. Tamas en traits / points noirs irréguliers autour : questionnements, doutes.



Étape de la danse - Format A5 - Acrylique, collage (04/02/2020)

Au centre sattva indique un état de quiétude – Rajas l'enveloppe, active le mouvement, donne le tempo – Tamas dense, sombre en toile de fond apporte de l'ancrage ; son mouvement suggère qu'il ne s'agit pas d'inertie. Il accompagne rajas dans sa danse.



(1)



(2)



(3)

Images séquentielles - Format A5 – Collage (07/03/2020)
En (1), la sphère jaune et lisse indique le mouvement, une énergie forte (rajas). Dessus, la spirale de tamas : cogitation. Sattva à l'écart en bas.
En (2), les 3 guna se transforment, se relient dans une danse. Sattva au centre amène un peu de calme. Rajas reste dominant et tamas s'est défaît de sa spirale, s'ouvre.
En (3), tamas placé sur rajas en bas du cercle ancre l'énergie, retient la dispersion. Sattva coiffe rajas, comme pour l'éclairer.



Poursuite du voyage - Format A4 -Encre, acrylique (22/05/2020)

Je me détache des couleurs usuelles des guna. Rajas est présent à travers des traits vifs, en spiral indiquant le mouvement, un condensé d'énergie se mélangeant à tamas en noir, et dans un fond gris dans le bas de la feuille (ancrage). Sattva au centre dans un blanc prononcé reflète un calme intérieur, bousculé par quelques traits noirs.