

TETRADE DE LA PAIX

Équanimité, paix, bonheur, rire :
tels sont les éléments de la tétrade de la paix

Samata

Samata est l'assise de la paix intérieure, la capacité de recevoir avec un esprit calme et une âme égale toutes les attaques et l'apparence des choses extérieures, qu'elles soient plaisantes ou déplaisantes, heureuses ou malheureuses, agréables ou douloureuses, qu'elles apportent l'honneur ou le déshonneur, la louange ou le blâme, l'amitié ou l'inimitié, le péché ou la sainteté, ou, sur le plan physique, la chaleur ou le froid, etc.

Il existe deux formes de samata, l'une passive, l'autre active : samata face à la réception des choses du monde et samata dans la réaction à ces choses.

1) Samata passive

La samata passive comprend trois éléments : titiksha, udasinata, nati.

Titiksha est la capacité d'endurer, avec fermeté, tout contact plaisant ou déplaisant, la capacité à ne pas être terrassé par ce qui est douloureux ni à se laisser emporter par ce qui est agréable. Recevoir calmement et fermement ces dualités, les contenir et les supporter, être plus grand et plus vaste que tout assaut du monde, tel est la position de titiksha.

Udasinata est l'indifférence aux dwandas ou dualités. Littéralement, ce terme signifie assis au-dessus, dominant tous contacts physiques et mentaux. L'homme udasinata, libre de désir, n'est touché ni par la joie ou le chagrin, ni par le plaisir ou la douleur, ni par la sympathie ou l'aversion, il peut sentir ces choses effleurer son esprit ou son corps, mais non lui-même, car il se sait différent de son esprit et de son corps. Il siège au-dessus.

Nati est la soumission de l'âme à la volonté de Dieu; elle accepte tous les contacts comme venant de Dieu et toutes les expériences comme son Jeu avec l'âme humaine.

Nati peut être accompagnée de titiksha ; elle ressent la tristesse mais l'accepte comme la volonté de Dieu, ou elle peut être accompagnée d'udasinata, c'est-à-dire s'élever au-dessus et observer la joie et la tristesse avec équanimité comme des opérations de Dieu dans ses instruments inférieurs, ou encore être accompagnée d'ananda et recevoir toute chose comme le Jeu de Krishna, et par

conséquent, béatifique en soi. Cet état est celui du Yogi accompli, car, par la pratique constante de ce namaskara (1) à Dieu, plein d'une joie permanente, anandamaya, nous parvenons enfin à éliminer la douleur, le chagrin, etc.

Libérés des dwandas (dualités), entièrement débarrassés de la peur et de la souffrance, nous trouvons Brahmanananda (2) dans chaque détail, même les plus banals et les plus apparemment discordants de la vie et de l'expérience dans ce corps humain. Celui qui possède le délice du Brahman ne craint rien de ce monde.

(1) Namaskara : mains jointes en salutations

(2) Brahmananda : la félicité du Brahman, « Félicité essentielle de l'Esprit, qui ne dépend d'aucun objet ou circonstance » ; elle « peut être décrite comme une éternité d'extase suprême ininterrompue », une félicité dont « la paix... est le noyau intime et l'essence ».

Certainement devons-nous commencer par titiksha et udasinata, mais c'est l'ananda qui couronne la siddhi (l'accomplissement) de samata.

Le Yogi accueille la victoire et la défaite, le succès et l'échec, le plaisir et la douleur, l'honneur et la disgrâce avec un ananda égal – sama ananda –, d'abord par le buddhiyoga (3) qui le sépare de ses réactions mentales et nerveuses habituelles, puis par vichara (la réflexion intellectuelle) qui l'amène à découvrir la vraie nature de l'expérience, son âme secrètement anandamaya emplit de sama ananda en toutes choses.

Il finit par changer toutes les valeurs ordinaires de l'expérience ; pour lui, l'amangala (l'adversité) se révèle mangala (bénéfique), la défaite et la mauvaise fortune se révèlent comme l'accomplissement de l'objectif immédiat de Dieu, un pas vers l'ultime victoire, le chagrin et la douleur des formes déguisées et perverses du plaisir.

Il peut même atteindre un stade où la douleur physique – état le plus difficile à supporter pour l'homme matériel – change de nature et se transforme en ananda physique ; mais cela seulement à la fin du voyage, quand l'homme, prisonnier de la matière, subjugué par son mental, émerge de sa sujétion, conquiert son mental et se délivre totalement dans son corps, réalisant son vrai moi anandamaya dans chaque partie de l'adhara (4).

(3) Buddhi-yoga : « Le Yoga de la volonté intelligente qui se libère elle-même ».

(4) Adhara : véhicule, réceptacle, support ; « cela dans lequel la conscience est actuellement contenue : mental-vie-corps ».

2) Samata active

L'ananda universel ou sama ananda dans toutes les expériences constitue la samata active. Elle comprends trois parties ou stades : le sens subtil de la saveur de chaque chose, le contentement, la béatitude constituent la félicité intégrale.

Rasa est la perception appréciative du guna (trait, qualité), l'aswada (1), le goût et la qualité que l'Ishwara de la lila (le Seigneur du jeu divin) perçoit en chacun des différents objets d'expérience (vishayas) créés par Lui dans sa lila (2).

Pritih est le plaisir que prend le mental dans tout rasa, agréable ou désagréable, doux ou amer.

Ananda est le bhoga (délice) divin, supérieur à tout plaisir mental, avec lequel Dieu goûte le rasa ; dans l'ananda l'opposition des dualités cesse entièrement.

(1) Aswada : le goût (au sens littéral et figuré) ; le sens subtil du goût (rasadrishti).

(2) Lila : jeu ; le monde en tant que jeu du Seigneur ou Ishwara, « dans lequel l'Être divin joue avec les conditions de l'existence cosmique dans ce monde d'une Nature inférieure ».

Shanti

C'est seulement quand la samata est accomplie que shanti (la paix) peut devenir parfaite dans le système. La moindre perturbation, le moindre trouble dans le mental sont les signes certains d'une perturbation ou d'une imperfection dans la samata. Car l'esprit de l'homme est complexe, et même quand, dans la buddhi (3), nous sommes entièrement établis en udasinata ou nati, la révolte, le malaise, les murmures peuvent se manifester ailleurs dans notre être. La buddhi, le manas (4), le cœur, les nerfs (prana), même l'enveloppe corporelle, tous doivent se soumettre à la règle de samata.

Shanti peut-être soit un vaste calme passif fondé sur l'udasinata, soit un vaste calme joyeux fondé sur nati. Le premier est enclin à une tendance à l'inaction ; c'est donc dans le second que notre Yoga doit culminer.

(3) Buddhi : intelligence ; le mental pensant

(4) Manas : le mental sensoriel

Sukha

Sukham est la délivrance et la libération complète de duhkha (l'affliction, la tristesse) et de vishada (le découragement).

Elle découle de l'accomplissement de samata et de shanti. Le Yogi accompli n'a jamais en lui la moindre trace de chagrin, la moindre tendance à la dépression, aucune ombre ou plainte intérieures, aucun abattement – il est toujours empli d'aise et de lumière sattwiques. (1)

(1) : Sattwique, de sattwa : l'être ; le plus élevé des trois modes (triguna) de la prakriti inférieure, le guna de « la semence de l'intelligence », qui « maintient l'équilibre des mouvements de l'énergie ».

Hasya

Hasyam est la face active de sukkham ; c'est un état intérieur et dynamique de contentement et de gaieté qu'aucune expérience mentale ou physique adverse ne peut troubler.

Sa perfection est la marque et le seau de Dieu dans la siddhi de samata. Hasyam est dans notre être intérieur l'image du sourire de Sri Krishna jouant – balavat (tel un enfant), l'éternel balaka (enfant) et kumara (jeune homme) dans le jardin du monde.

Notes incomplètes sur le premier chatusthaya (1)

(1) Sri Aurobindo a écrit ces lignes, à peu près à la même époque (1914), dans le cahier qu'il a utilisé pour noter le « plan des sept chatusthayas ». La fin de la dernière phrase, à partir du mot « qualités », n'a pas été retrouvée dans le manuscrit, mais dans plusieurs notes écrites par des disciples ; Sri Aurobindo l'avait sans doute écrite sur une feuille, perdue depuis. (Notes sur les textes, Record, p.1491) Shanti chatusthaya est devenu plus tard Samata chatusthaya (p.1490)

TETRADE DE LA PAIX – SHANTI CHATUSTHAYA

Samata (l'équanimité) est soit négative, soit positive.

Négative : Titiksha, Udasinata, Nati
Positive : Sama rasa, Sama bhoga, Sama ananda

Sama négative :

Titiksha est le pouvoir d'endurance, le pouvoir de supporter avec calme et fermeté tous les sparshas (les contacts) sans aucune réaction au centre de l'être, qu'ils soient agréables ou douloureux. Le mental et le corps peuvent avoir des désirs, ou souffrir, mais le Purusha observe sans être ébranlé ni attiré et par sa seule observation comme Sakshi et Ishwara (Témoin et Seigneur), il maintient solidement la cohésion du système et exerce une calme pression pour dissoudre les dwandas (les dualités).

Le Purusha témoin ne convoite point le plaisir, ni ne l'exige. Il ne rejette pas non plus la souffrance. Même en cas de plaisir ou de souffrance excessive, il décide que le mental ou le corps ne doit pas se dérober ou les rejeter, mais les supporter avec fermeté. Il traite toutes les dwandas de façon similaire : faim et soif, chaud et froid, santé et maladie, échec et succès, honneur et opprobre, etc.

Il ne se réjouit pas de ce qu'il reçoit, pas plus qu'il ne rejette ou se chagrine de ce qu'il reçoit. Il s'affranchit de tout jugupsa (1) et recul, de toutes peurs, rétractions, tristesses, dépressions, etc., c'est-à-dire des moyens utilisés par la Nature (bhutaprakriti – la nature matérielle) pour nous mettre en garde et nous protéger contre ce qui est hostile.

(1) Jugupsa : « recul auto-protecteur », répulsion, « la contraction de l'être limité devant tout ce qui n'est pas lui-même, qui ne lui est pas sympathique ou qui n'est pas en harmonie avec lui-même » ; son impulsion à la défensive.

Il n'encourage pas ces moyens, il n'interfère pas non plus avec eux puisqu'ils peuvent être utiles pour se débarrasser des contacts adverses ; physiquement, il ne rejette pas non plus les contacts plaisants sauf à titre de discipline temporaire ; intérieurement, il présente un front égal d'endurance face à toute chose.

Il en résulte udasinata, ou indifférence.

Udasinata

L'indifférence peut être de quatre sortes : tamasique, rajasique, sattvique, et trigunatita (libre des trois gunas)

L'indifférence tamasique est associée au vairagya (dégoût du monde), à la déception, la lassitude, le manque d'enthousiasme à l'effort. L'indifférence tamasique n'est pas la véritable udasinata, car elle cherche à éviter toutes les choses comme autant de causes de souffrances directes ou indirectes ; c'est une généralisation de jugupsa (de répulsion) qui ne provient pas de titiksha, mais de son contraire. On la qualifie parfois de rajasique, car bien que de nature tamasique, sa cause – la déception du désir – est rajasique. L'udasinata tamasique est utile Vairagi (celui qui est dégoûté du monde) qui souhaite se débarrasser du monde par tous les moyens, mais elle est une pierre d'achoppement pour celui qui aspire à la perfection. Sa seule utilité est de décourager la persistance du rajoguna (2) ; lorsque l'udasinata tamasique se manifeste, elle ne doit être admise que dans ce but, mais elle présente presque autant d'inconvénients que d'avantages.

(2) Rajoguna : le guna de rajas.

Tant que nous ne pouvons l'éviter, il est probable que notre progrès sera lent, vacillant entre un enthousiasme rajasique et un abattement tamasique déçu – l'udasinata tamasique vient parfois comme un soulagement à l'usure occasionnée par ces deux opposés. S'installer définitivement dans l'udasinata tamasique est fatal à la perfection.

L'udasinata rajasique est l'indifférence acquise à force d'efforts et de détermination, qu'une longue pratique a rendue habituelle. C'est l'indifférence du héros moral, du stoïcien. Elle est plus utile que l'indifférence tamasique, mais persister dans cette voie finit par durcir et rétrécir l'âme : elle diminue sa capacité de ravissement et sa plasticité. Si l'on par l'udasinata rajasique, elle doit toujours être dépassée car elle est un instrument qui peut aisément se transformer en obstacle.

L'udasinata sattvique est une indifférence issue de la connaissance. Elle survient quand le monde est perçu comme une illusion, ou comme un jeu, dans lequel toutes les choses sont égales dans le Brahman (la réalité suprême). Elle est calme, lumineuse, exempte d'effort, tolérante, souriant indifféremment à tous les événements et attentive à rejeter toutes les réactions rajasiques et tamasiques. L'indifférence sattvique est une grande aide et une étape presque incontournable, mais elle a ses limites. Elle se tient à l'écart du monde, et prépare moksha (1), le retrait de la Lila (le jeu cosmique). Il ne convient pas au sadhak de la perfection de s'y reposer définitivement.

(1) Moksha : la libération, la délivrance de l'existence de ce monde, identique à mukti.

La trigunatita udasinata est l'indifférence qui accueille toutes les choses de manière identique, sans faire de différence entre les réactions sattviques, rajasiques et tamasiques ; elle se tient dans l'âme, à distance de tous ces mouvements et de toutes les dwandas (dualités), en les observant d'abord avec une impartialité absolue et par un refus constant d'y participer ; elle finit par en débarrasser le mental et le prana. Elle ne se réjouit ni ne se chagrine de leurs allées et venues, na sochati, na nandate (1). Cette udasinata prépare le troisième élément de la samata : nati.

(1) Na sochati, na nandate : qui ne se réjouit ni ne se chagrine.

Nati

Nati est une soumission égale à la volonté de l'Ishwara. Nati regarde toute chose comme l'expression de cette volonté, et refuse d'éprouver intérieurement de la peine ou de la révolte devant cette volonté qui irait à l'encontre de ses propres désirs, opinions, préférences égoïstes, etc. Son attitude est entièrement fondée sur la perception de Dieu en toutes choses et tout événement. Elle accepte plaisir et souffrance, santé et maladie, mauvaise et bonne fortune, honneur et disgrâce, louange et blâme, action et inaction, échec et victoire, mais ne s'attache à aucune de ses choses.

Nati n'est pas un acquiescement tamasique à l'inaction, une soumission à l'échec, une indifférence à la vie (car il s'agit là de l'udasinata tamasique), nati est active, elle accepte la vie et l'effort comme faisant partie de la volonté de Dieu et de Son être, mais elle est prête à tout résultat avec une égalité d'âme.

Sans aspirer aux fruits de son action, elle n'en œuvre pas moins en vue des résultats qui lui sont indiqués comme kartavya karma (2), sans tention rajasique ni indifférence tamasique.

(2) Kartavya karma : le travail (karma) qui doit être fait, « ce qui doit être fait ».

Shanti (la paix)

Shanti

La solidité de Shanti dans l'être tout entier donne la mesure de la plénitude de la samata négative. S'il règne une sérénité ou un calme absolu dans le cœur et le prana, sans réaction de trouble, perturbation, désir, chagrin, dépression, etc., nous pouvons être certains de l'intégralité de la samata négative. Le moindre trouble est le signe d'une imperfection de titiksha, d'udasinata ou de nati.

Cette imperfection peut ne pas être située au centre de l'être, mais seulement dans les parties extérieures, auquel cas un calme stable régnera au centre, et le trouble sera superficiel. Ces perturbations de surface peuvent même être violentes et voiler la shanti établie au-dedans, cependant shanti réapparaîtra toujours. Par la suite, la perturbation devient de moins en moins présente et s'affaiblit de plus en plus. Elle se termine parfois par une dépression négative et souvent sans cause apparente de la force, du courage, de la foi et de la joie de l'âme, puis disparaît entièrement.

La samata négative et shanti sont la préparation nécessaire à la samata positive et à l'ananda (1).

(1) Ananda : délice, félicité, extase, béatitude. Il existe de nombreux types d'ananda.

Sans cette fondation, l'ananda est toujours susceptible d'imperfection, d'une durée incertaine et d'une plénitude inégale. Voilà pourquoi tous ces éléments – endurance face à tout contact, indifférence à toute dualité, soumission à tout mouvement de la volonté divine, paix intérieure et tranquillité parfaites – sont les premiers pas vers la perfection.

La samata négative et shanti résultent de shuddi (la purification) et sont la condition de la mukti (la libération).

Samata positive

Sur la base de Nati nous passons à la Samata positive, c'est-à-dire au Sama Ananda (1).

(1) Sama Ananda : ananda égal ; la félicité universelle dans toute expérience qui constitue la samata positive ; le troisième degré de la samata positive où « tout se transforme en l'extase pure et intégrale de l'Ananda spirituels ».

Sa base est l'Atmajnana (connaissance du Moi) ou le Brahmajnana (connaissance du Brahman) grâce à laquelle nous percevons l'univers comme un Être unique qui se manifeste en une multitude de formes et d'activités. Cet Un est par conséquent le Moi unique de tous les êtres, mon propre Moi autant que le Moi de tous, qu'ils soient amis ou ennemis, saints et pécheurs, oiseaux, hommes et bêtes, arbres et pierres – toutes choses, dans la manifestation, sont les formes et les activités de mon Moi. Ce Moi est également Seigneur du Cosmos, le Purushottama (2), le divin Vishnu, Shiva ou Krishna, dont chaque âme

individuelle est un centre conscient – conscient de son unité avec Lui en son être, conscient aussi de sa diversité dans l'univers ; et la manifestation est la Lila ou le Jeu du Seigneur, dont l'Être est toute félicité ; le jeu aussi n'est pas seulement un jeu de l'Existence et de la Conscience, mais aussi un jeu de Félicité.

(2) Purushottama : l'Âme suprême, l'Être suprême.

Ce sont les dualités nées du sens de l'ego dans le cœur, le mental et le corps qui créent la peine et la souffrance. Il faut nous unir avec ce Moi, le Seigneur, l'Un, et avec toutes les choses en Lui, les percevoir comme notre propre Moi, afin de nous libérer de la souffrance et goûter l'Ananda divin. Mais il faut pour cela que nous acceptions au préalable la Lila dans tous ses détails et événements, sans révolte, avec une égalité d'âme égale. Cela se réalise grâce à Nati. Titiksha est l'attitude d'acceptation égale par le mental sensoriel et par le corps ; udasinata est l'attitude d'acceptation égale par l'âme. L'âme accepte toutes les choses comme le jeu du Seigneur de Félicité, comme la Volonté du moi suprême et de l'Ishwara. Elle accepte l'action et les résultats de l'action sans y être attachée. Mais bien que libre d'attachement, elle doit apprendre à recevoir la joie en toute chose, car elles apportent toutes le délice du Seigneur.

Le premier délice est celui du Sakshi – le Témoin – qui, observant le mouvement tout entier de l'univers comme sa propre action, en tant que spectateur d'un jeu ou d'une pièce de théâtre, goûte au rasa, la saveur de tout cela par l'intellect, les sens et les facultés esthétiques.

Toutes les choses, tous les événements sont la manifestation de certains gunas, ou quantités, dans l'Être universel ; Dieu est Ananda Guna – aux qualités infinies. La rose est une expression de forme, de couleur, de parfum et de certaines autres qualités moins immédiatement visibles, et chaque rose porte le sceau d'une forme particulière du rasa, le Délice divin.