



## Les 3 « GUNA »

**SATTVA** : pureté et calme

**RAJAS** : activité et mouvement

**TAMAS** : inertie et immobilisme

Pour le *Samkhya*, qui tente d'expliquer notre Univers, la Nature (la Prakriti) en tant que premier principe de l'Energie cosmique, se manifeste par l'interaction de ces trois guna. Cette théorie des guna est la combinaison infinie de manifestations qui tour à tour se confrontent, s'activent, se contrebalancent et évoluent. On peut envisager ces trois « modes » en termes de mouvement de l'Energie universelle. Tel ou tel guna va déterminer nos actions, pensées et modes de vie en général, donc notre destin. Tout ce que nous pouvons voir ou penser est un mélange de ces 3 qualités dans différentes proportions. A l'origine du monde les trois guna étaient en parfait équilibre. C'est un déséquilibre des guna qui met en branle la création de l'univers.

- **Sattva a pour fonction de révéler l'être, la réalité d'une chose**
- **Rajas est la force d'action par laquelle les obstacles sont surmontés**
- **Tamas s'oppose à cette révélation**

Tous les êtres sont classés selon la prédominance en eux de tel ou tel guna. Si à première vue ces définitions peuvent laisser penser que certains des guna sont positifs et d'autres négatifs, il faut dépasser cette dualité. Ces trois forces s'opposent, interagissent, s'équilibrent et toutes trois sont nécessaires. On donne souvent l'exemple de la lampe à huile pour illustrer les 3 guna. La flamme représente SATTVA (la luminosité), l'huile RAJAS (le carburant), et la mèche TAMAS (l'inertie). Si nous sommes attentifs, nous pouvons voir qu'effectivement tout ce qui nous entoure est comme une lampe à huile. Parfois la mèche est immense, avec peu de carburant, la flamme ténue, parfois la flamme est vive et éclatante, parfois le carburant voudrait tout embraser. L'exemple de la pomme est aussi donné. Elle contient en elle les trois qualités qui font qu'une partie de la pomme est à maturité parfaite, une partie ne l'est pas encore et une partie l'a dépassée.

Tout ce qui est matérialité est imprégné par les guna, les variations dans les proportions entre ces trois éléments donnent leurs particularités, aux choses, aux éléments, aux êtres, à notre psychisme également. Chaque chose contient obligatoirement les trois guna, même si c'est en quantité infime. La matière la plus dense contient une once de mouvement, de même la pensée la plus abstraite contient sa part de matérialité.

Dans l'espèce humaine, rajas prédomine. C'est pour cela que chacun d'entre-nous s'agite sans cesse à la poursuite de notre but, le règne végétal est plutôt tamasique, tandis que pour le divin, sattva domine.

Toute l'activité humaine est déterminée par les guna qui exercent une influence sur l'ensemble de nos actes et pensées. Il ne peut y avoir que prédominance de l'un sur l'autre, seul le guna prédominant est apparent, les autres sont latents, mais aucun des guna ne peut annihiler les deux autres. Par exemple, dans un corps au repos c'est le tamas qui est prédominant mais le raja est néanmoins présent à l'état de potentialité et peut s'activer à tout moment.

**Ces qualités ne sont pas catégoriquement mauvaises ou bonnes, elles ont chacune leur rôle. Toutes les trois sont indispensables pour l'existence de l'Univers, comme le lever et le coucher de Soleil (sattva), le jour (rajas) et la nuit (tamas) sont indispensables pour l'avancement du Temps.**



## Les Guna dans la vie de tous les jours :

	SATTVA	RAJAS	TAMAS
Temps	Présent	Futur	Passé
Création	Paradis	Terre	Enfer
Dans la pratique	Amer = Nectar La vie sattvique est difficile au début, mais ses fruits sont sucrés	Nectar = Amer La vie rajasique est très plaisante au début, mais les fruits sont douloureux	Amer = Amer La vie tamasique est une souffrance du début à la fin
Attitudes	Comment puis-je t'aider ?	Comment peux-tu m'aider ?	Tout m'est égal
Emotions	Quiétude, compassion, douceur, patience	Concurrence, calcul, jalousie, excitation, convoitise, désir	Peur, illusion, dépression, paresse, abêtissement
Environnement	Nature	Ville	Squat, cimetière, décharge
Alimentation	Fruits, baies, épices	Légumes, produits laitiers fermentés, oléagineux, céréales, algues, herbes	Viande, poisson, champignon, produits modifiés, raffinés ou avec des conservateurs
Boisson	Eau de source, lait naturel, jus pressés, tisanes	Thé, café, sodas, jus en brique	Alcool
Travail	Pour le monde	Pour soi et sa famille	Pas d'envie de faire quoi que ce soit
Musique	Classique, spirituelle, sons de la nature	Pop, rock, jazz, hip hop, folk house etc...	Dark métal, gothique, chansons vulgaires
Odeurs	Naturelles, fraîches	Synthétiques, excessives	Puantes, poussiéreux
Couleurs	Clares, pastels, blanches	Bariolées, brillantes	Sombres, sales, noire
Vêtements	Tissus fins et naturels, tenues couvrantes et modestes	Tissus artificiels, mini jupes, décolletés, tenues moulantes	Tissus artificiels de mauvaise qualité, vêtements pas repassés, trop grands ou sales
L'heure d'activité	Matin	Jour et début de soirée	Soir tardif et nuit
Âges	Fin de vie (la sagesse s'installe)	Age adulte (travaille pour la satisfaction des désirs)	Enfance (beaucoup de sommeil, méconnaissance du monde)
Critique	Tournées vers soi-même	Tournées vers ceux qui ne sont pas avec moi	Tournée vers tous sauf moi-même
Connaissance	Voire les similitudes	Voire les différences	Exclusivement matérialiste

« Si le principe incarné quitte ce monde lorsque prédomine sattva, il atteint alors les mondes purs de ceux qui possèdent la science la plus haute ; si rajas prédomine, il renaît parmi les êtres épris d'activités ; si c'est tamas, parmi les êtres privés de réflexion. » (Gita 14-14-15)

OM SHANTI SHANTI SHANTI !

