

## Sattva, Rajas et Tamas : les trois Gunas ou qualités fondamentales

Ce sont les trois qualités fondamentales de Prakriti, la nature Primordiale. Elles sont très subtiles, ce sont les facteurs causals de la création ; sans elles pas de processus de vie !

La science des trois gunas, telle la science des cinq éléments, est un des piliers de la science ayurvédique et védique. On peut les définir par :

- **Sattva** : la stabilité, l'harmonie, la vertu. Sattva est léger, lumineux. Elle procure l'éveil, le développement de l'âme, apporte la joie. **C'est le principe de l'intelligence.**
- **Rajas** : la turbulence, le mouvement, la motivation et la passion. Rajas est égoïsme, elle conduit à la désintégration. Elle crée de la douleur et de la souffrance, des fluctuations émotionnelles (peur, désir, amour, haine). **C'est le principe de l'énergie.**
- **Tamas** : la lourdeur d'esprit, l'obscurité, l'inertie. Elle entrave et dissimule, c'est une force passive qui obstrue. Elle entraîne la dégénérescence et la mort. Elle confère l'illusion nous entraînant vers l'ignorance et l'attachement. **C'est le principe de matérialisation.**

*Ces trois forces sont nécessaires dans les activités ordinaires* mais possèdent également des implications spirituelles. Dans la manifestation les trois gunas se différencient, **Sattva donne naissance au mental, Rajas génère la force vitale et Tamas engendre la forme et la substance à travers lesquelles le corps prend naissance.**

Il existe trois lois fondamentales qui gèrent les gunas:

- La loi de l'alternance : ils sont constamment en interaction dynamique, les trois forces sont liées et s'affectent mutuellement de diverses façons.
- La loi de la continuité : les gunas ont tendance à maintenir leur nature spécifique durant un temps déterminé lorsqu'ils sont dominants, par exemple tamas devient rajas et garde cette qualité un certain temps.
- La nuit, tamas, devient lever du soleil, rajas, passe au jour, sattva. Cela se fait progressivement et par alternance.

A l'origine des cinq éléments on retrouve les Gunas.

L'éther vient de Sattva, la clarté.

Le feu vient de Rajas, l'énergie.

La terre vient de Tamas, l'inertie.

L'air vient de Sattva et Rajas, la légèreté et le mouvement.

L'eau vient de Rajas et de Tamas, le mouvement et l'inertie.

En Ayurvéda on va souvent utiliser les trois gunas pour définir le Mental, harmonieux si sattvique ou lourd si tamasique, agité si rajasique.

Le mental sera équilibré, clairvoyant si les trois gunas sont en harmonie. Mais c'est Sattva qui gère le tout car il est le juste équilibre entre Rajas et Tamas.

C'est pourquoi le yoga, les méditations ont pour but d'augmenter Sattva pour retrouver la paix et l'harmonie du mental et être en union avec la nature.

Les Gunas sont facteurs de maladie mais parfois aussi de guérison :

Sattva apporte la santé, Rajas disperse l'énergie et Tamas par son inertie nous entraîne vers la dégradation. Nourrir Sattva peut détruire la maladie mais il est parfois impuissant contre la maladie car trop tolérant. Il faut parfois utiliser l'inertie de tamas pour calmer trop d'agitation ou l'agitation de Rajas pour réveiller Tamas. Mais ce sont des méthodes temporaires et très contrôlées, car l'équilibre reste toujours Sattva. Les maladies chroniques sont en générales tamasiques car Tamas entraîne une accumulation de toxines et de déchets au niveau physique mais aussi mental. Les maladies aiguës sont du ressort de Rajas qui représente la douleur.

*La santé est un état sattvique d'équilibre et d'adaptation empêchant tout excès.*

Il existe aussi des états mélangés de gunas, mais là on entre dans un domaine plus complexe.

Pour déterminer la constitution mentale d'un individu on utilise, comme pour les dosas, des tableaux avec les habitudes, les qualités et les défauts.

Comment contrôler les Gunas et aller vers Sattva qui est la qualité supérieure favorisant la croissance spirituelle.

- L'alimentation est très importante, il faut éviter la nourriture très épicée, l'alcool, la viande, toute nourriture lourde et grasse ; utiliser de préférence des produits frais et bio. Le but est de purifier le corps.
- Pratiquer le yoga, la méditation et les mantras vont purifier l'esprit.
- Eviter de trop dormir, se lever tôt est sattvique.
- Développer la spiritualité, la compassion, des sentiments purs...

A chaque type de prakriti correspond aussi un état des gunas. Vata peut être sattvique, rajasique ou tamasique- idem pour pitta et kapha. Pour avoir une vision complète de la personne il faut analyser l'état doshique et l'état des gunas.

ELEMENTS	Sattva	Rajas	Tamas
Régime alimentaire	Végétarien avec des aliments frais et bio	Un peu de viande, de nourritures industrielles et d'aliments de confort (sucre)	Beaucoup de viande, beaucoup de nourritures industrielles et d'aliments de confort
Alcool ou drogues	Jamais	De temps en temps	Fréquemment
Besoin de sommeil	Peu	Modéré	Important
Besoin sexuel	Faible	Moyen	Elevé
Contrôle des sens	Bon	Modéré	Faible
Parole	Calme et douce	Agitée	Terne
Propreté	Elevée	Modérée	Faible
Travail	Désintéressé	Personnel	Paresseux
Coups de colère	Rares	Moyens	Fréquents
Désirs	Peu	Moyens	Beaucoup
Fierté	Modeste	Ego fort	Vaine
Moments dépressifs	Jamais	De temps en temps	Fréquents
Amour	Tend à donner	Tend à prendre	Fort besoin d'être aimé
Moments de violence	Jamais	De temps en temps	Fréquents
Attachement à l'argent	Non	Quelque peu	Fort
Contentement	Oui	Parfois	Jamais
Pardon	Facile	Avec effort	Jamais
Concentration	Bonne	Moyenne	Faible
Mémoire	Bonne	Moyenne	Faible
Volonté	Forte	Variable	Faible
Service à autrui	Fréquent	Parfois	Rare
Honnêteté	Toujours	Souvent	Rare
Esprit en paix	Oui	Occasionnellement	Rarement
Etude de la spiritualité	Quotidienne	Occasionnelle	Rare
Méditation	Quotidienne	Occasionnelle	Rare
Expression de Joie	Toujours	De temps en temps	Rare
TOTAL	/26	/26	/26