

## Caractéristique des trois gunas

Le corps physique est constitué de 3 doshas (*Vata, Pitta et Kapha*) alors que le corps mental possède une constitution psycho-spirituelle (conscience) avec 3 qualités ou gunas, *Sattva, Rajas et Tamas*. Le terme Sanskrit gunas signifie "ce qui lie".

### ◆ *Sattva Guna* :

- ★ C'est quand on pense nous, interaction, que nous sommes tous liés, que derrière les formes et les apparences c'est la même énergie qui travaille, ce qui va permettre d'être dans une énergie d'harmonie, de calme intérieur. Nous prenons soin de nous comme nous prenons soin des autres, prévenant, il n'y a pas de différences avec compassion, bienveillance.
- ★ Il est le principe de révélation ; lumière ; légèreté
- ★ Sa couleur (tendance ascendante) blanche; fondamentalement, la nature de sattva est harmonieuse et joyeuse.
- ★ Sa motivation ou fonction est de révéler, d'illuminer. (Il est facile de comprendre pourquoi porter la couleur blanche durant les cours de yoga aide à se connecter à la joie intérieure.)
- ★ Ils essaient de voir le bien dans tout, le Divin en tout, la lumière, l'amour dans tous les Êtres.
- ★ Ce sont les Êtres les plus exempts de maladies.

### ◆ *Rajas Guna* :

- ★ Nous ne sommes plus dans le nous, nous sommes dans le moi et les autres, il y a une sorte de dualité qui s'installe. Nous cherchons à montrer que nous sommes mieux que les autres, la compétition, à vouloir contrôler. Il peut amener à la confusion par l'hyper-activité du mental, du stress, de l'anxiété. Nous avons une bonne énergie mais peut s'épuiser si trop excessive.
- ★ C'est aussi l'attachement, le désir, la passion, l'attente du résultat
- ★ Il a pour fonction d'activer les fonctions de Sattva et Tamas ; met en mouvement (tendance à la mobilité) ; sa nature est la souffrance (agitation) ; expansion ; couleur : rouge
- ★ Leurs symptômes de maladies sont souvent aigus et ne mettent pas toujours les moyens en œuvre pour soigner leurs troubles et se rétablir. Ils peuvent rejeter la responsabilité de la maladie sur les autres et cela retardera la guérison.

### ◆ *Tamas Guna* :

- ★ -Nous sommes dans moi et moi, moi et personne d'autre. C'est un état mental beaucoup plus dense, plus lourd, c'est moi et mes problèmes et nous perdons la conscience de ce qui nous entoure. Nous n'avons plus l'envie de faire les choses, ça amène de la négligence, une énergie un peu destructive, un manque d'enthousiasme. Il y a également un non-respect de soi de l'environnement.

- ★ Ils sont souvent prisonnier de mauvaises habitudes, de dépendance et d'attachements avec des difficultés pour les remettre en cause.
- ★ Leurs énergies est faible et leurs émotions tendent à être stagnante ou bloquées .
- ★ Tamas-Guna est la matière (tendance descendante) ; inertie ; lourdeur ; obscurité ; couleur : noire
- ★ Ils sont prédisposés aux maladies chroniques et sont profondément ancrés. Ils ne recherchent pas de traitements appropriés et ont généralement une mauvaise hygiène de vie.

Ces qualités ne sont pas catégoriquement mauvaises, moyennes et bonnes, elles ont chacune leur rôle dans le processus de mouvement qu'est la vie. Dans la conception védique les gunas correspondent également à la **trimurti** : les trois formes du Divin : **Vishnu, Brahma, Shiva**, qui incarnent les processus de **préservation, création et destruction**. Tous 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 le l'avancement du Temps.



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