

Gunas, la clé du bonheur

« *Sattva, Rajas et Tamas, les qualités des profondeurs de la nature retiennent l'âme immortelle dans le corps.* » (Bhagavad-Gita)

Toute la psychologie du Yoga et de l'Ayurveda repose sur la compréhension des trois Gunas de l'esprit, en lien étroit avec les Doshas. Les Gunas sont les énergies fondamentales de l'esprit : **Sattva** (le contentement, la joie de vivre), **Rajas** (l'activité, le mouvement), **Tamas** (l'immobilité, le sommeil, la léthargie).

Les textes védiques l'expriment clairement : au fond de notre être, nous sommes tous des êtres lumineux et en bonne santé. Nos expériences émotionnelles de peur, de dépression ou d'impuissance ne sont que temporaires. Au lieu de croire que nous sommes nos émotions, nous apprenons à les reconnaître pour ce qu'elles sont, sans nous y identifier.

Dans la conception de l'Ayurveda, cette psychologie positive correspond à l'expression *Sattvavajaya* : maintenir les Doshas en équilibre et chercher à développer Sattva, tout en diminuant Rajas et Tamas lorsqu'ils sont trop dominants.

Maintenir l'équilibre entre les trois Gunas

Tamas est plus dominant pendant la nuit — nous avons besoin d'une certaine qualité de Tamas pour lâcher prise. **Rajas** correspond à l'activité du mental — c'est lui qui insuffle la passion et l'élan pour agir dans le monde. **Sattva** est l'état d'esprit joyeux et détendu que nous expérimentons dans les moments chaleureux partagés.

Les Gunas sont les Doshas de l'esprit

Les Gunas correspondent à nos qualités intellectuelles et émotionnelles. Dans la terminologie yogique, l'expression *Manas Prakriti* désigne la constitution mentale. En cas de déséquilibre, on parle de *Manas Vikriti*. S'il est impossible de modifier sa constitution de naissance, il est toujours possible de faire évoluer sa Manas Prakriti par un entraînement régulier.

Sattva — le principe qui soutient la vie

Gentillesse, tolérance, générosité, parole juste, créativité, humilité, bonne mémoire, patience, absence d'attachement, capacité de pardon, personnalité aimante.

Rajas — l'activité de l'esprit

Rajas est au mental ce que Pitta est au corps. En juste proportion : action, discernement, engagement. En excès : agressivité, impatience, malhonnêteté, orgueil, jalousie.

Tamas — le repos de l'esprit

Une énergie nécessaire au repos et à la non-activité. En excès : ignorance, paresse mentale, anxiété, docilité, perte de contact avec ses valeurs.

Le cycle d'évolution des Gunas

Un mouvement naturel traverse ces trois qualités : **Tamas → Rajas → Sattva**.

1. Tamas — la phase d'inertie et de confusion, mais aussi de repos nécessaire avant une reprise d'élan. Pour en sortir : réactiver doucement l'énergie par l'action, clarifier, créer du lien.

2. Rajas — la phase d'action et d'agitation, l'énergie de l'ambition. Pour l'apaiser : cultiver l'intention juste, la patience, transformer l'énergie en présence.

3. Sattva — la phase d'équilibre et de clarté, un mouvement habité par la conscience. Pour le nourrir : choisir ce qui élève, des relations saines, un rythme de vie qui respecte l'essentiel.

Ce cycle n'est pas linéaire : c'est une spirale d'évolution. Même dans Sattva, il peut y avoir attachement ; même dans Rajas, un élan positif ; même dans Tamas, une sagesse du ralentissement. L'enjeu n'est pas de rejeter les Gunas « inférieurs », mais de les transformer et de les intégrer consciemment.

« *L'objectif du Yoga est d'élever la conscience en passant de l'agitation et de l'inertie vers la clarté intérieure. Ce chemin est personnel, progressif et ouvert à tous.* » — D. Frawley

Cultiver Sattva, observer Rajas et apaiser Tamas : tel est le chemin proposé par le Yoga et l'Ayurveda pour retrouver équilibre, joie et clarté.

