

# 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. Ce sont des qualités subtiles :

- **Sattva** : le contentement, la joie de vivre.
- **Rajas** : l'activité, le mouvement.
- **Tamas** : l'immobilité, le sommeil, la léthargie.

En matière de psychologie védique, les textes comme les Upanishads et la philosophie Samkhya l'expriment clairement : au fond de notre être, nous sommes tous des êtres lumineux et en bonne santé. À ce niveau, nous ne sommes pas touchés par les expériences difficiles que nous avons pu vivre.

En nous appuyant sur cet aperçu de notre être profond, nous pouvons commencer à comprendre que toutes nos expériences émotionnelles de peur, de dépression et d'impuissance, etc., ne sont que des expériences temporaires. Au lieu de croire que nous sommes nos émotions, nous apprenons à ressentir et à reconnaître ces dernières pour ce qu'elles sont, sans nous identifier à elles. Nous prenons alors conscience que notre vraie nature est saine, pleine d'amour, lumineuse et invulnérable !

Cette compréhension de notre fonctionnement humain induit l'idée que nous pouvons « travailler » avec les différentes expériences et qu'à l'intérieur de nous, tout peut changer. Nous pouvons expérimenter, vivre avec les difficultés, les crises, les émotions négatives et transformer notre manière de les apprêhender et d'y réagir... Nous avons besoin de connaître nos ressources au niveau de notre être profond. Au lieu de nous identifier à une expérience négative, nous pouvons apprendre à nous reconnecter à notre être profond. Il s'agit d'accueillir nos émotions et de voir qu'au-delà, l'amour est au cœur de notre être. En restant en contact avec cet amour au plus profond de notre être, les émotions comme la peur et la colère ne peuvent plus, dès lors que nous en prenons conscience, nous couper de notre ouverture à la vie.

Dans la conception de l'Ayurveda, la psychologie positive correspond à l'expression « *Sattvavajaya* ». Il s'agit de la psychologie de l'Ayurveda basée sur la connaissance des Doshas et des Gunas propres à l'Ayurveda. Selon cette approche, nous allons nous focaliser sur l'idée de maintenir les Doshas en équilibre et chercher à développer Sattva. Nous veillons en particulier à diminuer Rajas et Tamas, car lorsque ces Gunas sont trop dominants, elles augmentent le risque de maladies psychiques. L'une des possibilités immédiates de ressourcement consiste à rééquilibrer notre esprit en allant passer du temps dans la nature, par exemple.

## Maintenir l'équilibre entre les trois Gunas

Nous avons besoin de maintenir un juste équilibre entre les trois Gunas, chacun ayant sa propre raison d'être :

- **Tamas** : il est plus dominant pendant la nuit. Pour lâcher prise, nous avons besoin d'une certaine qualité de Tamas dans notre esprit, par exemple.
- **Rajas** : nous avons besoin de Rajas, qui correspond à l'activité de notre mental. En effet, c'est Rajas qui nous insuffle la passion et l'élan pour agir dans le monde.
- **Sattva** : tout le monde aime et préfère cet état d'esprit joyeux et détendu. Nous l'expérimentons lorsque nous partageons un repas, des loisirs, des moments chaleureux en famille ou entre amis. L'esprit sattvique peut s'exprimer au cours de la journée si nous restons positifs, quoi qu'il arrive.

## Les Gunas sont les Doshas de l'esprit

Les Gunas correspondent à nos qualités intellectuelles et émotionnelles, à nos forces et faiblesses psychologiques. D'une certaine manière, nous pouvons dire que les Gunas sont les Doshas de l'esprit. Dans la terminologie yogique, l'expression « « Manas Prakriti » correspond à la constitution mentale. Nous avons tous une combinaison spécifique de cette « Manas Prakriti ». Si un déséquilibre apparaît, on parle alors, comme c'est le cas pour les Doshas (avec la notion de Vikriti), de « Manas Vikriti ».

Ainsi, en cas de stress, un déséquilibre psychique vient perturber la constitution de naissance. Toutefois, s'il est impossible de modifier sa constitution, il est toujours envisageable de changer de « Manas Prakriti » (au niveau des Gunas) avec un certain entraînement et une bonne connaissance des pratiques permettant de pacifier le mental. En effet, si le psychisme est facile à déstabiliser, il peut aussi être apaisé rapidement.

## Sattva : le principe qui soutient la vie

Parmi les trois Gunas psychiques, Sattva est le principe de l'esprit qui soutient la vie et qui correspond à l'état idéal quant à l'équilibre de nos forces, de notre esprit et de notre âme. Lorsqu'une personne détient une importante proportion de qualités sattviques dans sa « Manas Prakriti », nous avons affaire à une personnalité positive, gentille, dotée de valeurs et de force au niveau de l'esprit. Nous pourrions presque dire qu'il s'agit d'un idéal à atteindre !

Bien sûr, nous avons besoin de la présence des trois Gunas au niveau psychique, mais idéalement, Tamas et Rajas devraient être suffisamment faibles pour permettre à l'énergie psychique sattvique de rayonner.

Les qualités du tempérament sattvique sont les suivantes :

- Gentillesse ;
- Tolérance vis-à-vis des autres ;
- Générosité ;
- Parole juste : expression de la vérité ;
- Créativité ;
- Humilité ;
- Bonne mémoire ;
- Bonne compréhension et connaissance ;
- Patience ;
- Absence d'attachements et de dépendances ;
- Personne non manipulable car connectée à elle-même ;
- Capacité de pardon et de lâcher-prise ;
- Personnalité aimante.

Les personnalités dotées de cette constitution sattvique expriment ces qualités dans leur vie privée mais aussi dans la sphère professionnelle et sociale.

## Rajas : l'activité de l'esprit

Rajas est au niveau du mental ce que Pitta est au corps, c'est-à-dire qu'il correspond au principe d'activité. Lorsque Rajas est trop dominant, cela peut s'exprimer par des comportements agressifs (trop passionnés). Lorsqu'il est présent en juste quantité dans la constitution psychique, la personne est active et émotionnellement stable. Elle fait preuve de discernement et est capable de manifester l'intelligence en action.

Généralement, les personnes rajasiques sont très engagées et ont la capacité de transformer positivement la société. Elles sont aussi passionnées, actives, fières, capables de s'engager dans les affaires, voire d'occuper des postes de direction. Toutefois, lorsque Rajas est trop dominant et insuffisamment équilibré par Sattva, elles peuvent manifester une forme d'impatience, de malhonnêteté, d'égoïsme, voire de manque de respect. L'orgueil excessif, la jalousie et l'arrogance peuvent également traduire un excès de Rajas.

## Tamas : le repos de l'esprit

Cette troisième Guna est souvent envisagée négativement. Pourtant, il s'agit d'une énergie tout aussi importante, car nous avons tous besoin de périodes de repos et de non-activité. Comme c'est le cas pour le repos physique, Tamas nous permet de ralentir le processus d'activité mentale. Tamas est relié à une forme d'ignorance, une sorte de paresse mentale et psycho-corporelle, pouvant aller jusqu'à la dépression par manque d'activité (contrairement à d'autres formes de dépressions qui se manifestent d'une autre manière, par un excès de Rajas et d'agressivité, par exemple). Les personnes animées par l'énergie tamasique manquent souvent de connaissances et d'intelligence. Elles ont peur d'avancer et de prendre leur vie en main. Elles sont souvent anxieuses, facilement manipulables et influençables. Elles se sentent soulagées si les autres agissent à leur place. On observe donc une certaine docilité et impuissance de leur part dans leur façon de vivre. Il s'agit également d'une perte de contact avec leur sensibilité et leurs valeurs ainsi que d'une coupure avec l'intelligence plus vaste de la vie.

De très nombreux criminels agissent sous l'impulsion d'un esprit tamasique. Il peut s'agir par exemple de personnes pouvant rester cloîtrées ou déprimées pendant une longue période, se sentant totalement impuissantes face à leur existence et qui, un jour, vont brutalement sortir de leur apathie en agressant quelqu'un ou en commettant un crime.

L'esprit tamasique fonctionne de pair avec l'usage des drogues. Lorsque le corps et l'esprit sont intoxiqués par des substances, au bout d'un moment, les maladies psychiques s'installent et alimentent des comportements destructeurs.

## Le cycle d'évolution des Gunas

Nous avons tous en nous une combinaison des trois Gunas — Tamas, Rajas, Sattva — qui varie selon les moments de la journée, les périodes de vie, notre environnement et notre état intérieur.

Mais il existe aussi un mouvement naturel, un cheminement d'évolution de la conscience, que décrivent les textes védiques et les maîtres du Yoga.

Ce cycle suit une progression dynamique : **Tamas → Rajas → Sattva**

### 1. Tamas : la phase d'inertie, de confusion

Dans cette phase, l'esprit est ralenti, embrouillé, parfois figé. C'est une période de fatigue, d'apathie ou de peur, souvent marquée par la passivité ou la fuite.

- ✓ Mais Tamas n'est pas à rejeter : il représente aussi le repos, la gestation, le moment de recul nécessaire avant une reprise d'élan.

#### Comment en sortir ?

→ En réactivant doucement l'énergie par l'action : se remettre en mouvement, clarifier, créer du lien, retrouver un but.

## 2. Rajas : la phase d'action, d'agitation

C'est l'énergie de l'ambition, du désir, du mouvement. L'esprit veut comprendre, réussir, contrôler, influencer. Rajas nous pousse à transformer, à changer.

- ✓ Bien canalisé, Rajas nous permet de nous relever, de poser des choix, de nous affirmer.
- ✓ Mal équilibré, il épouse, agite, divise.

#### Comment l'apaiser ?

→ En cultivant l'intention juste, la patience, la lucidité. En transformant l'énergie en présence, l'action en service.

## 3. Sattva : la phase d'équilibre et de clarté

Sattva est l'état de paix lucide, de joie sans objet, d'intelligence connectée. C'est un état d'ouverture, de justesse, de douceur.

Ce n'est pas l'absence de mouvement, mais un mouvement habité par la conscience.

#### Comment le nourrir ?

→ En choisissant ce qui élève : des relations saines, des pratiques ressourçantes, un rythme de vie qui respecte l'essentiel.

## Une spirale plus qu'un sommet

Ce cycle n'est pas linéaire : ce n'est pas "atteindre Sattva et y rester". C'est plutôt une spirale d'évolution, où l'on passe plusieurs fois par ces étapes.

Ce qui change, c'est la conscience avec laquelle on les traverse. Même dans Sattva, il peut y avoir attachement ou orgueil spirituel. Même dans Rajas, il peut y avoir élan positif. Même dans Tamas, il peut y avoir 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

## Conclusion

Les trois Gunas sont présents en chacun de nous.

Ils se manifestent selon les moments de la journée, nos expériences, nos choix, nos environnements.

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