

La loi de continuité

Cette loi dit que peu importe le guna dominant, notre tendance sera de continuer à être attiré par ce qui nous maintient dans le même guna, dans une même dynamique – car c'est là que nous nous sentons le plus à l'aise, c'est ce que nous connaissons.

Les choses vers lesquelles nous nous sentons attirés, nous semblent souvent très agréables – mais elles ne sont pas nécessairement ce dont nous avons besoin.

Le challenge est donc de savoir si mes choix d'aujourd'hui m'amènent vers plus d'équilibre, de liberté, d'aisance et de joie.

Nous devons donc persévérer dans notre pratique afin de développer suffisamment de discernement.

C'est ainsi notre gouvernail interne peut nous guider avec intelligence.

Au travers de la pratique, on cherche à équilibrer les trois gunas afin de trouver une relative immobilité au sein du mouvement perpétuel de la vie.

Ultimement, la pratique spirituelle vise à transcender les trois gunas.

Gunas

Guna veut dire « ce qui attache » - « ce qui lie ».

Les gunas sont les trois qualités essentielles ou les trois attributs principaux de l'énergie créatrice. De ce fait, ils exercent une force sur la création toute entière nous – êtres humains – compris.

Ils sont notre lien au monde matériel, perpétuellement en mouvement. C'est pourquoi notre état intérieur fluctue constamment, influencé par ces trois forces qui s'opposent et s'équilibrent.

Nous expérimentons tous ces trois forces, mais dans des proportions variées.

D'après la philosophie yogique, la psyché humaine est fortement influencée et affectée par le jeu entre les gunas. Lorsqu'un guna domine, il va nous amener à certaines tendances, comportements, préférences, tempéraments psychologiques. Il va influencer notre personnalité.

En agissant sur notre monde intérieur – c'est notre vision et notre expérience du monde extérieur qui se retrouvent également colorées par ce guna (ce mélange de guna).

Tout dans notre vie va influencer l'équilibre des gunas en chacun de nous.

Ce que nous faisons, disons ou pensons.

Soit notre environnement de vie, nos relations, notre nourriture, nos occupations, notre rythme au quotidien, nos lectures, etc.

Il est important de le savoir et le reconnaître car nous allons pouvoir agir dessus et faire des choix délibérés qui nous mènent à plus d'équilibre, d'harmonie et de calme.

Où siègent les guna

Pour qu'un individu soit en homéostasie, il ne suffit pas que les gunas soient en équilibre. Chaque guna doit également être localisé – ce qui nous permet de comprendre l'importance de chacun d'entre eux.

Tamas assure la stabilité, on devrait donc le retrouver dans la base, au niveau de muladhara chakra.

Rajas devrait se situer dans le ventre où il active le feu vital.

Sattva est la guna qui devrait siéger dans le cœur.

TAMAS

L'énergie de la stabilité.

La matérialité – la lourdeur – l'obscurité – l'ignorance – l'inertie – l'invisible.

Corps physique – stabilité – immobilité.

Tamas suit un courant de passivité – sa nature est bloquante – elle freine, elle obstrue.

Pratique 1 : sattva – tamas

RAJAS

L'énergie du mouvement

Le dynamisme – l'énergie – l'effort – l'activité – l'agitation – la stimulation.

C'est l'énergie d'action, du changement, de la transformation.

Corps énergétique – en lien avec le souffle.

Les désirs, l'attachement et la colère sont également liés à rajas.

Dans l'activité, il y a également l'ambition, la détermination.

Pratique 3 : rajas

Pratique 4 : sattva – rajas

SATTVA

L'énergie de la connaissance

La pureté – le calme – la vertu – la simplicité – la vérité – l'équanimité.

Sattva est en lien avec la perception, la révélation, la clarté.

C'est l'énergie de la lumière – la force équilibrante – la force qui voit et qui observe.

Pratique 2 : sattva

Pratique 1 : sattva – tamas

Pratique 4 : sattva – rajas

Deux lois fascinantes sur les gunas

La loi d'alternance

Les gunas sont présents partout dans la création ; dans notre nourriture, dans les différents environnements, dans la compagnie des gens, etc.
De ce fait, toute expérience va faire grandir l'énergie du guna (du mélange des gunas) qui lui est propre.

La loi d'alternance dit que notre vie fluctue constamment entre ces trois forces. Dans notre quotidien, voici les trois grands domaines au travers desquels influencer le guna dominant :

° Nourriture (ce que je mange)

° Pensées (ce que je pense)

° Activités (ce que je fais, avec qui, où, etc.)

Nous observons que les gens dont on s'entoure, l'environnement dans lequel on se trouve, nos activités, mais également notre alimentation et toutes nos autres sources de nourrissage vont avoir une influence sur notre état d'esprit, sur notre santé et sur notre énergie.

Certaines choses m'apportent de l'agitation, d'autres plus de fatigue. Mais il y a également les choses qui m'apportent du calme et de la joie.

Afin de pouvoir naviguer aisément à travers le mouvement perpétuel de la vie, nous développons – grâce à la pratique – une meilleure homéostasie (la capacité d'un système à maintenir l'équilibre de son milieu intérieur, quelles que soient les contraintes externes).