



La Bhagavad Gita e le tre qualità della natura

Il capitolo 14 della Bhagavad Gita, intitolato "Gunatraya Vibhaga Yoga" o "Lo Yoga del discernimento delle Tre Qualità", è uno dei capitoli centrali del testo, in cui Krishna spiega ad Arjuna le tre qualità (guna) della natura materiale: Sattva (purezza, armonia), Rajas (passione, attività) e Tamas (ignoranza, inerzia).

All'inizio del capitolo Krishna dichiara ad Arjuna che sta per esporgli la saggezza suprema, conosciuta la quale ci si stabilisce nel Suo Essere e si ottiene la liberazione finale, per cui non ci si deve più reincarnare, nemmeno dopo la grande Pralaya o dissoluzione finale, con l'inizio di un nuovo ciclo.

Tutto ciò che è in esistenza su questo piano nasce dall'interazione tra Purusha e Prakriti, Spirito e Natura, che sono i genitori di ogni cosa e ogni essere.

I tre Guna sono emanati da Prakriti e sono responsabili dello stato di prigionia dell'anima incarnata ed è proprio per questo che Krishna ne parla continuamente, ribadendo che tutto quello che accade nella materia è causato dalla danza interattiva tra queste forze, che potremmo immaginare come tre vibrazioni energetiche sottili e coscienti, ognuna con caratteristiche e qualità specifiche e differenti.

Krishna spiega che Prakriti è la fonte di ogni cosa, del corpo fisico, della mente e di tutti gli elementi materiali. Questa energia agisce nella creazione attraverso le sue qualità o guna:

Sattva: La qualità della purezza, della luce e dell'armonia. Chi è dominato da Sattva cerca la conoscenza, la saggezza e la pace. Questa qualità porta alla felicità e alla realizzazione spirituale, ma può anche creare attaccamento alla felicità e alla conoscenza.

Rajas: La qualità dell'attività, del desiderio e dell'ambizione. Chi è dominato da Rajas è spinto dall'azione, dal desiderio di successo e dal piacere materiale. Tuttavia, questa qualità porta anche all'inquietudine, all'ansia e all'attaccamento ai risultati delle azioni.

Tamas: La qualità dell'oscurità, dell'ignoranza e dell'inerzia. Chi è dominato da Tamas è pigro, confuso e incline alla distruzione. Questa qualità porta all'illusione, alla depressione e alla degradazione.

I tre guna influenzano profondamente la mente, il carattere e il comportamento di una persona. La combinazione di queste modalità presenti in un individuo ne determina la sua visione del mondo e le sue azioni.

Il testo sottolinea che il ricercatore spirituale deve confrontarsi con queste tre potenti forze della natura per raggiungere l'illuminazione. Trascendere i guna è un passo cruciale nel percorso spirituale. Inoltre, la coscienza con la quale l'individuo lascia il corpo determina la sua rinascita futura e se è sattvica lo porterà in



mondi o loka astrali elevati, se rajasica in mondi dove predomina l'azione e i perseguimenti mondani. Se invece lascia in modalità tamasica, rinascerà in famiglie, luoghi e situazioni degradate, o addirittura, se ha vissuto una vita veramente malvagia e ottusa, in corpi animali.

Patanjali, nel suo trattato sullo Yoga, parla dei guna nel secondo capitolo, pur chiamandoli con nomi differenti:

Patanjali Yoga Sutra 2:18 Prakasa Kriya Sthiti Silam Bhuta Indriya Atmakam Bhoga Apavarga Artham Drsyam.

Ciò che è visto possiede qualità di luminosità, movimento e inerzia; è costituito da elementi e organi dei sensi il cui scopo è (fornire al Sé) l'esperienza e la liberazione.

Egli utilizza parole in codice per parlare dei 3 guna, o qualità della natura. Prakasha (luminosità) sta per sattva. Kriya (azione, movimento) indica rajas e Sthiti (inerzia) sta per tamas.

Vista l'importanza dell'argomento, diamo un'esposizione un po' più ampia sui Guna, tratta dal mio libro **Manuale di Kriya Yoga Integrale**:

Secondo la filosofia Samkya, nella natura o Prakriti ci sono tre qualità energetiche e vibrazionali o guna che costituiscono la base di tutto ciò che esiste nell'universo materiale: Sattva, Rajas e Tamas.

Sattva è l'attributo positivo e rappresenta la luminosità, la purezza, la verità, la leggerezza, la spiritualità;

Tamas, è l'attributo negativo e indica l'inerzia, il buio, la pesantezza, l'ignoranza, l'illusione.

Rajas è l'attributo neutro, l'attività, il moto; esso non è buono o cattivo di per sé e, se è utilizzato con saggezza, si muove verso sattva divenendo rajo/sattva. Quando si muove verso tamas, diviene rajo/tamas.

Prima della creazione, Prakriti esisteva in modo potenziale e i tre guna erano in una perfetta proporzione di eguaglianza tra loro. Quello era lo stato di Natura non manifesta che nel Vedanta viene definita come la notte di Brahma. Quando i guna hanno cominciato a muoversi e a diversificare la loro proporzione all'interno della natura, ha avuto luogo la creazione così come la conosciamo, o giorno di Brahma.

Lo Spirito impiega le tre modalità della Natura per apparire come (1) il Creatore o Brahma (rajas, attività), (2) il Conservatore o Vishnu (sattva, la qualità nutriente) e (3) il Distruttore o Shiva (tamas, dissoluzione).



Prendiamo in considerazione alcune leggi universali che riguardano i guna:

- I guna esistono in Prakriti. Purusha, lo Spirito Universale e le sue emanazioni individuali o anime, è al di là della loro influenza e leggi.
- Tutti e tre i guna sono sempre presenti in proporzioni variabili. Quindi anche se siamo molto sattvici, ci sarà sempre una qualche forma di rajas e tamas in noi, anche se in forma germinale.
- L'interazione tra loro non è fissa ma è variabile.
- Il guna prevalente in un dato momento ci influenza maggiormente.
- Il guna prevalente tende ad auto alimentarsi, generando energia simile che attrae vibrazioni simili. Se in me è presente tanto guna, vorrò stare sdraiato sul divano a guardare programmi non impegnativi, mangiando cibi spazzatura e tamasici e questa vibrazione diventerà sempre più forte a meno che non intraprenda qualche azione (rajas) per uscirne fuori.
- Tutta la natura al di qua dello Spirito/Purusha è influenzata dai guna, quindi non solo il corpo ma anche la mente e le emozioni.
- Non è possibile evolvere direttamente da tamas a sattva. L'evoluzione va da tamas a rajas e poi a sattva.

La nostra sadhana deve all'inizio avere l'obiettivo di elevare il sattva, in modo da minimizzare l'influenza degli altri due elementi, utilizzandoli solo quando c'è bisogno, ad esempio, rajas quando è necessario di agire e tamas quando dobbiamo dormire o di riposare. Nel momento in cui abbiamo purificato la nostra natura in modo da essere essenzialmente sattvici, dobbiamo poi puntare a trascendere anche sattva e andare oltre i guna in quello stato che viene chiamato gunarहितam o gunatitam. Questo perché fin quando rajas e tamas sono presenti, anche se in piccole proporzioni, possono sempre risvegliarsi ed esercitare la loro influenza su di noi, riattivando dei vecchi samskara dormienti.

Altra cosa importante è che, essendo il movimento e l'impermanenza leggi fondamentali, è sbagliato pensare che non possiamo uscire da una vibrazione bassa o negativa. Possiamo cambiare qualsiasi situazione, anche molto rajasica o tamasica, lavorando su di noi e sull'ambiente che ci circonda, scegliendo ad esempio della musica o letture elevanti, frequentando persone sattviche e così via.

Rajas e Tamas sono i fattori che causano le malattie. L'effetto di Sattva è invece portatore di armonia. Rajas crea spreco di energia e Tamas porta al decadimento. Di solito, i due lavorano insieme. Una vita frenetica, l'ambizione smodata, la prevaricazione, la corsa per il successo a tutti i costi, il troppo lavoro,



l'egocentrismo, il consumo di alimenti e sostanze stimolanti per sostenere questo modo di vivere sono tutte qualità Rajasiche. Alla fine, portano all'esaurimento delle energie, alla chiusura in sé stessi, all'attaccamento eccessivo, all'eccessivo senso del possesso che sono qualità Tamasiche.

In noi ci sono tutte e tre queste qualità, in gradi diversi. Come per la costituzione fisica, ci sono sette possibili combinazioni (Sattva puro, Rajas puro, Tamas puro, Sattva-Rajas, Sattva-Tamas, Rajas-Tamas, Sattva-Rajas-Tamas).

VERSO IL SATTVA

Nel suo viaggio verso il risveglio, lo yogi deve purificare il più possibile il suo sistema e andare decisamente verso la coltivazione di uno stato sattvico.

- 1- Cibo:** Per quanto riguarda l'alimentazione è importante conoscere le qualità dei cibi, e l'energia vitale che ci possono offrire. I cibi sattvici sono leggeri, di prima mano, naturali, accrescono la forza vitale, la salute, la felicità e sono saporiti, teneri e nutrienti. I cibi sattvici (PURI) sono i cereali integrali, la frutta e la verdura fresche, i germogli, gli infusi di erbe, le noci e l'altra frutta secca, i semi, i legumi, il pane integrale, i succhi freschi di frutta e verdure, il ghe, il latte fresco e i suoi derivati (latte e latticini sono considerati sattvici se non processati e se provenienti da allevamenti sattvici), il miele (idem come il latte), lo zucchero grezzo, tutti cibi che sono effettivamente "essenza viva". I cibi rajasici (ATTIVI) sono quelli che stimolano ed eccitano il sistema, come le spezie, le uova, il caffè, il tè, il cacao, lo zucchero e i suoi derivati, cipolla e aglio. I cibi tamasici (INERTI) sono di bassa qualità, e comprendono carne, pesce, cibo in scatola, molto cotto, dolci elaborati, zucchero e farine raffinate, cibo trattato, rovinato, contaminato o insano. Tutti i tipi di alcol sono tamasici, così come i farmaci, il tabacco, le bevande gassose, gli stuzzichini salati, nonché il cibo contenente conservanti e altre sostanze chimiche. Questi cibi danneggiano la salute, causano squilibrio fisico e impediscono le funzioni mentali. I cibi con maggiori qualità sattviche provengono dal mondo vegetale e sono tendenzialmente alcalini, con il valore energetico vibrazionale più alto, forniscono quindi un'energia vibrazionale più alta, importantissima per mantenerci in salute e più sani. I cibi Rajasici sono vibrazionalmente medio/bassi. Sono cibi tendenzialmente acidi che abbassano la nostra energia eccitano e irritano il sistema nervoso e la mente. I cibi tamasici sono di scarsa qualità energetica, ricchi di tossine che acidificano e danneggiano il nostro corpo, gettando le basi per possibili malattie, anche importanti.
- 2- Impressioni:** poni attenzione a ciò che leggi, e in generale a tutto ciò che fai entrare nella tua sfera di consapevolezza, compagnia, libri, film, tv, conversazioni, evitando tutto ciò che è tamasico, violento, sensuale, pettegolezzi e ciò che è contro il dharma. Fai anche attenzione a ciò che esce da te. Come diceva Yogananda non pensare, vedere, sentire, toccare il male. Non giudicare, coltiva pensieri positivi ed emozioni a ottava alta, come amore incondizionato, gratitudine, perdono, gentilezza, gioia. Coltiva la consapevolezza del Sé come il testimone immutabile di ogni tuo momento e la presenza di Dio sempre.



- 3- **Postura:** in più momenti della giornata verifica la tua postura. È irrequieta? Tendi ad accasciarti? O siedi eretto, leggero e consapevole? Sei rilassato e stai utilizzando solo i muscoli che ti servono per fare quella determinata azione, o sei teso e stai usando tanti muscoli che non ti servono?
- 4- **Sonno:** Dormire 6/7 ore per notte è per la maggior parte delle persone più che sufficiente. Analizza il tuo sonno per capire se è sereno e profondo o agitato e irrequieto. Evita di dormire troppo o troppo poco, questo aumenta rajas e tamas.
- 5- **Ambiente, Purezza del luogo:** è necessario dotare il luogo in cui si risiede o si studia di un'atmosfera sattvica. Le immagini o gli altri oggetti che si vedono devono riempire la persona di pace e pensieri puri. Gli oggetti che aumentano l'agitazione e i cattivi pensieri non devono avervi posto. Tale luogo deve essere ordinato, pulito e libero da qualsiasi cosa che sia impura.
- 6- **Armonia familiare:** nella famiglia in cui vivi dovrebbero esserci amore, rispetto, gentilezza, mutua comprensione, cooperazione e senso di armonia. Nella famiglia non deve esistere discordia perché questo creerebbe una cattiva atmosfera.
- 7- **Sadhana:** medita almeno mezzora ogni giorno, o più se riesci. Ideale sarebbe farlo due volte al giorno. Durante la giornata sii il più possibile consapevole del Sé (la tua vera natura, il testimone silenzioso e immutabile dietro tutte le azioni) e della presenza di Dio. Pratica le asana e il pranayama per mantenere puro il tuo veicolo bioenergetico. Vivi come un vero yogi, consapevole del fatto che stai percorrendo il sentiero verso il risveglio. Elimina tutto ciò che non è essenziale. Evita di sforzarti oltre le tue possibilità (rajasic) e di essere indolente (tamasic) nello svolgimento della sadhana.

OLTRE SATTVA

La legge dei guna dice che fin quando siamo sotto l'influenza di maya, anche se c'è una predominanza assoluta di sattva, ci saranno sempre anche gli altri due guna, anche se in forma dormiente. Questo significa che dobbiamo essere sempre vigili perché, in qualsiasi momento, con le condizioni a loro propizie, possono ridivenire attivi e riportarci indietro sul nostro cammino, mantenendoci immersi nell'illusione.

Scopo finale quindi del sadhaka sarà quello di andare oltre i guna, trascendendo anche lo stesso sattva arrivando allo stato di gunarahitam, o completamente libero dai guna. Solo così egli potrà essere sicuro di non cadere mai più.



Ritornando alla Gita, Krishna offre una soluzione semplice ma profonda per arrivare a questo stato di Gunatitam o Jivanmukta: legare la mente a Dio. Poiché Egli è al di là dei guna e, se ci si connette a Lui, arrendendosi in Lui, ci si eleva dal livello materiale a quello divino.

Chi riesce a trascendere i tre guna raggiunge la liberazione (moksha) dal ciclo di nascita e morte (samsara) e si unisce a Krishna, raggiungendo uno stato di pura coscienza e beatitudine eterna.

Arjuna chiede infine a Krishna di descrivere le caratteristiche di coloro che hanno superato i guna e il Signore risponde che queste anime rimangono equilibrate e imperturbabili di fronte alle fluttuazioni del mondo materiale, comprendono che tutto è una manifestazione dell'energia divina ed è sotto il controllo di Dio. Infine, non sono influenzate da gioia o dolore, successo o fallimento e dai cambi altalenanti della dualità, ma sono saldamente radicate nel Sé interiore e, vivendo da quello stato, lo fanno da un centro di equilibrio, pace ed equanimità costante.

Krishna conclude ribadendo ancora una volta che la devozione o Bhakti è lo strumento più potente per superare l'influenza dei guna e raggiungere la liberazione.



Questo capitolo offre quindi una profonda comprensione della natura umana e del percorso spirituale. Evidenzia come la nostra mente e il nostro comportamento siano influenzati dalle forze materiali e offre una via d'uscita attraverso la connessione con il divino. Alla fine, come in tutta la Gita, la devozione e la conoscenza sono presentate come gli strumenti chiave per trascendere le limitazioni della materia e raggiungere uno stato di pace interiore ed eventualmente la realizzazione spirituale o Moksha.

