



## I GUNA E GLI OSTACOLI

### 1. Dalla tradizione vedica: i tre guna

Sia nella tradizione Yoga che nella psicologia buddhista gli ostacoli sono stati oggetto di studio e di approfondimento, in diverse mappe che però si riconducono tutte ad una medesima fonte che trova radice nelle antiche *upanishad*: i tre *Guna*.

Per comprendere il lavoro energetico connesso alla pratica dello Yoga è importante conoscere queste tre forme di energia che sottendono a tutta la realtà manifesta. Ma cosa sono i *Guna*?

La prima menzione di questi tre qualità energetiche si trova in una *Upaniṣad* risalente all'incirca al IV secolo a.e.v.

*«In verità, in principio, vi era, unica, questa oscurità (Tamas).*

*Essa era nel Supremo (Brahmā).*

*Quella, indotta dal Supremo, si mosse verso la diversità (Viśama).*

*Quella formatura, invero, è il Rajas.*

*Quel Rajas, certamente, stimolato, si mosse verso la diversità.*

*Questa, invero, è la forma-natura del Sattva.»*

Maitrī Upaniṣad V, 2; citato in Upaniṣad,

*Tamas, Rajas e Sattva*, detti i tre *Guna* sono quindi le tre componenti base della realtà dell'universo ma sono anche le tre energie che abitano il nostro essere, il cui alternarsi forma il movimento della vita .

In senso oggettivo *Tamas*, è l'oscurità e indica la componente che tende a ostacolare il dinamismo della manifestazione; *Rajas*, è il colorato, il dinamico, indica la componente che mette in moto la manifestazione e *Sattva*, l'esistente, indica la componente che illumina, che rivela il manifesto.

In senso soggettivo *Tamas* è il torpore, l'ignoranza, l'indolenza; *Rajas* è l'instabilità, l'attività, il desiderio; *Sattva* è la virtuosità, purezza, luminosità, saggezza

Essendo dei principi universali i *Guna* posso essere rappresentati in molte mappe che ispirano i loro percorsi riferendosi a queste tre diverse qualità energetiche. La descrizione più interessante, perché riferita ai comportamenti umani, la troviamo nella *Bhagavadgītā*<sup>1</sup> poema tratto dal *Mahabharatha* in cui *Krisna*, incarnazione dell'Assoluto spiega ad *Arjuna* il prode guerriero dei *Pandava*, le leggi che unificano la natura del cosmo e gli esseri umani.

*“I tre guna (o qualità) che hanno origine dalla natura e cioè la bontà, la passione, la tenebra vincolano nel corpo, l'eterno che nel corpo dimora”.*

I tre *Guna* sono dunque la manifestazione della forza creatrice che si incarna nel corpo ed è la combinazione fra queste qualità che crea il carattere, le tendenze, le risorse e i limiti

1 “Canto del divino“ parte del poema epico *Mahābhārata*

dell'essere umano

E' importante rilevare che quando si parla di corpo, in questo sistema di pensiero si intende il l'intero corpo- mente, similmente anche se all'inverso, nel buddhismo si indica la mente come comprensiva del corpo.

Sembrerebbe però che questi diversi punti di vista abbiano influenzato le discipline che sono scaturite da queste due visioni: l'induismo (per il quale *tutto è corpo*) da cui nasce lo yoga porta l'enfasi sul corpo, mentre nel buddhismo (per il quale *tutto è mente*) prevalgono attività quali la meditazione, la riflessione e l'indagine.

Sempre per sottolineare le differenze fra pensiero induista e pensiero buddhista è interessante osservare è che nella Bhagavad Gita il processo è visto come processo a doppio senso, inizialmente di incarnazione, ovvero la luce di *Sattva* entrando nel corpo, attraversa il fuoco e produce le tenebre innescando però una processo che successivamente porterà alla dissoluzione (o liberazione), mentre il processo evolutivo indicato dal Buddha nel nobile *Ottuplice sentiero*<sup>2</sup> cita solo il percorso che, liberando l'attaccamento, va dalle tenebre dell'ignoranza, verso la luce della illuminazione.

Dice ancora *Krisna* rivolto al *Arjuna* riferendosi ai tre *Guna*:

*"... tra di essi, il Sattva, a causa della sua purezza, è ciò che dà la luce della conoscenza, è ciò che dà la salute. Esso vincola, per mezzo dell'attaccamento alla felicità e dell'attaccamento alla conoscenza.*

Ecco che nel momento stesso in cui la luce, o la bontà si incarnano si producono i vincoli legati all'attaccamento che nel caso di *sattva* può sembrare virtuoso ma, così come nella mappa buddhista, in quanto vincolo anche esso è causa di sofferenza.

*" Il Rajas sappi che è della natura dell'attrazione e che sorge dalla brama e nell'attaccamento; (esso) lega in modo solido, colui che si è incarnato in un corpo, per mezzo dell'attaccamento all'operare."*

L'attaccamento in *Rajas* diventa più solido e diventa brama di agire e di possedere, e quindi quando è la mente operativa dell' Ego a prevalere.

Ma il vincolo più forte deriva dalla inconsapevolezza o ignoranza:

*"sappi però che Tamas, la tenebra, è nata dall'ignoranza e che ha la capacità d'illudere tutti gli esseri-in-un-corpo; essa vincola fortemente, per mezzo della negligenza, dell'indolenza, del sonno."*

Ecco che si palesano i tre grandi ostacoli determinati dallo squilibrio dei tre *Guna* quando vengono bloccati.

*Il Sattva tiene vincolati alla felicità, il Rajas all'agire, ma la tenebra, col suo avvolgere la conoscenza, tiene vincolati alla negligenza.*

Come nel buddhismo anche nella tradizione induista ogni fenomeno è impermanente e interdipendente e quindi i processi innestati dai *Guna* si susseguono

*"Prevalendo sul Rajas e sul Tamas, il Sattva sorge; (ugualmente) la passione ha luogo, (quando abbia superato) bontà e tenebra; ed ancora la tenebra si realizza, (quando abbia avuto la meglio su) bontà e passione."*

Ogni *Guna* può sorgere se prevale sull'altro, ma lo scopo evolutivo è lo sviluppo dell'energia *Sattvica*, che può pervadere il corpo "nel suo splendore":

*" allorché per tutte le porte nel nostro corpo ha nascita, nel suo splendore, la conoscenza, si può aver per manifesto che il principio della bontà ha acquistato vigore.*

---

2 *L'Ottuplice sentiero è la quarta nobile verità, il primo insegnamento del Buddha e fondamento di tutte le tradizioni buddhiste*

Rajas è il regno dell'Ego, del vivere in continua agitazione alla ricerca di qualcosa che non ci appagherà mai:

*“l'avidità, il darsi da fare, l'intraprendere attività, l'irrequietezza il piacere che si prova nel fare, queste cose sorgono, quando è aumentato il Rajas.”*

E riferendosi a Tamas descrive lo stato di inconsapevolezza:

*“la mancanza di luce spirituale, l'inattività, la negligenza, il puro smarrimento psichico, tutte queste cose sorgono, quando è aumentata la tenebra.*

Ma Krisna, nel suo discorso ad Arjuna sottolinea anche la responsabilità personale; l'uomo è visto come “anima incarnata” che può influire sulla intensità dei Guna:

*“quando l'anima incarnata incorre nella dissoluzione, avendo acquistato vigore il Sattva, allora mette le orme in mezzo a coloro, i puri, che conoscono il Supremo.*

*“Allorché incorre poi nella dissoluzione, quando prevale il Rajas, è generato allora fra coloro che sono attaccati all'operare;*

*“e se poi incontra la morte, quando prevale la tenebra, è generato nelle matrici di coloro che hanno gli spiriti confusi.*

In comune con la visione buddhista c'è qui il riferimento alla legge del karma, per la quale ogni azione produce un frutto:

*“Il frutto dell'azione buona è essere non-impuro e della natura della bontà; invece il frutto della passione è il dolore, il frutto della tenebra mentale e psichica è l'ignoranza.*

*“Dalla bontà sorge la conoscenza, dalla passione il desiderio, la negligenza e la confusione sorgono dalla tenebra e così anche l'ignoranza.*

Ed ecco disegnarsi il destino di ogni essere umano in relazione alle sue azioni

*“In alto si levano quelli che nella bontà hanno loro stabile sede;*

*nelle regioni di mezzo hanno sede i dominati dalla passione;*

*quelli che partecipano del principio della confusione hanno sede nelle regioni infime, appartenendo alla qualità inferiore.”*

Krisna conclude la descrizione dei guna tracciando la Via per attingere a all'Assoluto (di cui egli è una forma), ponendo l'accento prima sulla essenzialità della sostanza dei Guna unico reale “fattore attivo”,

*“Allorché colui che vede non scorge fattore attivo diverso dai modi e conosce anche ciò che è al di là dei modi, egli appunto attinge il mio essere.”*

fino a superarli per ritrovare l'unità da cui essi sono stati generati.

*“ Allorché l'anima incarnata si eleva al di sopra di questi tre Guna che sorgono dal corpo, essendo libera da nascita morte vecchiaia dolore, attinge l'eternità.”*

## **2. I Guna e gli ostacoli nella psicologia buddhista**

Può questa visione essere utile al nostro percorso di crescita interiore? Io ritengo di sì per diversi motivi: il primo è che allarga lo sguardo lo sguardo ad una visione cosmica in cui la nostra esistenza è inclusa, togliendoci dalla ristrettezza in cui spesso ci legano i problemi della vita quotidiana, il secondo è perché, pur evidenziando una scala evolutiva con un alto e un basso, descrive i fenomeni in un modo neutrale e oggettivo che rilassa la mente sempre pronta a giudicare invece che a prendersi la responsabilità delle proprie azioni, il terzo perché indica le cause energetiche dei problemi e quindi anche la possibilità di un

percorso di pratica non concettuale.

Proviamo ad invertire e ad accorpare alcuni versetti

*“dalla tenebra sorgono l'ignoranza la negligenza e la confusione;  
quelli che partecipano del principio della confusione hanno sede nelle regioni infime,  
appartenendo alla qualità inferiore.*

*“dalla passione sorge il desiderio, nelle regioni di mezzo hanno sede i dominati dalla  
passione;*

*“dalla bontà sorge la conoscenza, in alto si levano quelli che nella bontà hanno loro stabile  
sede.*

E' importante percepire che Tamas, Rajas e Sattva sono sempre presenti in noi anche se in ognuno prevale l'una o l'altra e anche se queste prevalenze si alternano nella nostra giornata come nella vita. Saperle riconoscere e trasformare, e lo yoga ci aiuta in questo, può diventare un utilissimo strumento di autocura.

Tornando all'argomento degli ostacoli possiamo vedere che i più pesanti sono indicati come caratteristica di Tamas: l'ignoranza la negligenza e la confusione. Come nel buddhismo il tema dell'ignoranza è all'origine di tutti gli aspetti disfunzionali perché genera la negligenza, come mancanza di cura di sé, delle proprie azioni e delle loro conseguenze e la confusione che porta la mente a rendere appetibile ciò che è dannoso, ovvero a non saper discernere ciò che genera sofferenza da ciò che genera benessere.

Nella mappa buddhista *gli ostacoli generati da Tamas* si presentano sotto una forma di *pigrizia* come “aderire al sonno e non gioire di azioni virtuose”, *dimenticanza* “dell'oggetto virtuoso per rimanere solo in oggetti afflittivi” e del *torpore* come “essere avvolti dalla ottusità e dalla non percezione”. E' uno stato di offuscamento e di inconsapevolezza che può essere il segno di una vita o può essere transitorio: proprio per la sua caratteristica offuscante quando domina Tamas è difficile accogersene ma un ricercatore attento può farlo e attivare delle azioni che trasformino l'energia da tamsica a rajasica.

*Gli ostacoli generati da Rajas*, visti dal buddhismo, sono quelli generati dal regno dell'Ego e attengono ad una mente eccitata e dispersiva, oppure una mente, pur valida che però genera uno sforzo sproporzionato. In termini meditativi potremo parlare di una mente operativa ipertrofica che porta all'agitazione mentale o alla mente che saltella da un pensiero all'altro senza alcun costrutto. Questo stato mentale può essere gradito a chi non si pone l'obiettivo di liberarsi dai condizionamenti e di accedere alla mente contemplativa della saggezza. L'intellettualismo, l'eccessivo razionalismo e materialismo son i più grandi ostacoli ad una autentica ricerca interiore proprio perché solitamente non appaiono tali in chi coltiva queste attitudini.

Infine *gli ostacoli generati da Sattva* sono fondamentalmente legati ad una forma di all'attaccamento che è la più difficile da abbandonare perché è il frutto di tutto il lavoro fatto. E' l'orgoglio e la soddisfazione delle comprensioni raggiunte, un Ego spirituale molto facile da incontrare lungo il cammino di evoluzione. E' riconoscibile a chi non cessa mai di vigilare sulle proprie motivazioni e sa ascoltare percezioni e sensazioni del corpo e della mente. Quando egli si accorge di pensarsi più elevato, rispetto ad altri e quindi di sviluppare un senso di superiorità accompagnato da un leggero disprezzo, invece di prendersi la responsabilità della propria maggiore consapevolezza e con umiltà aiutare e sostenere la crescita di altri, è il momento di fermarsi e di sentire il pericolo di questa esaltazione che ha generato nella storia tanti falsi maestri.

### 3. I guna e la crescita psichica

La qualità dei tre Guna è anche facilmente riconducibile ai tre livelli della Mindfulness: infatti ritroviamo in *Tamas* tutti gli ostacoli derivanti dalla non integrazione del sé (inteso come identità, Io). Un adulto che non ha ancora risolto i nodi dolorosi della propria infanzia vive nella rimozione e agisce nella confusione derivante dai condizionamenti che ne derivano. *Tamas* si presenta sotto forma di tenebra mentale e psichica che crea tanta sofferenza difficile da debellare se non si ricorre a una cura psicoterapica.

*Rajas* è riconoscibile negli aspetti disfunzionali dell'Ego condizionato e autocentrato quando l'attaccamento all'Io-Mio e la difesa ad oltranza di chi lo minaccia diventano motivo di conflitti, di aggressività e di violenza. Un Ego rigido, ovvero oggetto di una eccessiva indentificazione da parte della coscienza che lo ha prodotto, è un grandissimo ostacolo alla ricerca interiore perché la ricerca di consenso e di conferme impedisce la sincerità e la chiara visione della realtà.

In senso psichico l'ostacolo di *Sattva* è il delirio. Quando l'esaltazione mistica non è radicata in una personalità sana e ben radicata essa diventa molto pericolosa e può condurre alla follia. Il pazzo a volte sembra assomigliare ad un santo perché la sua mancanza di confini gli permette di vedere molto di più delle persone strutturate, mentre il Santo è stato spesso preso per pazzo perché vede cose che la gente comune non può vedere. Tuttavia la differenza fra i due è abissale, come qualcuno ha detto: *"lo psicotico e il santo non hanno confini, ma nel mare dell'inconscio il primo ci annega mentre il secondo ci nuota"*.

### 5. I Guna e i plessi psichici

Dal punto di vista dei plessi psichici il regno di *Tamas* sono i primi due *chakra* bloccati che generano attaccamento avversione, paura-rabbia, bisogno di controllo e di possesso, desideri eccessivi e incontrollati e sono il luogo della rimozione e dell'inconscio.

Il regno di *Rajas* sono il terzo plesso perno dell'Ego, il quarto fulcro della emotività e il quinto centro della funzione logico-dualistica e quindi della mente razionale. Quindi gli ostacoli di uno squilibrio di questi plessi sono l'attaccamento all'identità, ricerca del possesso e del potere ego-centrato, bisogno di controllo, nel terzo; chiusura, insensibilità, crudeltà, eccessiva emotività, incapacità di difendersi, eccessiva vulnerabilità, disperazione nel quarto; comunicazione automatica e non connessa con il sentire, scollegamento con gli altri plessi, relazioni superficiali e poco empatiche nel quinto.

*Sattva* infine si concentra nei due plessi superiori il sesto e il settimo producendo, nel suo aspetto disfunzionale illusione, mancanza di contatto con la realtà, delirio mistico.

---