



L'impermanenza e i tre guna

Se il cosmo fosse permanente sarebbe immobile e non ci sarebbe vita
Fu così creato il movimento
Il movimento determinò l'impermanenza
Nella tradizione yogica il movimento è stato avviato dall'alternanza di tre energie di base, Tamas
Rajas e Sattva

*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.*

L'immagine è quella di forze che erano in un perfetto equilibrio che rappresenta l'Unità e che, grazie allo stimolo del Supremo, si muovono per creare la materia dell'Universo avviando la manifestazione
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 incarnata.

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, la purezza, la luminosità, la saggezza.

In senso buddhista *Tamas* è attaccamento e avversione
Rajas è il sé ignorante
Sattva è il non-sé illuminato

Essendo dei principi universali i *Guna* si riflettono in dimensioni diverse - nel cosmo, nella natura, nella società, nel corpo umano, nella psiche - tracciando dei percorsi influenzati dalla combinazione delle loro differenti qualità energetiche che si alternano continuamente e rendono la realtà impermanente.

MEDITAZIONE

Osservare il fluire della mente attraverso i tre Guna

tamas = torpore o mancanza di sensazioni

rajas= pensieri o agitazione mentale

sattva= silenzio della mente o chiarezza

sono processi che si alternano continuamente: nella mente possiamo osservare che tutto è impermanente.

Noi miriamo a Sattva, la mente illuminata, e quando la attiveremo in maniera permanente saremo nella dimensione dell'Uno ovvero del non-dualismo.