

Les 3 qualités de vie

De Satish Kumar, philosophe indien
« The three quality of life »

Dans les traditions védiques, ayurvédiques, jaïnes, trois qualités de la vie ou gunas qui sont présentes dans tout l'univers, et en toute chose, donc en nous, sont considérées :

- Sattva qui est pureté, connaissance, harmonie, bonté, joie, contentement, noblesse, compassion
- Rajas qui est passion, activité, désir, mouvement, attachement, frustration, impatience, colère
- Tamas qui est obscurité, destruction, paresse, impureté, non éthique, indiscipliné, instable

Ces forces sont présentes en nous à tout moment et se manifestent dans nos réactions à certaines situations et expériences. Cependant, l'un des gunas peut être plus dominant que les deux autres. Toutes les pratiques comme la méditation, le yoga (dans cette tradition), le service désintéressé (la seva), la prière, les offrandes,.... sont voies vers l'harmonie, nourrissent et cultivent les énergies Sattva.

Observer ces trois énergies, natures fondamentales présentes en toute chose de la vie peut être une pratique très soutenante et une boussole spirituelle qui nous guide dans notre manière de vivre, de penser, d'agir, de créer, d'habiter notre corps, un lieu, une terre, de partager une vie, de nous nourrir, d'être, tout simplement.

LES TROIS QUALITÉS DE VIE

SATTVA

Les attributs de Sattva sont liés à l'élément :

- Ether (ni chaud ni froid, ni humide ni sec, léger, subtil, mobile, pénétrant, lisse, doux, clair)
- Moment : lever et coucher du soleil, là où les couleurs et empreintes sont toutes en harmonie, douces, subtiles, le matin, c'est aussi le début et la fin de vie.
- Environnement : nature

Dans nos attitudes

Sattva apporte l'harmonie et la paix, nourrit l'amour et cultive la compassion, le service désintéressé. Elle offre stabilité émotionnelle, constance, paix, quiétude, douceur. Nous permettant de nous sentir centré.e. Sattva nous aide à développer le sens du service, adaptabilité, enthousiasme, intelligence, clarté, calme, humilité, indépendance, courage, à voir la vie du côté positif et harmonieux. cette empreinte Sattva nous invite à développer une pensée et une action compassionnelles, qui cultive l'amour, l'harmonie, la vertu, la bonté et la conscience au quotidien, en toute pensée, acte, parole.

Quelques observations dans la pratique et le quotidien :

Porter des vêtements clairs, doux, en coton, en lin, dans des matières et tons naturels, légers, amples, simples et élégants. Tout comme dans votre maison, ou lieu de vie, qui soutient la sobriété et la naturalité, des objets simples, élégants, aux matières et tons naturels. Manger des aliments sattviques (frais, vivants, nourrissants, nutritifs et complets comme les légumes, fruits cultivés au soleil, légumineuses complètes, laits frais et entiers, infusion, les plantes et baies sauvages...), si possible, jardiner. Pratiquer la méditation, les balades en nature, la dévotion (Bhakti Yoga), le service désintéressé (Seva) et adopter un mode de vie non violent. Cultiver les impressions, émotions, interactions et relations, activités positives, harmonieuses, calmes, vertueuses, en conscience, qui vous apportent de la joie, à vous et aux autres, dans un esprit de service désintéressé, pour le monde, sont liées à Sattva. Cultiver Sattva, commence par (re)mettre de la conscience sur ces aspects quotidiens de nos vies et déployer la vertu, la bonté en nous.

LES TROIS QUALITÉS DE VIE

RAJAS

Les attributs de Rajas sont liés à l'élément :

- Feu (chaud, un peu humide, légèrement lourd, grossier, mobile, pénétrant, dur, rugueux, opaque)
- Moment : jour, et début de soirée, c'est la jeunesse et l'âge adulte.
- Environnement : ville

Dans nos attitudes

Rajas est l'énergie de la création et passion, elle nous entraîne dans l'action, la réaction. Elle nous connecte aux mouvements, à l'agitation, la séduction. Rajas nous offre le côté passionné, actif et nous permet de trouver de l'expansion. En excès il nous amène de l'hyperactivité et peut nous plonger dans des états d'anxiété, d'indécision, d'agressivité, nous amener à être critique, jaloux, manipulateur, dépendant, séducteur, matérialiste ou d'agir de façon compulsive.

Quelques observations dans la pratique et le quotidien

Les vêtements, parures et bijoux luxueux, aux couleurs vives, bariolées, brillantes, dorées, avec du cachemire, de la soie, richement brodés, ou synthétiques, artificiels, voyants et exubérants, visant à séduire. Tout comme dans les maisons ou lieux de vie, matériaux luxueux avec environnement bétonnés et artificiels, constructions exubérantes et artificielles, objets luxueux qui témoignent de la richesse, du pouvoir, de la convoitise, de l'ambition. Les aliments rajasiques sont stimulants : épices, piments, poivrons, café, alcool, oignons, légumes et fruits secs, viande rouge, viandes et produits carnés. Toutes les activités qui sont en plein jour et soirée, très stimulantes, rapides, violentes, agressives, excessives, éparpillées avec plusieurs choses en même temps, excessivement connecté aux écrans et informations, aux mondanités, centré pour soi et sa famille, son enrichissement et profit, ou encore toute activité qui sont la marque de l'ambition, du profit, de l'exploitation, de la reconnaissance, domination, dureté, grossièreté.

LES TROIS QUALITÉS DE VIE

TAMAS

Les attributs de Tamas sont liés à l'élément :

- Terre (froid, humide, lourd, grossier, solide, statique, émoussé, dur, rugueux, trouble (obscur)
- Moments : la nuit, c'est l'enfance (ignorance du monde).
- Environnement : squat, décharge, cimetière

Dans nos attitudes

Tamas est l'énergie de la destruction et dépression. Sous Tamas nous avons tendance à résister aux changements, nous sentir bloqués, voir léthargiques. Tamas amène à la dépression, aux addictions, à l'ennui, la haine, l'apathie et peut nous rendre malhonnêtes, soumis, ou nous faire entrer dans une spirale de destruction / auto-destruction, de négligence, non soin et indifférence à soi, aux autres comme au monde.

Quelques observations dans la pratique et le quotidien

Les vêtements sombres, en cuir, troués, déchirés, à clous, de style militaire ou punk, "destroy", sombres ou noirs. Tout comme dans les maisons, ou lieux de vie qui sont sombres, en chaos ou désordre, sales, vétustes, où subsistent de la moisissure, humidité, insalubres... qui témoignent du non soin. Les aliments tamasiques apportent de la léthargie : aliments raffinés, industriels, congelés, restes, restauration rapide, viande, fromages moisis, alcool. Toutes les activités abrutissantes qui sont tardives, de nuit, sombres et entraînent un sentiment de dépression, de négligence, des envies de destruction (auto-destruction), isolement, paresse, inactivité, indifférence, lourdeur, trouble, stagnation.

— — — — —

Lorsque nous nous voyons à la lumière des natures fondamentales, nous pouvons mieux nous orienter dans la direction que nous souhaitons prendre, retrouver un art de vivre harmonieux et nous conduire vers une vie simple, élégante, paisible et satisfaisante.

Il n'y a pas de dualisme entre l'esprit et la matière : toute matière est imprégnée d'esprit et l'esprit se manifeste à travers la matière : pensée, parole, action, création. Cette vision du monde intégrée et holistique où notre spiritualité est vivante, pratiquée au quotidien.