



1

UNE INTRODUCTION AU YOGA ET À L'AYURVEDA

Le yoga et l'ayurveda s'intègrent au sein d'un modèle efficace qui englobe tous les aspects de notre santé et de notre bien-être, autant pour maintenir la santé que pour résoudre les aspects pathologiques qui peuvent l'affecter. Sur la base de ce modèle, il est possible d'expliquer comment six facteurs, régime, environnement, style de vie, exercice (sous la forme d'asana), techniques de respiration (sous la forme de pranayama) et techniques mentales, interviennent pour restaurer l'équilibre entre le corps et l'esprit.

Yoga et ayurveda : corps et esprit

Le yoga s'adresse principalement à l'esprit. Il explique par le détail comment accroître notre équilibre mental et la clarté de notre esprit. La pierre de touche du yoga est le modèle des trois *guna*.

L'ayurveda s'occupe principalement de restaurer l'équilibre des qualités et fonctions corporelles. À cette fin, il fait usage du modèle des cinq éléments et du modèle des trois *dosha*. Il explique comment nourriture et environnement affectent les qualités et fonctions corporelles, en s'appuyant sur ces deux modèles.

Bien que le yoga n'explique pas l'impact de la

nourriture et de l'environnement sur le corps et l'esprit dans les détails, il suggère certaines directions dans le domaine du régime et du style de vie, qui reposent sur le modèle en vigueur dans l'ayurveda.

D'une façon similaire, l'ayurveda se focalise sur la guérison du corps mais traite aussi les troubles psychologiques en renvoyant au même modèle des trois *guna* que le yoga.

Cet ouvrage s'est appuyé sur la connaissance contenue dans plusieurs textes anciens et plus particulièrement les *Yoga-Sutras* de Patanjali et les *Caraka-Samhita*.

Les qualités et fonctions des objets

Tous les objets ont certaines qualités et certaines fonctions. Prenez une rose par exemple. Elle a une couleur, rose et une certaine forme. Elle est douce au toucher et fragile. Elle a un parfum caractéristique. Ce sont les qualités de la rose. Sur la tige de la rose il y a une épine. Cette épine est de couleur verte ou marron. Sa forme est pointue. Elle est dure et pique quand on la touche.

Ce sont les qualités de l'épine. Une pomme est ferme au toucher mais pas aussi dure que l'épine. Elle aussi possède un parfum caractéristique. Contrairement à la rose et à l'épine, elle est sucrée au goût. Ce sont les qualités de la pomme.

Tous les objets de ce monde, y compris notre corps et notre esprit, possèdent certaines qualités et certaines fonctions. Il n'existe pas d'objets ne possédant aucune qualité du tout... Comme il n'existe pas d'objets sans aucune qualité du tout, les qualités ne peuvent exister séparées des objets. Par exemple, la couleur verte n'existe pas séparée d'un objet. Nous voyons la couleur verte mais elle est toujours présente seulement sur la base d'un objet : une feuille verte, une pomme verte ou une porte verte, par exemple. Nous ne voyons jamais « un vert ». Nous voyons toujours un « vert quelque chose » !

Par conséquent, le lien entre un objet et les qualités le concernant ne peut être rompu, ce qui, à son tour, définit l'objet par les qualités qu'il possède... C'est pourquoi nous décrivons habituellement un objet en énonçant ses qualités (les qualités d'un objet sont en général les adjectifs dont nous nous servons pour le décrire). Par exemple, une rose rose a la couleur rose comme qualité. Une pomme

sucrée a la qualité de goûter sucré. De même, les adjectifs tels que vert, marron, dur, ferme et doux représentent les qualités de l'objet ainsi décrit.

Les qualités d'un objet particulier font de cet objet ce qu'il est. Parmi ces qualités, celles qui sont spécifiques à un objet particulier rendent cet objet différent d'autres objets similaires. Une rose de papier, par exemple, peut s'avérer similaire à une rose véritable par la couleur et la forme mais elle n'en possédera ni la texture de velours ni le parfum agréable... Parmi les vraies roses, une rose jaune se différencie d'une rose rose par sa couleur. C'est la disparité qualitative des objets qui nous permet de distinguer un objet d'un autre.

Entre les qualités et les fonctions qu'un objet possède, nous privilégions les qualités parce que ce sont elles qui déterminent en général la fonction de l'objet. Par exemple, une gomme est douce et malléable : quand on la frotte sur une surface, elle a tendance à partir en lambeaux. Ce sont les qualités de la gomme qui lui confèrent la fonction d'effacer les marques de crayon. Une gomme ne saurait être faite d'acier... car l'acier est dur. Si nous frottons un morceau d'acier contre un papier portant des traces de crayon, l'acier ne sera pas capable d'en effacer les traces.

Au lieu de cela, c'est le papier qu'il finira par déchirer ! La dureté est une qualité de l'acier qui lui confère la fonction d'éroder ou de briser les substances entrant en contact avec lui.

Du fait que ce sont les qualités d'un objet qui en déterminent pour une large part les fonctions, nous sommes forcés d'en connaître les qualités pour juger de son effet sur notre corps et notre esprit.

La santé est un équilibre

Les structures variées et les systèmes qui forment notre corps possèdent de nombreuses qualités et fonctions différentes. La santé représente un équilibre entre extrêmes, à l'intérieur des qualités et des fonctions de notre corps. Par exemple, notre peau a une épaisseur de lipides (revêtement gras). Ce film gras naturel s'avère une barrière capable de résister aux infections et permet de maintenir l'intégrité de la peau. Une peau excessivement sèche est indésirable. L'autre extrême, une peau excessivement grasse, est également indésirable.

Par conséquent, les lipides ou qualité grasse, doivent s'exprimer à l'intérieur de certaines limites de la peau pour être sains. Que cela soit par excès ou par défaut, une influence négative sur la santé peut en résulter. De même, si l'on considère la fonction rythmique du cœur à se contracter : elle doit s'opérer sans force excessive ni augmentation du rythme ou faiblesse et diminution du rythme. Pour que la santé se maintienne, le fonctionnement de n'importe quelle partie du corps ou système doit entrer dans un certain registre d'intensité.

Le corps et l'environnement

Comme nous le savons, une variété de qualités et de fonctions œuvrent dans notre corps et au cœur des choses inanimées et animées de notre environnement. Nous demeurons en contact constant avec l'environnement. Notre corps et l'environnement ont plusieurs qualités en commun et des qualités s'opposant également... Sur la base de cette similitude ou disparité, notre interaction avec l'environnement transforme inévitablement les qualités de notre corps. La nature de ces changements est déterminée par les qualités spécifiques des objets et le type et la durée de notre lien avec eux.

Par exemple, la chaleur est présente dans l'environnement et dans notre corps. Une chaleur à proximité est susceptible d'accroître notre chaleur corporelle. Il s'agit d'un simple phénomène physique mais notre corps est un système biologique à équilibre dynamique. Qu'une modification dans les qualités de notre corps apparaisse et il en résultera d'autres modifications qualitatives et fonctionnelles. Par exemple comme dans le cas d'une réaction à une augmentation de la chaleur, par une augmentation de la transpiration...

Notre corps fait l'expérience du changement incessant parce qu'il est soumis aux interactions

avec l'environnement. La conception ayurvédique pour restaurer et maintenir la santé est la suivante : nous pouvons intelligemment transformer les qualités et fonctions de notre corps en contrôlant nos interactions avec l'environnement et en modifiant la nourriture que nous consommons.

La nourriture s'avère le facteur le plus important, dans notre environnement, qui soit capable d'affecter notre fonction corporelle. Non seulement notre environnement nous influence de l'extérieur mais il s'incorpore sous la forme de la nourriture que nous ingérons... La nourriture s'avère dans ces conditions potentiellement capable de modifier les qualités et les fonctions corporelles.

De plus, en faisant appel aux changements dans le mouvement corporel, aux techniques de respiration et aux transformations directes ou indirectes de notre façon de penser, nous pouvons influencer les qualités et les fonctions de notre corps et notre esprit, afin de restaurer ou de maintenir l'équilibre. Le yoga explique comment nous pouvons opérer.

Commençons par les qualités de l'environnement extérieur.

Les cinq formes de matière

Quelles sont les qualités attachées à l'objet ? Quand nous touchons un morceau de bois, nous sentons bien qu'il est dur mais un morceau de velours sera doux au toucher. Quand nous tentons de soulever une grande caisse à outils, nous sentons bien qu'elle est lourde mais la même caisse remplie de coton nous semblera légère... Si nous touchons la surface de quelque chose, nous pouvons dire soit qu'elle est sèche, soit qu'elle est grasse. En vérité, la liste est sans fin...

Il est impossible de travailler efficacement sur des qualités innombrables. Nous avons besoin de classifier ou de grouper les qualités importantes en un nombre limité de larges catégories. Cette catégorisation doit reposer sur une base logique et doit aussi avoir quelque utilité dans le maintien et la restauration de la santé. Ces qualités peuvent être rangées en cinq groupes : les cinq formes de matière. Les cinq formes de matière (appelées parfois les cinq éléments) représentent une classification mesurable, simple et facile, adoptée à la fois par le yoga et l'ayurvéda : terre, eau, feu, air et espace. Chacune de ces cinq entités s'avère un constituant physique de notre monde. Chacune possède plusieurs qualités et fonctions. Ensemble, elles couvrent un large spectre de qualités, de la chaleur au froid, du sec à l'humide, du léger au lourd, du dur au doux et ainsi de suite...

Au fur et à mesure que nous avancerons, vous vous apercevrez que c'est une classification plutôt simpliste mais qui a le mérite d'être accessible à la compréhension et vérifiable par l'observation directe.

Au sein de cette classification, les mots ne renvoient pas aux entités physiques réelles de la terre, du feu, de l'air ou de l'espace qui nous environnent. Ce ne sont pas des substances physiques ; ce sont simplement des noms d'un groupe de qualités et de ses fonctions associées.

Nous nous servons de ces cinq catégories : terre, eau, feu, air et espace parce que les groupes de qualités rencontrés dans ces entités peuvent être repérés ensemble dans de nombreux autres objets également. Les entités physiques elles-mêmes sont simplement les plus connues, exemples universellement présents de ces qualités apparaissant ensemble. Par terre, par exemple, nous ne nous référons ni au sable ni au roc mais seulement aux qualités, telles que dureté, sécheresse, stabilité et lourdeur, qui la composent. On retrouve habituellement ces qualités dans de nombreux objets mais l'exemple classique parmi de tels objets se trouve être la terre elle-même. De même, l'eau renvoie aux qualités d'humidité, de froideur, de fluidité et à la tendance à adhérer et à se lier. Ces qualités apparaissent communément aussi ensemble dans de nombreux objets mais l'exemple classique, c'est l'eau elle-même. De la même manière, l'air est l'exemple le plus facilement observable de qualités telles que le mouvement, la légèreté et la sécheresse apparaissant ensemble au sein d'un objet, même si n'importe quel autre gaz possède des qualités similaires...

En d'autres termes, la théorie fondamentale ne repose pas sur le fait qu'il existe cinq éléments ou formes de matière qui composent le monde, chacune avec ses qualités établies. Plutôt, le monde possède des myriades de qualités que nous regroupons sous ces cinq catégories par pragmatisme. Nous dénommons ces catégories selon les exemples les plus communs d'objets au sein desquels ces catégories se trouvent combinées.

Par exemple, considérons cette affirmation : l'huile a une prédominance de l'élément eau. L'huile, comme nous le savons, ne se mélange pas à l'eau ; elle ne contient pas non plus d'eau. Dans ces conditions, que vaut

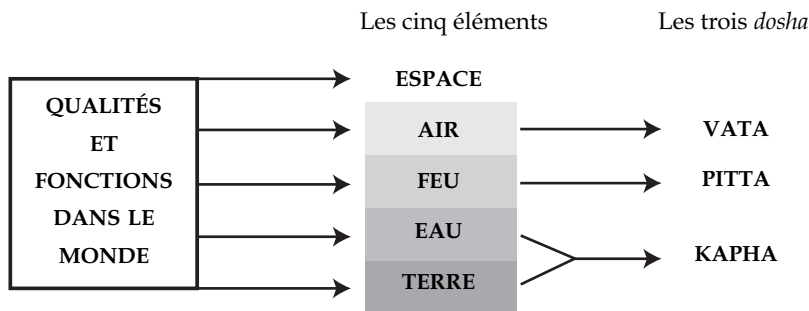
cette affirmation ? Elle souligne simplement le fait que l'huile possède certaines qualités incombant à l'élément eau, comme la tendance à lier ou coller et la qualité de fluidité.

Pour prendre un autre exemple, les os ont la prédominance de l'élément terre. La terre ou le sable sont principalement composés de

dioxyde de silice. Les os ont une matrice contenant principalement du calcium. Bien qu'il n'y ait pas de terre dans nos os, ils sont durs, forts et légèrement rugueux. Ce sont ces qualités que nous regroupons au sein de l'élément terre.

Par conséquent, on peut dire que les os contiennent l'élément terre.

Les trois dosha



1-1. La relation entre les cinq éléments et les trois dosha.

Notre corps est une réalité vivante. C'est un système biologique complexe, pas un simple objet physique. En conséquence, la classification simple par les cinq formes de matière ne peut s'appliquer à la complexité de la fonction corporelle. Pour qu'elles s'appliquent aux qualités et fonctions de notre corps, nous devons les grouper de telle manière qu'elles soient reliées à l'intérieur du corps et non pas dans leur relation au monde extérieur.

Pour ce faire, l'ayurveda regroupe les qualités corporelles et les fonctions sous une autre qualification. Il suggère trois groupes, appelés les trois *dosha* en sanskrit. Les trois *dosha* de l'ayurveda sont un regroupement de qualités corporelles et de fonctions qui prennent en compte les interactions du corps. Tant pour le

maintien de la santé que pour le traitement des maladies, l'ayurveda fait usage de cette classification comme base de travail.

Les trois *dosha* sont connus sous le nom de *vata*, *pitta* et *kapha*. En gros, ils s'alignent sur la classification des cinq éléments comme suit :

Les qualités attribuées à l'air sont liées à *vata* dans le corps. À *pitta* incombent les qualités du feu et à *kapha* les qualités de l'eau et de la terre. L'espace est commun aux trois *dosha* (ill. 1-1).

Les qualités essentielles attribuées à *vata* sont la sécheresse, la légèreté et une certaine dose de froideur. La principale fonction incombant à *vata* est le mouvement de tous types, incluant ceux qui entrent en ligne de compte dans la respiration.

La qualité corporelle essentielle attribuée à *pitta* est la chaleur. La chaleur du corps est une conséquence de l'activité métabolique ; aussi, les différentes activités métaboliques du corps incombent à *pitta*.

Kapha, le troisième *dosha*, renferme les qualités de froideur, stabilité et la capacité à lier ou à maintenir les structures ensemble. Les fonctions associées à maintenir l'intégrité structurale des parties du corps incombent à *kapha*.

En pratique, il est utile de limiter les qualités importantes à un nombre raisonnable.

L'ayurveda suggère vingt qualités facilement observables. On peut en définir ou décrire plusieurs autres mais la plupart peuvent être apparentées à ces vingt qualités ou à une combinaison de deux ou plus de ces vingt (1-2).

Qualités similaires et opposées

Ces vingt qualités importantes se retrouvent dans les trois *dosha*. Au sein de cette classification, certaines qualités importantes sont présentes dans plus d'un *dosha*. Mais les *dosha* possèdent aussi des qualités opposées ; cela signifie qu'il existe des aires de similitude et d'opposition au sein des trois *dosha*.

Résultant en une considérable complexité mais également en une plus grande approximation de la réalité car les qualités de nos systèmes corporels interagissent dans plusieurs directions, en opposition et en soutien, comme le montre notre classification dans les *dosha*.

Par exemple, *vata* et *pitta* ont la même caractéristique de légèreté alors que la caractéristique inverse, la lourdeur, appartient à *kapha*. *Pitta* est le seul *dosha* possédant la qualité de chaleur ; les deux autres *dosha* ont le froid comme qualité (plus chez *kapha* que chez *vata*). De même, la sécheresse est présente chez *vata* alors que la qualité opposée humide ou grasse se retrouve à la fois chez *pitta* et *kapha*, avec plus d'intensité encore pour la dernière (ill. 1-3).

Les objets du monde possèdent d'innombrables qualités

Parmi ces qualités, l'ayurveda en suggère vingt comme étant les plus importantes

Lourd	x	Léger
Lent	x	Affûté
Froid	x	Chaud
Gras	x	Sec
Visqueux	x	Rugueux
Dense	x	Liquide
Doux	x	Dur
Statique	x	Mobile
Subtil	x	Grossier
Nuageux	x	Clair

Ces vingt qualités importantes sont réparties dans les trois *dosha*.

VATA (Air)	PITTA (Feu)	KAPHA (Eau, Terre)
Sec	Gras	Gras
Léger	Affûté	Lourd
Froid	Chaud	Froid
Clair	Léger	Nuageux
Mobile	Liquide	Dense
Subtil		Lent
Rugueux		Grossier
		Doux
		Visqueux
		Statique
		Dur

1-2. La répartition des qualités importantes dans les trois *dosha*.

Vata

Pitta

Kapha

LUMIÈRE

LOURDEUR

Vata

Pitta

Kapha

SÉCHERESSE

HUMIDITÉ

Pitta

Vata

Kapha

CHALEUR

FROID

1-3. La relation entre les trois paires de qualités essentielles et les trois dosha.

Un déséquilibre des dosha

De même que les cinq formes de matière ne sont pas les réalités physiques du monde extérieur portant leurs noms, les trois *dosha* ne sont pas des substances corporelles mais une réunion de qualités et de fonctions associées.

Un des objectifs fondamentaux de cette classification, c'est d'aider à regrouper logiquement les déséquilibres de la fonction corporelle pour que le retour à l'équilibre soit rendu plus facile. C'est pourquoi l'ayurveda décrit un certain nombre de maladies physiques en termes de déséquilibres au sein des *dosha*, par exemple une augmentation de *vata* ou de *pitta*.

Quand nous parlons de déséquilibre dans l'un des *dosha*, comme d'une augmentation ou d'une diminution, cela signifie que l'une ou plus de ses qualités ou fonctions ressortent en excès ou par défaut. Par conséquent, une simple formulation comme « *vata* est en augmentation » ne s'avère pas une description complète d'un déséquilibre corporel, dans la

mesure où elle n'explique pas quelles sont les qualités ou les fonctions de *vata* qui sont en augmentation ou dans quel endroit du corps ce déséquilibre a fait son apparition... De même, si elle nous donne une idée de l'approche thérapeutique générale, elle ne nous renseigne pas sur la thérapie spécifique à suivre...

Par exemple, une diminution de l'intégrité structurelle du cartilage au sein de l'articulation est perçue comme de l'ostéoarthrite. La qualité de lier et de maintenir l'intégrité structurelle appartient à *kapha*. La qualité opposée, sécheresse et perte de l'intégrité structurelle, appartient à *vata*. Par conséquent, l'ostéoarthrite est un état au sein duquel la qualité de sécheresse, appartenant à *vata*, est en augmentation dans les articulations. Des mesures génériques peuvent être suggérées pour faire face à ce déséquilibre (l'augmentation de *vata*) mais si l'on désire cadrer correctement l'aspect thérapeutique, il est préférable d'identifier les qualités spécifiques et les fonctions en déséquilibre ainsi que l'endroit ou le tissu lésés.

Les trois guna

L'approche des trois *guna* met en évidence tous les systèmes majeurs de la philosophie védique et parmi eux le yoga. Une compréhension claire de cette approche est essentielle à qui souhaite appréhender la psychologie du yoga : la logique à l'œuvre derrière les différentes pratiques suggérées dans les *Yoga-Sutras* de Patanjali (l'exposé du yoga le plus exhaustif et faisant le plus autorité) et le contenu de plusieurs *Upanishad*. Cette approche est aussi celle de l'ayurveda face aux troubles mentaux, tant sur le plan des pensées que des émotions.

Comme nous l'avons vu, des objets du monde, incluant nos propres corps, possèdent différentes qualités et fonctions. L'esprit n'a ni forme ni couleur ni toucher ni goût ni son ni odeur. En d'autres termes, la pensée n'est pas un objet qui peut être perçu par les sens. Selon notre expérience, notre esprit est constitué de pensées et d'émotions variées. Les émotions peuvent être suffisamment fortes pour nous apparaître évidentes. Par exemple, une émotion intense comme la colère, que nous avons tous expérimentée, se manifeste ostensiblement dans notre champ d'attention. D'autres fois, les mêmes émotions peuvent être présentes de façon plus subtile et plus complexe, ce qui rend difficile pour nous de saisir la nature de l'émotion ou sa cause. Les pensées dans notre esprit sont habituellement associées ou déclenchées par ce complexe embrouillamini sous-jacent des émotions changeantes. La complexité de nos pensées et de nos émotions a été analysée selon la terminologie des trois *guna*.

Les trois *guna* sont *sattva*, *raja* et *tama*. Nous disons que notre esprit est en état de *sattva* quand nous faisons l'expérience du contentement, de la tranquillité et de la clarté. Nous l'avons tous expérimenté à un degré varié, le plus souvent quand nous atteignons quelque

chose que nous désirons absolument ou dans des endroits d'une grande beauté naturelle. *Sattva* n'est pas une exaltation mais un sentiment de contentement et de plénitude qui provient d'un esprit tranquille. Moins il y a de fluctuation de l'esprit et plus il y a de profondeur dans la plénitude et le contentement que nous ressentons. *Sattva* est un état d'esprit quand il y a diminution des fluctuations mentales activées par le désir, soit de façon permanente par l'accomplissement d'un désir particulier soit de façon permanente par les moyens propres au yoga.

Raja est un état d'esprit par lequel nous sommes conduits à une action de désir ou de dégoût. Le contact avec un objet, une personne ou une situation, ou simplement sa mémoire dans notre esprit, évoque des sentiments de désir ou de dégoût. Sur cette base, nous agissons soit pour atteindre soit pour éviter cet objet, cette personne ou cette situation... Cet état d'activité induite ou compulsive est l'état de *raja*. Il ne fait pas l'objet d'un choix de notre part, dans la mesure où notre inaction nous rendrait malheureux mais si nous en avons les capacités et la connaissance et à condition que les circonstances soient favorables, nous réussirons à atteindre ce que nous voulons ou à éviter et à nous détacher de ce que nous détestons. Notre esprit pourra alors revenir à un état de plus grand contentement et de plénitude. En d'autres termes, le *sattva* de notre esprit augmente quand la fluctuation due au désir ou au dégoût (*raja*) décroît à son ancien niveau.

Mais nous ne possédons pas toujours la capacité ou la connaissance requises pour le faire et les circonstances ne nous sont pas non plus toujours favorables... Par conséquent, nous pouvons nous retrouver face à une situation où nous ne savons pas comment

satisfaire notre désir ou alléger notre tristesse. Cet état qui obscurcit l'esprit est celui de *tama*. Quand notre esprit est obscurci, nous pouvons être paralysés au lieu d'agir ou agir quand nous devrions nous en passer. C'est pourquoi *tama* manifeste l'inactivité ou l'activité retardée. Cependant, si notre impulsion est trop forte, c'est-à-dire si le *raja* de notre esprit est lui aussi élevé, nous pouvons être contraints à agir aveuglément, sans une claire vision de la conduite à tenir.

Sattva est notre état naturel

Sattva est l'état d'esprit que nous cherchons tous à obtenir : plénitude et réalisation. Le yoga et l'ayurveda suggèrent que c'est notre état d'esprit naturel, *raja* et *tama* étant en fait des aberrations et des déviations de cet état naturel... Afin de comprendre pourquoi, examinons plus précisément comment le résultat de nos actions, succès ou échec, est dépendant de notre état lorsque nous engageons ces actions.

Quand c'est *sattva* qui domine notre esprit, nous agissons avec calme et conscience, sans être contrariés par l'échec ou le succès potentiels de l'action. Notre équilibre mental ne repose pas sur le résultat de l'action car nous ne faisons pas coïncider notre joie et notre contentement avec notre succès. Cet état nous permet d'agir ou ne pas agir avec la même facilité. Non seulement nous avons la capacité d'agir avec une tranquille efficacité mais également de ne pas nous sentir obligés de passer à l'action : nous pouvons nous retirer en toute sérénité si le désir s'en fait sentir ! Quand nous agissons dans l'état de *sattva*, nous sommes capables de remplir nos obligations, ni plus ni moins, sans jamais nous départir de notre tranquillité d'esprit.

Quand c'est *raja* qui domine notre esprit, nous sommes capables d'agir avec lucidité et

conscience mais ostensiblement et vigoureusement, notre esprit est rempli de l'attente et de l'angoisse qui s'attachent au résultat de l'action... Notre joie est fonction du résultat. Nous pensons que notre joie sera plus grande, plus complète, si l'action s'avère un succès avec sous-entendu, la sensation que l'action est en fait conduite par le mécontentement. L'angoisse, l'attente et la volonté d'agir affectent notre tranquillité mentale et handicapent notre capacité à agir avec équilibre.

Quand c'est *tama* qui domine notre esprit, il y a absence de lucidité sur l'action à entreprendre avec, comme conséquence, l'inaction ou l'action inappropriée...

Pour renforcer notre santé mentale et notre équilibre, pour connaître ce qui entraîne chez soi et chez les autres le bonheur et pour que cette connaissance soit véritablement agissante, nous devons développer un état d'esprit *sattvique* de préférence à un état *rajastique* ou *tamastique*...

L'interaction des qualités et fonctions de notre corps avec le monde physique, tel que la nourriture et d'autres objets de notre environnement, est bien plus prévisible que l'interaction des objets, des personnes ou des contextes, avec notre esprit. Les mêmes objets, personne ou contexte peuvent induire des états d'esprit divers chez différentes personnes, selon le rapport entretenu... C'est pourquoi le même objet peut s'avérer une source de bonheur chez une personne et de mécontentement chez une autre !

Par exemple, une personne qui est susceptible d'inspirer des sentiments d'amour, de confiance et de satisfaction (*sattva*) chez son ou sa partenaire, pourra inspirer un sentiment de fatuité et de désir aveugle (*tama*) chez un rôdeur. Un ennemi verra cette même personne comme un obstacle à dégager, une source de colère (*raja*).

Les trois guna se modifient perpétuellement

Nous vogueons constamment entre contentement et désir, lucidité et confusion... Notre état d'esprit est modifié par le temps et par l'objet auquel nous accordons notre pensée. Nous aurons tel état d'esprit à tel moment précis en relation avec tel objet ou telle personne mais cette relation est susceptible d'évoluer avec le temps, pour finalement aboutir à un nouvel état d'esprit !

Par conséquent, les *guna* ne sont pas des absolus qui pervertissent notre esprit. C'est plutôt notre esprit qui fait la navette entre les états d'âme incarnés par les *guna*, selon les degrés d'intensité. En d'autres termes, nous pouvons dire que les trois *guna* sont toujours présents dans notre esprit, la seule différence étant qu'il y en a toujours un qui prédomine. De cette fluctuation constante et de cette rotation entre les *guna*, il ressort que si certains d'entre nous ont en prédominance un des *guna*, cela n'induit pas pour autant des traits de caractère immuables. En réalité, ces trois états d'esprit sont présents en nous mais à des degrés différents. Cela signifie qu'une personne dont c'est le *raja* qui est normalement prédominant est susceptible de réagir de façon tamasique dans certaines situations ou certaines fois. Le yoga et l'ayurveda suggèrent que des transformations durables dans notre état d'esprit, engendrant une satisfaction plus grande (*sattva*), peuvent être obtenues par un effort soutenu, ce qui serait totalement impossible si les *guna* représentaient des traits de caractère immuables.

Les *guna* sont aussi influencés par notre régime. Une nourriture appropriée est essentielle pour conserver l'esprit clair. Cependant, la relation existant entre les qualités de l'esprit et la nourriture consommée est un sujet si complexe qu'elle exige beaucoup d'explications, bien au-delà de l'objectif du présent ouvrage.

Augmenter sattva, réduire raja et tama

En nous reliant toujours aux objets, l'équilibre de notre esprit ne se trouve pas dérangé. L'équilibre et la clarté représentent un état de notre esprit. Ils ne proviennent pas des objets avec lesquels nous entrons en contact. Ils proviennent de la réaction de notre esprit à un tel contact. Être dans un état de *sattva*, c'est instiller dans notre esprit une telle constance que notre équilibre, notre contentement et notre clarté ne sont pas affectés par nos interactions avec les objets, les gens et le contexte. Pour y parvenir, *raja* et *tama* doivent être réduits car ils marquent une plongée vers le déséquilibre et le manque de clarté.

Le yoga traite en détail les moyens d'augmenter *sattva* et de réduire *raja* et *tama*, pour que nous passions de notre état présent de contentement fluctuant à un état de plus grande quiétude et de tranquillité. L'ayurveda adopte la même approche fondamentale en mettant toutefois l'accent sur la thérapie des maladies mentales avec comme objectif, revenir à la normalité.