

18. Equilibrar y trascender los tres gunas, en el Sanatana Dharma.

- Sadguru Sri Madhusudan Sai

En algún momento de la vida, todos nos hemos preguntado por qué hicimos lo que hicimos, aunque en realidad no queríamos hacerlo; o por qué no hicimos algo que tendríamos que haber hecho, a pesar de que queríamos hacerlo, como el *rishi* en el *TaittirīyaUpaniṣad* que se lamenta así: *kimahaṁ sādhu nākaravam* (¿por qué omití hacer lo bueno?); *kimahaṁ pāpamakaravamiti* (¿por qué hice lo que era malo?).

La respuesta se halla en la verdad que Sri Krishna revela a un confundido y curioso Arjuna, quien pregunta: "¿Por qué una persona se ve impulsada a cometer actos pecaminosos, incluso involuntariamente, como si fuera obligado a hacerlo, oh, descendiente de Vrishni (Krishna)?".

अथ केन प्रयुक्तोऽयं पापं चरति पूरुषः ।

अतनच्छन्नतप वार्ष्णेय बलातिव तनयोतिः ॥ 3.36 ॥

atha kena prayukto yaṁ pāpaṁ charati pūruṣhaḥ |

anichchhann api vārṣhṇeya balād iva niyojitaḥ | |

Sri Krishna explica que la persona resulta inclinada a cometer malas acciones, impulsada por un *guna* o cualidad inherente llamada *rajas*, que crea insaciables deseos, (*kama*) y una ira pecaminosa (*krodha*).

Sri Krishna menciona que nadie puede estar en este mundo sin realizar acciones, ni siquiera por un momento, y que todas las acciones son emprendidas por estas cualidades inherentes en nosotros; pero la persona que no es consciente de ellas piensa que está haciendo todas las actividades por iniciativa propia.

प्रकृतेः क्रियमाणानि गुणैः कर्माणि सर्वशः ।

अहङ्कारविमूढात्मा कर्ताहमिति मन्यते ॥ 3.27 ॥

prakṛiteḥkriyamāṇāniguṇaiḥkarmāṇisarvaśhaḥ |

ahankāra-vimūḍhātmākartāhamitimanyate | |

"Todas las actividades son efectuadas por los tres modos de la naturaleza material. Pero el alma, en su ignorancia, y engañado por la falsa identificación con el cuerpo, piensa que es la hacedora".

Hoy estamos aquí para aprender acerca de estos *gunas*, que de diversos modos persuaden aparentemente a las personas de diversas cosas, lo que conduce a las diversas consecuencias de sus acciones. También aprenderemos cuáles son las consecuencias de estos *gunas*, que son cualidades innatas e inherentes que constituyen nuestra naturaleza, y por lo tanto influyen sobre nuestros pensamientos, creencias y comportamiento.

Bhagawan Sri Krishna explica en detalle los tres tipos de *gunas* en el capítulo 14 del *Guṇa Traya Vibhāg Yoga*, cuando dice: "Oh, Arjuna, el fuertemente armado: la energía material consiste de los tres *gunas* (modos), que son *sattva* (bondad), *rajas* (pasión) y *tamas* (ignorancia). Estos modos sujetan a la eterna alma con el perecedero cuerpo".

सत्त्वं रजस्तम इति गुणाः प्रकृतिसम्भवाः ।

निबध्नन्ति महाबाहो देहे देहिनमव्ययम् ॥ 14.5 ॥

sattvaṁ rajas tama iti guṇāḥ prakṛiti-sambhavāḥ |

nibadhnanti mahā-bāho dehe dehinam avyayam | |

Todos los seres están sujetos a tres clases de cualidades que guían todo su comportamiento, los cuales son **sattva** —un estado de serenidad desinteresada imbuida de conocimiento—, **rajas** —denotada por un estado de actividad egoísta impulsada por la pasión—, y **tamas** —un estado de inercia dominado por la ignorancia y los instintos.

Pueden compararse con una cadena de oro, una cadena de plata y una cadena de

hierro. En tanto que la calidad de las cadenas puede ser diferente, todas ellas pueden sujetar al prisionero. Las puras y nobles cualidades de *sattva* son las mejores del grupo, pero aun así atan a la persona como una cadena de oro, con un sentimiento de felicidad y conocimiento. Las cualidades *rajásicas* son como la cadena de plata, que ata al alma mediante al apego a las acciones fructíferas. Las cualidades *tamásicas* son como la cadena de hierro, que retiene al alma de todos los seres vivientes mediante la negligencia, la pereza y el sueño.

Sri Krishna dice que *sattva* nos sujeta a la felicidad material; *rajas* condiciona al alma hacia la acción, y *tamas* nubla la visión y nos ata a la ilusión.

सत्त्वं सुखे सञ्जयति रजः कर्मणि भारत ।

ज्ञानमावृत्य तु तमः प्रमादे सञ्जयत्युत ॥ 14.9 ॥

sattvaṁ sukhe sañjayati rajaḥ karmaṇi bhārata |

jñānam āvṛitya tu tamaḥ pramāde sañjayaty uta ||

Lo interesante es que todos los seres, desde el más meritorio hasta el más pecaminoso, tienen en sí las tres cualidades. Sin embargo, su naturaleza y comportamiento están definidos por las cualidades que predominan en ellos. Una buena persona es en general buena porque la mayor parte del tiempo es guiada por cualidades *sátvicas*, que conducen a pensamientos, palabras y acciones que son puros y nobles. Por su parte, una mala persona es dominada principalmente por las egoístas cualidades *rajásicas*, y por lo tanto no se inclina hacia el bienestar de los demás. Sri Krishna dice que la razón para que las personas se comporten de diferentes maneras es el dominio de una cualidad sobre la otra.

रजस्तमश्चाभिभूय सत्त्वं भवति भारत ।

रजः सत्त्वं तमश्चैव तमः सत्त्वं रजस्तथा ॥ 14.10 ॥

rajas tamaśh chābhibhūya sattvaṁ bhavati bhārata|

rajaḥ sattvaṁ tamaś hchaitamaḥsattvaṁrajastathā| |

"A veces, la bondad (*sattva*) prevalece sobre la pasión (*rajas*) y la ignorancia (*tamas*). Oh, heredero de Bharath. A veces la pasión (*rajas*) domina a la bondad y a la ignorancia (*tamas*), y otras veces la ignorancia (*tamas*) sobrepasa a la bondad (*sattva*) y a la pasión (*rajas*)".

El reino animal está dominado en gran medida por las cualidades *tamásicas* de los instintos de supervivencia; las sociedades humanas son en gran medida de naturaleza *rajásica*. Sin embargo, los mejores entre los humanos, que son casi divinos, son impulsados por cualidades *sátvicas*. Habiendo nacido como humanos, podemos terminar comportándonos como animales, debido a *tamas*, o elevarnos a alturas divinas mediante *sattva*, o simplemente oscilar entre las ganancias y las pérdidas que resultan de nuestras acciones como humanos. Esto es lo que revela el *sloka* 28, del capítulo 14: "Aquellos situados en el modo de la bondad, se elevan; los que están en el modo de la pasión permanecen en la mitad, y aquellos que están en el modo de la ignorancia se desplazan hacia abajo".

ऊर्ध्वं गच्छन्ति सत्त्वस्था मध्ये तिष्ठन्ति राजसाः ।

जघन्यगुणवृत्तिस्था अधो गच्छन्ति तामसाः ॥ 14.18 ॥

ūrdhvaṅgachchhantisattva-sthāmadhyetiṣṭhantirājasāḥ |

jaghanya-guṇa-vṛitti-sthāadhogachchhantitāmasāḥ | |

"Aquellos que son moderados en la comida y la recreación, equilibrados en el trabajo y regulares en el sueño, pueden mitigar todas las penas practicando el *Yoga*".

De hecho, si consideramos las 24 horas del día, el tiempo está dividido en tres partes de ocho horas, cada una dominada por una de estas cualidades. Las cuatro horas de la mañana, entre las 4:00 a.m. y las 8.00 a.m. son *sátvicas*, y también lo son las cuatro horas de la tarde, entre las 4:00 p.m y las 8:00 p.m.,

totalizando ocho horas, o un tercio del día. Este es el tiempo que debe pasarse en actividades espirituales, como oración y austeridades. Las ocho horas entre las 8.00 a.m. y las 4.00 p.m son de naturaleza *rajásica*. Este tiempo tiene que ser dedicado a actividades del mundo, ya sea ocupándonos de nuestra pasión o profesión, o simplemente ganándonos la vida. Las ocho horas entre las 8.00 p.m. y las 4.00 a.m. son *tamásicas*, y deben pasarse en el descanso y la relajación, que regeneran el cuerpo y rejuvenecen la mente para el siguiente día.

Por lo tanto, es imprescindible comenzar con un equilibrio, y posteriormente se hace necesario trascender todos los *gunas* para alcanzar el estado espiritual de unidad con la Divinidad, en el cual dejamos de identificarnos con el cuerpo y la mente, y alcanzamos la consciencia de *Brahman* como simples testigos de todas las acciones, sin ser afectados por nada. Esta naturaleza del *gunātīta*, el que ha alcanzado el más elevado estado de trascendencia, es definida así por Sri Krishna: "Se dice que se han elevado por encima de los tres *gunas* aquellos a quienes da lo mismo la felicidad que la aflicción, que están establecidos en el Uno Mismo, que consideran de igual valor un terrón, una piedra o un trozo de oro, que permanecen invariables tanto en los eventos agradables como en los desagradables, que son inteligentes, que aceptan con ecuanimidad tanto la calumnia como el elogio, que permanecen invariables ante el honor o el deshonor, que tratan por igual al amigo y al enemigo, y que han abandonado todo emprendimiento".

समदुःखसुखः स्वस्थः समलोष्टाश्मकाञ्चनः ।

तुल्यप्रियाप्रियो धीरस्तुल्यनिन्दात्मसंस्तुतिः ॥ 14.24 ॥

मानापमानयोस्तुल्यस्तुल्यो मित्रारिपक्षयोः ।

सर्वारम्भपरित्यागी गुणातीतः स उच्यते ॥ 14.25 ॥

sama-duḥkha-sukhaḥsva-sthaḥsama-loṣṭāśhma-kāñchanah |

tulya-priyāpriyodhīrastulya-nindātma-sanstutiḥ | |

mānāpamānayostulyastulyomitṛāri-pakṣhayoḥ |

sarvārambha-parityāgīguṇātītaḥsauchyate | |

*(Artículo publicado en "Vijayavani", importante diario en idioma kannada,
el 2 de noviembre de 2021)*