

# De 3 GUNAS zoals beschreven in de Bhagavad Gita

	<b>SATTVA</b>	<b>RAJAS</b>	<b>TAMAS</b>
Eigenschappen van...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lichtgevend</li> <li>• Puur vanwege haar vlekkeloosheid (14.6)</li> <li>• Verlichting (14.22)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passievol</li> <li>• Kleurrijk</li> <li>• Produceert begeerte en gehechtheid (14.7)</li> <li>• Activiteit (14.22)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geboren uit onwetendheid</li> <li>• De bedwelmer van alle eigenaren van het lichaam (14.8)</li> <li>• Versluiert kennis (14.9)</li> <li>• Begoocheling (14.22)</li> </ul>
Bindt door...	De aantrekkingskracht naar plezier en de aantrekkingskracht van kennis (14.6)	De gehechtheid aan actie (14.7)	Nalatigheid, luiheid en slaap (14.8)
Veroorzaakt gehechtheid aan...	Geluk (14.9)	Aan actie (14.9)	Onoplettendheid (14.9)
Overwonnen/overheersen	Als rajas en tamas overwonnen zijn, dan zegeviert sattva (14.10)	Als rajas overheerst slapen sattva en tamas (14.10)	Als tamas overheerst slapen sattva en rajas (14.10)
Toename van...	Sattva vindt plaats als het licht van kennis via alle deuren (zintuigen) van het lichaam schijnt (14.11)	Rajas vindt plaats als hebzucht, activiteit, het initiatief tot activiteit, afwezigheid van vrede, competitie naar voren komen (14.12)	Tamas vindt plaats als de afwezigheid van licht, gebrek aan initiatief, onoplettendheid en bedwelming worden geproduceerd (14.13)
Overlijdt je...	Tijdens een toename van sattva; bereikt je de vlekkeloze wereld van hen met hoogwaardige kennis (14.15)	Onder rajas; wordt je geboren onder hen die aangetrokken worden door actie (14.16)	Onder tamas; wordt je geboren onder verdoofde types (14.16)
De vrucht van...	Een verdienstelijke daad is sattvisch en smetteloos (14.16)	Rajas is pijn (14.16)	Tamas is onwetendheid (14.16)
Uit...	Sattva wordt kennis geboren (14.17)	Rajas wordt hebzucht geboren (14.17)	Tamas wordt onoplettendheid, verdoving en onwetendheid geboren (14.17)

Wie verblijft in...	Sattva rijst opwaarts (14.18)	Rajas blijft in het midden (14.18)	Tamas onder invloed van basale eigenschappen beweegt neerwaarts (14.18)
Offert aan...	Goden (17.4)	Semi-goden en machtige semi-mensen (17.4)	Geesten en verscheidende andere wezens (17.4)
Voedsel is...	Sattvisch als...het de levenslengte, mentale essentie, kracht, gezondheid, comfort en plezier verhoogt, als het smaakvol is, zalvend, stabiel en bevredigend is voor het hart (17.8)	Rajasic als.. het bitter, zuur, zout, excessief heet, pikant, droog en aangebrand is... en ongemak, depressie en ziekte veroorzaakt (17.9)	Tamasic als... het niet volledig gaar is, smakeloos is, vies ruikt, oudbakken is, restjes van anderen, en niet geschikt is als offering (17.10)
Het offer dat gebracht wordt...	Conform de aanbevelingen uit de geschriften, door hen die geen verlangen hebben naar vruchten, die de mind harmoniseert met de gedachte 'dit is wat er gedaan moet worden'... is sattvisch (17.11)	Met vruchten als intentie of voor een huichelachtig doel... is rajasic (17.12)	Tegen de aanbevelingen in van de geschriften, dat gebracht wordt zonder dat er voedsel wordt uitgedeeld, zonder mantras, zonder priesterlijke giften, zonder vertrouwen... is tamasic (17.13)
Onthouding	<p>Fysiek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dienstbaar aan goden, tweemaal-geboren, gurus, en wijzen</li> <li>- Zuiverheid, eenvoud, celibaat en geweldloos (17.14)</li> </ul> <p>Spraak:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Communicatie die niet irriteert, waar is, plezierig, bevorderlijk</li> <li>- Beoefening van zelfstudie en japa (17.15)</li> </ul> <p>Mentaal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Helderheid en aangenaamheid van de mind, vredelievend, stilte en totale controle over jezelf</li> <li>- Zuivering van sentimenten (17.16)</li> </ul>	Onthouding die uitgevoerd wordt met als met als doel het vergaren van respect, roem en aanbidding, vanuit huichelarij dat tijdelijk en instabiel... is rajasic (17.18)	Onthouding die uitgevoerd wordt met een bedwelmd bevattingsvermogen en met pijn of met als doel om anderen te ontwrichten... is tamasic (17.19)

	Deze 3 vormen van onthouding die wordt uitgevoerd door mensen met het allerhoogste vertrouwen, die niet verlangen naar vruchten, verenigd zijn in YOGA... is sattvisch (17.17)		
Liefdadigheid die gegeven wordt...	Aan iemand die niet in staat is om een gunst terug te verlenen, die op de juiste plaats en moment gegeven wordt aan iemand die het waard is... is sattvisch (17.20)	Met als doel om iets terug te krijgen of gericht is op een vrucht of gegeven wordt met tegenzin... is rajasic (17.21)	Op een ongeschikte plaats of moment aan een onwaardig iemand, en zonder respect en beledigend... is tamasic (17.22)
Afstand doen van een actie...	Waarbij zowel gehechtheid als de vrucht wordt opgegeven, die altijd wordt uitgevoerd omdat 'het gedaan moet worden'... is sattvisch (18.9)	Omdat 'het moeilijk is' of vanwege angst voor ongemak voor het lichaam... is rajasic en bereikt niet het resultaat van afstand doen (18.8)	Vanwege begoocheling niet gepast is... is tamasic (18.7)
Kennis is...	Sattvisch als... iemand enkel het onveranderlijk aspect in alle levende wezens ziet, het onverdeelde in het verdeelde (18.20)	Rajasic als... iemand in alle levende wezens de diverse schepsels van verschillende soorten als anders van elkaar ziet (18.21)	Tamasic als... het beperkt is tot één enkel effect alsof dit het geheel is, zonder correcte redenering, zonder essentiële betekenis en realiteit en kleingeestig (18.22)
Een actie die wordt uitgevoerd is...	Sattvisch als... die wordt uitgevoerd zonder gehechtheid, zonder aversie en zonder ertoe aangetrokken te worden, door iemand die geen vruchten verlangt (18.23)	Rajasic als... iemand verlangt naar vruchten en bezeten is door ego, en wordt uitgevoerd met een overdaad aan inspanning (18.24)	Tamasic als... die gedaan wordt door iemand uit begoocheling, zonder besef of de actie geschikt is, wat het effect kan zijn en of het gepaard gaat met verlies of geweld (18.25)
Een acteur wordt...	Sattvisch genoemd als... iemand bevrijd is van gehechtheid, geen "ik, ik, ik" zegt, die alle kracht heeft om vol te houden en om in vervoering te raken, die niet beïnvloed wordt door vervulling noch door falen (18.26)	Rajasic genoemd als... iemand gehecht is, verlangt naar de vrucht van de actie, hebzuchtig is, geneigd is tot geweld, onzuiver is, bezeten is door zowel vrolijkheid als depressie (18.27)	Tamasic genoemd als... iemand niet verenigd is in <b>YOGA</b> , onbeschaafd, onbuigzaam en schurkachtig is, die anderen schaadt, lui is, die altijd depressief is en treuzelt (18.28)

Intelligentie (buddhi) is...	Sattvisch als... het de wegen van actie en renunciatie kent, die weet wat gedaan moet worden en wat niet, wat gevaarlijk en ongevaarlijk is, wat gebondenheid en bevrijding is (18.30)	Rajasic als... het een onjuist begrip heeft van deugd en ondeugd, van wat gedaan of niet gedaan moet worden (18.31)	Tamasic als... het bedekt is met donkerte, ondeugd voor deugd houdt, en alles voor het tegenovergestelde houdt van wat het werkelijk is (18.32)
Dhriti (standvastigheid) is...	Sattvisch als... het onwankelbaar is en die de activiteiten van de mind, prana, en de zintuigen ondersteunt door <b>YOGA</b> (18.33)	Rajasic als... iemand deugd, verlangen, werelds succes in stand houdt en met gehechtheid verlangt naar vruchten (18.34)	Tamasic als... iemand zonder intuïtieve wijsheid, niet bereid is om slaap, angst, verdriet noch depressie op te geven (18.35)
Geluk is...	Sattvisch als... het aanvankelijk vergif lijkt maar uitwerkt als een elixir en wordt geboren uit de aangenaamheid van iemands buddhi (18.37)	Rajasic als... het aanvankelijk — door de vereniging van de zintuigen en hun objecten — als een elixir verschijnt, maar qua effect als een vergif is (18.38)	Tamasic als... het zowel aanvankelijk als uiteindelijk resulteert in een begoocheling van jezelf, en voortkomt uit slaap, luiheid en onoplettendheid (18.39)