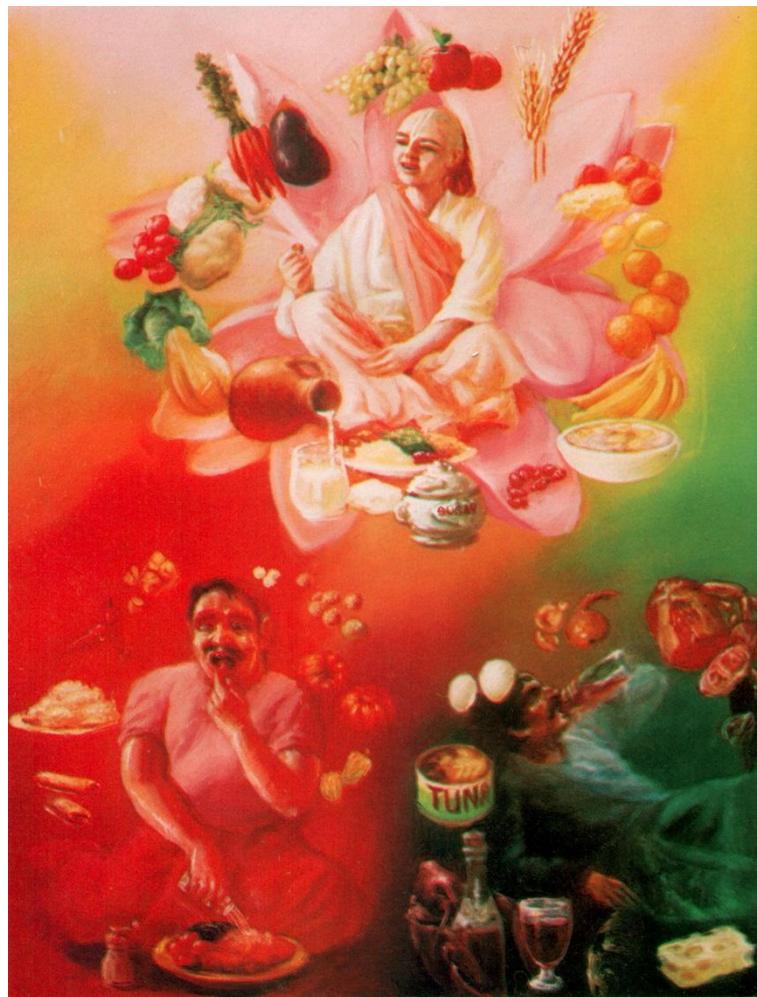


# Гуны



Гуна- санскритский термин, в буквальном переводе означает «веревка», а более широком смысле «качество», «свойство».

Под Гунами понимаю три основные начала материальной природы, «три режима деятельности» иллюзорной энергии майи, обуславливающей живые существа. Гуны определяют образ жизни, мышления и деятельности души.

1. Саттва-гуна
2. Раджо-гуна
3. Тамо-гуна



Гуна-это энергия, которая «окрашивает» духовное живое существо в разнообразные качества материи.

Во всем присутствуют все три компонента.

	<b>Саттва</b>	<b>Раджас</b>	<b>Тамас</b>
	свет	пламя	болото
<b>Качества</b>	Радостные Дегкие Ясно выражаются Восприимчив, внимателен Не преследует выгоды Искренние Осознанные Преданные Богу	Возбуждение Движение Присутствие множества объектов желаний Направленные на эти объекты страсти Неугомонность Неукротимые стремления	Рассредоточенное сознание Ложное восприятие Лень Глуповаты Неумелые(безрукие) Сони
<b>Душа</b>	Покой гармония чистота	Амбиции Похоть Жажда материальных ценностей	Инертность Отсутствие мыслей Невежество
<b><u>В ком ярко видно</u></b>	<u>Ангелы Боги</u>	<u>Человек</u>	<u>животные</u>
<b>Люди</b>	Философы мыслители ученые	Торговцы Правители Инженеры	
<b>Время суток</b>	Утро вечер	день	ночь
<b>Доши</b>	Состояние баланса Пита-понимание Ватта-легкость Капха-милосердие	Дисбаланс Питта много Ватта много Капха отсутствует	Дисбаланс Питта- агрессивность Ватта- замешательство Капха тяжесть и сонливость
<b>Как увеличить</b>	Духовные беседы с мудрецами, изучение священных писаний, повторение мантр,	Интерес к деятельности азарт желания	лениться во всех отношениях
	Активация чувств, интуиция, ясновидение, легкое восприятие знаний	Сжигаем страстями бесконечными, так как никогда не удовлетворен Требует признания от других людей Лидеры	Бессилие Усталость Заторможенность Инертность Невежество
<b>Отсутствуют качества</b>	Болезни тревожность депрессии	Удовлетворенность	Свежести Бодрости Острого ума
<b>Пища</b>	Злаки, бобовые, крупы, фрукты, орехи, мед, живые молочные продукты (дает ясный ум и покой)	Горькая, соленая, кислая, острая , не в меру еда, мясо, кофе, чай, сахар, соль, специй (ощущение уверенности в себе)	Жирное, несвежее, табак, алкоголь, все кондитерские изделия (дает вялость и лень)

**Саттвичная** пища-злаки, бобовые, крупы, фрукты, орехи, мед и молочные продукты.

**Дает легкое и творческое состояние, поэтому такую еду следует включать в рацион, занимаясь умственной деятельностью, йогой и медитациями**

**Раджасическая пища** – это горькая, соленая, кислая, острая или приторная еда, которая принимается не в меру, в частности, мясо, кофе, чай, сахар и соль, а также большинство специй.

**Такая еда придает человеку чувство уверенности, поэтому ее стоит принимать в том случае, если Вы хотите ярко проявить себя.**

**Тамастическая пища** – жирное, несвежее, плохо усвояемое организмом, табак алкоголь, лекарства, кондитерские изделия.

**Дает состояние вялости, лишний вес, нереализованную физическую энергию, человек глупеет, теряет быстроту реакции, плохо реагирует на внешние раздражители**

Sattvic  
Foods



Rajasic Foods

Tamasic Foods

- **1. Гуна благости (Саттва)**
- Саттва-гуна отвечает за поддержание жизни и ей свойственно качество знания. Характеризуется чувством просветления и счастья. Ей сопутствуют чистота, самообладание, свобода от грехов, радость, праведность, свежесть чувств, спокойствие, аскетизм, терпение, честность, мудрость, религиозность, сила, здоровье, решимость и энтузиазм в исполнении долга, в том числе при неудачах, свобода от привязанностей, ясное сознание даже во сне, милосердие, управление чувствами и умом, понимание души, удовлетворенность, вера в Бога, смирение, стыд от плохих поступков, благотворительность по отношению к достойной личности, сопровождающаяся чувством долга.
- Жизнь в саттве предполагает счастье само по себе: человек обладает внутренним счастьем (независимо от обстоятельств), действует согласно своему предназначению и желает счастья всем живым существам.
- Человек в благости ведёт чистый образ жизни, обретает знание и ощущает счастье, освобождаясь от греха. Но здесь есть **2 проблемы, которые приводят человека к деградации в гуне благости:**
  - **привязанность к знанию**
  - **привязанность к счастью**
- **Привязанность к знанию порождает гордость и чувство превосходства, а к счастью — порождает желание сохранить своё положение, и человек вовлекается в борьбу за существование, для которой характерна гуна страсти, и постепенно обуславливается ею.(рост ЭГО)**

- **2 . Гуна страсти (Раджас)**

- Раджа-гуна отвечает за созидание, творение и рождение. Характеризуется неудержимым стремлением к плодам своего труда и желаниями, которые не поддаются контролю. Проявляет в человеке жадность, похоть, привязанность, сепаратизм, желание борьбы, переживания за престиж и удачу, героизм, доблесть, сила, решимость, находчивость, отвага в бою, благородство, умение руководить, периодические страдания, потеря духовного знания, ослепление личными желаниями, жизнь в городе, неудовлетворенность даже при успехе, ложная гордость, желание большего успеха, чем у других, оправдание своих поступков силой, желание слушать прославления в свой адрес, осмеяние других, полное нежелание давать пожертвования, благотворительность в расчёте на возмещение или ради престижа. Наш современный мир преимущественно находится в гуне страсти: вся деятельность связана с соперничеством, достижением и удержанием материальных благ. Понимание счастья здесь таково, что пусть будет хорошо мне и моим близким, и не особо важно, что происходит в мире. Состояние счастья обычно временное, например, купил новую машину и рад целый месяц (!), а потом снова хочется чего-то нового.
- Алчность и жадность вовлекают человека в бурную деятельность и он
  - **привязывается к деятельности**
  - **привязывается к плодам деятельности**
- **В итоге алчность заставляет стремиться всё к новым вершинам, и связанный гуной страсти, человек начинает больше работать, его ум становится беспокойным, накапливается усталость и, желая отвлечься, он отупляет себя с помощью алкоголя и других веществ, проводит ночи в клубах и т. п. Так он деградирует, попадая под влияние гуны невежества.**

- **3. Гуна невежества (Тамас)**

- Тама-гуна порождает разрушение и уничтожение. Характеризуется такими качествами, как пассивность, лень, всевозможные иллюзии, агрессия, безбожие, скорбь, глупость, долгий сон, безумие, поклонение призракам и духам, упрямство, лживость, оскорбление других, депрессия, скупость, отвержение наставлений священных писаний, неспособность сосредоточить внимание, деградация, паразитизм, лицемерие, постоянная усталость, ложные ожидания, страхи, несчастья, угрюмость, печаль, деятельность без заботы о её последствиях, самоистязание, пристрастие к нечистой и убойной пище.
- Вся деятельность, связанная с гуной невежества, обычно сопровождается гневом, насилием, скорбью. Например, люди, принимающие интоксикации (алкоголь в больших количествах, наркотики), живут в гуне невежества. Понимание счастья в этой гуне такое, что пусть всем будет плохо, и только мне хорошо. Но истинного счастья здесь нет и быть не может.
- Гуна невежества опускает человека на дно жизни, лишая рассудка. В результате он всё больше деградирует и опускается до животных форм существования.
- **Если человек не прилагает усилий, чтобы возвышать своё сознание, и «просто живёт», он неминуемо вынужден будет деградировать, опускаясь всё ниже и ниже. Деградация же всегда сопровождается ощущением неудовлетворённости и несчастья.**

Гуна невежества (Тамас) Гуна страсти (Раджас) сами по себе есть в нашей жизни, а Гуну Благости(Саттва) необходимо осознанно развивать и вносить в с

