
Die drei Gunas im Yoga: von Tamas, Rajas und Sattva



Tamas



Rajas



Sattva

Hast du dich auch schonmal gefragt, warum wir Menschen alle so unterschiedlich sind und doch irgendwie gleich?

Die Antwort hierfür könnte in den drei Gunas zu finden sein. Es gibt bestimmte Eigenschaften, die in uns Menschen angelegt sind - in jedem von uns! Lediglich die Ausprägungen sind unterschiedlich. Diese menschlichen Charakteristika werden in Sanskrit "Gunas" genannt.

Die 3 Gunas bestimmen alles, was wir auf und in dieser Welt erfahren, sie bestimmen unser menschliches Denken, Fühlen und Verhalten.

Das Wissen um sie kann unser Leben von Grund auf verändern.

Nach der Samkhya-Philosophie manifestiert sich unser Bewusstsein in drei verschiedenen Eigenschaften.

1. **Sattva**, die Reinheit und Klarheit, Güte und Harmonie. Sattva wird als Höchstes der Gunas betrachtet, da es uns Menschen Wahrhaftigkeit und Weisheit verleiht und zum Göttlichen führt. Wer viel Sattva in sich hat, bringt nichts so leicht aus der Fassung - die Person "ruht in sich".
 2. **Rajas**, die Energie und Bewegung, der Trieb, die Leidenschaft und der Drang. Eine dynamische Eigenschaft, die uns zu Bewegung veranlasst, aber auch gefährlich sein kann, wenn die Leidenschaft und Kraft sich in Rastlosigkeit und Anspannung verkeehrt... Auch Gier, Haß, Neid und Mißgunst sind Emotionen, die aus Rajas entstehen. Wir brauchen also Rajas, um aktiv und kreativ zu sein, da es uns antreibt.
-

3. Tamas, die Trägheit und Verfängnis, das Zurückhaltende, Dunkle und Schwere. Diese Charakteristika wirkt hemmend, verwirrend, verunsichert uns und bremst uns im Rajas aus. Hier lauert die dunkle Macht der Täuschungen, der maßlosen Befriedigung von Leidenschaften...

In einer gut aufgebauten Yogastunde finden wir alle Elemente zur Harmonisierung der 3 Gunas wieder: Meditation, Pranayama, Asana-Praxis und das Chanten von Mantrén sowie die Endentspannung. Auch unsere Ernährung übernimmt dahingehend eine wichtige Rolle. Denn die Ernährung basiert auf den 3 Gunas und soll im besten Fall die Gedanken in einen harmonischen Zustand bringen. Jedes Lebensmittel wird einem Guna und der damit verbundenen Eigenschaft zugeordnet.

Auch wenn wir die Gunas nicht ablegen können, können wir sie doch beeinflussen und danach streben, sie in größtmöglicher Balance zu halten.

*„Nutze die Stabilität und Bodenständigkeit von Tamas
und die Bewegung und Veränderung von Rajas
um zur Klarheit und Reinheit des Sattwa im Geist zu kommen,
sind alle drei im Gleichgewicht kannst du deine wahre Natur
erkennen!“*

Lebensenergie vergeuden

Wie viel Stress, Unsicherheit und vergeudete Energie könnten wir uns ersparen, wenn wir verstehen würden, welche Kräfte unser Verhalten, ja das Verhalten der Welt, steuern und formen! Wie schön wäre es, wenn wir verstünden, diese Kräfte auszugleichen, um mit uns selbst liebevoll auszukommen und mit den Anderen.

Jeder, der damit beginnt, liebevoller mit sich selbst umzugehen, wird sehr schnell bemerken, dass er harmonischere Begegnungen im Aussen erlebt.

Bewusstseinsveränderung vorantreiben

Eine Lebenseinstellung, eine Bewusstseinsveränderung kann sich entwickeln, die wir als Menschheit auf dieser Erde für unsere Zukunft dringend brauchen, für eine menschlichere, friedlichere und liebevollere Welt.

Für die Rettung unseres einzigartigen und vollkommenen Planeten Erde.
