

# Die Gunas - Wirkkräfte und Eigenschaften der Natur

## Einleitung:

Finden sich verschiedene Menschen mit vergleichbaren Situationen konfrontiert, zeigen sich oft **gravierende Unterschiede in den Reaktionen**, abhängig von der jeweiligen Persönlichkeit. Aber auch der einzelne Mensch mag sich in ähnlichen Situationen oft konträr verhalten, was wir als Schwankungen der Stimmung erachten. Die **Yoga-Lehre** erklärt diese Variationen in den Empfindungen, die sich wiederum in unterschiedlichen Reaktionen ausdrücken, durch die sogenannten **Gunas – oder die „Eigenschaften der Natur“**, die das Universum schlechthin lenken.

Sie werden als **Sattva, Rajas und Tamas** bezeichnet. Der Lehre zufolge, wird die Entwicklung der Welt ebenso wie jedes einzelne Geschehen von diesen drei Grundprinzipien beeinflusst.

Demzufolge hängt die Reaktion des Menschen auf eine bestimmte Konfrontation davon ab, aus welchem Blickwinkel sie betrachtet wird, welches der drei Gunas im Vordergrund steht. Diesbezügliche Überlegungen, in Verbindung mit **Selbstbeobachtung, helfen mit, das eigene Verhalten besser zu verstehen.**

## Bedeutung:

Das Wort Guna bedeutet *“Faden”, “Schnur”*, aus welchen sozusagen das Universum gewoben ist.

- Tamas** steht für Trägheit, Dunkelheit, Interessenslosigkeit, Ignoranz und Dumpfheit und ist die Wirkkraft welche uns wie eine Wolke verblendet und von der Erkenntnis der Wirklichkeit fernhält.
- Rajas** steht für Rastlosigkeit, Bewegung, Tatkraft, Aggression  
Wirkkraft, welche uns durch die Unruhe und Projektion von der höchsten Erkenntnis entfernt.
- Sattwa** steht für Klarheit, Ausgeglichenheit, Reinheit, Güte und Harmonie  
Wirkkraft, welche uns durch die Neutralität / Distanz zur Erkenntnis des Selbst führen kann.  
Weg zur persönlichen Weiterentwicklung und letztlich Erleuchtung: Über Sattwa

## Beispiele

Nehmen wir an, ein Mensch **verliert seinen Arbeitsplatz**. Ungeachtet der Details, gibt es grundsätzlich drei verschiedene Möglichkeiten, wie er auf diese Konfrontation reagieren könnte:

- A Es ergeben sich **neue Perspektiven** und neue Herausforderungen. Der soeben verlorene Job entsprach ohnehin nur bedingt den Vorstellungen. (Sattva) > Geistige Ruhe
- B Der Betroffene verfällt in **Ärger**. Die **Aggressionen richtet sich gegen jeden, den er für mitverantwortlich hält**, einschließlich einiger Kollegen, die gegen ihn intrigiert haben könnten. (Rajas) > Geistige Unruhe
- C Die **Welt bricht zusammen**. Nun ist die so lange befürchtete Arbeitslosigkeit eingetreten. Die **Zukunft wirkt leer und hoffnungslos. Pessimismus.** (Tamas) > Geistige Unruhe

In jedem Menschen sind diese **drei Gunas präsent, jedoch unterschiedlich ausgeprägt**. In gewissen Situationen tritt natürlich auch immer wieder der Fall ein, dass ein Mensch, der ansonsten eher unter dem Einfluss von Sattva handelt, plötzlich von Rajas überwältigt wird. Alle drei Qualitäten sind jederzeit zugegen, lassen sich aber – sofern wir uns ihrer bewusst sind – **willentlich steuern**.

Wie aus der gegebenen Beschreibung hervorgeht, wird Sattva mit grundsätzlich begrüßenswerten Eigenschaften in Verbindung gebracht.

**RAJAS** wirkt sich dagegen einerseits **negativ** aus, wenn Wutausbrüche oder **planloses Agieren** die Folgen sind, doch steckt auch hinter jedem Projekt, das Anstrengung und Einsatz erfordert, Rajas > positiv

**Tamas** bringt Trägheit und Inaktivität mit sich, lässt sich aber gleichzeitig als Schirm gegen unerwünschte Einflüsse einsetzen (Ignoranz von Lästereien).

Nehmen wir noch einmal das zuvor beschriebene **Beispiel des verlorenen Arbeitsplatzes** her: Ungeachtet der ersten Reaktion, sind vom Betroffenen bestimmte Handlungen zu setzen.

*Rajas:* Mit positiver Einstellung und **energiegeladen auf Jobsuche** zu gehen, fällt eindeutig in den Bereich von Rajas.

*Sattva:* **Einzelne Absagen hinzunehmen, ohne sogleich in negative Stimmung zu verfallen, wäre eine von Sattva geprägte Reaktion.**

*Tamas:* Oft unvermeidliche **negative Begleiterscheinungen**, ungeachtet ob es sich um Geldknappheit oder dumme Kommentare von Mitmenschen handelt, lassen sich schlicht **ignorieren**. Tritt **Tamas jedoch in den Vordergrund, wären die Folgen Passivität und mangelnde Einsatzbereitschaft**. Die **Verantwortung wird dem Arbeitsamt übertragen**. Die Tage werden vor dem Fernsehgerät oder in Kneipen verbracht. Mutlosigkeit mag einsetzen und sich bis zu Depressionen ausweiten.

Viele Yogis neigen dazu, Tamas und Rajas zu verteufeln, jedoch sind sie Teil der Welt. **Leitsatz** zum Umgang mit den Gunas vor:

*“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!”*

**Swami Sivananda** sagt zu den Gunas:

*“Durch das in Schach halten von Rajas und Tamas könnt ihr Sattwa steigern. Wenn das Sattwa gesteigert ist, wird der Geist ruhig wie die Flamme einer Lampe an einem windstillen Platz. Wer sattwig ist, kann wahre Konzentration und Meditation ausüben und leicht in Samadhi eintreten. Ein rajasiger Mensch liebt die Macht und Sinnes-Objekte, ein tamasiger Mensch führt auf Grund seiner Unwissenheit brutale Handlungen aus. Sattwa kann nicht für sich selbst stehen. Es ist vermischt mit dem störenden Rajas und Tamas. Wenn es ein Übergewicht von Sattwa gibt, können Rajas und Tamas kontrolliert werden. Dennoch lauern sie ständig im Geist. Wo es eine Steigerung von Sattwa gibt, ist Glanz, Helligkeit, Freude, Reinheit, Stärke, Frieden und Erleuchtung. Eure wichtige Pflicht ist es, Sattwa zu steigern und die Sinne und den Geist zu kontrollieren. Andere Pflichten sind nur zweitrangig. Nur ein vernünftiger Mensch kann diesen Punkt verstehen.”*

Der große Meister **Ramakrishna** sagt über die Gunas:

*“Nur Sattwa zeigt den Weg zu Gott. Es erzeugt Tugenden wie Mitgefühl, Rechtschaffenheit, Hingabe. Sattwa ist wie die letzte Stufe einer Treppe zur Dachterrasse. Danach kommt die Dachterrasse. Das höchste Brahman ist das wahre Zuhause des Menschen. Aber man kann es nicht erlangen ohne die drei Gunas zu überwinden.”*