

# Die drei Gunas

- **Sattva** ist Klarheit und Helligkeit und verkörpert eine aufwärtsgerichtete Energie. Sattva ist die Kraft, die dem Höchsten Selbst am nächsten ist. Jemand, bei dem die sattvische Energie dominant ist, wird u.a. fröhlich, inspiriert, friedvoll, gütig, zufrieden und mit klarer Unterscheidungsfähigkeit ausgestattet sein.
- **Rajas** ist das Bewegungsprinzip. Im förderlichen Aspekt steht diese Energie für Aktivität und Bewegung; in seinem hinderlichen Aspekten herrschen Unbeständigkeit, Aufgeregtheit, Ruhelosigkeit, Überaktivität und Zerstreutheit vor.
- **Tamas** ist eine abwärtsgerichtete Energie und stellt das Prinzip von Festigkeit und Bewegungslosigkeit dar. In seinem positiven Aspekt bedeutet Tamas solide Stabilität und Halt. In seiner negativen Ausprägung zeigt es Unfähigkeit zum Wandel, fehlende Klarheit, Müdigkeit, Depression, Chaos, Hoffnungslosigkeit, Dunkelheit und Traurigkeit.

In dem Konzept der Gunas liegt eine große Chance für uns: Anstatt unsere Handlungen in dem üblichen Bewertungsmodus von „gut“ und „schlecht“ zu be- und verurteilen und uns Vorwürfe wegen einer scheinbar ungenügenden Übungspraxis zu machen, werden nun mithilfe der drei Gunas die unterschiedlichen Resultate unserer Aktivitäten betrachtet. Erfolg oder Nichterfolg sind dann nicht mehr die entscheidenden Beurteilungskriterien. Stattdessen wird eher eine Richtung gefördert und angestrebt, welche die sattvische Komponente unseres Denken und Handelns letztendlich stärken soll.

Wenn die entsprechende Erfahrung vorhanden ist, kann zum Beispiel die Kraft von Rajas benutzt werden, um die tamasischen Anteile der Persönlichkeit zu befeuern. So kann physische Bewegung helfen, psychische Niedergeschlagenheit zu lindern. Bei einem Übermaß an Rastlosigkeit und Stress sind Meditation und Entspannungsübungen nützlich, um mehr Klarheit und Sanftheit in unser Leben zu bringen. Das Sitzen in Meditation und systematischen Entspannungsübungen sind beispielsweise sattvischer Natur und nicht tamasisch, denn sie führen zum Gleichgewicht und nicht in die Trägheit.<sup>1</sup>

**Guna** (Sanskrit, m., गुण, guṇa, urspr.: Schnur, Faden; später: Eigenschaft, Qualität) nennt man nach dem philosophischen Konzept des indischen Samkhya jene Kräfte, aus denen die Urmaterie (*Prakriti*) zusammengesetzt ist. Diese Lehre wurde später von anderen Richtungen übernommen und spielt im hinduistischen Denken eine wesentliche Rolle.

**Gunas in der Bhagavadgita:** Neben anderen Schriften des Hinduismus geht die Bhagavadgita im 17. und 18. Kapitel ausführlich auf die Gunas ein und beschreibt ihre elementare Bedeutung für das Denken und Handeln des Menschen. Sie nennt u.a. drei Arten von Nahrung, drei Arten der Buße oder Askese (Tapas) sowie die drei Arten der Barmherzigkeit beim Spenden von Gaben (Dana).

Die drei Arten der Speisen:

- 1) Milde Speise, voll Saft und Geschmack, beruhigend, bekömmlich und frisch, ist beliebt bei Menschen, in denen Sattva vorwiegt. Diese Speisen beleben und spenden Energie, Stärke und Gesundheit und bringen Freude sowohl körperlich als auch geistig.
- 2) Extrem scharfe, bitter, beißende, saure, salzige, scharf gewürzte Speisen werden von Menschen bevorzugt, in denen Rajas vorherrscht. Sie verursachen Verstimmung des Körpers und des Geistes und schlechte Gesundheit oder Krankheit.
- 3) Speise, die schal und geschmacklos, verdorben und unrein ist, wird von Menschen mit einer Disposition zu Tamas geschätzt. (*Bhagavadgita* 17. 7-11)

Die drei Arten der Askese (Tapas):

- 1) Wenn die Übung der Askese hingebungsvoll und mit erleuchtetem Geist ausgeübt wird, ohne Gedanken an eine Belohnung, herrscht Sattva vor.
- 2) Rajas herrscht dagegen vor, wenn man die Askese aus egoistischem Stolz oder für Ruf, Verehrung und Ehre betreibt. Die Wirkung dieser Art von selbstauferlegter Strenge wird wegen des Mangels an Entschlossenheit und gutem Vorsatz nicht von langer Dauer sein.
- 3) Tamas dominiert, wenn die Übungen um einer törichten Idee willen oder der Lust an den auferlegten Mühen und Qualen wegen oder in der Absicht, einem anderen zu schaden, unternommen werden. (*Bhagavadgita* 17.14-19)

Die drei Arten von Gaben und Geschenken (Dana):

- 1) Das Geschenk ist von der Art des Sattva, wenn es verdienstvollen Menschen zugutekommt und dies am rechten Ort und zur rechten Zeit geschieht; nicht wegen zurückliegender oder erwarteter Nutzen und Vorteile, sondern einfach nur aus dem Wissen heraus, das Richtige zu tun.
- 2) Die Gabe ist von der Art des Rajas, wenn diese in der Erwartung von Gegenleistungen oder um einer Belohnung willen getätigt wird.
- 3) Das Geben ist von der Art des Tamas, wenn der Beschenkte unwürdig ist, wenn Ort oder Zeit ungeeignet sind, wenn die Motive verächtlich sind und mit Geringschätzung der Gefühle des Beschenkten gegeben wird. (*Bhagavadgita* 17. 20-22)

---

<sup>1</sup> Quelle: „Die zehn Lebensempfehlungen des Yoga“ Alexander Kobs, Windpferd Verlag

Arjuna fragt Krishna in der *Bhagavadgita*: „Wer ist ein **Gunatita**, einer, der jenseits der drei Eigenschaften gegangen ist? Wie verhält sich derjenige, der im höchsten Selbst verwirklicht ist? Wie ist ein Vollkommener? Wie ist ein Heiliger?“ Krishna antwortet: „Wer, wo ein ‚Guna‘ ihm erscheint, Er darum diesen doch nicht hasst, Nach andern, ‚Gunas‘ nicht begehrt, im Geiste ruhig und gefasst; Wer gleichsam unbeteiligt bleibt, Bei eines ‚Guna‘ Gegenwart, Wer denkt, ‚ein Guna treibt sein Spiel‘, Und deshalb stets den Gleichmut wahr; Wer standhaft ist in Freud und Leid, Wem gleich ist Scholle, Stein und Gold, Wer gleich sich bleibt, wenn man ihn schmäh, und wenn man ihm Bewund’rung zollt; Wem gleich ist Ehre oder Schmach, Ob Freund, ob Gegner unterliegt, Wer jeder Tat entsagt, der hat Der ‚Eigenschaften‘ Macht besiegt.“ *Bhagavadgita* (14.22–14.25)<sup>2</sup>

**Shankara** beschreibt in seinem Werk "Das Kleinod der Unterscheidung" die Funktion der Gunas so:

„Ebenso, wie die Erkenntnis des Seils als Seil die Illusion, es sei eine Schlange, zerstört, so wird **Maya** (Täuschung) durch die Erfahrung des reinen freien Brahman, des Einen ohne Zweiten, zerstört. Maya besteht aus den Gunas - den Kräften, die als Rajas, Tamas und Sattva bekannt sind. Diese haben unterschiedliche Merkmale.

**Rajas** hat die Kraft der Projektion. Seine Natur ist Tätigkeit. Durch seine Kraft beginnt die Welt der Erscheinungen, die in Maya unmanifestiert ist, sich zu manifestieren. Es entstehen Bindung, Begierde und ähnliche Regungen, sowie Kummer und ihm verwandte Stimmungen. Lust, Ärger, Habgier, Hochmut, Eifersucht, Egoismus, Neid und andere solche Laster sind die negativen Merkmale von Rajas. Wenn ein Mensch von ihnen überwältigt wird, bindet er sich an das Handeln in der Welt. Daher ist Rajas die Ursache von Bindung.

**Tamas** hat die Macht, die wahre Natur eines Gegenstandes zu verhüllen und ihn anders erscheinen zu lassen, als er ist. Es ist die Ursache für die nie endende Unterwerfung unter das Rad von Geburt und Tod. Es ermöglicht auch die Auswirkung der Macht von Rajas. Ein Mensch kann intelligent, klug und gelehrt sein. Er mag die Fähigkeit zu strenger Selbstanalyse besitzen. Doch wenn er von Tamas überwältigt ist, kann er die wahre Natur des *Atman* nicht verstehen, selbst wenn sie ihm auf verschiedenste Weise deutlich erklärt wird. Er hält die Erscheinung, das Ergebnis seiner Unwissenheit, für die Wirklichkeit und wird somit in Täuschungen verstrickt. Diese verdunkelnde Macht des Tamas ist überaus groß. Die charakteristischen Merkmale von Tamas sind die Unfähigkeit, den tatsächlichen Gegenstand in seiner wirklichen Gestalt wahrzunehmen, das Fluktuieren der Gedanken und der Irrtum, Trugbilder für die Wirklichkeit zu halten. Solange der Mensch an Tamas gebunden ist, kann er sich von diesen Eigenschaften nicht befreien. Auch wird ihn Rajas solange unablässig beunruhigen. Tamas hat noch weitere charakteristische Merkmale: Unwissenheit, Trägheit, Dumpfheit, Schlaf, Täuschung und Dummheit. Ein Mensch unter seinem Einfluß kann nichts verstehen. Ein solcher Mensch lebt wie ein Schlafwandler oder wie ein unbewusster Holzklotz.

**Sattva** ist Reinheit. Selbst wenn es, wie Wasser mit Wasser, mit Rajas und Tamas vermischt ist, erleuchtet es den Weg zur Befreiung. Sattva offenbart den *Atman* wie die Sonne die gegenständliche Welt erhellt.

Mit den anderen Gunas vermischt sind die charakteristischen Merkmale von Sattva: Demut, Reinheit, Zufriedenheit und Ernst, der Wunsch, die vedischen Schriften zu studieren, Gottergebenheit, Unschuld, Wahrhaftigkeit, Enthaltbarkeit, Begierdelosigkeit, Glauben, Hingabe, Sehnsucht nach Befreiung, Abneigung gegen die Dinge dieser Welt und andere Tugenden, die zu Gott führen.

In seinem reinen Zustand hat *sattva* folgende Merkmale: Stille, unmittelbare Wahrnehmung des *Atman*, vollkommener Frieden, Zufriedenheit, Freude und ständige Hingabe an den *Atman*. Durch diese Eigenschaften findet der Gottsucher immerwährende Glückseligkeit.

Maya wird als eine Verbindung der drei Gunas beschrieben ... Wisse, dass Maya und alle ihre Wirkungen - vom kosmischen Intellekt bis zum grobstofflichen Körper herab - vom **Atman** verschieden sind. All dies ist unwirklich wie eine Fata Morgana in der Wüste."<sup>3</sup>

Zitate von **Sri Ramana Maharshi**:

„Der Geist ist etwas Geheimnisvolles. Er setzt sich zusammen aus *sattva*, *rajas* und *tamas*. Nur die beiden letzteren lassen die Welt erscheinen; im *sattva*-Aspekt bleibt der Geist rein und unbefleckt. Da sind keine Gedanken mehr vorhanden, der reine Geist ist dann identisch mit dem Selbst.“

Frage: „Mein Geist bleibt zwei, drei Tage lang klar und wird für die nächsten zwei, drei Tage träge, immer abwechselnd. Woran liegt das?“ Antwort: „Das ist ganz natürlich; es ist das Spiel der *gunas*: *sattva*, *rajas* und *tamas* die miteinander abwechseln. Ärgere dich nicht über *tamas*, tritt aber *sattva* ein, dann versuche sie zu bewahren und zu nutzen.“<sup>4</sup>

<sup>2</sup> Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Guna>

<sup>3</sup> Quelle: <http://www.ashtavakragita.de/gunas.htm>

<sup>4</sup> Ramana Maharshi, „Gespräche des Weisen vom Berg Arunachala“, Lotos Verlag