



## Unser Bewusstsein und die drei Gunas

Im Ayurveda wird das Leben als ein Zusammenspiel aus Körper, Geist und Seele verstanden. Die körperliche Konstitution wird durch die individuelle Verteilung der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha gebildet und ist Ihnen sicher bereits ein Begriff.

Deutlich weniger bekannt dagegen sind die drei Gunas Sattva, Rajas und Tamas, die Einfluss auf unsere geistige Konstitution nehmen, obwohl auch die drei Doshas sowohl körperliche als auch geistige Merkmale hervorbringen, die jeweils durch eigene Charakteristika geprägt sind und gleichzeitig zusammenhängen. Die Seele dagegen ist der Raum des absoluten Bewusstseins, frei von Eigenschaften und nicht klassifizierbar.

Körperliche Gesundheit ist somit das Ergebnis einer dynamischen Balance der drei Doshas, die sich immer im Fluss befinden und keiner Statik folgen. Die geistige Gesundheit dagegen wird durch Stärkung von Sattva erhalten.

Die drei Gunas können als subtile Qualitäten der Natur verstanden werden, die bis in unser tiefstes Bewusstsein vordringen. Sie sind nicht allein auf unseren Geist beschränkt, sondern auch sie finden sich in den verschiedensten Kombinationen im gesamten Universum wieder.





## Unser Bewusstsein und die drei Gunas



### Sattva

Sattva beinhaltet Eigenschaften von Intelligenz, Freude, Harmonie, Ruhe, Gleichgewicht und tiefer Erkenntnis – seine Qualitäten sind insgesamt lebens- und evolutionsfördernd. Sattva bewirkt das Erwachen der Seele und ist in sich weit und klar und erkennt die Verbundenheit aller Dinge untereinander. Sattva ist der Einfluss des Lebens. Es ist ein Zustand innerer Klarheit, der für Heilung sorgt und das spirituelle Wachstum möglich macht. Sattva erweckt in uns den Wunsch nach existenziellen Fragen im Leben und nach Sinnerfüllung, was im Sanskrit als *Dharma* bezeichnet wird.



### Rajas

Der von Rajas geprägte Geist ist ständig in Bewegung, verlangt nach Aktivität, ist leidenschaftlich

und neigt zu Unruhe, Gier und Sorgen. Gleichzeitig ist Rajas aber auch der Motor für Motivation und Umsetzung persönlicher Ziele. Rajas ist in seinem Handeln motiviert und immer auf der Suche nach einem neuen Ziel oder Zweck. Auf kurze Sicht kann Rajas sehr anregend und beflügelnd sein aber über lange Zeit zu Unausgeglichenheit und inneren Konflikten führen.



### Tamas

Der Geist, der von Tamas dominiert wird, ist eher durch Lethargie, Trägheit, inneren Widerstand und Unwissenheit gekennzeichnet. Tamas hemmt das persönliche Wachstum und legt sich wie ein Schleier über unser Bewusstsein. Es mindert die Intelligenz und den Antrieb für die Weiterentwicklung.

Im Ayurveda sowie im Yoga ist es das Ziel, Sattva zu vermehren, Rajas zu kontrollieren und Tamas zu vermindern.

Alle drei Gunas sind immer in uns vorhanden, jedoch haben wir durch unser tägliches Handeln die Möglichkeit, Einfluss auf die Verteilung der drei Gunas zu nehmen.

Ein Geist, der von Sattva geprägt ist, ermöglicht ein freudvolles und leichtes Leben, während Rajas von Anspannung und Tamas von fehlendem Antrieb geprägt sind.





## Unser Bewusstsein und die drei Gunas

Ein sattvischer Zustand erzeugt somit psychische Gesundheit und verleiht Stabilität und wird in der Sushruta Samhita 1.35.37 wie folgt beschrieben:

*„Der von Sattva Bestimmte erträgt alles, denn er stützt sein Selbst durch sich selbst.“*



Das heißt, dass eine solche Persönlichkeit so sehr in sich ruht, dass auch die Herausforderungen und Unbilden des Alltags in einer friedvoll-freudigen Gemütsruhe bewältigt werden können. Auf Grundlage der drei Gunas können wir unsere mentale und spirituelle Natur also besser verstehen und bewusst fördern.

## Persönlichkeit und die drei Gunas

Ist **Sattva** in der eigenen Persönlichkeit vorherrschend, fühlt sich der Mensch gesund, kreativ und spirituell angebunden. Sattvische Menschen haben ein harmonisches Naturell und sind sehr anpassungsfähig an ihre äußeren Umstände. Sie sind im inneren Gleichgewicht, rücksichtsvoll und können gut für sich selbst und für andere sorgen. Sie nehmen alle Umstände als Erfahrung wahr, aus denen gelernt und neue Erkenntnisse gezogen werden können.

Diese Ausstrahlung wirkt sich äußerst positiv und inspirierend für das Umfeld aus.

Menschen mit viel **Rajas** stehen große Energiereserven zur Verfügung, auf die sie gern und selbstverständlich zurückgreifen. Sie sind übermäßig aktiv und ihre Gedanken sind eher getrieben und unruhig. Sie erreichen ihre Ziele meist mühelos, sind sich ihres Dharmas aber oft nicht bewusst und werden vom Ego dominiert. Zeitgleich führt die Zielerreichung nicht zum erhofften Glück und die Suche nach einem neuen Ziel beginnt.

Rajasische Personen können zu Burnout und Erschöpfung neigen, wenn Energie dauerhaft verbrannt, aber nicht im gleichen Maße wieder zugefügt wird. Zeitgleich sind sie schnell ungeduldig mit sich selbst und nehmen sich wenig Zeit, um gesund zu bleiben oder zu werden. Oft erleben diese Menschen große Einschnitte, wie eine schwerere Erkrankung, die sie zum Innehalten und Umdenken zwingt.

Überwiegt **Tamas**, fühlt sich die Person energielos und blockiert. Tamasische Menschen neigen dazu, ihre Bedürfnisse und Emotionen zu unterdrücken, wodurch Stagnation und Depressionen auftreten können. Ihre Selbstwirksamkeit ist vermindert und es fällt ihnen schwer, sich ausreichend um ihr geistiges und körperliches Wohl zu sorgen. Sie akzeptieren diesen Zustand häufig als Schicksal und verharren in einer Art Starre, die das Leid vergrößert. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Problemen wird vermieden und die Verantwortung für das eigene Leben nicht ausreichend erkannt.

Während die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha als Bioenergien des Körpers bezeichnet werden können, sind die drei Gunas eher als Doshas des Geistes zu verstehen. Sattva, Rajas und Tamas wirken sich also direkt auf unsere Psyche und Persönlichkeit aus. Werden wir uns unserer Verteilung der Gunas bewusst, können wir durch eine geeignete Lebensweise direkten Einfluss ausüben und zu mehr innerer Balance finden.



## Unser Bewusstsein und die drei Gunas

### Mehr Sattva durch gesunde Gewohnheiten

Um Sattva zu stärken, helfen gesundheitsfördernde Routinen, die den Geist ruhig und klar werden lassen.

#### Dafür eignen sich:

- Eine tägliche Meditationspraxis, die Raum für Stille bietet.
- Ausreichend Zeit in der Natur und der Umgang mit Tieren und Pflanzen.
- Sich in Dankbarkeit üben, für die Fülle, die uns permanent umgibt und achtsam durch den Alltag gehen.
- Tägliche Bewegung, angepasst an die persönlichen Bedürfnisse. Herrscht viel Vata vor, eignen sich eher Spaziergänge oder sanftes Yoga, bei viel Pitta kann dynamischer Sport zu einem Ausgleich überschüssiger Energie führen. Bei Kapha-Überschuss darf der Kreislauf in Schwung kommen, zum Beispiel durch strammes Gehen, Radfahren oder Schwimmen.
- Sattva äußert sich auch zuhause. Eine helle, aufgeräumte Umgebung mit schönen Pflanzen lässt den Geist zur Ruhe kommen.
- Entspannende, ausgleichende Musik kann ebenso sehr hilfreich sein. Im traditionellen Ayurveda werden hierfür vedische Klänge (Gandharva-Veda) genutzt. Dafür können Sie unter anderem die [Veda-App](#) nutzen, die eine große Zahl ausgesuchter und herausragender Musiker bietet.
- Liebevolle Körperpflege mit hochwertigen Produkten als Ausdruck der Wertschätzung des eigenen Körpers. Wunderbar geeignet ist auch ein regelmäßig durchgeführtes [Abhyanga](#).
- Einen besonderen Stellenwert hat natürlich auch die Ernährung. Eine sattvische Ernährungsweise ist süß, ölig und leicht. Dazu gehören unter anderem frische Früchte, Mandeln, Honig, hochwertige Rohmilch, Ghee, Reis und Gemüse. Nahrungsmittel die alt, auf-

gewärmt oder tiefgekühlt sind, werden vermieden, da sie kaum noch Prana, also Lebensenergie, enthalten.

Um eine Anhäufung von Rajas zu verhindern, sollten Sie ein übermäßiges Arbeiten ohne regelmäßige Pausen und ein ständiges Vergleichen mit anderen vermeiden. Das Reduzieren von Alkohol, Kaffee, Fleisch und scharfen Gewürzen ist ebenfalls hilfreich, um Rajas zu reduzieren.

Tamas dagegen häuft sich an bei zu viel Schlaf, besonders auch am Tag und durch lustorientierte Lebensweise, wie ständiger Konsum von Genussmitteln und fehlender Tagesstruktur.

Wie Sie erkennen können, bildet eine ausgeglichene Lebensweise stets das Fundament, um körperlich aber auch geistig in Balance zu bleiben und sich trotz der wachsenden Herausforderungen in unserer Umgebung stabil und geerdet zu fühlen. Wenn es Ihnen schwer fällt in die Umsetzung zu kommen, kann an dieser Stelle eine Panchakarma Kur sehr hilfreich sein, da Körper und Geist von unnötigem Ballast gereinigt und der Grundstein für einen Neuanfang beim Aufbau gesunder Gewohnheiten gebildet wird.

Besuchen Sie uns hierfür gern in der Maharishi Privatklinik in Bad Ems und erleben Sie authentisches Panchakarma auf höchstem Niveau.

*Ihr Maharishi Ayurveda Team aus Bad Ems*

