

DIE DREI GUṆA

Die Farben der Welt und des Geistes

Das Sāṃkhya-System beschreibt drei Grundeigenschaften, die für alle fein- wie grobstofflichen Strukturen von grundlegender Bedeutung sind – nicht zuletzt für die Zustände unseres eigenen Körpers und Geistes.

Text: Eberhard Bär

Die drei guṇa sind ein sehr wertvolles Modell, das am ausführlichsten in dem bekannten indischen Weisheitstext Bhagavad-Gītā beschrieben wird. Hier wird alles, was in Bewegung ist, in drei verschiedene Kategorien eingeteilt. Es ist der Bereich der empirischen Welt, den die Sāṃkhya-Philosophie als prakṛti bezeichnet. Dieser Bereich umfasst auch die Inhalte des Bewusstseins und schließt somit alles außerhalb wie auch innerhalb des Körpers mit ein. Im Yoga sind die Auswirkungen der guṇa vor allem im grobstofflichen Bereich des Körpers über die feinstofflicheren Bewegungen des prāṇa bis hin zu den feinsten Bewegungen der Gedanken und Gefühle von Interesse.

Diese drei guṇa heißen tamas, rajas und sattva. Tamas bedeutet in der objektiven Welt Schwere, Masse oder das Grobe. Subjektiv erfahrbar ist tamas als Faulheit, Antriebslosigkeit, Fatalismus oder durch das Gefühl von Last gegenüber Aufgaben, Verpflichtungen und Verantwortungen. Rajas ist in der objektiven Welt die Kraft, die alles in Bewegung hält und antreibt. Ich erfahre rajas als Eile, Ehrgeiz, Unausgeglichenheit, Unruhe oder den Drang zum Perfektionismus. Sattva verleiht allem die Balance und Ausgeglichenheit, so dass ein Gleichgewicht möglichst gewährt ist. Sattva sind für mich die Qualitäten der Klarheit, Entspanntheit und wacher Ruhe, die ich im Yoga durch Praxis und Theorie erwecke und kultiviere.

Von Höchstgeschwindigkeit und Dumpfheit

Tamas und rajas haben positive Aspekte mit Nebenwirkungen aufzuweisen. Wenn ich abends auf dem Sofa Wein trinke, erfahre ich eine gewisse Entspanntheit und Ruhe. Es ist die sehr direkte Wirkung von Alkohol oder Drogen, die einem dauerhaft denkenden und sorgenvollen Geist eine Pause gewähren, wofür ein gewisser Preis nicht nur in finanzieller Hinsicht gezahlt wird. Aber tamas ist eine Ruhe, die mit Unsensibilität und Dumpfheit verbunden ist. Es fühlt sich ruhig und entspannt an, ist aber mit den Nebenwirkungen schwindender Sensibilität und Wachheit verbunden.

Oft zieht es Menschen aber auch zu gefährlichen Freizeitaktivitäten und Sportarten wie ein Motorrad mit Höchstgeschwindigkeit zu fahren oder ungesichert an einer steilen Felswand zu klettern, wobei eine Art »Kick« oder »Flow« erfahren wird. Man ist dann sehr wach, präsent und frei von den Sorgen des Alltags. Es ist eine extreme Wachheit und Lebendigkeit, die durch Geschwindigkeit und Aktivität erweckt wird. Daher lässt sich diese Wachheit in dieser Intensität nur sehr beschränkt aufrecht halten. Der ständige Versuch, dies zu wiederholen, führt kurz- oder langfristig zur Erschöpfung, was die negative Nebenwirkung des rajas ist.

Entspannung wird häufig nur im Alkohol oder im Müßiggang gefunden und Wachheit nur über Aktivität und Schnelligkeit. Wenn keine Aktivität mehr da ist, taucht sofort Müdigkeit oder Dumpfheit auf, wobei die Fähigkeit, in Ruhe wach und präsent zu sein, verkümmert.

Wache Ruhe ohne Nebenwirkungen

Yoga ist an den positiven Aspekten von tamas und rajas ohne deren Nebenwirkungen interessiert. Also Ruhe ohne die Dumpfheit und Unsensibilität und Wachheit ohne Geschwindigkeit und Erschöpfung. Und diese Qualität ist das dritte guṇa mit dem Namen sattva, was auch als wache Ruhe bezeichnet werden kann. Es ist die Qualität, die in jeder Yoga-Übung gefördert und kultiviert wird, und bildet die Voraussetzung zum achtsamen, ruhenden und wachen Betrachten in der Meditation.

Die guṇa sind innere Kräfte, die allerdings als solche zunächst nicht erkennbar sind, wenn meine ganze Achtsamkeit nur im Außen ist. Der mildeste Ausdruck von rajas ist Langeweile bis hin zu einem ständigen Drang zur Aktivität. Tamas erschafft das Gefühl von Last im Alltag und zeigt sich durch Müdigkeit und Erschöpfung. Bin ich mir dieser inneren Kräfte nicht bewusst, scheinen die Ursachen für Empfindungen wie Eile oder Erschöpfung nur im Außen zu liegen.



foto:grafik2 / photocase.de

Man setze sich alleine auf einen Stuhl und tue nichts.

Das Problem liegt im Geist

Dieselbe Situation kann mich an einem Tag sehr erschöpfen oder in Stress bringen, die mich an einem anderen Tag unberührt lässt. Wenn die Situation außen gleich bleibt, hat es also etwas mit mir zu tun. Im Yoga ist man immer sehr daran interessiert, inwieweit das Problem wirklich im Äußeren existiert oder ob es etwas mit mir zu tun hat. Die indischen Weisheitstexte behaupten, dass es eigentlich ein Spiel der *guṇa* ist, dessen ich mir aber nicht bewusst bin. Die Unbewusstheit dieser Tatsache lässt mich in eine Art Ping-Pong-Spiel der *guṇa* geraten. In den Aktivitäten des Lebens wird mir dann alles sehr schnell zu viel. Ich bin erschöpft und ohne Aktivität quält mich die Langeweile und ich habe das Gefühl, dass mir die Decke auf den Kopf fällt.

Um die beiden *guṇa* *tamas* und *rajas* subjektiv zu erfahren, bedarf es nur eines einfachen Experiments. Man setze sich alleine auf einen Stuhl und tue nichts, auch keine Yoga-Praxis oder Meditation. Einfach nur da sitzen. Dann wird sich innerhalb kürzester Zeit entweder *tamas* als Müdigkeit oder *rajas* als Nervosität zeigen. Diese beiden Kräfte verwehren uns unglücklicherweise den einfachsten und unkompliziertesten Daseinszustand.

Durch die Erfahrung der *sattvischen* Qualität wie Entspannung, wacher Ruhe und Klarheit nähere ich mich diesem natürlichsten Dasein wieder an. Dies bedeutet jedoch nicht, dass es möglich ist, *sattva* zu perfektionieren. Keines dieser *guṇa* dominiert zu 100 Prozent. Sie existieren immer alle drei gemeinsam in unterschiedlichen Intensitäten, wobei abwechselnd eines der drei dominant ist. Dies wird durch jegliche Art von Schwankungen der Wachheit, des Gemüts oder der Laune erfahrbar. Der Versuch, *sattva* zu perfektionieren, würde nur wieder der Kraft des *rajas* Auftrieb verleihen.



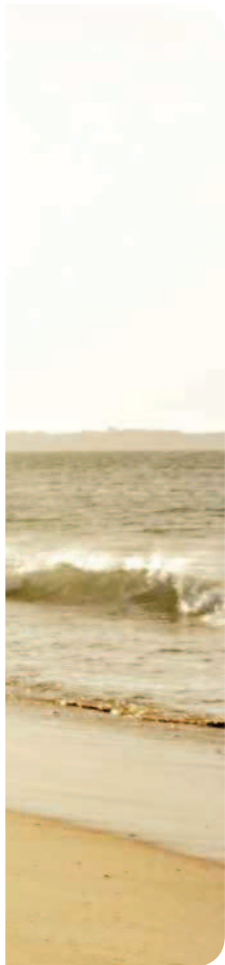
Mit Yoga Wachheit und Entspannung fördern

In dem wunderbaren und wohl durchdachten System des Yogas, werden über Atem und Bewegung lediglich die positiven Aspekte der *guṇa* gefördert. In den dynamischen Bewegungen oder in den Haltephasen der *āsana* sowie in allen dynamischen Atemübungen wird die Wachheit gefördert. In langsamen Bewegungen, in der Entspannung und in langsamer Atmung wird mehr Ruhe kultiviert. Die Kombination beider in verschiedenen Sequenzen führt zur wachen Ruhe des *sattva*.

Bleibt man bewusst in einem *āsana* länger bewegungslos stehen, entsteht der Drang nach Bewegung, da die statische Haltung als zu beschwerlich empfunden wird. Wenn es wirklicher Schmerz oder Überanstrengung sind, steht es außer Frage, nicht länger in einer Haltung statisch zu bleiben. Aber wenn es sich um einen leichten, eigentlich tolerierbaren Dehnungsschmerz handelt, sollte man lernen, dort zu bleiben und dies zu beobachten. Also mit großer Entschlossenheit in dem *āsana* bewegungslos zu verweilen und zu betrachten, ohne auf das Erfahrene zu reagieren.

Die feste und stabile Haltung wird ganz natürlich angenehm, indem ich innerlich neutral so zulasse, wie sie ist. Ich überwinde so Gegensatzpaare wie Verlangen und Ablehnung, wie dies Patañjali im zweiten Kapitel des Yoga-Sutra beschreibt. Durch das Zulassen und Betrachten neutralisieren sich die Kräfte des *tamas*. Das heißt praktisch, ich lerne hier etwas auszuhalten und zuzulassen, so wie es ist. Man erahnt, dass dies in der Übung des Yogas auf der körperlichen Ebene nur seinen Anfang nimmt und sich dann im täglichen Leben immer mehr aktualisiert. Dann geschieht Yoga im Alltag.

Dann folgt nach dem *āsana* oder nach einer Übungssequenz die sogenannte Nachspür- oder Entspannungsphase, wo für eine gewisse Zeit Ruhe und Nichtaktivität herrschen. Recht schnell stellt sich eventuell der Gedanke ein, wann es denn nun endlich mit der nächsten Übung weiter geht. Ein Geist, der von *rajas* beherrscht wird, erfährt jede Sekunde ohne Aktivität als eine Art Leerlauf oder vergeudete Zeit. Es ist die Kraft in uns, die einen ständigen Drang zur Aktivität und Unruhe er-



christophe papke / photocase.de

schaft. Dieser Unruhe werde ich mir nicht bewusst, so lange ich in der Aktivität bin. Aber wenn ich die fast ständige Kette von Aktivitäten wach und bewusst, wie in den Ruhe- oder Entspannungsphasen des Yogas, unterbreche, wird sich diese Kraft der Unruhe zeigen.

Das achtsame Wahrnehmen und Erkennen dieser Kräfte mit Hilfe des Modells der *guṇa*, schwächt und neutralisiert diese Kräfte in ihrer Intensität. Bin ich mir dieser inneren Vorgänge nicht bewusst, wirken diese Kräfte scheinbar durch die äußeren Situationen auf mich ein. Im Außen, also dort wo ich mit Menschen, Objekten und Situationen zu tun habe, gibt es immer nur sehr begrenzte Möglichkeiten, etwas zu ändern. Erkenne ich aber etwas als einen inneren Vorgang, dann ergibt sich die Möglichkeit eines direkten und potentiell unbegrenzten Zuganges, wo die Werkzeuge des Yogas zum Schwächen oder Neutralisieren dieser Kräfte eingesetzt werden können.

Langsamkeit und Achtsamkeit in der Übung erschaffen die Möglichkeit, diese Kräfte wahrzunehmen. Das reine Betrachten ohne Einmischung hat den neutralisierenden Effekt. Jedes Dafür oder Dagegen

stärkt die Kräfte des *tamas* und *rajas*, denn letztendlich sind diese nur durch Verlangen und Ablehnung gestärkt worden und können nicht mit den gleichen Mitteln geschwächt werden. Es ist die große und sehr unterschätzte Kraft des Zuschauens, die den Weg zur Klarheit öffnet.

Einfach schauen

Wenn zunehmend *sattva* in mir dominiert, äußert sich dies durch eine entspannte Haltung gegenüber jeder Situation, sei es allein zu Hause oder mitten unter vielen Menschen. Die Stärkung dieses *guṇa* erschafft zunehmend die Fähigkeit des Betrachtens ohne zu interpretieren. Es ermöglicht eine klarere Schau von allem, was in seiner Vollendung von Patañjali als Reine Schau oder *Samādhi* bezeichnet wird.

Yoga möchte mich zur reinen Wahrnehmung aller Bewegungen führen. In der *Bhagavad-Gītā* heißt es dazu im dritten Kapitel im sloka 27: »In Wahrheit handeln in der Welt, allein die *guṇa* der Natur. Verblendet durch sein Selbstgefühl, der Tor glaubt selbst zu handeln nur.« Hier wird das Ego als ein Phänomen

beschrieben, das auf Grund seiner Unwissenheit das Spiel von Ich und Mein erschafft, wodurch es auch meine *guṇa* werden. Was Patañjali als Identifikation mit den *vṛtti*, den Bewegungen, bezeichnet, präsentiert die *Bhagavad-Gītā* hier als Identifikation mit den *guṇa*.

Es gibt die häufigen Aussagen wie: »Ich bin schlecht drauf.«, »Ich bin glücklich.«, »Ich bin nervös.« oder »Ich bin entspannt.« Es ist immer jemand da, der sich dieser verschiedenen Zustände bewusst ist, sonst könnte er nicht darüber berichten. Dieser Jemand ist es, der wahrnimmt, aber sich unglücklicherweise mit dem Wahrgenommenen identifiziert. Die Identifikation verwehrt mir die Möglichkeit und Freiheit, auch Gefühlszustände als eine Art Durchgangsposten von Kommen und Gehen zu betrachten.

Das Glück, das in den spirituellen Texten gemeint ist, ist nicht, immer gut gelaunt oder entspannt zu sein, also eine Art perfektes *sattva*. Es ist vielmehr eine Klarheit und Freiheit, allem zuzuschauen, wenn ich den Kontakt zu meiner wahren Identität jenseits der *guṇa* habe. Diese Freiheit hat in den indischen Weisheitstexten den schönen Namen *guṇātītha*. Es ist jemand, der die drei *guṇa* transzendiert hat. Es ist die Erfahrung von Glück unabhängig aller Bedingungen.

Es ist ein ähnliches Glück wie beim entspannten Betrachten der Wellen am Meer. Jede Welle ist anders und ich weiß nicht, wie die nächste Welle aussehen wird. Ich bin trotz all dieser unberechenbaren und chaotischen Bewegungen entspannt, da mir bewusst ist, dass es keinen Sinn hat, diesen natürlichen Ablauf korrigieren oder verbessern zu wollen. Der Versuch, mit konkreten Absichten die Bewegungen des Meeres zu ändern, hätte keinerlei Einfluss auf diesen natürlichen Ablauf. Die einzige Änderung, die stattfindet, geschieht in mir. Die Entspannung verschwindet und die Anspannung kommt. Sonst ist alles gleich. Hier wird deutlich, warum die *Bhagavad-Gītā* ein egozentrisches Wesen als einen Tor bezeichnet.



Eberhard Bähr wurde in Indien zum Yoga-Lehrer im Vivekananda-Institut in Bangalore ausgebildet. Er verbrachte zehn Jahre mit seinem Lehrer Sukumar in Südindien und hielt dort und in Europa mit ihm zusammen Seminare. Er leitet seit vielen Jahren spirituelle Reisen, gibt regelmäßig Seminare in Deutschland, Österreich und der Schweiz und ist als Referent in der Yoga-Lehrausbildung tätig. www.upasana.de