



F: Photobank gallery/shutterstock

## GRUNDLAGENWISSEN

# Die drei Gunas – Sattva, Tamas und Rajas

Die drei Gunas Sattva, Tamas und Rajas sind die geistigen Urnaturen jedes Lebensmittels, die sich unmittelbar auf dein Befinden auswirken. Sattva, Tamas und Rajas beeinflussen dein Denken, deine Gefühle und das, was du magst oder ablehnst.

### Was sind eigentlich die drei Gunas?

Wenn du anfängst dich mit Ayurveda zu beschäftigen, dann dauert es keine fünf Minuten und du begegnest den drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Die drei Doshas sind die **physischen Energieformen**, die dich ausmachen, die in jedem Lebensmittel stecken, die die Qualität einer Uhr- oder Jahreszeit ausmachen. Du kommst auf die Welt mit deiner einzigartigen Verteilung der drei Doshas und das Ziel des Ayurveda ist es, genau diese Verteilung ein Leben lang aufrecht zu erhalten. Ich habe auch schon die Bezeichnung Bio-Energie als Über-

setzung für Dosha gelesen, das gefällt mir gut.

**Aber was sind nun die drei Gunas?** Es handelt sich um eine geistige, feinstoffliche Energie, die in Lebensmitteln enthalten ist. Sattva, Rajas und Tamas heißen sie.

### Sattva, Rajas und Tamas – geistige Energien

Du kannst dein Wohlbefinden, dein Glück und deine Lebensenergie enorm verbessern – falls es da noch etwas zu steigern gibt – wenn du die



drei Gunas Sattva, Rajas und Tamas kennst.

Anders als bei den drei Doshas, die in jedem Menschen zu unterschiedlichen Anteilen vorhanden sind und auch sein sollten, gibt es bei den drei Gunas ganz klare Qualitätsabstufungen.



## Die Energien der Gunas

- Sattva – himmlische Glückseligkeit
- Rajas – egozentrische Dynamik
- Tamas – dumpfe Trägheit

Die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha sollten in jedem Menschen in einem individuellen Verhältnis vorhanden sein. Die drei Gunas nicht! Das ist der ganz große Unterschied.

Gunas sind eine **geistige Energie**, sie wirken sich unmittelbar auf deine Psyche aus. Sattvische Nahrung kann tatsächlich deine Gemütslage positiv beeinflussen, rajasische und tamasische Nahrung kann dich dagegen total runterziehen. Es nützt allerdings nichts, wenn du von jetzt an nur noch sattvische Nahrung zu dir nimmst und dabei Krimis guckst, über andere schlecht redest und nichts gegen deine Übellaunigkeit tust. Ayurveda ist eine Gesundheitslehre, die immer die Eigeninitiative herausfordert. Ayurve-

da funktioniert nur bei Menschen, die Eigenverantwortung übernehmen wollen. Wer das beherrzigt, kann zum glücklichsten Menschen der Welt werden. Genau deswegen liest du ja hier in diesem Blog.

## Sattvische Nahrung

- Makellose, gesunde, frische Lebensmittel
- Ahimsa-Lebensmittel, also ohne Gewalt Erzeugtes
- Stärkt die Freude, die Liebe, die Freundlichkeit, die Demut, das Verständnis

## Rajasische Nahrung

- Frisch zubereitete und scharfe, stark gewürzte, sehr ölige Lebensmittel
- Fermentierte Lebensmittel
- Stärkt das Unglücklichsein, vermehrt Sorgen und Ängste. Fördert Krankheiten

## Tamasische Nahrung

- Convenience Food, Fast Food, Konserven, Aufgewärmtes, alles Alte
- Lange Gegorenes, Alkohol
- Fördert den Verfall des Körpers, macht dumpf, träge und lustlos

Da die drei Gunas geistige oder auch feinstoffliche Energien sind, wirken sie sich auf die drei Dosha-Typen ganz unterschiedlich aus. In dem Buch „Ayurveda Handbuch der Energietypen“ von Jutta Mattausch habe ich diese sehr zutreffende Kategorisierung gefunden:

## Wirkung der Gunas auf Vata

**Sattva** ermöglicht Kreativität, Lebensfreude, Klarheit, schnelle Auffassung, Enthusiasmus, positives Denken, Wahrheitsliebe, Erfindungsreichtum und Kommunikationsfreude.

**Rajas** verursacht Ängste, Nervosität, mangelnde Erdung, Unentschlossenheit, Rastlosigkeit, Unzuverlässigkeit, Oberflächlichkeit, Geschwätzigkeit, Unbeständigkeit, Verwirrtheit.



**Tamas** bringt den Menschen in Furchtsamkeit, Unehrlichkeit, Desorientiertheit, Depressivität, Psychosen, Selbstzerstörung.

## Wirkung der Gunas auf Pitta

**Sattva** schafft Intelligenz, Mut, Unabhängigkeit, Freundlichkeit, Wärme, die Fähigkeit zu Erkenntnis, Fröhlichkeit, Effizienz, Klarheit.

**Rajas** äußert sich durch Aggressivität, Impulsivität, Egoismus, Konkurrenzdenken, Machtgier, Kritikbereitschaft, Neigung zur Manipulation, Eifersucht, Hektik, Jähzorn, Dominanz, Rücksichtslosigkeit, Ehrgeiz, Eitelkeit, Stolz.

**Tamas** verursacht Hass, Gewalt, Rachsucht, Gemeinheit, Psychopathie und Zerstörungswut.

## Wirkung der Gunas auf Kapha

**Sattva** strahlt Ruhe, Zufriedenheit, Geduld, Stabilität, Loyalität, Sanftheit, Liebe und Mitgefühl aus.

**Rajas** führt zu übermäßigem Materialismus, Neid, Geiz, Habgier, übertriebenem Sicherheitsdenken.

**Tamas** verursacht Depression, Apathie, Lethargie, geistige Verwirrtheit, Faulheit, Gefühllosigkeit.

*Das Buch von Jutta Mattausch „Ayurveda Handbuch der Energietypen“ ist bei Windpferd erschienen und hat die ISBN 978-3-86410-075-8*

Wenn ich das so lese, dann habe ich das Gefühl, dass viele unserer Politiker Pitta-Typen mit zu viel Rajas sind und dass unsere Gefängnisse voll sind mit Pitta-Typen, die zuviel Tamas haben.

## Diese Lebensmittel fördern Sattva

Sattvische Nahrung ist der Himmel auf Erden! Durch sattvische Nahrung förderst du de-

ne emotionale Harmonie. Du steigert dein Bliss-Gefühl. Alle Sinnesorgane funktionieren großartig und du bist frei von Kummer und Krankheit.

Sattvische Lebensmittel enthalten viele Nährstoffe und bilden im Körper Ojas. Ihre Zu-



bereitung ist so gewählt, dass sie für jeden Doash-Typen gut verdaulich sind. Sattvische Lebensmittel sind grundsätzlich leicht und gut verdaulich. Du erkennst es auch daran, dass du dich nach dem Essen glücklich, satt und zufrieden fühlst.

Sattvische Nahrungsmittel sind gewaltfrei erzeugt. Da auch Milch, Sahne, Ghee und Honig zu den sattvischen Lebensmitteln gehören, sind hier in Europa natürlich nur **Bio-Lebensmittel in Demeter-Qualität** gemeint. Demeter erzeugt tierische Lebensmittel mit den höchsten ethischen Standards.

- Mandeln, Nüsse, Mungbohnen, Basmatireis, gekochtes Getreide
- Sahne, Butter, Ghee, frische Milch
- Frisches Bio-Gemüse, vorallem über der Erde gewachsenes
- süßes Bio-Obst
- Honig
- Kochen in zufriedener, glücklicher Stimmung



## Diese Lebensmittel fördern Rajas

Die sattvische Ernährung ist für alle gut, die auf einem spirituellen Weg sind. Aber in unserer Leistungswelt, wo Biss und Ehrgeiz gebraucht werden, kann rajasische Ernährung gelegentlich auch einmal ganz gut sein. Wenn du es nicht



übertreibst, dann genieße rajasische Lebensmittel, die die Sinnlichkeit und Fantasie fördern. Auch Kapha-Menschen können von Rajas in Lebensmittel profitieren, denn es fördert Entschlossenheit und Durchsetzungskraft. Allerdings pushen sie auch den ungesunden Ehrgeiz, Aggressionen, Eifersucht und Egoismus.

Rajasische Lebensmittel erkennst du daran, dass sie zwar frisch zubereitet sind, aber sehr würzig, sehr ölig und/oder sehr scharf sind. Auch die fermentierten Lebensmittel, wie Sauerkraut, Kimchi, Joghurt, Tempeh oder Miso erhöhen Rajas. Und Fleisch natürlich.

- Zwiebeln und Knoblauch
- Saures Obst
- Sehr scharfe Lebensmittel, wie Meerrettich und Chili
- Frisches Fleisch und frischer Fisch
- Meeresfrüchte
- Essig, Sauerkraut
- Frischkäse, Joghurt, Buttermilch, heller Käse
- Eier

- Bier und Wein in geringen Mengen
- Kaffee und schwarzer Tee
- Kochen in gereizter oder zorniger Stimmung

## Diese Lebensmittel fördern Tamas

Tamas ist die lebenszerstörende Energie und das brauche ich ja nicht zu sagen, dass du sie lieber meiden solltest. Zum Glück ist im Ayurveda verboten verboten, du kannst also jederzeit selbst entscheiden, was du essen möchtest. Ayurveda ist kein Dogma, sondern eine Schatztruhe der wunderbaren Möglichkeiten.

Tamasische Lebensmittel fördern die Gier und den Geiz. Sie bringen Pessimismus, Unsicherheit, Faulheit und Ignoranz. Sie machen dich dumpf, bis du nicht mehr in der Lage bist, zu unterscheiden, was dir gut tut und was nicht. Aber bei großer Angst und Nervosität kann die abstumpfende Wirkung von Knoblauch, Mohn oder Baldrian durchaus positiv sein.

Fertiggerichte, Fast Food und Convenience Food sind von tamasischer Natur. Ebenso alles aus Dosen und auch Tiefkühlkost. Mehrmals Aufgewärmtes hat ebenfalls die zerstörerische Qualität von Tamas. Und ja, leider, auch alles, was aus der Fritteuse kommt.

- Fettiges, schwer verdauliches
- Öliges aus der Fritteuse oder Bratpfanne
- Luftgetrocknetes Fleisch oder Fisch
- Wurst, Salami
- Pilze
- Erdnüsse
- Raffinierter Zucker
- Alter Hartkäse, wie Parmesan
- Alter Weichkäse
- Stark alkoholhaltige Getränke
- Große Mengen von Wein und Bier
- Kochen in einer unordentlichen und unsauberen Küche, mit Faulheit und Trägheit



## Iss dich glücklich

Jeder möchte ein glückliches, gesundes und fröhliches Leben führen. Aber warum gelingt es nur so wenigen Menschen, genau so zu leben? Weil Ayurveda bei uns so wenig bekannt ist und die drei Gunas noch viel weniger.

Du aber kennst sie nun und kannst selbst dafür sorgen, dass du dich glücklich, gesund und fröhlich fühlst. Das allerallerwichtigste jedoch ist, dass du nie denkst: „Oh, das darf ich jetzt nicht essen, das ist verboten.“ Nein, nein, das ist nicht der Sinn von Ayurveda. Ayurveda ist kein Dogma, keine Religion, keine Diät. Du allein entscheidest, wie weit du dich darauf einlassen möchtest. Verbissenheit und Ayurveda passen überhaupt nicht zusammen.

Gehe es locker an und setze nur das für dich um, was dir leicht fällt. Beginne damit, was dir am leichtesten fällt und dann erst das nächste. Daraus wird etwas Wunderbares erwachsen.

Sei glücklich, gesund und fröhlich



F: Leo Wolfert/Fotolia

