Das dauerhafte

GLÜCK finden

Das Leben nach den drei yogischen Gunas neu ausrichten.

TEXT GÜNTER FELLNER

DOOMSCROLLING - DER WEG IN DIE DEPRESSION

Schon mal was von "doomscrolling" gehört? Die deutsche Übersetzung lautet "verdammnisblättern". Was für ein eigenartiges Wort! Im "Pandemiejahr" 2020 wurde "doomscrolling" in Neuseeland zum Wort des Jahres gekürt. Man scrollt und klickt sich durch die sozialen Medien, ständig auf der Suche nach negativen Schlagzeilen. Was sollte man im Lockdown sonst machen? Explodierende Zahlen, überlastete Intensivstationen und "beinahe jeder von uns kennt jemanden,

Was passiert mit uns, wenn wir ständig nur negative Wahrnehmungen in uns aufnehmen? Wir werden traurig,
entmutigt, depressiv, ängstlich und manchmal sogar
aggressiv. Die Yogis bezeichnen diese Zustände als *Tamas*. *Tamas* ist der Aspekt des Unreinen, des
Trübsalblasens, der Schwermütigkeit.

SATTVIG LEBEN - UNSER LEBENSGLÜCK FINDEN

Wie würden wir uns fühlen, wenn wir keine Negativmeldungen mehr über uns ergehen lassen? Wenn wir statt der Tageszeitung ein gutes spirituelles Magazin lesen? Statt einem Thriller im Fernsehen einen Dokumentarfilm über Tiere oder Pflanzen ansehen? Wertschätzende Gespräche statt Streitdialoge? Biologische Lebensmittel statt Industriefutter? Keine deprimierende Musik, sondern Mantren oder andere Wohlfühllieder? Wir würden dadurch unser Sattva er-

höhen und *Rajas* sowie *Támas* reduzieren. Für unser Glück benötigen wir hin und wieder auch etwas *Rajas*, der Ausdruck für Leidenschaft, für alles was in Bewegung ist.

GLÜCKLICH LEBEN NACH DEN DREI GUNAS KANN JEDER LEICHT ERLERNEN

So geheimnisvoll die drei Gunas – Sattva, Rajas und Tamas – erscheinen mögen, sie existieren in jedem von uns. Sie sind die menschlichen Eigenschaften, die Yogis in diese drei Kategorien einteilen. In der ayurvedischen Medizin sind diese Eigenschaften die Grundlage für Unterscheidungsmerkmale des menschlichen Temperaments.

Übersetzt wird Guna in etwa als Faden. Das Guna, das in unserem Leben dominiert, entscheidet über "glücklich" oder "tief traurig". Das Wissen um die Gunas bestimmt unser Glück und unser Verhalten. Auch wenn die Gunas kompliziert zu sein scheinen, die Umsetzung ist jedoch simple: Ändere dein Leben so, dass du möglichst viel Sattva in dein Leben integrierst, etwas Raja, wenig Tamas.



ACHTE AUF DEINE GEDANKEN, DENN SIE WERDEN ZU WORTEN.
ACHTE AUF DEINE WORTE, DENN SIE WERDEN ZU HANDLUNGEN.
ACHTE AUF DEINE HANDLUNGEN, DENN SIE WERDEN ZU GEWOHNHEITEN.
ACHTE AUF DEINE GEWOHNHEITEN, DENN SIE WERDEN DEIN CHARAKTER.
ACHTE AUF DEINEN CHARAKTER, DENN ER WIRD DEIN SCHICKSAL.



SATTVA steht für Reinheit, Liebe, Frieden, Harmonie, Klarheit, Güte. Versuche, so viel Sattva wie möglich in dein

Leben zu integrieren. Einige Beispiele, wie du dein Sattva im Alltag erhöhen kannst:

- → Achte auf die Ernährung! Nimm nur hochwertige, biologische Lebensmittel zu dir. Am meisten Sattva nimmst du auf, wenn du dich vegan ernährst.
- → Achte auf deine Worte und Taten, respektiere deine Mitmenschen
- → Praktiziere Yoga, meditiere oder gönne dir eine Massage
- → Loslassen und "Nichtergreifen" der Anhaftungen im Alltag
- → Halte dich möglichst fern von Energieräubern, Narzissten und anderen Menschen, die dir nicht guttun
- → Überprüfe dein Lese- und Freizeitverhalten: Welche Energie haben deine Zeitungen, Bücher, Filme, Computerspiele?
- → Wandern in der Natur statt Autoreisen
- → Spirituelle Lebensweise statt einfach nur in den Tag hinein leben
- → Regelmäßige yogische Atemübungen (z.B. Wechselatmung)



TAMAS ist das Faule, Unreine, Trübe, Schwere. Menschen mit überwiegenden Tamas verehren Geister und Gespenster, so kann man in den alten hinduistischen Schriften lesen. Tamasige Menschen sind meist unberechenbar und darauf bedacht, anderen zu schaden. Sie lösen durch Tamas eigene Probleme, in dem sie diese leugnen. Der tamasige Verstand erzeugt ein unnatürlich großes Ego. Oft werden Menschen, denen Sattva fehlt und die dadurch ständig in Rajas und Tamas verhaftet sind, in der westlichen Welt als Täuscher und Narzissten angesehen. Die krankhafte Selbstliebe der Narzissten darf jedoch nicht mit der natürlichen Selbstliebe verwechselt werden, welche nur durch ausreichendes Sattva entstehen kann. Auch der nach Sattva strebende Mensch ist manchmal tamasig, spürt depressive Phasen, Ärger und Zorn. Der Anteil an Tamas ist dabei aber nur gering und vorübergehend.

sattviger zu leben.

RAJAS ist das "zur Veränderung Drängende", Unruhe, Hektik, Stress und Leidenschaft. Wir

benötigen hin und wieder etwas Rajas, um auch mutig,

kreativ und kraftvoll zu sein. Beim Schreiben dieses Artikels

unterstützt mich Rajas durch Energie und Tatendrang. Rajas

in ständiger Dominanz allerdings reduziert unsere Empathie,

(Selbst)Liebe und die Fähigkeit, spirituell zu fühlen, erhöht

Unsicherheitsgefühle und Unruhe. Ängste werden durch Rajas geschürt und können durch Umwandlung in Sattva

reduziert werden. Menschen mit zu viel Rajas haben oft

ein ungesundes Ego-Verhältnis, jagen ständig ihren

Wünschen hinterher. Zuviel Rajas kann auch Tamas

hervorrufen. Spürst du zuviel Rajas in dir, versuche

WIE ICH FÜR MICH MEIN SATTVA FAND UND FAST WIEDER VERLOR

An einem warmen Tag im Juni 2017 hielt ich im Schulungsraum meiner Yogalehrerausbildung ein Referat zu den drei Gunas. Doch ich hatte zuviel Rajas (Unruhe) in mir, die mir meine Konzentration raubte. Mein Vortrag war nicht ganz so, wie ich es mir erwartet hatte. Ich beschloss, zukünftig nach den drei Gunas zu leben und noch mehr Sattva aufzusaugen.

Immer wenn ich Atemübungen und Yoga praktiziere, spüre ich sattvige Lebensenergie. Ich begann, spirituelle Lieder (Mantren) zu hören und Mantrenkonzerte zu besuchen. Für die tägliche Zeitung mit all den Negativnachrichten hatte ich im Rahmen meiner Yogalehrerausbildung

und meines 50 Stunden-Jobs ohnehin keine Zeit. In meiner Umgebung musste ich auch mit psychischen Vampiren klarkommen. Ein schwieriger, aber wichtiger Schritt, Energieräuber und Narzissten so gut wie möglich aus meinem Leben zu verbannen.

Sehr sattvige Menschen ernähren sich oft vegan. Ich aß damals gerne Fleisch. Fast täglich sogar. Als feinfühliger Mensch in Richtung HSP spürte ich jedoch immer wieder das Leid der Tiere in meiner Seele, ohne es anfangs zuordnen zu können. Daher kam für mich nur Biofleisch in Betracht. Mein Sohn spürte in seiner Feinfühligkeit sogar ihren Schlachtschrei beim Schneiden von Fleisch. Seit ein paar Jahren esse ich, außer hin und wieder Fisch, kein Fleisch mehr.

März 2020. Erster Lockdown, Einstellung meiner Yogakurse und auch in meinem Zweitjob war Stillstand. Gespannt verfolgte ich die Horrornachrichten in den Medien, vergaß auf Yoga, wurde träge und brachte vermehrt Raja und Tamas in mein Leben. Ich konnte die negative Veränderung in meiner Gefühlswelt deutlich spüren, bis ich mich wieder auf die yogische Lehre über die drei Gunas besann.

Dein Lebensglück kannst du in einer für dich ausgewogenen Mischung von viel Sattva mit etwas Rajas und wenig bis keinem Tamas finden. Versuch es!

Günter Fellner

ist Yogalehrer mit Schwerpunkt auf Faszien, Gesundheit und Psychologie

→ gesundheits.yoga