



# Sattva oder das Lichtvolle fördern

Im Ayurveda kennt man das Weihnachtsfest nicht. Trotzdem ist man immer um die Erhellung des Bewusstseins bemüht: Ziel des Ayurvedas ist es, eine Balance zwischen den Gunas oder Urkräften im Körper zu erreichen und damit das Lichte in uns hervorzubringen.

■ Text: Sandra Memmo

**V**iele sehnen in der Zeit der langen Nächte den Frühling herbei oder sie entfliehen ihr – den Zugvögeln gleich – in wärmere Gegenden; es fehlen das Licht, die Farben und die Leichtigkeit. Da sich bei uns der Himmel kaum mit der geheimnisvollen Aurora Borealis füllt, müssen wir uns das Licht anders herbeizaubern: mit Kerzen oder elektrischen Leuchtkörpern. Das andere Extrem ist ebenfalls bekannt: Weihnachtsrummel überall, zuckersüßes Musikgesäusel, blinkende Samichläuse in allen Farben, funkelnder Weihnachtsschmuck – Hauptsache, es verführt uns zu reger Einkaufstätigkeit. Hier zuviel und da zuwenig. Das alleine kann schon krank machen.



Rajas, Tamas und Sattva sind wie die drei Stränge eines Zopfes – wir tragen sie alle drei in uns.

Für viele bedeutet Weihnachten zusätzlicher Stress. Während alle andern feiern, wird man sich der eigenen Einsamkeit bewusst, oder um dieser zu entfliehen, nimmt man spannungsgeladene Familientreffen in Kauf. Dennoch machen die meisten dies jedes Jahr wieder mit. Warum ist das so? Psychologisch gesehen weckt Weihnachten unsere tiefsten Sehnsüchte: Diejenige nach einer spirituellen Dimension oder danach, fröhlich zu sein. Anders ausgedrückt ist es **die Sehnsucht nach Glück und Lebenssinn**. Doch wer bereitet sich schon bewusst auf das Fest des Lichtes vor und kennt dessen Bedeutung?

Der Psychologe und Philosoph Hans Endres sagt dazu: «Die universelle Bedeutung von Weihnachten ist der Sieg des Lichtes über die Dunkelheit als Symbol für den Sieg der Erkenntnis über die Unwissenheit im Menschen. Geistesblindheit (avidya) ist die Wurzel allen Übels. Darum ist es unsere Hauptaufgabe, uns ständig um Durchlichtung des Gemüts und Erleuchtung des Denkens zu bemühen, also um die Steigerung des Bewusstseins in jeder Beziehung. Der wahre Sinn von Weihnachten ist allerdings erst dann erfüllt, wenn die Synthese von Weisheit und Liebe wiederhergestellt wurde.»

### Urkräfte der Natur

Obwohl der Ayurveda Weihnachten nicht kennt, weiss er um deren Bedeutungen. Zugleich können wir von alten Kulturen lernen. Neben den drei Doshas Vata, Pitta und Kapha, die durch ihre Eigenschaften und Funktionen sowohl im grobstofflichen wie auch feinstofflichen Körper zu finden sind, spielen in der ayurvedischen Lehre drei weitere feinstoffliche Prinzipien eine wichtige Rolle: Sattva, Rajas und Tamas – die Urkräfte der Natur, die drei Gunas, in diesem Zusammenhang auch Triguna oder Mahaguna genannt.

In der vedischen Philosophie wird beschrieben, dass sich **am Anfang eines Schöpfungszyklus Rajas, Tamas und Sattva in einem harmonischen Kräfteverhältnis befinden**,

welches zunehmend ins Ungleichgewicht gerät. Als Folge dieser Disharmonie bildet sich das Universum heraus, in unendlicher Kombination dieser drei Kräfte. Es manifestieren sich in endloser Vielfalt alle sichtbaren und unsichtbaren Stoffe dieser Welt. Die Mahagunas bilden in mannigfaltigen Verbindungen alle feinstoffliche, organische und anorganische Materie – Steine, Pflanzen, Tiere und Menschen. Man vergleicht die Triguna oft mit den drei Strängen eines Zopfes, wir tragen sie alle drei in uns und sie wirken in uns. Gekoppelt an die jeweilige Konstitution ergeben sich verschiedene Prägungen. Diese beeinflussen unsere Psyche.

**Rajas** bedeutet Staub, aber auch Leidenschaft oder Bewegung, es ist das vehementeste Guna. Aus ihm entspringen Begehren, Leidenschaft, Ehrgeiz und Wankelmütigkeit, Bewegung und Aktivität. Ein Rajas-Typ ist leidenschaftlich, dynamisch, temperamentvoll und aufbrausend.

**Tamas** ist die Kraft, die den beiden anderen Gunas widersteht. Es zeigt sich als Schwere und Widerstand, bedeutet Dunkelheit und Trägheit. Solchermassen geprägt wirkt man schwer und dumpf. Tamas bewirkt

«Im Ayurveda ist nur die sattvische Psyche vollkommen gesund.»

## AUSWIRKUNGEN DER MAHAGUNA AUF DIE KONSTITUTION

gh. Eine **Vata-Konstitution** mit einem dominanten Rajas-Strang ist nach ayurvedischer Sichtweise unentschlossen, unzuverlässig, überaktiv, erregt, rastlos, verwirrt, abgelenkt, nervös, ängstlich, geschwätzig, oberflächlich und leicht erregbar. Herrscht Tamas vor, äußert sich dies als furchtsam, unehrlich, heimlich-tuerisch, depressiv, selbstzerstörerisch, drogenabhängig und sexuell gestört. Fördert man den sattvischen Anteil, zeigt sich eine Vata-Konstitution als energisch, anpassungsfähig und flexibel. Sie besitzt eine schnelle Auffassungsgabe, ist kommunikations- und begeisterungsfähig, denkt positiv und besitzt heilende Energie. Ein ausgeprägtes Gefühl für die Einheit aller Menschen und ein klarer, wacher Geist sind typische Eigenschaften, ebenso erfrischende Lebendigkeit, eine gute Funktion von Darm- und Harnwegen, die richtige Bildung aller Körpergewebe, ein gesunder Schlaf, gute Immunität und die gute Kontrolle der Sinnesorgane.

Eine **Pitta-Konstitution** mit Rajas Prägung ist eigensinnig, impulsiv und ehrgeizig. Wird sie aggressiv, kontrollierend und kritisch oder gar manipulierend, dominant, böse, rücksichtslos, stolz und eitel, ist sie schon in einem bedenklichen Kreislauf gefangen. Dominiert Tamas, begegnen wir Charaktereigenschaften wie hasserfüllt, gemein, gewalttätig, psychopathisch und kriminell. Sattvisch gestärkt, ist Pitta jedoch harmonisch, intelligent, klar erfassend, differenzierend, gutwillig, mutig, warm, unabhängig und zufrieden. Es sind gute Lehr- und Führungspersönlichkeiten mit einem strahlenden Teint und einem ausgeglichenen Intellekt; Emotionen können gut verarbeitet werden. Zudem besitzen sie eine gute Verdauung, einen geschmeidigen Körper und die Wärme- und Durstregulation ist vollkommen ausgewogen.

**Kapha** mit Rajas Prägung äussert sich als kontrollierend, habgierig, lüstern, materialistisch, sentimental, sicherheitsbedürftig, aber auch nach Komfort, Bequemlichkeit und Luxus strebend. Überwiegt Tamas, ist Kapha langweilig, lethargisch, deprimiert, faul, derb, begriffsstutzig und gefühllos. Auch hier lohnt es sich, den sattvischen Anteil zu fördern, denn dadurch wird Kapha ruhig, zufrieden, konsequent, leidenschaftlich, vergebend, geduldig, nährend und unterstützend. So geprägt, verfügt Kapha über einen starken Glauben, über Kraft und Würde. Gute Gelenke, ein kraftvoller, wohlproportionierter Körper, geistige Stabilität, eine liebevolle Natur, Mut, Vitalität und ein gutes Gedächtnis machen Kapha-Typen attraktiv und begehrenswert.

## REZEPTE FÜR DIE KALTEN TAGE

### Broccolisuppe mit Minze

300 g Broccoli  
1 Stück frischer Ingwer  
¼ TL Cuminsamen  
½ TL Korianderkörner  
1 EL Ghee  
375 ml BIO-Gemüsebrühe  
2 Zweige Minze  
100 g Rahm  
Salz, schwarzer Pfeffer – frisch gemahlen

Gewürze in Ghee erhitzen, Broccoli darin andünsten, mit Brühe ablöschen, Ingwer und Minze dazugeben, 20 Min. köcheln lassen, Minze entfernen, Suppe pürieren, Rahm dazugeben und abschmecken.

### Panna cotta mit frischem Ingwer

100 ml BIO-Vollmilch  
300 ml Rahm  
250 ml Joghurt natur  
3 EL Agavendicksaft  
3 EL Agar Agar aus Bioladen als Alternative zur Gelatine  
3 TL Ingwer, gemahlen  
1 TL Vanillepulver  
½ TL Kardamompulver  
etwas frische Minze

Den Rahm erhitzen und 5 Min. köcheln lassen. Den Zucker, Tortenguss und die Gewürze in die Milch einrühren und zusammen mit dem Rahm aufkochen. Den Joghurt hinzufügen und unter Rühren köcheln lassen. Die Minze ganz fein hacken und ebenfalls vorsichtig unterrühren. Mit Minzblättern und Beeren dekorieren.

### Gewürztee

2 Kardamomkapseln  
1 EL Orangenschalen  
1 EL Zimt  
2 Nelken  
1 TL grüner Pfeffer

Gewürze mahlen und mit Orangenschale mischen. 1 TL der Mischung mit einem ¼ l kochendem Wasser überbrühen, 3 Min. ziehen lassen und abseihen. (gh/sm)

eine Schwächung der Wahrnehmung und der geistigen Aktivität. Dazu zählen auch Wahnvorstellungen, Faulheit und Schläfrigkeit.

**Sattva** übersetzt man bei den Mahagunas als **das Reine, Lichtvolle, Wahre**. Es zeigt einen Zustand von Licht, Bewusstsein, Intelligenz, Reinheit, Freude und Klarheit; dies gilt es uneingeschränkt zu fördern, denn im Ayurveda ist nur die sattvische Psyche vollkommen gesund. Sattva ist das ausgeglichene Guna und es befähigt uns, Licht ins Dunkel zu bringen. Um sich nachhaltig einer guten Gesundheit erfreuen zu können, sollte man klar sehen und erkennen können, was zu Leiden und Krankheit führt. Solchermassen «gereinigt» können wir aus der Mitte heraus handeln.

### Das Lichtvolle fördern

Ist man zu sehr von Rajas oder Tamas beeinflusst, wird auch von psychopathologischen Faktoren gesprochen. Ein beschlagener Spiegel oder aufgewühltes und verschmutztes Wasser trübt die klare Sicht. Alles wird undeutlich oder verschwommen. Deshalb möchte man den Geist oder die Psyche klären und beruhigen und das erklärt, weshalb die Förderung des sattvischen, lichtvollen Anteiles in uns eine solch grosse Bedeutung hat – sowohl aus ayurvedischer als auch aus yogischer Sicht. **In jedem von uns steckt Sattva** und sei es nur ein verschwindend kleiner Anteil. Diesen gilt es zu entdecken. Vielleicht ist es erst einmal nur ein Hauch davon, ein leiser Schimmer oder eine diffuse Ahnung. Die unüberlegte Äusserung «Eine tamasische Dampfbake bleibt eine tamasische Dampfbake» zeugt deshalb von einem wenig fundierten philosophischen Verständnis der ayurvedischen Grundlagen.

In einer Ayurvedakur werden Tamas und Rajas ausgeglichen und Sattva gestärkt. Hier greift der Ayurveda auf seine philosophischen Wurzeln zurück und damit auch zum Yoga. Je schwerwiegender körperliche und psychische Leiden sind, umso wichtiger ist es, das Sattva-Prinzip in den



Alltag zu integrieren. Zum Beispiel durch Übungen und Techniken aus dem Yoga wie Meditationen oder Visualisierungen oder das Singen von Mantras. Ebenso können wir über die Nahrung Sattva stärken, denn auch sie hat eine Auswirkung auf unsere Psyche. In der Bhagavadgita 17.8-9 heisst es: «Speisen, die von Menschen in der Erscheinungsweise der Tugend geschätzt werden, verlängern die Lebensdauer, reinigen das Dasein und schenken Kraft, Gesundheit, Glück und Zufriedenheit. Solche Speisen sind saftig, fettig (Ghee, Butter und pflanzliche Öle), bekömmlich und erfreuen das Herz. Zu scharfe, zu heisse, zu salzige, zu saure, beissende, brennende und zu trockene oder rauhe Speisen fördern Rajas und werden von Menschen geschätzt, die sich in dieser Erscheinungsweise befinden. Solche Nahrung verursacht Schmerz, Leid und Krankheit.»

### Genussvoll kochen

Wann immer möglich sollte man sich darum auf Nahrungsmittel konzentrieren, die einen hohen Sattva-Gehalt besitzen. Dazu gehören Getreide, süsse Früchte und Gemüsesorten, die über der Erde wachsen, Milch, Butter,

Ghee und Honig. Natürlich soll die Nahrung frisch zubereitet und frei von Zusatzstoffen sein. Den sattvischen Aspekt fördern können wir auch, wenn wir uns genügend Zeit nehmen fürs Kochen. Kein Stress – der Genuss beginnt schon bei den Vorbereitungen. Nach ayurvedischem und yogischem Verständnis fliesst die Energie der Köchin in die Nahrung und ist Bestandteil davon. Gedanken, Wort und Tat sollten eine Einheit bilden. Egal was wir machen, letztendlich geht es dabei immer darum, das Lichtvolle, Sattva, zu fördern.

## «Nach ayurvedischem Verständnis fliesst die Energie der Köchin in die Nahrung und ist Bestandteil davon.»

Vielleicht regen diese Gedanken uns an, Weihnachten auf eine andere Art zu feiern, Weihnachten zu einem «Sieg des Lichtes über die Dunkelheit als Symbol für den Sieg der Erkenntnis über die Unwissenheit im Menschen» werden zu lassen. So könnten wir uns sattvisch begegnen und wirklich Weisheit und Liebe leben, anstatt dem leeren Glitzer- und Konsumwahn zu verfallen.

.....

*\* Die Autorin ist dipl. Klinische Ayurveda-Spezialistin und leitet seit 2003 ihr eigenes Ayurveda-Schulungsinstitut in Oberbayern. Sie bietet Ayurveda-Kuren an und ist auch regelmässig in der Schweiz tätig. [www.ayurvedanet.net](http://www.ayurvedanet.net)*