



Anjali und R. Sriram

# Yoga und Gefühle

Mit allen Sinnen leben

THESEUS



Anjali und R. Sriram

# ***YOGA und Gefühle***

Mit allen Sinnen leben



THESEUS VERLAG

Theseus im Internet: [www.Theseus-Verlag.de](http://www.Theseus-Verlag.de)

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN Print 978-3-89901-437-2

ISBN E-Book 978-3-95883-196-4

Originalausgabe

Lektorat: Vera Baschlakow

Copyright © 2004 Theseus in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld, [www.mbedesign.de](http://www.mbedesign.de) unter Verwendung eines Fotos © Hildegard Morian Illustrationen: R. Sriram; Aquarell Untermalungen: Milena Grunert Fotos: [S. 30](#), Ilango Sriram; [S. 49](#), C. P. Satyajit; [S. 55](#), Malcolm Maitland; [S. 71](#), Sabine Haymann; [S. 127](#) Otto Ohnmacht Gestaltung und Satz: Ingeburg Zoschke, Berlin E-Book Gesamtherstellung: Bookwire GmbH, Frankfurt a. M.

# Inhalt

## Vorwort

### Erstes Kapitel

Von der Dualität – Vereinigung und Trennung

*Eine Geschichte zum Reflektieren*

### Zweites Kapitel

Drei Ziele vor Augen haben – Emotionale, materielle und berufliche  
Erfüllung durch Taten

*Anregungen aus dem Yoga für den Alltag*

### Drittes Kapitel

Vier Gefühle für den Yogaweg – Liebe, Mitempfinden, Mut und  
Gelassenheit

*Gefühle in Liebeskonflikten und Berufsstress – Anwendungsbeispiele*

### Viertes Kapitel

Fünf Kräfte, die verwickeln – Täuschung, Selbstbezogenheit, Gier,  
Ablehnung und Angst

*Anregung zum Reflektieren*

## Fünftes Kapitel

Das Genießen von acht Zuständen

*Anregung zum Reflektieren*

Leitfaden durch die Gefühle

*I. Liebe als Shringara-Rasa –  
Beobachtungen über den Bann der Anziehung*

*II. Heiterkeit als Hasya-Rasa –  
Beobachtungen über das Loslassen der Norm*

*III. Ekel als Bibhatsa-Rasa –  
Beobachtungen über den Einfluss der Abneigung*

*IV. Angst als Bhayanaka-Rasa –  
Beobachtungen über das Nachlassen des Vertrauens*

*V. Zorn als Raudra-Rasa –  
Beobachtungen über den Energiestrom der Gerechtigkeit*

*VI. Mitempfinden als Karuna-Rasa –  
Beobachtungen über das Leiden, das Mitgefühl schafft*

*VII. Mut als Vira-Rasa –  
Beobachtungen über die Tatkraft aus Erhabenheit*

*VIII. Erstaunen als Adbhuta-Rasa –  
Beobachtungen über die Offenbarung des Mysteriums*

## Sechstes Kapitel

Neun Blockaden sprengen

## Die Antarayas

### *I. Unwohlsein*

*Übung: Die natürliche Atmung*

### *II. Unbeweglich sein*

*Übung: Die entspannte Atmung*

### *III. Unentschieden sein*

*Übung: Die kontrollierte Atmung*

### *IV. Ungeduldig sein*

*Übung: Das Weiten des Ausatmens*

### *V. Uninteressiert sein*

*Übung: Der Weg zu einer aktiven Atmung*

### *VI. Unkonzentriert sein*

*Übung: Anteilnehmen an der Atmung*

### *VII. Uneinsichtig sein*

*Übung: Die kontrollierte Atmung*

### *VIII. Ungläubig sein*

*Übung: Die volle Atmung*

### *IX. Unbeständig sein*

*Übung: Das Herz der Atmung*

## Siebttes Kapitel

Alles hingeben – Ganzheitliches Fühlen

*Anregung zum Reflektieren*

## Achtes Kapitel

Die acht Gegebenheiten in der Liebe – Astanayika

*I. Die Erfüllte*

*II. Die Wartende*

*III. Die Getrennte*

*IV. Die Scheltende*

*V. Die Klagende*

*VI. Die Erwachende*

*VII. Die Erkennende*

*VIII. Die Bedingungslose*

## Neuntes Kapitel

Ardhanarishvara – zweigeteiltes Eines – Die Einheit von Mann und Frau

*Anregung für die Meditation – unsere andere Hälfte*

## Glossar

## Literaturverzeichnis

## Vorwort

Wir begannen die Arbeit an diesem Buch im August 2002 mit einer Umfrage bei den unterschiedlichsten Menschen – Traditionsverhafteten und Freidenkern, in Indien und in Deutschland. Auf die Frage: »Sind Gefühle bei der Entwicklung zur Spiritualität hinderlich oder förderlich?«, bekamen wir so leidenschaftliche Antworten, dass wir erkannten, es ist ein Thema, welches alle sehr bewegt. Manche antworteten: »Ja, sie sind ein Hindernis, sie stören, aber da die allumfassende Wahrheit eine Kraft ist, der sich niemand entziehen kann, sind Gefühle auch schon mit eingebunden!« Es wäre demnach notwendig, sich erst einmal aus dem eigenen Gefühlschaos zu befreien, um überhaupt an eine spirituelle Entwicklung zu denken. Die meisten jedoch antworteten, dass Gefühle auf alle Fälle eine große Hilfe seien, denn ohne liebende Hingabe, ohne mitfühlende Liebe, ohne das gefühlsmäßige Angezogensein von Idealen seien tiefe Erkenntnisse nicht möglich.

Vor allem war es die Liebe, die in fast allen Antworten eine Rolle spielte, angefangen von ihrer triebhaften, erotischen Komponente bis hin zu ihrer mitleidenden und geistigen Verbundenheit mit allen Wesen der Welt. Aber schließt das eine das andere nicht aus? Führt Begierde nicht ab vom Weg der Hingabe?

Die Liebe bietet uns täglich Anregung zum Nachsinnen. Hinterfragt wurde auch die Rolle der Wut, ob sie nicht hinderlich sei und überwunden werden müsse, um zur Gewaltlosigkeit zu gelangen. Darüber hinaus ist die Angst ein zentrales Gefühl, das uns immer wieder packt und lähmt. Ihre Auswirkungen bremsen jede Entwicklung, wenn wir uns nicht mit ihr auseinander setzen.



In der indischen Kunst werden die Sinne kultiviert und die Gefühle derart gesteigert, dass sie die Grenzen des individuellen Erlebens sprengen können. Liebe, Wut, Mut, Ekel, Heiterkeit, Mitempfinden, Angst und Staunen werden als überpersönliche Kräfte angesehen. Wie wir mit allen Sinnen leben und gleichzeitig zur Freiheit gelangen können, beschreibt *Natya Shastra*, eine Lehrschrift über Tanz, die in der Himalaja-Region eine wichtige Geheimlehrschrift des Tantra-Yoga ist. Ihr Autor, Bharata, macht darin die menschlichen Gefühle zum Thema seiner Untersuchungen und beschreibt, wie durch die *Bhavas* (Gefühlszustände), auf die wir in diesem Buch noch ausführlich zu sprechen kommen, und die Einordnung des Körpers in die Kräfte des Universums beim Tanzen die Einheit mit der All-Seele so schnell wie auf keinem anderen Weg zu finden sei.

Die Lehrschrift *Yoga Sutra*, verfasst von Patanjali, offenbart in ihrer einmaligen kondensierten Klarheit vollkommene Einsichten in das Fühlen und Denken. Sie beschreibt den Weg durch die *Bhavanas* (meditative Gefühlszustände) zur inneren Freiheit.

Unseres Wissens haben wir den erstmaligen Versuch gewagt, die beiden Philosophien, *Natya Shastra* und *Yoga Sutra*, die aus derselben Wurzel stammen und dasselbe Ziel haben, im Thema dieses Buches zu verbinden: Tanz und Yoga wurden von Shiva, dem kosmischen Tänzer und dem vollkommenen Yogi, empfangen und erprobt, um den Menschen zu helfen, die Einheit zu erfahren. Unser Buch beinhaltet eine freie Interpretation der Aussagen des Yoga Sutra. Mehr als die Hälfte der 195 Aphorismen dieser Schrift sind zur Unterstützung der Textaussagen zitiert. Wir hoffen, dem umfangreichen Thema unseres Buches gerecht zu werden, und bitten um Nachsicht, wenn wir nicht jeden Aspekt ausführlich behandeln können.

Die wahren indischen Yogis sind Künstler: Shiva, der Urasket, war Tänzer und der Mahayogi Krishna Flötenspieler, der die Welt mit seiner Musik verzauberte. Patanjali, der Schöpfer des Yoga, war ein großer Sprachkünstler, der durch sein Grammatikwerk die Sanskritsprache nachhaltig beeinflusste. Sri T. Krishnamacharya, der Meister unserer Yogatradition, hinterließ eine Vielzahl von Gedichten. Dies soll aber nicht bedeuten, dass sich alle ernsthaft an Yoga Interessierten den Künsten widmen müssten. Der Zusammenhang zwischen Yoga und Kunst zeigt

lediglich, dass Gefühle und ein sensibles Umgehen mit den Dingen im Leben ein essenzieller Bestandteil des Yogaweges sind. Heute herrscht leider ein anderes Bild von Yoga vor, das die Abwesenheit von Gefühlen mit innerer Ruhe und Gelassenheit gleichsetzt. Für Yogaübende ist es deshalb wichtig, dieses Trugbild abzustreifen und in Kontakt mit den eigenen Gefühlen zu treten.

Jede indische Wissenschaft ist ein *Tantra*. Verstehen wir zum Beispiel Yoga in seiner Gesamtheit, offenbaren sich uns auch die anderen indischen Wissenschaften und Künste – seien es Tanz, Ayurveda, Grammatik, Mathematik, Bildhauerei oder Architektur. Gefühle spiegeln sich bei der Betrachtung von Blumen wieder, die Blumen sind in die Landschaft eingebettet, die Landschaften liegen im Wasser, im Wasser spiegelt sich der Mond, der das Symbol für den allumfassenden Geist ist. Alles berührt einander und hängt zusammen. Eines ist in allem und alles in dem Einen.

Als der Schöpfer die Welt und das Universum gestaltete, genoss er sein Tun. Alles entstand durch den Genuss. Über jeden Schritt unserer Entwicklung, jeden Moment unseres Lebens gilt es deshalb zu reflektieren – und dies mit Genuss. Dabei geht es nicht um richtige oder falsche Schritte, gute oder schlechte Gefühle, denn jede Bewegung und Empfindung macht Sinn und ist Teil des großen kosmischen Geschehens. Die gefühlvolle liebende Anteilnahme an dem ewigen Geschehen um Entstehen und Vergehen ist das grundlegende Thema sowohl des introvertiert Meditierenden als auch des extrovertiert Tanzenden. Hinter allem Fühlen und Denken verbergen sich die Zustände, die in Yoga und Tanz als *Ananda* (Glückseligkeit) und *Shanta* (Frieden) bezeichnet werden – diese Zustände sind das Ziel, von dem wir in diesem Buch wiederholt sprechen. Wobei wir, die Autoren, uns als Fragende und Lernende begreifen. Wir möchten mit diesem Buch Anregung zur weiteren Diskussion über die Gefühle und ihre Bedeutung bei der spirituellen Entwicklung geben.

Wir danken unserem Yogameister Sri T. K. V. Desikachar für die Zuversicht, die er in unsere Arbeit legt und die er in allen seinen Schülern zu erwecken weiß. Als liebevoller Familienmensch ist er ein lebendiges Beispiel dafür, dass Fühlen ein wichtiger Beitrag zur

Persönlichkeitsveränderung im Sinne des Yoga ist. Wir verehren an dieser Stelle die großen Gurus der Tanztradition, von denen wir nachhaltig beeinflusst werden. Wir danken unserem Schüler Thomas Lösche für seine interessierten Fragen zu den Gefühlen und sein begeistertes Mitdenken beim Entstehen der Texte, und wir danken unserem Schüler Sven Görler für seine ehrliche Kritik und seine Genauigkeit, mit der er unsere Aussagen hinterfragte. Unser Dank gilt Vera Baschlakow, die half, das Manuskript in eine flüssige und bündige Form zu bringen.

## Erstes Kapitel

# Von der Dualität – Vereinigung und Trennung

»Der freie Mensch handelt, ohne die Dinge schwarz oder weiß zu sehen.« Yoga Sutra IV. 7

Die positiven wie auch die negativen Kräfte sind in allen Dingen auf dieser Welt gleichermaßen zu finden, und ihr Wechselspiel bewirkt die Existenz des Lebens. Der Hinduismus nennt den Geist *Purusha*, das Göttliche, symbolisiert durch Shiva, und die Materie *Prakriti*, das Irdische, symbolisiert durch Shakti. Shiva ist der Himmel, Shakti die Erde, Shiva ist der Mann, Shakti die Frau. Sie schaffen durch ihre gleich starke Existenz die Balance im Universum und schließen durch ihre gegenseitige Anziehung den Kreis der Schöpfung. Der Geist ist also männlich, positiv und göttlich, die Materie ist weiblich, negativ und göttlich. Positiv mit gut und negativ mit schlecht gleichzusetzen würde bedeuten, die Kräfte mit moralisierendem Blick zu betrachten und dadurch dem Gleichgewicht zu schaden. Was wir als das Böse ansehen und fürchten, existiert im Kreislauf der kosmischen Ordnung nicht, denn alles in der Schöpfung ist erfüllt vom Göttlichen. Das so genannte Böse ist eine substanzlose Erscheinung, die nur leben kann, wenn sie einen Wirt findet, in dem sie sich wie ein Parasit entwickelt. So schleicht sie sich in den Kreislauf der Schöpfung ein und versucht, sich dem Negativen wie auch dem Positiven anzuhafte.

Leid ist eine negative Kraft, aber es ist keine schlechte Kraft. Freude ist eine positive Kraft, aber deshalb keine gute, also ethisch höher stehende Kraft. In allen Gefühlen ist die negative wie die positive Kraft enthalten. So kann es möglich sein, dass man im Zustand der Liebe am Anfang so viel Schmerz erfährt wie Glück. Wer den Schmerz aber ausklammern will, kann das Glück der Liebe nicht wirklich erleben. Denn Liebe besteht zunächst aus Vereinigung und Trennung, aus dem Zustand »vor der Vereinigung« und dem Zustand »nach der Vereinigung«. Diesen Kreislauf nennt man *Bhoga*, die Sinnlichkeit, und die meisten Menschen sind darin völlig unbewusst gefangen. Den Kreislauf als solchen wahrzunehmen und zu erkennen bedeutet, ihn verlassen zu haben. Dann wird aus der Dualität von Trennung und Vereinigung, aus Freude und Schmerz ein zusammenhängendes Phänomen, und alle Dinge werden in einem Rund sichtbar. Die Erfahrung »Alle Dinge sind eins« entsteht.

Leid ist die Umkehrung der Freude. Sind wir jedoch im Kreislauf eingeschlossen, ohne ihn als solchen wahrzunehmen, existieren die Dinge für uns immer nur als zusammenhanglose Gegensätze. Stehen wir außerhalb des Kreises als Betrachtende, können wir ihre gemeinsame Wurzel erkennen – alles ist zwar gespalten in weiblich-negativ und männlich-positiv; doch sind beide ein einziges göttliches Paar – *Shivashakti*. Den Kreislauf betrachten zu können und sich dabei gleichzeitig in ihn eingebunden zu sehen wird als Yoga bezeichnet. *Bhoga* hingegen, Sinnlichkeit, bedeutet, dass wir im Kreislauf eingeschlossen sind. Yoga betrachtet gleichmütig diese Sinnlichkeit, die von der Anziehung des Positiven und Negativen lebt.

Jedes Lebewesen hat Instinkte und Grundbedürfnisse – Hunger und Durst, Sexualität, Neugier, einen Überlebenstrieb und den Wunsch, zu kommunizieren. Gefühle und Instinkte bestehen zwar unabhängig voneinander, befinden sich aber in einem Wechselspiel miteinander. Sind wir verärgert, kann es passieren, dass wir das Essen gierig hinunterschlingen, ohne die Gier zu bemerken. Sind wir voller Mitempfinden für alle Lebewesen, kann das zu einem bewussten Umgang mit den Speisen führen. Auch die Instinkte können das Fühlen und Denken

beeinflussen. Leiden wir an Hunger, können wir leicht verärgert werden oder auch größeres Mitempfinden für die Lebewesen entwickeln.

Obwohl ursprünglich eine Einheit, haben wir Denken und Fühlen in unserem durch die Naturwissenschaften geprägten Zeitalter weitgehend getrennt. Wir gehen so weit, dass wir das Ergründen mechanischer komplexer Vorgänge allein als »Denken« bezeichnen, während wir einen Zustand romantischer Schwelgerei oder Irrationalität »Fühlen« nennen. Um so stärker wird in uns der Wunsch wach, Denken und Fühlen wieder als Einheit zu erleben. Wir Menschen wenden uns dann der Meditation in der Hoffnung zu, dass sie die Kluft zwischen Denken und Fühlen überwindet. Meditation aber ist ein Weg, der voraussetzt, dass Fühlen und Denken schon eins sind. Dann erst kann die Versenkung in ein Thema als *Dhyanam* – Meditation – beginnen. Erst dann können wir zu Betrachtern des Kreislaufs der Sinnlichkeit werden.



*Fünf Finger repräsentieren die fünf Sinne*

Hier kann die Liebe helfen. Wenn wir einem Menschen sagen, »Ich liebe dich«, sind Fühlen und Denken eins. Auf Grund der Hingabe an ein Objekt fühlen und denken wir in eine Richtung. Gibt es jedoch eine Störung, und wir können uns an das Objekt der Liebe nicht anbinden, fallen wir sofort in die Dualität von Denken und Fühlen zurück. Wir denken über unsere Gefühle nach, bewerten sie gar als nützlich oder nicht nützlich, oder wir empfinden unsere Gedanken als schwermütig und belastend. Schlimmstenfalls fangen wir an, beide gegeneinander auszuspielen. Wir manipulieren mit unseren Gedanken das Fühlen wie auch umgekehrt. Am Ende dieser Wahrnehmung, die aus unserem gespaltenen Bewusstsein entstanden ist, wollen wir entweder das Sinnliche überwinden oder gar zerstören – oder aber wir wollen das Geistige als intellektuelle Kraft zum Schweigen bringen, damit wir die Sinnlichkeit ausleben können. Die Erfahrung von Einheit rückt in weite Ferne, wodurch wir auch das Ziel des Yoga aus unserem Blick verlieren.

*»Besteht keine Einheit, wird die Wahrnehmung durch die Gefühle und die Gedanken beeinflusst.«* Yoga Sutra I. 4

Wenn Fühlen und Denken getrennt sind, wird auch die Wirklichkeit getrennt wahrgenommen oder durch die Trennung von Fühlen und Denken ständig bewertet. Wir teilen unsere Empfindungen in angenehm oder unangenehm und vergessen dabei, dass sie in einem Zusammenhang stehen. Dadurch erhalten wir auf die existentielle Frage, ob das, was wir wahrnehmen, die Wirklichkeit ist, eine widersprüchliche Antwort: Der ausgebildete Verstand sagt ja, diese Wirklichkeit ist die Wahrheit, das instinktive Gefühl jedoch empfindet anders. Das Herz spürt eine grenzenlose Weite hinter den vergänglichen Dingen, während der Verstand sich eine klar definierbare und abgegrenzte Welt vorstellt. Die Lehrschriften Indiens räumen deshalb den Emotionen eine zentrale Rolle ein und bezeichnen acht wesentliche Gefühle als Inkarnationen der Charaktereigenschaften verschiedener Götter. Fühlen erhebt sich damit zu einer Dimension, die unpersönlich und unvergänglich im Weltall ist und sich in den menschlichen Wesen vorübergehend ansiedelt. Das Denken fügt

sich in diesen Prozess gleichsam wie Uferbänke an einen Wasserstrom, indem es das Fühlen bei der Wahrnehmung als untergeordnete, abwägende Instanz unterstützt.

*»Einheit entsteht, wenn alles Fühlen und Denken zueinander findet.«* Yoga Sutra I. 2

Das Denken verbindet sich mit einem Individuum auf die Weise, dass es von dessen Veranlagung und Prägung deutlich beeinflusst wird und eigenständig funktionieren möchte. Verselbstständigt es sich, so gewinnt es an Macht und will über das Fühlen herrschen. Hier liegt die Gefahr, in die Dualität, die Denken und Fühlen spaltet, zu fallen. Doch wenn wir aufmerksam sind, kann die Dualität als Wechselspiel zwischen dem Denken als passiver Reflexion und dem Fühlen als aktivem Antreiber wahrgenommen werden. Das Fühlen kann so zum Motor für das Denken werden, denn letztlich ist alles Denken nicht die gefühlte und gelebte Erfahrung und wird selbst nur gefühlt.

*»Einheit lässt sich nicht erdenken oder erfühlen, sondern nur ühend erfahren.«* Yoga Sutra I. 1

Es gibt aber ein starkes Gefühl, das die Dualität auflösen kann – die Liebe. Erst wenn wir die Liebe jenseits von Freude und Schmerz, nicht als schwarz oder weiß, weder als von einem Menschen abhängende, noch als von einem Menschen unabhängige Kraft erfassen, werden wir sie in ihrem allumfassenden göttlichen Kern wahrnehmen. Das konstante Streben, das dieser Liebe innewohnt, führt uns zur Erkenntnis. Deshalb kann die Liebe ein Thema für die Meditation sein. Sie ist die Königin aller Gefühle.

Eine Geschichte zum Reflektieren



Ein armer Mann hatte einst eine schlechte Tat begangen. Er beschloss, mit einer Bettelschale und einem Stab zur Mutter Ganga zu pilgern und sich an ihren Ufern reinzuwaschen. Nach tagelangen Wanderungen kam er an einen kleinen Fluss und rief freudig: »O Mutter Ganga, ich bin zu dir gekommen, um mich von meinen Sünden reinzuwaschen!« Jeden Tag badete er mit Inbrunst und büßte seine Schuld mit Gebeten. Eines Tages kam ein berühmter Asket vorbei, der den Mann eine Weile beobachtete und ihn dann auslachte: »Was redest du dieses Rinnsal mit Mutter Ganga an, verschwende deine Zeit nicht an einem nutzlosen Fluss, geh doch zur Ganga, sie ist weit von hier!« O, dachte der einfältige Mann, dies ist nicht die Ganga, und nahm den Stab und die Bettelschale und machte sich erneut auf die Wanderschaft. Er kam zu einem mächtigen Fluss. »O Mutter Ganga, wie schön du bist«, rief er. Wieder begann er täglich zu baden und sich zu reinigen. Erneut kam ein mächtiger Asket vorbei, sah ihn und rief ihm zu: »Was verschwendest du deine Zeit hier, wenn es doch die Ganga gibt, die weit von hier fließt!« Wieder machte er sich auf die Wanderschaft. So besuchte er zahllose Flüsse. Weil sie immer größer wurden, dachte er jedes Mal, er habe die Ganga nun erreicht, und fühlte sich glücklich. Bis schließlich ein Asket kam und ihm die Täuschung nahm. Alt und sterbenskrank geworden, kroch er auf einen Hügel und erblickte vor sich die Mutter Ganga. Sein Herz brach und er starb, ohne je die Ganga erreicht und in ihr gebadet zu haben.

In der Unterwelt angekommen, fragte Yama, der Todesgott: »Was liegt gegen ihn vor?« »Er hat eine Sünde begangen, sie aber in der Ganga gesühnt«, sprach Chitragupta, der Buchhalter von Yama. »Herr, ihr irrt«, rief der einfältige Mann, »ich habe die Ganga nie erreicht!«

Da lächelte Yama und sprach: »Wenn ein Mensch aufrichtig fühlt und denkt und sein Streben in eine Richtung geht, ist es nicht wichtig, ob er das, nach dem er strebt, auch erreicht. Das Streben ist genug, um ihn von allen Sünden zu befreien. Seine Liebe zur Ganga und sein ehrliches Vertrauen in ihre Kraft machen alles andere unwichtig.«

## Zweites Kapitel

# Drei Ziele vor Augen haben – Emotionale, materielle und berufliche Erfüllung durch Taten

*»Der zeitlose göttliche Kern in uns ist Quelle und Ziel aller Taten und Weisheiten.«* Yoga Sutra I. 26

*Kama*, emotionale Erfüllung, *Artha*, materielle Zufriedenheit, und *Dharma*, berufliche Bestätigung, sind drei Ziele, die alle Menschen, bewusst oder unbewusst, in ihrem Leben erlangen wollen. Diese drei Ziele können nur erreicht werden, wenn sie in Verbindung mit der Befreiung, *Moksha*, angestrebt werden.

### WAS GIBT UNS EMOTIONALE ERFÜLLUNG?

*»Kama ist der innere Drang in jedem Wesen, der fast alle Gefühle entstehen lässt.«* Natya Shastra 14. 94–98

Kama ist der Liebestrieb oder die erotische Liebe. Als reine Wollust will er die Dualität überwinden. Kama begehrt nicht nur das Objekt der Anziehung, sondern hat als Ziel die Verschmelzung. Er richtet sich nicht allein auf das pure Vergnügen, sondern sucht die Auflösung des »Ich«,