

## Die vier biologischen Lebensziele (Purushartha) als

# STUFEN ZUM GLÜCK



**Text: Alexander Pollozek**

Genuss ist zweifelsohne ein menschlicher Lebensinhalt. Aber wir verlieren die Fähigkeit zu genießen, wenn wir permanent unsere Toleranzgrenzen überschreiten. Dann führt Genuss zu Genusssucht und schließlich zu Abhängigkeit und damit zu Unfreiheit. Grenzen gehören zur menschlichen Existenz notwendig dazu.

(...) Unsere größte Begrenzung ist jedoch die (Un-)Fähigkeit unseres Organismus, unsere Zügellosigkeiten zu ertragen. Entweder gelingt es, uns willentlich selbst einzuschränken oder die Natur weist uns in die Schranken.

Leid, Schmerz oder Krankheit sind die Warnsignale der Natur, die uns liebevoll zur Ruhe und Entspannung zwingt. (...) Entweder begrenzen wir unsere Zügellosigkeit täglich ein wenig oder die Natur wird dies für uns tun und zwar möglicherweise für Tage, Wochen oder Monate.

Genussfreudigkeit ist – wie wir sehen werden – ein legitimes Lebensziel, doch es ist lediglich eines von Vieren. Die Freiheit von Krankheit (Arogya) ist gemäß Ayurveda die beste Voraussetzung, um diese vier biologischen Lebensziele zu verwirklichen.

Leben hat den tieferen Sinn einer  
progressiven spirituellen Entwicklung

„Deshalb befürwortet der Ayurveda ein sozio-ökonomisches System (Varnashrama Dharma) aus sich selbstregulierenden Einheiten, damit alle Menschen innerhalb einer Gesellschaft glücklich sein können ohne Streben nach egoistischen Zielen, sondern nach spirituellem Wachstum (Paramaartha).

Jeder darf, so gut er kann, nach den vier menschlichen Werten und Sehnsüchten streben:

**Artha** – die Erlangung von Wohlstand und Vermögen

**Kama** – die Befriedigung von Wünschen

**Dharma** – Tugendhaftigkeit, Selbstwert- und Pflichtgefühl gegenüber der Gesellschaft und letztlich

**Moksha** – die Befreiung von Zwängen und Begrenzungen.“ (Shivananda)

Dharma, Artha und Kama werden auch als Trivarga bezeichnet – die drei idealen Lebensziele. Sie stellen nach Auffassung von Charaka den wahrhaften Grund allen Handelns dar. Ihre konsequente Befolgung bereitet uns auf Moksha – das vierte Lebensziel – vor: die spirituelle Befreiung. Doch kein Menschenleben ist vollständig gelebt und erfüllt, solange nicht alle vier Lebensziele erreicht worden sind:

**1. Besitzerwerb (Artha):** Artha bedeutet „das, was wir erhalten, erfahren, wahrnehmen“. Es können Besitztümer sein, aber auch Erfahrungen, liebevolle Worte etc. Das Ziel von Artha ist es, Geld zu verdienen durch rechtschaffene Arbeit, um damit das Bedürfnis nach Schutz und Geborgenheit durch ein eigenes Dach über dem Kopf sowie den Lebensunterhalt zu sichern. Das Ziel der materiellen Selbstverwirklichung führt unweigerlich zu Wohlstand und Besitztümern, indem wir unseren beruflichen Verpflichtungen nachkommen. Artha umfasst den Erwerb von Wohlstand als Grundlage für das zweite Lebensziel:

**2. Genussfreude (Kama):** Kama heißt Wunsch, Begeisterung, Inspiration. Es geht hier zunächst um



die Frage: ‚Wie möchte ich in dieser Welt leben?‘ Durch das Wissen und Benennen individueller Wünsche, gefolgt von der moderaten Befriedigung eigener Begierden (ohne Schädigung anderer) und dem Genuss der Freuden, die das Leben mit sich bringt. Die Sehnsucht nach sexueller Vereinigung mit einem Partner/einer Partnerin ist eine biologische Bestimmung des Menschen.

Im Kamasutra geht es u.a. um den passenden Zeitpunkt der sexuellen Vereinigung, dem geeigneten Ort und Partner sowie den Umständen etc.

Ziel ist die Zeugung und Sicherung der Nachkommenschaft einerseits sowie die Befriedigung legitimer Begierden im partnerschaftlichen Zusammenleben unter einem gemeinsamen Dach. (...)

### 3. Gesellschaftliche Verpflichtungen (Dharma):

Wörtlich das „Gesetz“ bzw. „rechtschaffene Handlungen“. Dieser vielschichtige Begriff bedeutet in diesem Zusammenhang „Dienst an der Gesellschaft“. In diesem Fall bezieht sich der Begriff auf unsere angeborene, individuelle Natur (Prakruti) die uns für unser Leben bestimmte Verantwortungsbereiche und Pflichten zuweist, denen wir nachzukommen haben. Die Erschaffung und der Austausch von materiellen Gütern ist die Voraussetzung für den Dienst an der künftigen Familie (Artha). Indem wir soziale und kulturelle Verantwortung innerhalb einer Gesellschaft übernehmen, lösen wir unsere Pflicht (= Dharma) ein. Unsere soziale Koexistenz ist wiederum der Garant von Lebensfreude (Kama). Sie erfordert klare Verhaltensregeln und eine gesell-

schaftliche Ordnung, innerhalb derer jedes Individuum seine Funktion und seinen Platz findet. Dharma definiert unsere Rolle als Individuum mit einer bestimmten Berufung als Erfüllung einer angemessenen Pflicht in Harmonie mit der kosmischen Ordnung. In diesem Sinne ist Dharma auch die selbst auferlegte spirituelle Disziplin, an sich zu arbeiten, ja über sich hinauszuwachsen, um dieses biologische Ziel innerhalb einer Lebensgemeinschaft auszufüllen. (...)

**4. Befreiung (Moksha):** Aus vedischer Sicht stellt Moksha das höchste spirituelle Ziel menschlichen Lebens dar. Sicherlich erwacht dieses Bedürfnis nach Befreiung erst, wenn die anderen drei Grundbedürfnisse befriedigt sind und der Mensch beginnt, nach dem eigentlichen Sinn des Lebens zu suchen.

Der spirituelle Dharma oder Pfad mündet in diesen letzten Lebensabschnitt ein. Nach vedischer Tradition zog sich der gereifte Mensch mehr und mehr aus der Gemeinschaft zurück. Er bereitete sich durch spezielle geistige Übungen vor auf die allmähliche Loslösung der Seele (= Jivatma) vom physischen Körper sowie vom Kreislauf der Wiedergeburten, um sich letztlich mit dem universalen Bewusstsein (Paramatma) zu vereinen. Dazu muss man sich als Westeuropäer sicherlich nicht dauerhaft ins Kloster oder die Wildnis zurückziehen.

Wie viele Rentner im Alter sind permanent physischem und auch seelischem Schmerz ausgesetzt? Wie viele haben erfahrenes Leid als Kinder, als Jugendliche durch Krieg und Elend über Jahrzehnte unterdrückt und in ihrem Herzen eingeschlossen? Unzählige haben Meere von Tränen der Trauer, der Kränkungen und Demütigungen geschluckt. Dies ist die Lebensphase für die Erlösung von allem Erhaltenen, für die Befreiung des Herzens von Kummer und Trübsal. Nur so kann die Seele tiefen Frieden finden, bevor sie vom Körper Abschied nimmt.

„Gute Gesundheit steht an der bloßen Wurzel tugendhafter Handlungen (Dharma), des Erwerbs von Wohlstand (Artha), der Befriedigung von Wünschen (Kama) sowie letztlich Befreiung (Moksha).“ Charaka

© Textauszüge aus: „Ayurveda Heilrituale“, von  
HP Alexander Pollozek, Ayurveda-Spezialist.  
ET: Ende Februar 2018,  
[www.ayurvedazentrum.de](http://www.ayurvedazentrum.de)