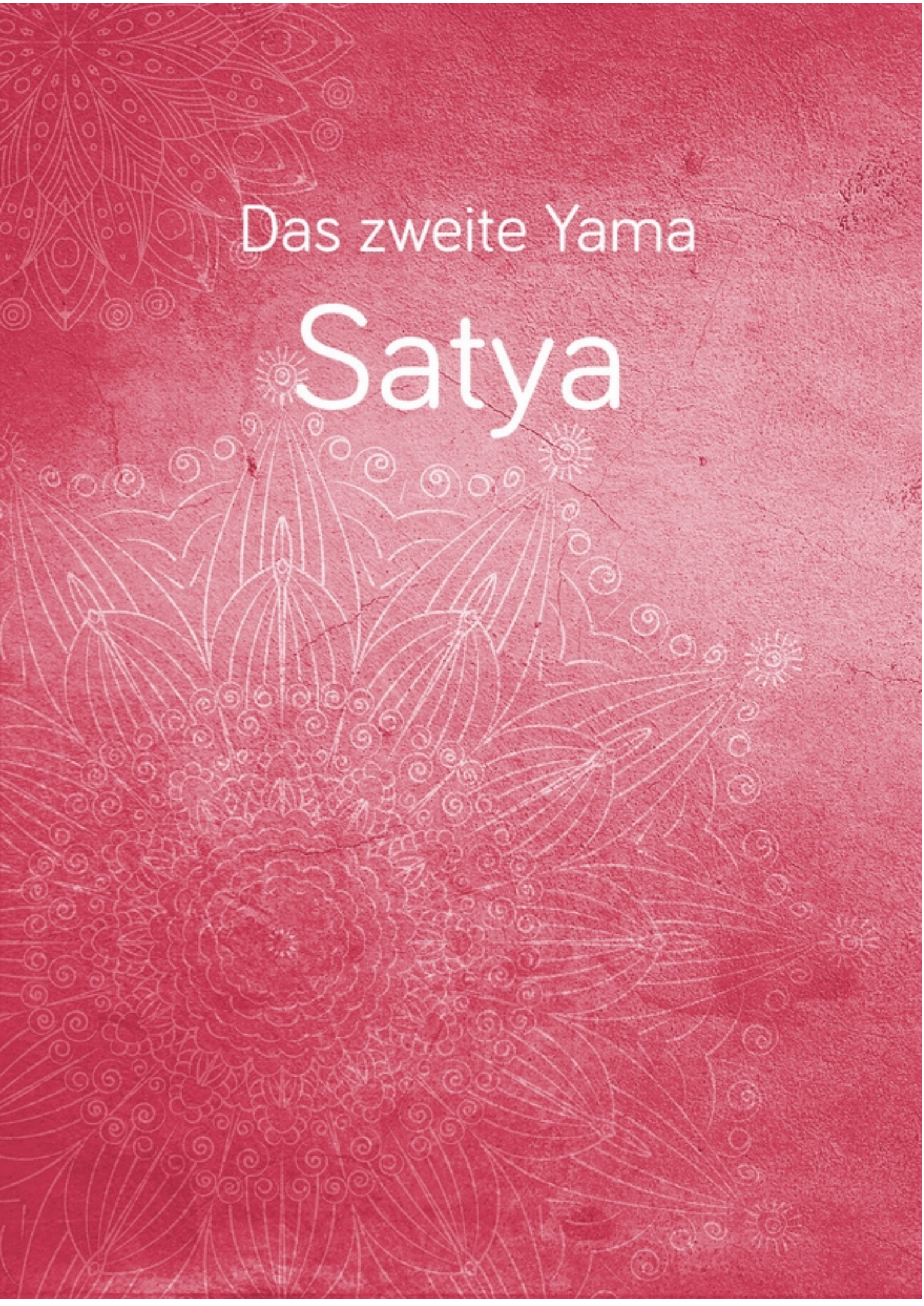


Das zweite Yama

# Satya



## **Das 2. Yama: Satya (Wahrhaftigkeit/Offenheit/Ehrlichkeit)**

Im Alltag funktionieren wir, meistens jedenfalls. Haben oft einfach den bewährten Autopiloten auf „on“ gestellt und dann geht alles seinen gewohnten Gang. Unsere Gewohnheiten, Sichtweisen, Überzeugungen und Meinungen hinterfragen wir dabei eher selten.

Und übersehen dabei, dass wir uns gerne mal selbst „verleugnen“, unsere eigene Meinung und unsere Interessen in den Hintergrund stellen, um es anderen Recht zu machen und um nicht „blöd“ aus der Reihe zu tanzen.

Warum? Vielleicht weil wir glauben, dass wir nicht mehr so gemocht, anerkannt und akzeptiert werden, wenn wir uns so zeigen, wie wir sind. Schwächen werden dabei vertuscht, Gefühle unterdrückt.

Wahrhaftigkeit sieht wahrhaftig anders aus ;-).

*Wer gegen sich selbst und andere wahr ist und bleibt, besitzt die schönste Eigenschaft der größten Talente.* (Johann Wolfgang von Goethe)

### **Satya – Offenheit und Ehrlich sich selbst und anderen gegenüber**

Im 2. Yama – Satya – geht es um Wahrhaftigkeit, um Authentizität, um Offenheit und Ehrlichkeit. Das bedeutet, sich selbst und anderen gegenüber offen und ehrlich zu sein. Damit das gelingt, muss erstmal der Autopilot auf „off“ gestellt werden. Denn nur mit Achtsamkeit kann es gelingen, allmählich alte Muster und Gewohnheiten zu durchbrechen.

Warum ist Satya so wichtig?

Jede Form der Unaufrichtigkeit kostet unglaublich viel Energie, verursacht Konflikte und erzeugt Schuldgefühle.

Manchmal ist unsere Unaufrichtigkeit ganz offensichtlich, manchmal eher subtil. Ja, es ist nicht immer leicht, aufrichtig zu sein. Weil wir „Angst“ haben. Angst davor, einen Partner, einen Freund, einen Arbeitsplatz zu verlieren, uns zu genieren oder einen Fehler zu machen, wenn wir ehrlich zu dem stehen, was wir denken, fühlen und für richtig halten.

Natürlich ist gelegentlich auch abzuwägen, ob die Verletzung beim Gegenüber nicht zu groß wäre, wenn ich mit meiner Meinung um die Ecke komme. Manchmal lohnt es sich einfach nicht. Wenn eine Freundin ein Kleidungsstück liebt ich es aber nicht schön finde und ich weiß, dass sie in diesem Fall meine ehrliche Meinung verletzt, dann halte ich damit hinterm Berg, weil es einfach völlig unwichtig ist ... Sie muss damit glücklich sein und sich wohl fühlen, nicht ich!

Aber wenn ich selbst betroffen bin, wenn mich ein Verhalten stört etc, dann möchte ich auf meine Sicht der Dinge aufmerksam machen dürfen, mich auch mal verletzlich zeigen dürfen. Ein Thema, über das ich gerade neulich gblogt habe. Wenn ich alles schlucke, dann verbiege ich mich. Und die Beziehungen bleiben an der Oberfläche.

Wie schön wäre es, sich so zeigen zu können, wie man wirklich ist. Mit allen Stärken und allen Schwächen. Wirklich authentisch zu leben ist alles, nur nicht einfach.

Meine Tätigkeit als Yogalehrerin hat mich hier einiges gelehrt. Ja, wir werden es nie allen Recht machen können und daher wünschte ich, dass wir uns alle mehr Öffnen für das gesamte Sosein, das eben nicht nur aus Friede, Freude und Eierkuchen besteht.

## **SATYA auf der Yogamatte**

Eine schöne Übung für alle „zehn Yogagebote“ ist es, den inneren Zeugen zu aktivieren und sich im wertfreien Beobachten zu schulen. Du kannst auch probieren, dir auf der Yogamatte mal deine Ängste / Gefühle einzugestehen, sie zu würdigen und nicht zu verdrängen. Oder bewusst authentisch praktizieren und dir ehrlich eingestehen, was du vielleicht gerade verdrängst: Unruhe, Langeweile, etc ... Umarme in ruhigen Phasen dein Sein in allen Facetten. Nicht nur das Sonnenkind, auch die dunklen Aspekte. Und Standhaltungen sind super, um mehr „Aufrichtigkeit“ zu üben ... <3!

SATYA – Sei du selbst!

Um wirklich authentisch zu leben, ist es es erstmal wichtig zu schauen, wo man selbst steht und wo man vielleicht noch hinmöchte.

*Sei du selbst. Alle anderen sind bereits vergeben.* (Oscar Wilde)

YOGA

SEI DU SELBST.  
ALLE ANDEREN  
SIND BEREITS  
VERGEBEN.

Oscar Wilde



[www.so-ham.de](http://www.so-ham.de)

Wenn ich weiß, wo ich stehe, wo ich noch hinmöchte – erst dann kann ich mich auch authentisch zeigen und kann meine „Rollenbilder“ ablegen. Es geht nicht darum, anderen zu gefallen – wichtig ist, dass ich mir selbst in die Augen schauen kann ... Es lohnt sich, öfter mal zu hinterfragen, ob ich etwas tue, um Erwartungen und Klischees zu erfüllen oder ob es wirklich für mich stimmig ist!

## **Tagebuch – Bestandsaufnahme**

Nimm dir einfach mal dein Tagebuch und suche dir ein paar Begebenheiten des Tages raus raus. Beginne mit „belangloseren“ Situationen und erlaube dir, ganz offen und ehrlich zu sein. Es schaut keiner zu, du kannst dir selbst Fehler eingestehen und auch schauen, wo du merkst, dass für dich etwas nicht so stimmig ist – egal ob es sich um Situationen, Personen, deine Arbeit, deine Freizeit etc. handelt ...

Mach dir bewusst, wo du dir und anderen gegenüber nicht ganz ehrlich gewesen bist. Versuche ruhig, diese Übung erstmal jeden Tag zu machen. Stelle dir täglich folgende Fragen: Wie wahrhaftig war ich heute meinen Mitmenschen gegenüber? Bin ich mir selbst gegenüber ehrlich gewesen? Habe ich offen ausgedrückt, was ich denke und fühle ich und habe ich mir auch erlaubt, mal eine Schwäche zu zeigen?

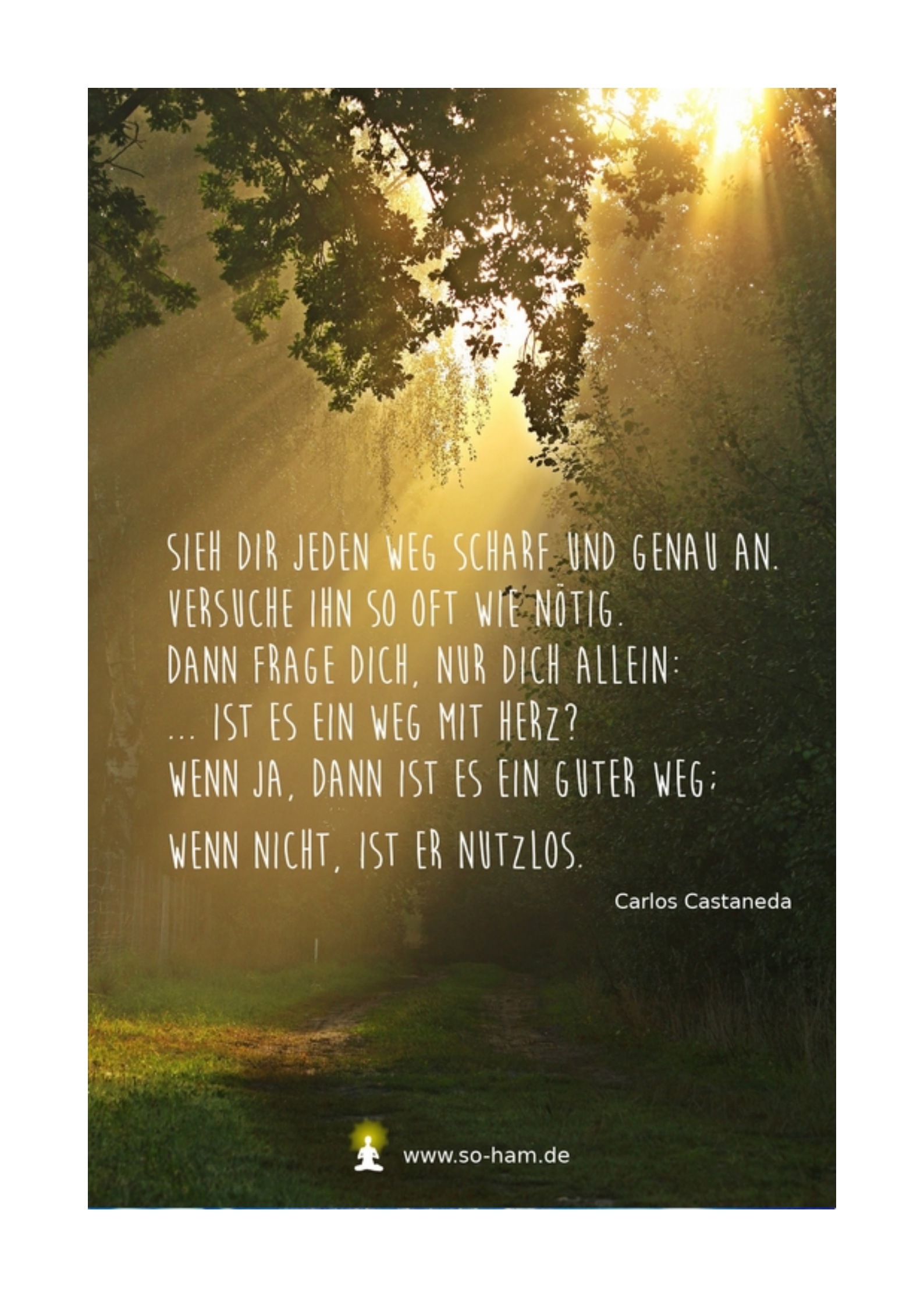
Und vielleicht gelingt es dir auch, nach und nach ehrlich(er) zu handeln, ehrlichere Gespräche zu führen, Gewohnheiten zu ändern – eben, mehr Satya in dein Leben zu bringen!

Tipp: Wenn es dir schwer fällt, deine Meinung so zu artikulieren, dass du damit anderen Menschen nicht direkt vor den Kopf schlägst, bietet es sich an, sich mit gewaltfreier Kommunikation auseinander zu setzen. Es ist wichtig, seine Meinung zu sagen, auch wenn sie jemand anderen vielleicht gerade nicht passt – oft macht hier der gute Ton die Musik und ich kann meine „Wahrheit“ so oder so rüber bringen. Und genauso sollten wir auch in der Lage sein, uns die Meinung von anderen anzuhören und dabei nicht sofort alles persönlich zu nehmen.

Und: Was ist schon wahr? Wir kennen sie alle, die Menschen, die vehement auf ihr „Recht“ beharren und meinen, die Weisheit mit Löffeln gefuttert zu haben. Wenn ich merke, dass ein Austausch auf Augenhöhe gerade nicht möglich ist, habe ich mir angewöhnt zu sagen „Ja, du hast Recht und ich habe Unrecht ...“, denn solche „Diskussionen“ führen in der Regel nach nirgendwo. Ich weiß, dass ich nichts weiß und gut ist.

Grundsätzlich ist es immer gut, wenn wir uns für andere Ideen und Betrachtungsweisen öffnen und man muss nicht immer einer Meinung sein.

Und es führen ja bekanntlich viele Wege zum Ziel.



SIEH DIR JEDEN WEG SCHARF UND GENAU AN.  
VERSUCHE IHN SO OFT WIE NÖTIG.  
DANN FRAGE DICH, NUR DICH ALLEIN:  
... IST ES EIN WEG MIT HERZ?  
WENN JA, DANN IST ES EIN GUTER WEG;  
WENN NICHT, IST ER NUTZLOS.

Carlos Castaneda



[www.so-ham.de](http://www.so-ham.de)

Sei immer Du selbst. Trage keine Maske, nur weil andere Dich nicht so sehen wollen wie Du wirklich bist. Horst Bulla

### **Meditation: die Masken fallen lassen**

Stelle sicher, dass du für einen Augenblick völlig ungestört bist und finde dann einen für dich angenehmen Sitz. Komme erst einmal zu Ruhe, indem du dich eine Weile einfach nur auf deinen Atem focussiert. Und dann mache dich irgendwann, wenn du bereit bist, auf eine Reise, in der du dir erlaubst, alle Masken fallen zu lassen und hinter die Fassaden des Lügenkonstrukts zu schauen. Stelle dir dann vor, dass du ganz alleine an einem dir fremden Ort bist. Du kennst niemanden und verstehst auch die Sprache der Leute, die dir begegnen nicht. Manche Leute lächeln dich an, manche ziehe mürrisch vorüber. Du fragst dich vielleicht, was du hier sollst, aber durch die vielen fremden Eindrücke verblasst alles wieder. Wie wäre es, wenn du jetzt hier, in dieser unbekanntem Umgebung, einen Menschen treffen würdest, der dir wichtig erscheint. Dem du dich intuitiv voll und ganz anvertrauen könntest. Freudig gehst du auf diesen Menschen zu und beginnst, ihm von deinen Eindrücken zu erzählen. Über das, was dir gerade durch den Kopf geht und wie du dich fühlst. Dieser Mensch hört einfach freudig und interessiert zu und so geht ihr weiter zusammen des Weges. Es fällt dir ganz leicht, dich so zu zeigen, wie du bist und was dich beschäftigt. Es tut gut, alles auf den Tisch zu legen. Alles. Einfach alles. Stelle dir vor, da wäre jetzt jemand, vor dem du dich vollkommen entblößen kannst. Du musst keine Angst haben, dich zu blamieren und das zeigt dir dieser Mensch. Er freut sich, dass du so offen bist und gibt die Offenheit zurück. Hier, in der Fremde mit dem Fremden gibt es nichts, wovor du dich fürchten musst, wenn du dich so zeigst, wie du bist. Nimm wahr, wie sich das anfühlt und dann erlaube dir, langsam wieder in deine Alltagsumgebung zurück zu reisen und dich auch hier so zu zeigen, wie du bist. Ehrlich und authentisch das sagst, was du denkst und fühlst – mit allen möglichen Konsequenzen ... Spüre, wie dadurch dein Selbstbewusstsein und die Selbstachtung steigen, wie sich bisweilen Erleichterung breit macht. Erlaube dir, hier noch eine Weile die/ der zu sein, die/der du wirklich bist! Und dann komme irgendwann zurück ins Hier und Jetzt.