

The background is a deep red color with a subtle, grainy texture. Overlaid on this are intricate white line-art patterns. These patterns include large, multi-layered mandala-like flowers, smaller floral motifs, and various geometric shapes like spirals and circles. The patterns are most prominent in the lower half and left side of the cover, creating a rich, decorative backdrop for the text.

Das zweite Niyama

Santosa

Das 2. Niyama: San(m)tos(h)a – zufrieden sein

Im zweite Niyama – Santosa (über die richtige Schreibweise ist man sich anscheinend noch nicht einig. Es kann auch unter Santosha oder Santosa auftauchen) – geht es um unsere Lebenseinstellung. Es geht darum, dass wir Zufriedenheit kultivieren indem wir unser Leben – so wie es eben ist, annehmen und wertschätzen.

Zufrieden mit Gott und der Welt

Und nicht nur unser Leben im allgemeinen, sondern natürlich auch uns selbst. Zufrieden sein mit dem was wir haben, was wir sind und können.

Mein „Guru“ in Sachen Santosa ist meine bald 96-jährige Oma. Sie hat in ihrem Leben einiges mitgemacht, viele Menschen verloren und natürlich hat sie so einige „Zipperlein“, aber sie klagt nie. Wenn man sie fragt, wie es ihr geht kommt immer: „Ich bin zufrieden.“ Ja, die Schmerzen durch ihre Osteoporose sind immer da und altergemäß ist sie eben auch nicht mehr so mobil. Aber sie nimmt es an und ist dankbar für das, was sie hat und was noch geht.

Und das finde ich sehr bewunderswert. Aber genau damit tut sie sich auch selbst einen Gefallen, denn durch diese Zufriedenheit bewahrt sie sich eine großartige Lebensqualität.

Santosa erinnert daran, dass wir Glück nicht kaufen können, sondern dass es in uns selbst ist. Wir tragen das Glück in uns – und Zufrieden zu kultivieren bedeutet, diesem Glück immer näher zu kommen ...

„Tiefe Zufriedenheit lässt uns grenzenloses Glück erfahren.“ (Yoga Sutra)

Santosa: finde das Glück im Inneren

Glück ist ein großes Thema. Denn wir alle wollen eigentlich nur eins: glücklich sein. Und so wie einst Herr Rossi machen wir uns alle auf, um es zu finden: das große Glück! Der eine findet es in der Liebe, der andere in materiellen Dingen, der nächste in einer Karriere. Das Problem mit dem Glück im Außen ist, dass es sehr flüchtig ist! Die große Liebe findet bald eine andere, die Karriere bekommt einen Knick, die schönen gekauften Dinge werden schnell wieder öde und so geht die Suche weiter und weiter und weiter ...

Das Glück im Außen ist immer flüchtig und unbeständig und wer sich nur danach ausrichtet, der wird immer in irgendeiner Form unzufrieden sein und auf der Suche sein.

Santosa hilft dabei, immer wieder nach Innen zu schauen und mit dem zufrieden zu sein, was ist. Nein: leicht ist es nicht, aber wer sich auf den Weg gemacht hat merkt schnell, wie cool

und befreiend es ist! Denn je mehr wir nach Samthosa leben, desto größer wird die Freude am Leben.

Aber wie genau geht das?

Ich möchte dir im Folgenden ein paar Übungen mit an die Hand geben, die mir immer wieder dabei helfen, zufriedener zu sein. Natürlich gibt es auch hier wieder Überschneidungen zu den anderen Yamas und Niyamas, die alle irgendwo Hand in Hand miteinander gehen. Wenn du dich einem Yama oder Niyama intensiver widmest, werden sich automatisch auch die anderen Bereiche verbessern.

Detoxen auf verschiedenen Ebenen

Erwartungen, Wünsche und Wertungen bewusst loslassen – bescheidener werden, all das verhilft zu mehr Zufriedenheit.

Schau einfach mal, wo in deinem Leben du überall anhaftest. Das geht weit über die üblichen Verdächtigen wie Fast-Food, Süßigkeiten, Koffein, Zigaretten und Alkohol hinaus.

Nicht nur der Körper kann beim Detoxen entgiftet werden, auch mental kannst du mal bewusst aufräumen und z.B. deinen gesamten (Medien-)Konsum überdenken.

Was „brauchst“ du angeblich dringend? Ich neige zum Beispiel gerne dazu, mal dies und jenes zu kaufen, gerne Bücher. Die hören sich alle sooooo toll an und obwohl ich hier schon einen gigantischen Stapel ungelesener Bücher habe, lasse ich mich doch wieder verführen.

Oder soziale Medien. Durch die Bloggerei bin ich hier natürlich auch aktiv und glotze manchmal blöd auf´s Handy und weiß selbst manchmal nicht warum.

Andere wiederum „brauchen“ gleich mehrere Mitgliedschaften in Studios und kommen drei bis vier Fortbildungen im Jahr nicht aus.

Aber brauchen wir das wirklich??? Macht das glücklich? Ist das die große Freiheit und das große Glück, dass wir uns erhoffen. Vielleicht für einen Augenblick. Und dann erkennen wir, dass der Erfolg nicht von Dauer und die Freude etwas nur flüchtig war.

Detoxen ist nicht einfach und dafür brauchen wir ganz viel Tapas – also jede Menges Disziplin. Das dritte Niyama beschreibe ich in Kürze näher.

Aber es lohnt sich sowas von, denn weniger ist mehr und je weniger Verlangen ich habe, desto besser geht es mir ...

Nutze doch mal die Fastenzeit, um großzügig zu detoxen.

Was macht dich unzufrieden?

Setze dich hin, schließe die Augen und nimm dir einen Augenblick, um zur Ruhe zu kommen. Und dann betrachte neutral, was dich unzufrieden macht. Nimm auch wahr, wie sich das anfühlt. Und dann öffne irgendwann die Augen und schreibe alles auf.

Du kannst diese Liste betrachten und zu jedem Punkt folgende Frage beantworten: Ist es wirklich ein ernstes Problem? Wenn ja, kann ich es ändern? Wie könnten die ersten Schritte aussehen. Wenn nein, ist es mir möglich, das einfach mal so anzunehmen. Es – auch wenn es schwer fällt, so sein zu lassen, wie es ist, statt mir immer wieder Sorgen zu machen oder mich zu grämen.

Ein – wie ich finde – wunderbares Hilfsmittel ist die [Sedona-Methode](#).

Stelle dir folgenden Fragen und beantworte sie direkt und kurz.

- Was fühle ich gerade?
- Könnte ich dieses Gefühl / diese Gefühle annehmen, wenn auch nur für einen Augenblick?
- Wäre ich bereit, dieses Gefühl loszulassen? oder Würde ich das Gefühl loslassen, wenn ich könnte?
- Wann würde ich es loslassen?

Laut Beschreibung ist es völlig unwichtig, aber man die Fragen nun mit „Ja“ oder „Nein“, „gleich“ oder „später“ beantwortet, es geht vielmehr darum, kurz, knapp und spontan zu reagieren und sich nicht weiter in Gedanken zu verstricken.

Diesen Prozess soll man noch mehrere Male wiederholen – am besten so lange, bis man merkt, dass sich das Erleben des Gefühls verändert, weil man es ein Stück oder sogar ganz losgelassen hat.

Was macht dich zufrieden?

Und andersherum: Setze dich hin, schließe die Augen und nimm dir einen Augenblick, um zur Ruhe zu kommen. Und dann betrachte neutral, was dich zufrieden macht. Nimm auch wahr, wie sich das anfühlt. Und dann öffne irgendwann die Augen und schreibe alles auf.

Du kannst diese Liste betrachten und wieder zu jedem Punkt folgende Frage beantworten: Macht mich das wirklich zufrieden und wenn ja, warum?

Suche dir aus dieser Liste die Dinge raus, die du für dich ohne viel tamtam und Geld umsetzen kannst wie tanzen, ein Spaziergang in der Natur, eine Tasse Tee genießen, mit einer Freundin telefonieren, Yoga praktizieren, Sport, meditieren, ein gutes Buch lesen, eine Umarmung ...

Gestalten daraus ein kleines „Poster“, dass du dir ganz präsent irgendwo hinhängst und wenn immer du merkst, dass das Ego wieder beginnt, rumzunörgeln – erlaube dir, je nach Zeit, etwas schönes aus deiner Liste rauszupicken und genau das zu tun.

Hier wirst du in aller Kürze eine kurze knackige Meditation zum Thema Lebensfreude finden – zum kurzen Auftanken, wenn sie dir mal fehlen sollte <3!

Gut oder schlecht, wer weiß das schon?

Wenn dir etwas widerfährt, was dich gerade sehr unzufrieden macht, hilft vielleicht diese wundervolle Weißheitsgeschichte:

Gut oder schlecht, wer weiß das schon?

Ein alter Mann lebte zusammen mit seinem einzigen Sohn auf einer kleinen Farm. Sie besaßen nur ein Pferd, mit dem sie die Felder bestellen konnten und kamen gerade so über die Runden.

Eines Tages lief das Pferd davon. Die Leute im Dorf kamen zu dem alten Mann und riefen "Oh, was für ein schreckliches Unglück!" Der alte Mann erwiderte aber mit ruhiger Stimme: "Gut oder schlecht, wer weiß das schon?"

Eine Woche später kam das Pferd zurück und führte eine ganze Herde wunderschöner Wildpferde mit auf die Koppel. Wieder kamen die Leute aus dem Dorf: "Was für ein unglaubliches Glück!" Doch der alte Mann sagte wieder: "Gut oder schlecht, wer weiß das schon?"

In der nächsten Woche machte sich der Sohn daran, eines der wilden Pferde einzureiten. Er wurde aber abgeworfen und brach sich ein Bein. Nun musste der alte Mann die Feldarbeit allein bewältigen. Und die Leute aus dem Dorf sagten zu ihm: "Was für ein schlimmes Unglück!" Die Antwort des alten Mannes war wieder: "Gut oder schlecht, wer weiß das schon?"

In den nächsten Tagen brach ein Krieg mit dem Nachbarland aus. Die Soldaten der Armee kamen in das Dorf, um alle kriegsfähigen Männer einzuziehen. Alle jungen Männer des Dorfes mussten an die Front und viele von ihnen starben. Der Sohn des alten Mannes aber konnte mit seinem gebrochenen Bein zu Hause bleiben.

"Gut oder schlecht, wer weiß das schon?"

Verfasser unbekannt, die Geschichte wird in vielen Büchern und online so oder so ähnlich wieder gegeben.

Santosa im Alltag: das Wunderbare in kleinen Dingen / im Alltäglichen sehen

Die Welt ist so, wie du sie wahrnimmst. Und je mehr Wunder du entdeckst, desto wundervoller wird sie. Wenn wir uns nicht ständig danach sehnen, immer höher und immer weiter zu wollen, sondern die wundervollen Dinge sehen, die schon da sind, stellt sich Zufriedenheit ein. Und Zufriedenheit werden immer nur HIER finden, niemals DORT.

Auch für das 2. Niyama ist Dankbarkeit ein gutes Stichwort. Du kannst ein Dankbarkeitstagebuch führen, Dankbarkeitsmomente machen oder als kleines Ritual eine tägliche Dankbarkeitsmeditation in deine Morgen-/Abendroutine integrieren ...

Santosa heißt auch, im inneren Frieden zu sein, mit dem was ist. Es bedeutet nicht, dass alles immer „Tutti“ ist – ich darf mich auch mal schlecht fühlen, mich Ärgern, angst haben

oder zweifeln. Das ist völlig okay! Ob gut oder schlecht, wer weiß das schon ;-). Und so wie es die Geschichte aufzeigt: so manches, was wir als vermeintlich „schlecht“ empfinden, stellt sich in Nachhinein als gut heraus ...

Santosa in der Yogapraxis ...

Samthosha in der Yogapraxis erreichen wir, indem wir wertfrei annehmen, was ist. Statt sich darüber zu ärgern, dass die Standhaltungen wackeln und die Vorbeuge nicht wirklich tief geht, können wir das Wahrnehmen und es dabei belassen. Es ist gut, wie es ist. Jeder Tag ist anders und auch jede Praxis. Sei zufrieden damit, dass du dich auf den Weg gemacht hast und etwas für dich tust! WOW! Wie cool ist das <3!

Bis bald und Namasté!