

„Tiefe Zufriedenheit lässt uns grenzenloses Glück erfahren“

Patanjali, Yoga Sutra 2.42

San(m)tosha ist eines der 5 Niyamas in Patanjalis Yoga Sutras, dem Grundlagenwerk des Yoga. Mit den Niyamas beschreibt Patanjali 5 Gebote, die wir im Umgang mit uns selbst beherzigen sollten, um bewusster und achtsamer mit uns selbst umzugehen.

Santosha heisst übersetzt **Zufriedenheit** und meint mit dem, was wir haben und was wir sind, zufrieden zu sein. Dem liegt der Gedanke zugrunde, dass alles, was wir für unsere Entwicklung brauchen, bereits da ist und wir unsere persönlichen Umstände annehmen und akzeptieren. Es bedeutet aber nicht, sich lethargisch zurückzulehnen und „aufzugeben“, sondern will uns lehren unsere innere Zufriedenheit nicht von äußeren Umständen abhängig zu machen.

Zufriedenheit beinhaltet das Wort „Frieden“ und in der Verbindung mit „zu“ weist es auf eine tiefere Bedeutung hin; auf eine Tugend, oder Grundhaltung, die „zu Frieden führt“ und regt uns also an, in Frieden mit uns und unserer Umwelt zu kommen und zu bleiben.

-Beständigkeit suchen und Frieden finden-

Birgit Feliz Carrasco

In den alten indischen Schriften unterscheidet man zwischen einem äußeren Glück und einer inneren Zufriedenheit.

Wirkliches, tiefes inneres Glück ist hiernach und im Sinne des Sutras 2.42 die Glückseligkeit, in Sanskrit **ananda** genannt. Dies bezeichnet den Zustand vollkommener und vor allem immerwährender Zufriedenheit, die unabhängig von äußeren Faktoren besteht.

Demnach finden wir durch das Kultivieren von Santosha grenzenloses Glück, also **Beständigkeit in Frieden**.

Wie soll das aber gehen, wenn alles schief läuft und wir eigentlich mehr als unzufrieden mit der momentanen Situation, oder sogar mit unserem ganzen Leben sind?

San(m)tosha empfiehlt uns hier gelassen zu bleiben, das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen anzunehmen, darauf zu vertrauen, dass alle Begebenheiten des Lebens dazu dienen, zu lernen, innerlich zu wachsen und unsere Weiterentwicklung voranzubringen.

Wir können San(m)tosha verstärken, indem wir das Gefühl der Dankbarkeit kultivieren, für all das was wir haben oder können und die Fülle anstelle des Mangels in unser Blickfeld nehmen.

-Harmonie, Balance und Gleichgewicht in jeder Lebenslage, möge sie glücklich oder unglücklich sein, dies ist als der Zustand des Yoga bekannt.-

Bhagavad Gita

Dieses wunderbare Gebot möchte uns einladen, nach innen zu schauen und hierzu kann es durchaus hilfreich sein, einmal alle geistigen Blockaden oder persönlichen Hindernisse ins Bewusstsein zu bringen und so zu erkennen, was wir wirklich brauchen und was wiederum nötig ist, um diese Hindernisse zu beseitigen.

Es gibt eine ganze Reihe von positiven und hilfreichen Verstärkern unserer Lebensfreude:

- Menschlichkeit, in Form von Freundlichkeit und Liebe zu geben + zu empfangen
- Gerechtigkeit in Form von Zuverlässigkeit, Loyalität und Fairness
- Couragiertheit in Form von Mut + persönlicher Standfestigkeit
- Wissensmehrung in Form von Neugier, Kreativität, Weitblick+ Lernwilligkeit
- Mäßigung in Form von Selbstkontrolle + Selbstreflexion und Bescheidenheit
- Spiritualität in Form von Dankbarkeit, Vergebungsfähigkeit, Optimismus und Urvertrauen, Humorfähigkeit + Schönheitsempfinden.

(aus Patanjalis 10 Gebote der Lebensfreude, Birgit Felix Carrasco)

Für unsere Lebensreise, voller Höhen und Tiefen, sind wir gut gerüstet, wenn wir unsere innere Zufriedenheit nach allen oben genannten Regeln der Lebenskunst stärken.

Lasst uns daran arbeiten, mit uns selbst zufrieden und im Frieden zu sein (mit allen Falten und Pölsterchen) ***und dadurch zu erleben, wie wir einen liebevollen Umgang mit unseren Mitmenschen aufbauen und gleichermaßen friedvoll behandelt werden.***

San(m)tosha zusammengefasst:

- Santosha leitet uns an, Frieden zu finden und in tiefer Zufriedenheit zu sein.
- Es gibt äußeres Glück (abhängig von äußeren Begebenheiten, wie Besitz, Geld, Macht) und inneres Glück und wir versuchen dauerhaftes **inneres** Glück zu fördern.
- Beständige Zufriedenheit erlangen wir durch Eigenschaften wie Gerechtigkeit, Couragiertheit, Menschlichkeit sowie Mäßigung, Wissensmehrung und Spiritualität.
- Bewusstheit und Beständigkeit führen zu wahrere Zufriedenheit.

Santosa ist eine Herausforderung, der wir uns jeden Tag wieder stellen sollten, um so dem Ziel der Glückseligkeit näher zu kommen.

-Wer bekommt, was er mag, der ist erfolgreich.

Wer mag, was er bekommt, der ist glücklich-

Martin Luther