

Satya-Wahrhaftigkeit

„Aufrichtig zu sein, ist eine weitere Lebensempfehlung auf dem Weg des Yoga. Wir üben durch konsequente Selbstbeobachtung, nicht nur anderen gegenüber ehrlich zu sein, sondern auch zu uns selbst. Wenn unsere innere aufrichtige Einstellung und unser Handeln in Balance sind, erleben wir unbelastet von Lügen wahre Lebensfreude.“

(nach Birgit Felix Carrasco „Patanjalis 10 Gebote der Lebensfreude“)

Vielleicht hast dich auch schon manchmal gefragt, warum unsere Studios SatyaLoka heissen?

Ganz simpel übersetzt heisst das „Ort der Wahrheit“, ist laut der Yoga- Philosophie die Ebene der höchsten Wahrheit, auch als Brahmaloaka bezeichnet... Aber darum soll es jetzt gar nicht gehen.

Wir wollen diesen Monat den Fokus auf Satya, die Wahrhaftigkeit legen:

Satya (Sanskrit: सत्य) im Sinne von Wahrhaftigkeit gehört zu den fünf Yamas, den fünf ethischen Grundprinzipien im Yogasutra von Patanjali.

*„Jemand, der in hohem Maße Wahrhaftigkeit in der
Verständigung mit anderen Menschen entwickelt,
wird im eigenen Handeln ohne Fehler bleiben.“*

Patanjali/ Yoga Sutra 2.36

Was meint eigentlich Wahrhaftigkeit, oder Wahrheit an sich? Gibt es *DIE* Wahrheit?

In der Yoga Philosophie gehen wir von einer äußeren und inneren Wahrheit in jeder Person aus.

Das meint, dass unsere innere Haltung (unsere eigene Wahrheit in Gedanken und Gefühlen) mit unserer äußeren Haltung (also unserem Lebenswandel, Beruf, Freizeitverhalten, Beziehungen) übereinstimmen sollte.

*„...auf der Yogamatte Harmonie mit sich und der Schöpfung anzustreben und dann
im Alltag etwas völlig anderes zu leben- das kann nicht funktionieren“*

(B.F. Carrasco).

Sind wir in Harmonie und Balance mit unserer inneren und äußeren Welt, dann ist ein glückliches, sorgenfreies Leben möglich.

Satya ist die 2. Stufe, des achtgliedrigen Pfades nach Patanjali auf unserem Weg zum Lebensglück und baut auf Ahimsa- der Gewaltlosigkeit auf und korrespondiert wiederum damit.

Denn im Ausdruck unserer Wahrheit ist es ebenso wichtig, die Gefühle Anderer nicht zu verletzen.

So sollte die Wahrheit gesprochen werden, dh. keine Lügen (die unweigerlich unsere Mitmenschen verletzen) verbreitet werden; jedoch gilt es diese so auszusprechen, dass sie nicht verletzend wirken.

Das ist zweifelsfrei manchmal ein „Jonglieren“ mit Worten , Kommunikationsmodelle wie z.B. die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg finden hier durchaus auch ihren Platz.

Als Beispiel kann dies z.B. an einer ganz gewöhnlichen Situation verdeutlicht werden:

Du bist abends mit einem Freund verabredet, freust dich an sich schon darauf, aber nach einem ereignisreichen und auch anstrengenden Tag wünschst du dir eigentlich nur nach Hause zu gehen und Ruhe zu haben.

Nun kannst du dich

- a) entweder doch mit dem Freund treffen- bist dann aber nicht wirklich im Einklang mit deiner inneren Wahrheit
- b) rufst du ihn an und sagst ab, weil „dir etwas dazwischengekommen“ ist- belügst ihn
- c) oder du sagst ganz ehrlich: Du, ich hatte einen anstrengen Tag und ich bin sehr erschöpft. Ist es auch für dich okay, wenn wir unser Treffen verschieben?

Wie würdest du gerne behandelt werden?

Satya erfordert letztendlich, dir immer wieder selbst bewusst zu machen, was DU wirklich möchtest und es dann auch wahrhaftig zu leben.

Es bedeutet ferner auch Unwahrheiten aus der Vergangenheit zu lösen (um unbelastet und in Freude leben zu können), dir dabei selbst zu verzeihen, bereit zu sein für neue Erfahrungen und vor allem nicht JA zu sagen, wenn du NEIN meinst.

Satya ist gelebte Aufrichtigkeit- Dir und Anderen gegenüber.

„Der Yoga-Weg wird jene Kräfte in uns verringern, die Leid verursachen und so zu einer klaren Wahrnehmung führen.“

Patanjali, Yoga Sutra 2.2.