



# SANTOSHA ODER SAMTOSHA

## Innere Zufriedenheit

Kann ich die Dinge auf der Welt wahrnehmen, die Freude bereiten?  
Erstelle eine Liste aller Dinge, für die du dankbar bist.

Mit welcher Einstellung gehe ich durch die Welt? Mit den Dingen die mich stören oder mit dem, was mich beglückt?

Wir haben die Wahl der inneren Ausrichtung!

Wenn es uns gelingt, einen Tag in [samtosha](#) zu verbringen, könnte der Tag ein positiver sein. Eine Möglichkeit ist, sich für den Tag einen Fokus aus der [samtosha](#) Liste zu geben.

Probleme entstehen durch die Empörung darüber, wie etwas ist und durch das verändern wollen.

Nicht anhaften und anspringen, wenn etwas Schwieriges kommt!  
Sich nicht aus dem inneren Sein entfernen!

1. Wahrnehmen, wo tauche ich weg?
2. Ein sattvisches Bild nehmen und an die Stelle setzen

Es braucht ein aussteigen aus den alten Mustern: Wo beginnt der Geist, sich negativ zu beschäftigen? Weil dies so schwierig ist, müssen wir lernen, den Geist neu auszurichten.

Dies können wir üben durch ein Meditationsobjekt, das uns aus dem Dunklen ins Helle bringt.

«Alle drängenden Wünsche im Menschen kommen vom Gefühl, nicht komplett zu sein.» Swami Nitja Ananda Giri

Laufe ich den Dingen nach, die ich vermissen oder gehe ich einen Weg, auf dem ich nichts mehr brauche?

Es werden mit der Zeit immer mehr Momente auftauchen, in denen ich mich zu Hause fühle, ohne etwas zu wollen.