

The background is a deep red with a subtle, cracked texture. Overlaid on this are intricate white line-art designs. A large lotus flower is the central focus, with its petals and leaves rendered in fine lines. Interspersed among the lotus elements are several sun-like symbols, each with a central circle and radiating lines. The overall aesthetic is traditional and spiritual.

Das dritte Niyama

Tapas

Das dritte Niyama: Tapas (Selbstdisziplin / Willenskraft stärken)

Alle gute Vorsätze und Ideen verlaufen im Sande, wenn wir nicht in der Lage sind, uns immer wieder selbst disziplinieren und die Willenskraft stärken. Und darum geht es im dritten Niyama: den inneren Schweinehund überwinden und ins Tun kommen.

Tapas – nicht lang Schnacken: auf geht's :

Wer kennt das nicht: man hat so viele gute Vorsätze und Ideen, doch schon nach kurzer Zeit schleicht sich der Alltag wieder ein ... Statt sich z.B. regelmäßig zu bewegen, einem neuen Hobby nachzugehen, sich mehr mit Freunden zu treffen oder sich endlich ehrenamtlich zu engagieren (...), wir´ s sich schnell wieder mit dem Schweinehund auf dem Soga gemütlich gemacht, um den Tag bei einem Glas Rotwein, einer Tüte Chips und einer TV-Dröhnung ausklingen zu lassen. Morgen wieder. Vielleicht. Oder nächste Woche. Mal sehn. Und manch` einer verdrömmelt so das Leben.

Anders herum gibt es viele Menschen, bei denen ist es genau anderes herum: die sind den ganzen Tag nur in Aktion / im Tun!

Aber auch hier braucht es Willenskraft und Selbstdiziplin, um nicht ständig auf der Überholspur am Leben vorbei zu düsen.

Im dritten Niyama geht es also auch ein wenig darum, die Gunas zu harmonisieren und eine gute Mitte – also mehr sattva – zu finden. Nicht ständig im gestern und morgen zu verweilen, sondern mehr hier zu sein – im Augenblick!



Wo stehst du gerade? Ist dein Leben in Balance oder kann ein wenig Selbstdisziplin in die eine oder andere Richtung vielleicht ganz nützlich sein?

Tapas im Alltag

Wie schon mehrfach auch in Bezug auf die Yamas und Niyamas erwähnt, um Gewohnheiten langfristig zu ändern ist es wichtig, sich nicht zuviel vorzunehmen und langsam voran zu schreiben. Immer einen Schritt nach dem anderen. Der schwerste Schritt ist meist der erste, doch dann gehst du einfach immer etwas weiter. Wenn nötig, hole dir Hilfe!

Die beginnende Fastenzeit ist wunderbar dazu geeignet, zumindest mal die eine oder andere „ungesunde“ Gewohnheit aufzugeben und sie durch eine „gesunde“ Gewohnheit zu ersetzen.

Wenn du dazu neigst, dich schnell wieder vom Schweinehund überreden zu lassen, dann gehe wirklich ganz kleine Schritte und sobald du merkst, dass eine Sache gut klappt und du dich damit wohl fühlst, dann erst weiter gehen.

Fange auch mit etwas an, was dir leicht fällt, das motiviert mehr!

Vieles, was ich bereits zu Shaucha erwähnt habe, passt auch anteilig zum dritten Niyama.

Yoga für das dritte Niyama

Wenn es darum geht, die Willenskraft und somit auch die Selbstdisziplin zu stärken, dann steht das dritte Chakra – das Manipura Chakra – Pate! Es empfiehlt sich also, das innere Feuer mal etwas anzukrübeln, um aus dem Quark zu kommen.

Alle, die sich derzeit auf der Überholspur befinden und aus dem Tun garnicht mehr raus kommen, die sollten eher Meditation praktizieren, um einfach mal ein wenig aus dem Tun heraus zu kommen.

So oder so empfiehlt es sich, ein Tagebuch zu führen und durch Selbstbeobachtung die Motivation zu hinterfragen.

Bis bald und Namasté!