

*„Durch Verringern von Hindernissen
im Geist und durch Abbau von
Blockaden im Körper werden
harmonische Kräfte des Körpers
und der Gleichmut der Sinne
gestärkt“*

(Patanjali/ Yoga Sutra 2.43)



Tapas ist eines von 5 Niyamas des achtegliedrigen Pfades nach Patanjali. Niyamas sind die „Gebote“ im Umgang mit uns selbst.

Tapas heisst Glut, Hitze oder Erhitzung.

Es gilt mithilfe unserer „inneren Hitze“, also unserer Leidenschaft und Enthusiasmus`, unseren spirituellen Lebensweg voranzuschreiten und fest in unserem Leben zu integrieren.

Tapas gibt dem Leben Ordnung und Struktur.

An etwas konsequent dran bleiben, damit Zufriedenheit und Selbstwertgefühl steigt.

Dies kann durch Verzicht auf verschiedenen Dinge/ Taten/ Worte/ Gedanken erreicht und trainiert werden. Durch Verzicht schaffst Du Platz für Ordnung und Struktur.

Nicht nur das Zimmer aufräumen....

Nicht nur Gedanken / den Kopf frei machen....

Sich neu strukturieren.... Altes loslassen für Neues....

Auch die Disziplin in der Morgen -Practice....sich etwas Vornehmen...Regelmäßig zu praktizieren.

Täglich, Wöchentlich, Monatlich, Jährlich....

Das bewusste Verzichten z.B. auf Süßigkeiten, Tratschen

Es erklärt in Dir, was wichtig im Leben ist (Prioritäten und Ziele setzen)

Es stärkt Körper und Geist und zeigt Willensstärke - ohne den Willen zu brechen.

Nach Patanjali bedeutet Tapas, den Körper erhitzen, den Körper fit und gesund machen.

Disziplin und Ausdauer beim regelmäßigen Üben der Asanas und sich von “Schlechten” im Körper zu befreien.

Dazu gehört auch “Entschlackung”, “Verbrennung” von “Müll” , “Psychomüll” , “Giftstoffe” im Körper und Geist.

Für das Yoga bedeutet dies nicht, dass wir uns pushen müssen auf der Matte. Es reicht die Disziplin für die Asanas und Meditation auch nur für 10 min. zu trainieren.

Tapas überwindet unseren inneren “Schweinehund”, weil uns Leidenschaft und Liebe dazu bringt, zu trainieren.

Früher ins Bett zu gehen, um früher auf zu stehen, bedeutet Tapas.

Nicht mit Falschen Ehrgeiz zu verwechseln.....! “Ich beweise Euch/Mir, dass ich das kann”.

Sei weiterhin Liebevoll mit Dir.

Erwecke eine Leidenschaft , aber leide nicht. Liebe Deine innere Flamme!



Asanas:

*Krieger- Positionen
Virabhadrasana 1- 3*

Pranayama:

Kapalabhati

Meditation:

Feuer-Meditation

Stelle Dir ein wärmendes Kaminfeuer vor, vor dem Du sitzt. Visualisiere alles was Dich blockiert, Dich hindert in deine Kraft zu kommen (dies können Personen, Situationen, Gedankenmuster, Glaubenssätze o.ä. sein).

Schreibe alles in deiner Vorstellung stichpunktartig auf Zettel. Bedanke dich bei der Personen oder der Situation für die Erfahrung, die du damit machen konntest, löse dich dann bewusst davon und visualisiere, wie du anschliessend Zettel für Zettel dem Feuer übergibst, diese verbrennen und sich auflösen.

Zum Abschluss danke dem Feuer für seine reinigende, transformierende Kraft und seiner Fähigkeit, dich von deinen Blockaden zu befreien.

(nach Birgit Felix Carrasco: Patanjalis 10 Gebote der Lebensfreude)