

Tapas

Das Wort Tapas ist ein Begriff im Yoga, der uns im 2. Kapitel des Yoga Sutra von Patanjali mehrmals begegnet. Tapas wird oft übersetzt mit Askese oder Disziplin, was jedoch zu Verwirrung führen kann.

Bei Askese denken wir schnell an Yogis, die auf Nagelbrettern liegen oder so lange auf einem Bein stehen oder einen Arm in die Luft halten, bis ihre Körperteile versteifen oder verfaulen. Solche Praktiken sind mit Tapas nicht gemeint. Dies bestätigt uns Krishna im 17. Kapitel der Bhagavad Gita, wenn er sagt, dass der Körper sein Tempel ist und wer den Körper quält, quält auch ihn.

Es gibt Menschen, die unter Yoga eine Art Wellness-Programm verstehen, bei dem man sich immer wohl fühlt und entspannt. Natürlich gehört auch Entspannung zum Yoga, „pampern“ schwächt jedoch Körper und Geist. Tapas macht genau das Gegenteil. Durch Tapas werden Körper und Geist gereinigt und gestärkt und werden aufnahmefähig für spirituelle Erfahrungen.

Tapas kommt vom Wortstamm tap, was übersetzt kochen oder backen heißt. Durch tapas werden wir also gebacken. Um zu verstehen, was damit gemeint ist, bedienen wir uns dem Beispiel des Tonkrugs:

In Indien werden viele Flüssigkeiten und feuchte Lebensmittel wie z.B. Yoghurt in Tonkrügen aufbewahrt. Bis heute bekommt man an einigen Orten den traditionellen indischen Chai in kleinen Tontassen serviert. Damit ein Gefäß aus Ton dicht ist, muss es ausreichend gebacken werden. Nimmt man es zu früh aus dem Ofen, wird die Flüssigkeit, mit der man es befüllt, auslaufen.

So ist es metaphorisch gesehen auch mit uns. Wir backen im Feuer unserer Praxis und werden empfänglich für spirituelle Erfahrungen. Das Feuer im bildlichen Sinn, entsteht durch Reibung, die durch die Yoga-Praxis entsteht.

Asanas kreieren Hitze im Körper und Unreinheiten wie Verspannungen, Verklebungen in den Faszien, Krankheiten oder Trägheit verbrennen und lösen sich nach und nach auf.

Auch das Pranayama hat eine reinigende Wirkung auf den Körper, indem es den pH-Wert des Blutes verändert und Reinigungsprozesse in Gang setzt. Vor allem aber reinigt Pranayama die Energiekanäle, die Nadis und harmonisiert den Energiefluss.

Letztlich erzeugt auch Meditation Reibung. Genauer gesagt entsteht die Reibung vorher in der Phase der Konzentration, also dann, wenn es noch bewusster Anstrengung bedarf, den Geist immer wieder von Gedanken zu lösen und neu auf das Konzentrationsobjekt auszurichten. Dieser Vorgang schärft den Geist und befreit ihn allmählich von Gedanken und Konditionierungen, bis er klar und still ist.

Tapas ist die Fähigkeit eines Menschen, seine spirituelle Praxis auch unter schwierigen Umständen aufrecht zu erhalten.

Und dazu braucht es sicherlich auch etwas Disziplin. Viel mehr braucht es jedoch das Wissen, dass unsere Praxis das wichtigste Tool ist, was wir haben, um in schwierigen Zeiten nicht unter zu gehen.

Das Praktizieren an sich erzeugt Reibung in unserem Leben. Wer pünktlich aufsteht, um seine Praxis zu machen, kann nicht die ganze Nacht auf Partys gehen, Alkohol trinken, Drogen nehmen oder bis spät in die Nacht fernsehen schauen. Möglicherweise fallen Freizeitaktivitäten wie Kino, Kneipe, Rummelplatz, Weinfeste und so manche Geburtstagsfeier weg, um Zeit für Praxis zu haben und Diskussionen über Ernährung aus dem Weg zu gehen.

Dies sind Beispiele aus meinem eigenen Leben und ich kann im Nachhinein sagen, dass sich durch die Yoga Praxis nicht nur meine Freizeitgestaltung verändert hat, sondern auch die Zusammensetzung meines Freundeskreises, meine Ernährung, Schlafgewohnheiten, Konsum und Arbeitsstelle.

Das Leben ist einfacher geworden. Denn je einfacher das Leben ist, desto mehr Raum bleibt für die Praxis. Somit könnte Tapas auch als Einfachheit übersetzt werden. Denn auf dem Weg der Vereinfachung entsteht Reibung und damit Hitze und alles zusammen stärkt Körper und Geist.

Patanjali leitet das 2. Kapitel seiner Yoga Sutras ein mit dem Satz:

tapah svadhyaya isvarapranidhanani kriya-yogah

Das 2. Kapitel der Yoga Sutras beschäftigt sich mit Sadhana, der spirituellen Praxis. Im ersten Kapitel wurde Samadhi erklärt und der fortgeschrittenste Schüler Patanjalis kann nun gehen und seinerseits unterrichten. Nun fragen die übrigen Schüler: „Was, wenn wir das nicht können? Wenn unser Geist nicht so still und klar ist? Was können wir dann tun?“

Und Patanjali gibt ihnen zur Antwort, das es Handlungen gibt (kriya-yoga = Yoga der Handlung), die sie ausführen können, um ihren Geist zu schulen und zu schärfen. Tapas ist davon der erste Schritt, und beinhaltet die oben genannten Handlungen wie Asanas, Pranayama und Meditation sowie die Einhaltung der Yamas und Niyamas (ethische Empfehlungen für den Umgang mit anderen Menschen und die eigene Lebensführung). Unter Tapas können wir also die Stufen des Ashtanga Yoga zusammenfassen.

Neben tapas gehören zum kriya yoga das Studium heiliger Schriften, was zum besseren Verstehen des eigenen Selbst führt und dass wir unser Leben in den Dienst der Kraft stellen, die uns und den gesamten Kosmos erschaffen hat.

Tapas ist die erste Stufe im Yoga der Handlung, denn wir brauchen die Praxis, um feinfühlicher zu werden im Körper und freier im Geist. Wenn ich mich an mein Leben vor Yoga erinnere, bemerke ich, dass ich wie ein Roboter, vom Unterbewusstsein, meinen Konditionierungen, meinem Haben-wollen und meinen Aversionen durch mein Leben gesteuert wurde, ohne wirklich etwas mitzubekommen.

Durch tapas befreien wir uns von den Lasten des Unterbewusstseins und können die Welt klarer sehen und freier entscheiden. Das ist sehr wichtig, wenn wir spirituelle Erfahrungen machen wollen, es sei denn, wir sind bereits in dem Bewusstsein aufgewachsen, dass alles von kosmischer Intelligenz durchdrungen ist, die sich durch uns und den Kosmos ausdrückt und selbst erfährt.

In der Sahaja Yoga Meditation lernen wir, dass wir die Anwesenheit dieser kosmischen Intelligenz fühlen können. Nämlich als kühlen Hauch oder Vibrationen in den Händen und über dem Kopf. Ist unser Körperbewusstsein bereits durch Asanas geschärft und haben wir keine Schmerzen, die uns ablenken, wird uns das mit Sicherheit viel leichter fallen.

Tapas macht also nicht nur den Körper gesund und stark, sondern befreit auch den Geist von der Last der Konditionierungen. Es bedeutet Reinigung und Stärkung zugleich. Tapas versetzt uns in die Lage, heilige Schriften und uns selbst zu verstehen und unser Dharma, unsere göttliche Bestimmung zu leben, indem wir unser volles Potenzial entfalten.

Quellen:

Ashtanga Yoga, Gregor Maehle

How to find your life's divine purpose, Gregor Maehle

Von Gauri Daniela Reich

www.8steps2yoga.de