

Tapas

ausgewählt von Swami Krishnananda

übersetzt von Divya Jyoti

Copyright © THE DIVINE LIFE Trust SOCIETY, Rishikesh, Indien -

Was ist Tapas?

Das Kontrollieren des inneren Dranges bzgl. der Sinne ist *Tapas*. *Tapas* kommt aus dem *Sanskrit* und bedeutet wörtlich Hitze. Die inneren Kräfte bzw. die Energie wird durch das Zurückziehen der Sinne und des Geistes generiert und entwickelt. Man kühlt aus, wenn Energie verloren geht. Wenn jemand stirbt, werden nacheinander seine Beine und seine Hände kalt, sein Körper beginnt zu frösteln, die Blutzirkulation verlangsamt sich und die Lebensenergien ziehen sich zurück, da sich die Geisteskraft in eine andere Richtung bewegt. Wenn sich die Energie zurückzieht, beginnt man zu frösteln. Die Hitze von *Tapas* ist mit der Elektrizität vergleichbar. Man kann nicht behaupten, dass der elektrische Strom heiß ist, obwohl er Hitze erzeugen kann, wenn er in bestimmte Bahnen gelenkt wird. Die elektrische Energie ist weder heiß noch kalt. Sie hat keine solchen Eigenschaften. Doch sie ist eine Energie, aus der sich alles entwickeln lässt. Sie kann heizen, kann bewegen, etwas emporheben, eigentlich kann sie je nach Einsatzgebiet alles bewirken. Darum kann diese unpersönliche Energie, die durch das Zurückziehen der Sinne und des Geistes konserviert wird, mit Hitze, Kälte oder jeder anderen unpersönlichen Eigenschaft verglichen werden, obwohl sie für das Leben an sich genutzt wird und in ihrer Natur variiert. Darüber hinaus ist diese Energie zur geistigen Konzentration erforderlich. *Yoga* ist nichts weiter als Konzentration des Geistes und Meditation des Bewusstseins. Das ganze Sein eines Menschen, der gesamte Geist, der Intellekt, das Gefühl und der Spirit müssen in Richtung auf das absolute Ziel des *Yoga* kanalisiert werden.

Wenn irgendwo in der Leitung ein Leck auftritt, kommt es zum Spannungsabfall. Die Fachleute sagen dann: „Irgendwo muss ein Leck sein. Darum fällt die Spannung ab.“ Das kann beim Menschen ebenfalls geschehen. Wenn also irgendwo in den Leitungen der Sinne ein Leck auftritt, fällt die Spannung ab. Durch das Zurücknehmen der Sinne und des Geistes von physischen, verbalen, sensorischen und mentalen Abstraktionen äußerer Objekte kann man Energie konservieren. Dadurch wird der Mensch körperlich und mental gesunden und wieder an Lebensenergie gewinnen. Jemand, der *Tapas* praktiziert hat mehr Energie als jemand, der es nicht ausübt und seine Energien bei verschiedensterlei Aktivitäten verschwendet. *Swami Sivananda* pflegte zu sagen: „*Tapas* ist, bedingt durch die Kontrolle der Sinne, wie das Brennen in der Hitze der Energie.“ Jemand, der sich in *Tapas* übt, strahlt über das ganze Gesicht, hat glänzende Augen, verfügt über eine wundervolle Aura, hat eine kraftvolle Stimme und eine über alles wirkende kraftvolle Ausstrahlung. Jedes seiner Worte ist kraftvoll und trägt eine unbeschreibliche Überzeugung in sich. *Tapas* ist eine Disziplin der gesamten Persönlichkeit, d.h. sie bezieht Körper, Sprache, Sinne und Geist ein. *Tapas* ist eine Disziplin der *Niyamas* der *Patanjali Sutras* (siehe auch „das Yoga System“).

OM TAT SAT