

## Tapas: teadlik väljakutse iseenele – autor Marshall Govindan

allikas: [Kriya jooga: teekonnal kogutud taipamised](https://pood.lilleoru.ee/toode/kriya-jooga-teekonnal-kogutud-taipamised/), lk 160-162. (c) Marshall Govindan  
<https://pood.lilleoru.ee/toode/kriya-jooga-teekonnal-kogutud-taipamised/>

Varastel 1970-ndail, kui ma alles nooruke *brahmacharya* olin, esitas minu õpetaja mulle tihti väljakutseid, sundides mind spetsiaalseid vandeid andma. Sinna kuulus vanne vaikusepäevale korra nädalas, vanne paastuda korra nädalas, praktiseerida mõnd kindlat tehnikat korra päevas 48 päeva järjepanu, iganädalane Kriya Babadži vande retsiteerimine enne vaikuse alustamist, vanne olla tsölibaadis ja taimetoitlane, igapäevane mantrate kordamine minimaalse etteantud korduste arvuga, jooga *sadhana* praktiseerimine kaheksa tundi päevas ja ka veidi üldsõnalisemaid vandeid enese üleüldisele pühendamisele Babadži kriya joogasse. Samuti esitas ta mulle väljakutse praktiseerida joogat 24 tundi järjepanu, ilma pausideta ja nimetas seda *tapaseks*. Tegin neid asju tema käe all veedetud 18 aasta vältel regulaarselt. Olen neist kogemustest ja kasinusharjutustest kirjutanud ka oma raamatus „Kuidas minust sai õpilane”. Võib tekkida küsimus – miks ma seda kõike ometi tegin?

### Tapas ja sisemine puhastumine

Elu suured küsimused, nagu: „Kes ma olen?“, „Kuidas ma saan Jumalat tundma?“, „Kuidas leida püsivat õnne siin kannatuserohkes maailmas?“ saavad kõigi suuremate vaimsete traditsioonide sõnul vastuse vaid enesepuhastuse kaudu. Inimestena oleme üsnagi märdunud, olles teadmatutes oma tõelisest olemusest ja vallatuna egoismist, mis sunnib meid samastuma keha ja mõistusega. Meie kalduvus klammerduda ja tõrjuda toovad kaasa täiendavaid kannatusi. Jooga pakub praktilisi viise, kuidas neist inimlikest ebatäiustest üle saada. Kuigi joogat võib vaadelda mitme nurga alt, on üks kasulikumaid viise selle käsitlemiseks võtta seda kui terviklikku enesepuhastamissüsteemi.

*Tapas* ehk patukahetsus või kasinus on töotuste kasutamine, tahtejõud ja vastupidavus end puhastada, saades võitu harjumuslike mustrite seatud piiranguist. Patandžali sõnul: „Läbi intensiivse praktika (*tapase*) hävitatakse keha ja tunnetusvahendite ebapuhtus ja saavutatakse täiuslikkus” („Joogasuutrad” II.43). Sõna *tapas* tähendab otsetõlkes kuumust või hõõgumist. Veedades, India kõige iidsemates vaimsetes tekstides, oli joogide esmanimetuseks *tapasvin* ehk *tapase* kui teadliku eneseväljakutse praktiseerija. Surya, Loojale antud nimi veedades, viitab päikesejumalale. Veedade kohaselt oli Surya kõige esimene *tapase* praktik ja seega jooga esiisa, keda tuntakse ka kui Hiranyagarbha (Päikese kuldne üsk). „Bhagavad Gita” värsis 4.1 viidatakse Päikesele, Vivasvatile kui ürgsele joogaõpetajale. lidsed joogid ehk *tapasvinid* olid päikesekummardajad ja selle arhailise jooga jälgi leiame tänasel päeval päikesetervitusena tuntud asenditeseeriana pea igast *hatha* jooga koolkonnast.

Joogasuutras III.55 ütleb Patandžali meile, et valgustumine ilmneb siis, kui mõistus saab puhtaks nagu peegel ja suudab peegeldada tõelise olemuse, puhta teadvuse loomulikku sära: „Absoluutne vabadus on see, kui olemus on sama puhas kui Mina.”

*Tapas* tähendab „intensiivset praktikat”, „kasinust“ või „patukahetsust”. See viitab igasugusele intensiivsele või pikemaajalisele praktikale, mille eesmärgiks on täieliku enesekogemise saavutamine ja mis sisaldab keha, emotsioonide või mõistuse tavapärase kalduvuste ületamist. Kuna keha, emotsioonid ja mõistus osutavad vastupanu, võib kaasnähuna ilmnedu kuumus või valu, kuid see ei ole otseselt eesmärk. Eesmärgiks on ületada eelmainitute domineerimine ja meie teadvuse neeldumine nende protsessidesse.

Joogasuutras II.1 defineerib Patandžali kriya jooga: „*tapas* (intensiivne praktika), *svadhyaya* (eneseuurimine) ja *isvara-pranidhana* (alistumine Jumalale).” Suutras I.13 selgitab ta täpselt, mida meil tuleks praktiseerida: „Seega on püüd jääda püsima [teadvuse lainetustega samastumise lakkamisse] pidev praktika.”

## Tapase kolm komponenti: taotlus, tahtejõud ja vastupidavus

*Tapas* algab kindla suunatud taotluse või töötusega keelata enesele mõne himu rahuldamine. See võib olla mis iganes: mõni füüsiline nauding, mõni kindel roog, pealiskaudne seks, televiisori vaatamine või mediteerimise ajal ülearuste liigutuste tegemine. Oma taotlusele kindlat suunda andes paneme me paika eesmärgi. Teeme seda kindlalt ja taotluslikult, mitte ebamääraselt lootust avaldades, et võibolla ma kunagi teen seda. Sõnum alateadvusele peab olema kindel: Mina teen seda nüüd praegu. Kui kaua? See peab olema jäädvustatud taotluses või töötuses. Näiteks: mediteerida 30 minutit või 60 minutit, püsida vaikusel või paastuda ühe päeva, loobuda mingist kindlast roast, joogist või naudingurohkest tegevusest üheks kuuks.

*Tapase* teine ja kolmas komponent on tahtejõud ja vastupidavus. Nii nagu sportlane, kes arendab oma füüsilist jõudu, treenib ka *tapasvin* järk-järgult oma tahtejõudu, seda regulaarselt ja korduvalt rakendades. Alustada tuleks üsnagi lühikeste perioodidega, mille käigus mingi iha või vastumeelsuse rahuldamist edasi lükata. Sageli tähendab see eraldumist mingist konkreetsest ihast või vastumeelsusest või ükskõik millisest mõttest või tundest et „ma olen see tunne, aisting või mõte” ning sellest lahti laskmist. Seda märgitakse mõistega „*vairagya*” ehk kiindumatus. Selle saavutamine nõuab pingutust ja tahtejõudu ning püsivat kordamist pikema ajaperioodi jooksul. Edasilükkamine muutub järkjärgult pikemaks ja lõpuks ollakse suuteline eraldumise objektist täielikult lahti laskma. Edasijõudnud *tapasvin* jõuab välja tasakaalukuse seisundisse, milles ta on suuteline olukorda nautima hoolimata sellest, kas tema iha või vastumeelsuse objekt on olemas või mitte. Seega sihipärane taotlus, pingutus ja vastupidavus on *tapase* võtmekomponendid.

Meie tänases tarbimismeelses ja naudinguid jahtivas ühiskonnas mõjub selline vabatahtlik kasinus ja loobumine enamikule inimestest irratsionaalse valikuna, mis ei lähe kokku sellega, mida me tänapäeval käsitleme kui „head elu“. Sellised inimesed ei suuda märgata rõõmu, mis asub meis endis, oodates avastamist siis, kui oleme ületanud oma neurootilised klammerdumis- ja tõrjumisimpulsid. Mõistus tegeleb vahetpidamata ihade ja hirmudega, kuid kui saavutame mõlema suhtes kiretu vaate, kaovad need nagu pilved taevast.

„Bhagavad Gita“ värss 17.14-16 räägib kolmest *tapase* viisist: kehaline kasinus, kõneline kasinus ja mõistuse kasinus. Kehaline kasinus sisaldab puhtust, vooruslikkust, vägivallatust, õilsat käitumist, kaastundlikke tegusid ja pühendumuslikku tegevust. Kõneline kasinus tähendab vaid selle rääkimist, mis on tõene, kasulik ja vajalik, kõnele eelnegu mõtisklus ja öeldu ei tohiks kedagi solvata. Pühendumuslike tegevuste käigus võib ka Looja nimesid retsiteerida. Mõistuse kasinus hõlmab vaikust, häirimatust, keskendumist, eristamist ja lahkusetute mõtete vältimist. Selline kasinus toob kaasa ülendavad emotsioonid, mida me seostame armastuse, tänu, vapruste ja leplikkusega.

*Tapast* tuleb teha ilma kasusaamisoostusteta ja usaldades joogat kui protsessi. Sel viisil arendatakse eneses meelerahu, mis on valgustumise eeltingimuseks. Olgu edu või ebaedu, kasu või kahju, mugav või ebamugav, kuum või külm, olgu inimene puhanud või väsinud, ta aktsepteerib jätkuvalt olukorda nii nagu see on, just sel hetkel. Toimub liikumine duaalsusest ühtsusse.

*Tapast* rakendades areneb inimeses võimas energia ja tahtejõud, mis aitab tal valitseda oma elu ja saada üle takistustest. Selle käigus areneb mõistuseülese teadvuse valgus. Muututakse kiirgavaks nagu päike ja seda mitte ainult peenkehade tasandil, vaid lõpuks leiab see aset ka füüsiliselt. Inimesest saab teistele valguse, soojuse ja armastuse allikas.

allikas: [Kriya jooga: teekonnal kogutud taipamised](https://pood.lilleoru.ee/toode/kriya-jooga-teekonnal-kogutud-taipamised/), lk 160-162. (c) Marshall Govindan  
<https://pood.lilleoru.ee/toode/kriya-jooga-teekonnal-kogutud-taipamised/>