

Tapas – auto – superação e perseverança

O yoga, segundo Patânjali, tem oito partes ou degraus: yamas, nyamas, asanas, pranayamas, pratihara, Dharana, Dhyana, Samadhi.

Os yamas e nyamas são a base ética do yoga e sem eles não há crescimento.

Vou me ater a um dos nyamas, ou seja, Tapas, que têm a ver com a relação de cada um consigo mesmo.

Tapas

Sendo o terceiro dos nyamas, Tapas quer dizer: determinação, esforço intenso, austeridade.

A disciplina é fundamental para se obter sucesso no caminho do yoga. Precisamos de uma prática constante, dedicada e prolongada para um resultado duradouro.

Todo conhecimento se torna inútil se não o experienciamos, se não fizermos transformações reais em nossa vida.

No yoga sutra II 43, Patânjali se refere a tapas: o auto esforço produz a destruição das impurezas e a consequente perfeição do corpo e dos sentidos.

As escrituras hindus falam que assim como o óleo é retirado da semente; a manteiga do leite; o fogo dos gravetos, por um esforço concentrado, assim também o espírito no homem emerge com o poder de tapas.

A autodisciplina nos capacita a organizar e unir todas as nossas forças fragmentadas para alcançar nossos objetivos.

Tapas é assim a transmutação da natureza inferior em superior por um processo de autodisciplina.

Autorresponsabilidade

A qualidade do nosso esforço é o que determina o caminho que trilhamos.

“ Não culpe o navio nem o vento pela sua incapacidade de avançar[...] aperfeiçoe o navio, conserte o leme, aprenda mais sobre as técnicas de navegação e aproveite a sabedoria daqueles que o cercam. ”

Quem tem sendo de responsabilidade não culpa os outros; busca soluções, age e resolve as situações. Assume a própria vida e se pergunta sempre: o que posso fazer agora para melhorar a minha vida?

Perseverança

Para ser perseverante é necessário autoesforço e desenvolvimento da vontade ativa interior.

Segundo a psicologia budista, podemos conseguir isto através de 4 poderes:

1. O poder da aspiração
2. O poder da constância
3. O poder alegria
4. O poder da descontração

A aspiração é a base da motivação que ajuda a atingir nossas metas. Precisamos aspirar por desenvolve nosso potencial e conquistar o autodomínio e a paz interior.

A constância gera estabilidade que precisamos para realizar nossos propósitos.

A alegria gera coragem, satisfação interna e leveza de espírito.

A descontração nos ajuda a manter nossos esforços de maneira mais tranquila, assim aprendemos a saborear a vida e a viver o momento presente.

É preciso então concentrar a mente naquilo que se está fazendo. Manter uma vigilância sobre os pensamentos e atos.

As oito partes do yoga são progressivas, mas se interpenetram. Logo uma agiliza a outra.

Então a prática da meditação, do relaxamento, dos ásanas e pranayamas com regularidade nos leva a obter sucesso em nossos esforços.

Sucesso

O verdadeiro sucesso é resultado do crescimento interior e do esforço demandado para alcançá-lo. Quanto mais esforço fizermos para nos tornar boas pessoas, mais autorrespeito geramos.

Faça o seu melhor e não se preocupe com o resultado enquanto está atuando lembre-se “Tudo que merece ser feito merece ser bem feito”.

A filosofia do yoga nos fortalece, nos coloca numa disciplina sem rigidez, nos mostra meios alcançar o equilíbrio das situações conflitantes e nos coloca responsáveis pelas nossas ações, assumindo-as por completo. O yoga considera o homem integral com potencialidade de autocurar-se; aperfeiçoar seu ser através do autoconhecimento e do autoesforço.

Aplicando Tapas e sendo discípulo e mestre de si mesmo

O mestre Jesus disse: “Vigiai e orai”. Assim observar os pensamentos, pensar positivamente sobre nós mesmos, evitar os julgamentos e agir efetivamente para mudar, nos levará a alcançar o sucesso.

A prática dos asanas são exemplos de Tapas, pois exigem disciplina, persistência, atenção e esforço sobre si mesmo. O objetivo é o aperfeiçoamento do corpo e da mente e a utilização das imensas potencialidades adormecidas no ser humano.

Também exigem atenção e esforço a execução dos Pranayamas que nada mais são do que o controle do Prana e das forças vitais do corpo.

Manu diz: “ que os defeitos sejam queimados pela prática do Pranayama”.

Até mesmo o relaxamento exige atenção e uma intenção firme e gentil de relaxar todos os músculos do corpo.

Conclusão

Sendo Tapas um dos itens da segunda etapa (ou 2º membro) do Ashtanga yoga ela permeia todas as outras etapas.

Se não houver atenção, esforço e disciplina não nos relacionaremos bem com os demais e muito menos conosco mesmo.

Conforme já foi mencionado, tanto a pratica de asanas quanto a de pranayamas exigem Tapas, ou seja, esforço sobre si mesmo e autodisciplina.

Em Pratihara- que é a retirada dos sentidos, também precisaremos de autoesforço e determinação.

E finalmente as três últimas etapas: Dhãrana, Dhyana e Samadhi que levarão à posse de si mesmo (enstase) requerem mais do que nunca muita determinação e esforço que nada mais é do que Tapas.



Bibliografia

- A tradição do yoga - Feuerstein, Georg
- O livro de ouro do yoga - de Rose, André

TAPAS

AUTOSSUPERAÇÃO E PERSEVERANÇA

Josebete Auxiliadora Santana

Março de 2019

Curso de formação de yoga _ PADMINI