

34. Η Γιόγκα

α) Τι είναι η γιόγκα

Γιόγκα σημαίνει «ζεύξη», δηλαδή ένωση. Με τον όρο αυτό ονομάζονται οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται στις ανατολικές θρησκείες και ιδιαίτερα στον Ινδουϊσμό με συνηθέστερο σκοπό την ένωση του ανθρώπου με το θείο στοιχείο που ενυπάρχει σ' αυτόν. Μ' αυτήν εννοείται συνήθως η ένωση του νου με αυτό το στοιχείο και συνεπώς με τη θεία, υπερβατική πραγματικότητα. Όμως, ανάλογα με τις διάφορες αντιλήψεις των Ινδουϊστικών παραδόσεων για τον άνθρωπο και τον κόσμο, υπάρχουν ποικίλες παραλλαγές αυτού του βασικού σχήματος. Εξάλλου οι ίδιες τεχνικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για άλλους σκοπούς. Υπάρχουν συνεπώς διάφορες γιόγκα. Η ιστορική αρχή της γιόγκα είναι άγνωστη. Υπήρχε ήδη πριν εμφανιστεί στις *Ουπανισάδες*. Πάντως όσο τμήμα της ιστορίας της είναι γνωστό δείχνει ότι η γιόγκα χρησιμοποιείται κυρίως για θρησκευτικούς σκοπούς, όμοιους με τον παραπάνω.

β) Θεωρητικές προϋποθέσεις της γιόγκα

Η γιόγκα βασίζεται σε δύο βασικές ιδέες: α) όπως ο καθρέφτης δεν έχει ένα μόνιμο περιεχόμενο, αλλά αποκτά κάθε φορά εκείνο προς το οποίο είναι στραμμένος, έτσι και ο νους έχει την ιδιότητα να μεταβάλλεται σύμφωνα με εκείνο στο οποίο προσκολλάται και να ενώνεται με αυτό· β) ο άνθρωπος ως ον δεν έχει μια μόνιμη ταυτότητα, δεν είναι δηλαδή μόνιμα κάτι, αλλά γίνεται εκείνο στο οποίο προσκολλάται ο νους του.

Στα πλαίσια του Ινδουϊσμού οι δύο αυτές βασικές ιδέες χρησιμοποιήθηκαν από διάφορες παραδόσεις για την επίτευξη της σωτηρίας. Οι παραδόσεις αυτές αντιλαμβάνονται τη σωτηρία καθεμιά σύμφωνα με την κοσμοθεωρία της. Γι' αυτό ο τρόπος με τον οποίο οι ιδέες αυτές εφαρμόζονται και το αποτέλεσμα που επιδιώκεται ποικίλλει. Σύμφωνα π.χ. με τις *Ουπανισάδες* το σύνολο της πραγματικότητας αποτελείται από δύο κύρια στρώματα· εκείνο της απόλυτης, θείας πραγματικότητας, στην οποία δόθηκε το όνομα *Μπράχμαν*, και εκείνο του κόσμου που απορρέει από το *Μπράχμαν*. Μέσα σε καθένα από τα όντα που κα-

τοιρούν στον κόσμο έχει εισχωρήσει και ενυπάρχει το *Μπράχμαν* ως *Άτμαν*. Έτσι, στο βάθος του ανθρώπου επίσης βρίσκεται το Άτμαν.

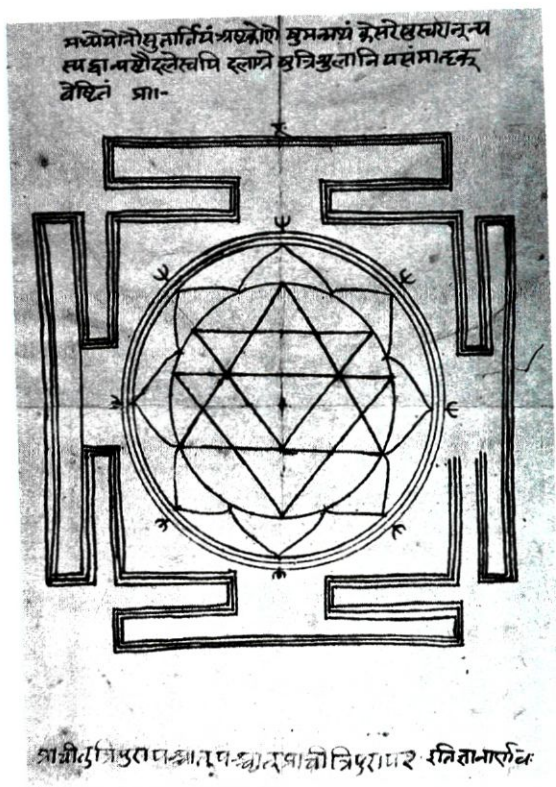
Μεταξύ του *Άτμαν* και του φυσικού σώματος υπάρχει ένα άλλο σώμα που αποτελεί την έδρα των ψυχικών ιδιοτήτων. Αυτό λέγεται λεπτό σώμα. Σ' αυτό βρίσκεται ο νους. Έτσι ο νους βρίσκεται μεταξύ της απόλυτης πραγματικότητας και του φυσικού κόσμου. Εάν προσκολληθεί στο φυσικό κόσμο ενώνεται και ταυτίζεται μ' αυτόν. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ο άνθρωπος να γίνεται μέρος αυτού του κόσμου. Εάν, αντίστροφα, στραφεί προς τα μέσα και μάλιστα προς το βάθος του, δηλαδή προς το *Άτμαν* και προσκολληθεί σ' αυτό, θα ενωθεί και θα ταυτιστεί με το *Άτμαν* και συνεπώς με το *Μπράχμαν* και έτσι θα επιτύχει τη σωτηρία.

Στο Σιβαΐσμό και στο Βισνουΐσμό οι ίδιες ιδέες εφαρμόζονται με σκοπό την ένωση με το Σίβα ή το Βισνού. Σε άλλες παραδόσεις εφαρμόζονται προκειμένου ο νους να ενωθεί με λεπτές και λανθάνουσες λειτουργίες του λεπτού ή του φυσικού σώματος και να φτάσει έτσι σε σημείο να μπορεί να τις χρησιμοποιεί κατά βούληση. Στην περίπτωση αυτή έχουμε την κυριαρχία του νου πάνω στον ψυχοφυσικό κυρίως οργανισμό του ανθρώπου.

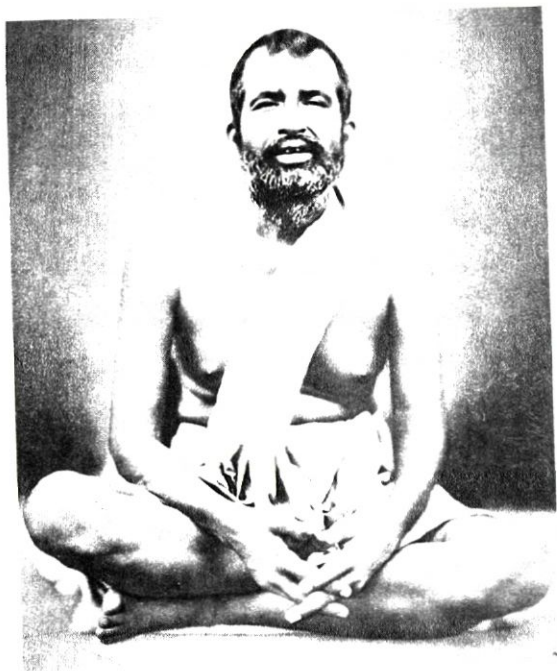
Εκτός από το σκοπό οι διάφορες γιόγκα διακρίνονται επίσης με βάση τα μέσα που χρησιμοποιούν για την ένωση με το θείο. Έτσι, η γιόγκα που περιγράψαμε ως τώρα, επειδή ως τέτοιο μέσο έχει την απλή «γνώση» του άτμαν από το νου, ονομάζεται «γιόγκα της γνώσης» (τζζάνα γιόγκα). Στην περίπτωση που ο Θεός θεωρείται ως προσωπικός ως τέτοιο μέσο χρησιμοποιείται η αγάπη προς αυτόν, οπότε έχουμε τη γιόγκα της «αγαπητικής αφοσίωσης» (μπάκτι γιόγκα). Τέλος, τέτοιο μέσο μπορεί να είναι οι πράξεις υπηρεσίας προς τον κόσμο, οι οποίες μεταθέτουν επίσης το νου από το ατομικό εγώ προς το Θεό, οπότε έχουμε τη «γιόγκα των πράξεων» (κάρμα γιόγκα).

γ) Η τεχνική της γιόγκα

Η τεχνική της γιόγκα συνίσταται στο λεγόμενο διαλογισμό. Αυτός με τη σειρά του συνίσταται στην αποπροσχόληση του νου από τις ποικιλόμορφες σκέψεις. Συνήθως ο νους ταυτίζεται μ' αυτές και, μέσω αυτών και των αντικειμένων στα οποία αναφέρονται, με τον κόσμο των



Γιάντρα: ένα από τα συνηθέστερα αντικείμενα διαλογισμού.



Ο Ραμακρίشنا Παρμαχάνσα (βλ. σ. 266), σε στάση γιόγκα.

φαινομένων. Η αποπροσκόλληση του νου κατορθώνεται σε δύο στάδια. Στο πρώτο επιλέγεται ένα αντικείμενο και ο νους αναγκάζεται να θεωρήσει εσωτερικά μόνο αυτό αποκλείοντας οτιδήποτε άλλο. Στο δεύτερο στάδιο, που είναι ο κυρίως διαλογισμός, ο νους αναγκάζεται να συγκεντρωθεί από την περιφέρεια αυτού του αντικειμένου στο κέντρο του και άρα από έξω προς τα μέσα. Με τον τρόπο αυτό ο νους αποκόπτεται τελικά από το αντικείμενο και ταυτίζεται με τον εαυτό του. Η κατάσταση αυτή ισοδυναμεί με μια πλήρη στροφή του προς τα μέσα, οπότε σαν καθρέφτης αντικατοπτρίζει το *Άτμαν* που βρίσκεται πίσω του.

Στο τρίτο στάδιο ο αντικατοπτρισμός αυτός μεταλλάσσεται από μόνος του σε μια «διάλυση» του νου στο *Άτμαν*, δηλαδή σε μια ένωση μ' αυτό.

Πριν από τα τρία αυτά στάδια υπάρχουν άλλα πέντε, τα οποία παίζουν ρόλο προπαρασκευαστικό. Στο πρώτο από αυτά ο ασκούμενος αποφεύγει κάθε είδους βία, κλοπή, ψεύδος, γενετήσιες σχέσεις και ιδιοκτησία. Στο δεύτερο επιδίδεται κυρίως σε ασκήσεις που έχουν ως σκοπό την αποκοπή του νου από την πολύμορφη επιθυμία. Στο τρίτο ασκεί το σώμα να παραμένει για μεγάλο διάστημα σε στάσεις οι οποίες μειώνουν τις παρενοχλήσεις στο διαλογισμό που μπορεί να προέλθουν από το σώμα. Στο τέταρτο συγκρατεί την αναπνοή έτσι, ώστε κι αυτή να μην παρεμβαίνει στην απόλυτη συγκέντρωση που πρόκειται να επιδιώξει ο νους. Τέλος, στο πέμπτο συγκεντρώνει προς τα μέσα τις αισθήσεις του, ώστε να πετύχει μια προκαταρκτική απομόνωση του νου από τον κόσμο. Στο στάδιο της συγκράτησης της αναπνοής αναπτύσσονται, σύμφωνα με τα κείμενα, διάφορες «δυνάμεις», όπως τηλεπάθεια, διόραση, μετεωρισμός κτλ. Όμως, επιστάται η προσοχή για τον κίνδυνο που αυτές αντιπροσωπεύουν, να προσκολληθεί δηλαδή ο νους σ' αυτές και να μην πραγματοποιηθεί ο σκοπός της γιόγκα.

δ) Η παράχρηση της γιόγκα

Συχνά η γιόγκα παρουσιάζεται ως μέσο για την απόκτηση κάποιων αποτελεσμάτων που προκύπτουν από τις ασκήσεις των διάφορων σταδίων. Όμως, στην κλασική γιόγκα ο ασκούμενος που προσκολλάται σε κάποιο από αυτά θεωρείται ότι περιέπεσε στην οικτρή κατάσταση να

δεσμευτεί και πάλι από την έλξη καταστάσεων που ανήκουν στον κόσμο των φαινομένων, με αποτέλεσμα τη συνέχιση της ύπαρξής του ως μέρους αυτού του κόσμου. Έτσι, η μετατροπή της γιόγκα σε ασκήσεις για την απόκτηση υγείας ή «δυνάμεων» μπορεί βέβαια να γίνει. Όμως, αυτό που προκύπτει τότε δεν είναι γιόγκα αλλά απλά σωματικές ασκήσεις ή ασκήσεις που τον οδηγούν αντί στην κυριαρχία της επιθυμίας του στην υποδούλωση σ' αυτή. Τον οδηγούν σε καταστάσεις που δε συμβάλλουν στην απελευθέρωσή του από τη βασική εκδήλωση της άγνοιας, δηλαδή της παρανόησης του κόσμου ως του απολύτου.

ε) Γιόγκα και ηνυχαστική παράδοση

Ο τρόπος με τον οποίο γίνεται η προσευχή στην ηνυχαστική παράδοση παρουσιάζει ομοιότητες με την τεχνική του διαλογισμού, δηλαδή της γιόγκα. Επειδή και οι δύο επιζητούν την ένωση με το θείο, μπορούν να χαρακτηριστούν ως μορφές μυστικισμού. Υπάρχουν όμως και διαφορές. Η κυριότερη διαφορά είναι εκείνη που αφορά στο σκοπό των δύο: στη γιόγκα ο σκοπός είναι η ένωση με το θείο, προκειμένου να επιτευχθεί η διακοπή των μετενσαρκώσεων και μέσα από αυτήν η απελευθέρωση από τον κόσμο του περιορισμού, της μεταβολής και του θανάτου. Η μπάκτι γιόγκα έχει σκοπό την αναγέννηση σε έναν ουρανό κοντά στη θεότητα. Αλλά και αυτή η κατάσταση δεν είναι η τελική αφού αναμένεται να τελειώσει όταν όλος ο κόσμος απορροφηθεί από τη θεότητα. Κάποτε, όπως συμβαίνει στον «υπερβατικό διαλογισμό»*, η ένωση με το θείο έχει ως σκοπό τη βελτίωση της ύπαρξης σ' αυτόν τον κόσμο. Σε καμιά όμως γιόγκα δεν επιζητείται ως επιθυμητή κατάσταση η διαιώνιση της ύπαρξης στον παρόντα κόσμο, ούτε η σωτηρία του παρόντος κόσμου από το θάνατο. Στο χριστιανικό μυστικισμό, αντίθετα, σκοπός είναι η εσχατολογική σωτηρία, δηλαδή η διάσωση του θεωρούμενου ως «καλού λίαν» κόσμου από τον «έσχατο εχθρό», το θάνατο, και η τελική κοινωνία όλου του κόσμου (και όχι μόνο ενός εσωτερικού στοιχείου) με το Θεό - κύριό του, δηλαδή η Βασιλεία του Θεού. Πρώτο δείγμα αυτού του νέου κόσμου είναι ο αναστημένος Χριστός: σ' αυτόν ο θάνατος έχει καταργηθεί και ο κόσμος βρίσκεται ενωμένος με το Θεό. Η ένωση του νου του γιόγκι με το θείο είναι ο συνηθέστερος σκοπός της γιόγκα. Η συμμετοχή του ανθρώπου στη βασιλεία του Θεού

μέσω της ένωσής του με το Χριστό είναι ο τελικός σκοπός του ησυχασμού.

ΚΕΙΜΕΝΑ

1. Ο σκοπός της γιόγκα

Όπως ένα πουλί
φυλακισμένο σ' ένα δίχτυ
θα πετάξει προς τον ουρανό
μόλις αυτό κοπεί
έτσι και η ψυχή του ασκούμενου
απελευθερωμένη απ' τα δεσμά της επιθυμίας
με το μαχαίρι της γιόγκα,
ξεφεύγει για πάντα
από τη φυλακή της σαμσάρα.

(Κσούρικα Ουπανισάντ, 1, 22)

2. Η ένωση με το Άτμαν

Όταν εμφανισθεί μέσα σου
η αληθινή γνώση της ενότητας
του άτμαν σου με το κοσμικό άτμαν,
τότε αυτό λέγεται σαμάντι
γιατί το άτμαν είν' αληθινά
το ίδιο με το Μπράχμαν, το πανταχού παρόν
το αιώνιο, το Ένα δίχως δεύτερο.

.....

Πρέπει να λες στον εαυτό σου, αληθινά:
Δεν είμαι το σώμα μου, ούτε η ζωτική πνοή
ούτε οι αισθήσεις, ούτε οι σκέψεις, ούτε τίποτ' άλλο·
γιατί είμαι ο μοναδικός παρατηρητής (σ.τ.μ. η βάση του σύμπαντος)
είμαι ο Σίβα! Είμαι ο Σίβα:
Ναι, είμαι το Μπράχμαν·
είμ' ένας ξένος σ' αυτό τον κόσμο
δεν υπάρχει κανείς μαζί μου·

ακριβώς όπως ο αφρός και τα κύματα
γεννιούνται απ' τον ωκεανό και διαλύονται πάλι μέσα του.
Έτσι κι ο κόσμος γεννιέται από μένα και διαλύεται πάλι μέσα μου!

(Γιόγκα Νταρσάνα Ουπανισάντ, 10, 1-6)

3. Αποφυγή των δυνάμεων

Δεν θα επιδιώξει τέτοιες δυνάμεις
αλλά κι αν τις έχει δεν θα καυχηθεί γι' αυτές,
αν θέλει να είναι ένας αληθινός γιόγκι.
Αντίθετα μάλιστα, κρατώντας τις μυστικές
θα δρα στον κόσμο
σαν να ήταν ένας συνηθισμένος άνθρωπος
ή ακόμη ένας χαζός
ή και κωφάλαλος.
Αλήθεια, οι άνθρωποι κάνουν τόσες ερωτήσεις
που αν ο ασκούμενος τις απαντούσε
θα έχανε απ' τα μάτια του το δικό του τρόπο ζωής
που είναι να προχωρεί μπροστά, στο δρόμο του,
χωρίς να ενδιαφέρεται για τον κόσμο.

(Γιόγκα-Τάττβα Ουπανισάντ, 1, 17)

ΘΕΜΑΤΑ ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

1. Τι είναι γιόγκα και με ποιες θεωρητικές προϋποθέσεις επιτυγχάνεται;
2. Είναι η γιόγκα απλά ασκήσεις γυμναστικής, όπως νομίζουν πολλοί ή έχει κάποιο άλλο υπόβαθρο;
3. Μπορείτε να κάνετε με τη βοήθεια του καθηγητή σας σύγκριση της γιόγκα και της νοεράς προσευχής των ησυχαστών;