

ΓΙΟΓΚΑ



ΓΙΟΓΚΑ



- **Γιόγκα** σημαίνει «ζεύξη», δηλαδή ένωση. Με τον όρο αυτό ονομάζονται οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται στις ανατολικές θρησκείες και ιδιαίτερα στον Ινδουισμό 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.

ΓΙΟΓΚΑ

- 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 **ΓΙΟΓΚΑ**

- 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.



β) Θεωρητικές προϋποθέσεις της γιόγκα **ΓΙΟΓΚΑ**

- Στα πλαίσια του Ινδουισμού 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.



β) Θεωρητικές προϋποθέσεις της γιόγκα **ΓΙΟΓΚΑ** **ΟΥΠΑΝΙΣΑΔΕΣ**

- Σύμφωνα π.χ. με τις Ουπανισάδες το σύνολο της πραγματικότητας αποτελείται από δύο κύρια στρώματα:
 1. εκείνο της απόλυτης, θείας πραγματικότητας, στην οποία δόθηκε το όνομα Μπράχμαν, και
 2. εκείνο του κόσμου που απορρέει από το Μπράχμαν.
- Μέσα σε καθένα από τα όντα που κατοικούν 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.

β) Θεωρητικές προϋποθέσεις της γιόγκα **ΓΙΟΓΚΑ - ΒΙΣΝΟΥΙΣΜΟΣ**

- Στο Σιβαϊσμό και στο Βισνουϊσμό οι ίδιες ιδέες εφαρμόζονται με σκοπό την ένωση με το Σίβα ή το Βισνού

ΑΛΛΕΣ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

- 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.



ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΗΣ ΓΙΟΓΚΑ

- **γιόγκκα της γνώσης» (τζνάνα γιόγκκα)** : η γιόγκκα που ως μέσο έχει την απλή «γνώση» του άτμαν από το νου .
- **γιόγκκα της «αγαπητικής αφοσίωσης» (μπάκτι γιόγκκα)**:Ως τέτοιο μέσο χρησιμοποιείται η αγάπη προς κάποιον Θεό που θεωρείται προσωπικός.
- **«γιόγκκα των πράξεων» (κάρμα γιόγκκα)**: Ως 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

γ) Η τεχνική της γιόγκα

- Η τεχνική της γιόγκα συνίσταται στο λεγόμενο **διαλογισμό**.
- Αυτός με τη σειρά του συνίσταται στην αποπροσκόλληση 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 φαινομένων



γ) Η τεχνική της γιόγκα

- Η αποπροσκόλληση του νου κατορθώνεται σε δύο στάδια

1ο στάδιο

Επιλέγεται ένα αντικείμενο και ο νους αναγκάζεται να θεωρήσει εσωτερικά μόνο αυτό αποκλείοντας οτιδήποτε άλλο.

2ο στάδιο

Είναι ο κυρίως διαλογισμός, ο νους αναγκάζεται να συγκεντρωθεί από την περιφέρεια αυτού του αντικειμένου στο κέντρο και άρα από έξω προς τα μέσα. Ο νους αποκόπτεται τελικά από το αντικείμενο και ταυτίζεται με τον εαυτό του. Σαν καθρέπτης αντικατοπτρίζει το Άτμαν.

3ο στάδιο

Ο αντικατοπτρισμός αυτός μεταλλάσσεται από μόνος του σε μια "διάλυση" του νου στο Άτμαν, δηλαδή σε μια ένωση μ' αυτό.

γ) Η τεχνική της γιόγκα

1ο στάδιο

Ο ασκούμενος αποφεύγει κάθε είδους βία, κλοπή, ψεύδος, γενετήσιες σχέσεις και ιδιοκτησία.

2ο στάδιο

Ο ασκούμενος επιδίδεται σε ασκήσεις που έχουν σκοπό την αποκοπή του νου από την πολύμορφη επιθυμία.

3ο στάδιο

Ο ασκούμενος ασκεί το σώμα να παραμένει για μεγάλο διάστημα σε στάσεις οι οποίες μειώνουν τις παρενοχλήσεις στο διαλογισμό που μπορεί να προέλθουν από το σώμα.

4ο στάδιο

Ο ασκούμενος συγκρατεί την αναπνοή του έτσι, ώστε κι αυτή να μην παρεμβαίνει στην απόλυτη συγκέντρωση που πρόκειται να επιδιώξει ο νους.

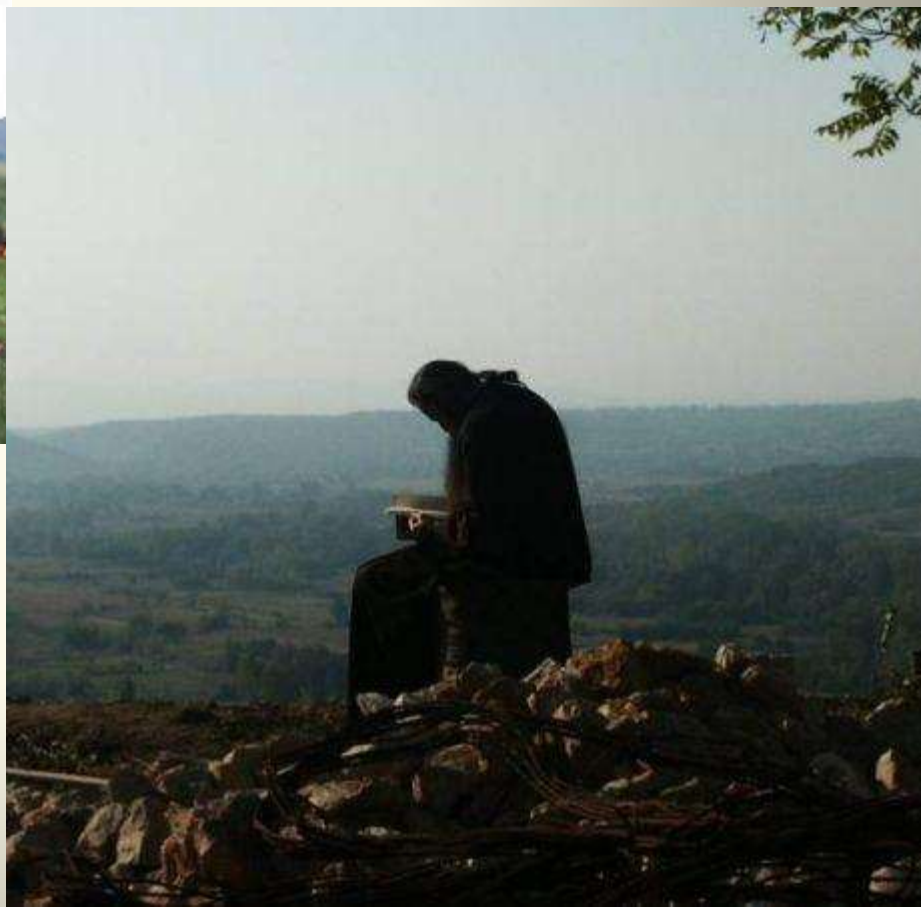
5ο στάδιο

Ο ασκούμενος συγκεντρώνει προς τα μέσα τις αισθήσεις του, ώστε να πετύχει μια προκαταρκτική απομόνωση του νου από τον κόσμο.

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 ησυχαστική παράδοση



ε) Γιόγκα και ησυχαστική παράδοση

- Ο τρόπος με τον οποίο γίνεται η προσευχή στην ησυχαστική 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



ε) Γιόγκα και ησυχαστική παράδοση

- Στο χριστιανικό μυστικισμό, αντίθετα, σκοπός είναι η εσχατολογική σωτηρία, δηλαδή η διάσωση του θεωρούμενου ως «καλού λίκου» 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.

