

# Γιόγκα: Αλήθεια και πλάνες (Γρηγόριος Ζιάκας, ομότιμος καθηγητής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης)

Categories : [ΚΟΙΝΩΝΙΑ](#)

Date : 19 Ιουνίου, 2015

*Με αφορμή την [Παγκόσμια Ημέρα Γιόγκα \(!\) \(21/6\)](#) δημοσιεύουμε ένα κείμενο όπου μπορεί κανείς να δει ευδιάκριτα το ασυμβίβαστο αυτής της μεθόδου με την ιδιότητα του Ορθοδόξου Χριστιανού.*

## 1. Η γιόγκα στη Δύση

Στον κόσμο της Δύσης και στη χώρα μας η Γιόγκα έγινε της μόδας. Τα διάφορα «κέντρα Γιόγκα» αυξάνουν συνεχώς και καθώς προβάλλονται ακρίτως από τα μέσα ενημερώσεως δεν είναι λίγοι εκείνοι,

ιδίως μάλιστα από τους κύκλους των «κουλτουριάρηδων», που μαζί με τις άλλες «καλλιτεχνικές», όπως ονομάζονται, επιδόσεις τους, κάνουν με σοβαροφάνεια και λίγη γιόγκα. Υπάρχει πολλή άγνοια και πολύ παραπληροφόρηση γύρω από την ασκητική αυτή μέθοδο του Ινδοϊσμού (η οποία στην υψηλή και κλασική της έκφραση δεν είναι παρά μέθοδος καταστολής των παθών, φυγής και ελευθερίας του πνεύματος

από τον φθαρτό κόσμο), και μαζί με την κουφότητα και κενοδοξία που δέρνει το δυτικό άνθρωπο, η πλάνη και η σύγχυση είναι μεγάλες. Αλλ' ας μη παραξενευόμαστε· σ' ένα κόσμο που διέρχεται κρίση αξιών και αποξενώνεται από τις ρίζες του και από τις αναφαίρετες αξίες της παραδόσεώς του, είναι φυσικό ν' αναζητούνται ξένα υποκατάστατα για να γεμίσουν το ιδεολογικό του κενό.

Είναι βέβαια αναντίρρητο,

ότι κάθε πολιτισμός διαθέτει τις δικές του αξίες, ιδέες υψηλές και σπουδαίες, αξίες για έρευνα και διδαχή. Διασώζει όμως και πολλά ευτελή και ανάξια στοιχεία, που σημαίνουν αποτελμάτωση και παρακμή. Καί αυτό συμβαίνει κατ' εξοχήν με τον Ινδοϊσμό, ένα πανάρχαιο, πολύπλοκο και πολυδιάστατο φαινόμενο σκέψης, στο οποίο συνυπάρχουν οι πιο αρχαϊκές και **πρωτόγονες** αντιλήψεις, αλλά και οι πιο υψηλές εκφράσεις του πνεύματος. Ό,τι λοιπόν με τα καινοφανή στο σημερινό δυτικό κόσμο λαϊκά ινδοϊστικά

κινήματα καταφθάνει στη Δύση και στη χώρα μας, δεν είναι οι υψηλές και αξιοθαύμαστες

εκφράσεις του ινδικού πνεύματος, που καλλιεργούν και ελευθερώνουν τον άνθρωπο, αλλά

τα υποπροϊόντα της ινδικής σκέψης, που έχουν μέσα τους το σπόρο της φθοράς. Και αυτό ακριβώς συμβαίνει με τα διάφορα «κέντρα της Γιόγκα», που φυτρώνουν κάθε τόσο στη χώρα μας, γοητεύουν διαφόρους καλόπιστους ανθρώπους, κυρίως νέους και νέες, και προβάλλονται με άκριτο θαυμασμό από τα μέσα ενημερώσεως.

Όπως θα ίδουμε

λεπτομερέστερα παρακάτω, η Γιόγκα στην κλασική της έκφραση είναι μια αξιοπρόσεκτη

μέθοδος διαλογισμού, ένας δρόμος για την αναζήτηση της σωτηρίας, φτιαγμένος όμως

ειδικά για τους Ινδούς και προσαρμοσμένος στον ινδικό τρόπο σκέψης. Σκοπό έχει να καλλιεργήσει τον άνθρωπο και να τον βοηθήσει ν' απαλλαγεί από τον κόσμο της φθοράς, ο οποίος, κατά την ινδοϊστική αντίληψη, καταδικάζει το πνεύμα στην οδυνηρή αλυσίδα των μετενσαρκώσεων και των ανακυκλήσεων του κόσμου. Γι' αυτό στην κλασική της έκφραση **η Γιόγκα είναι**

**μια μέθοδος «θανάτου»**, μια ριζική με άλλα λόγια **άρνηση του κόσμου** και των υλικών πραγμάτων, τα οποία αποτελούν τη

ρίζα των πικρών αναγεννήσεων, που φυλακίζουν το ανθρώπινο πνεύμα, και ένας τρόπος επίτευξης της μεταφυσικής γνώσης, η οποία ελευθερώνει το πνεύμα από τα δεσμά της ύλης και το οδηγεί σε μια μεταφυσική κατάσταση υπερπροσωπικής ενότητας με την έσχατη αλήθεια του παντός. Αυτές είναι οι υγιείς μορφές της Γιόγκα.

Δίπλα όμως στην αυστηρά οργανωμένη και αξιοπρόσεκτη κλασική Γιόγκα υπάρχουν και πολλές άλλες μέθοδοι και ασκήσεις γιόγκα όχι μόνο **παράδοξες** και **παράλογες**, με πολλά **ευτελή**

**και ανάξια στοιχεία**, αλλά και **εξευτελιστικές**

**για την ανθρώπινη αξιοπρέπεια**. Υπερβολές, που γίνονται στο όνομα μιας σωτηριολογικής διδασκαλίας, ανοίγουν το δρόμο σε **κατώτερες αντιλήψεις**, ενώ διδασκαλίες που αποθεώνουν τον *Γκουρού* (τον δάσκαλο της γιόγκα) και τον ανυψώνουν στη βαθμίδα του «τελείου ανθρώπου», ο οποίος υπέρκειται των εννοιών του καλού και του κακού, εκτρέφουν αρχηγίσκους, **επικίνδυνους για κάθε ανθρώπινη κοινωνία**.

Ό,τι λοιπόν στο δυτικό

κόσμο ονομάζεται γιόγκα, αν δεν είναι απλές σωματικές ασκήσεις, τις οποίες δίπλα στις άλλες ασκήσεις του σώματος εισάγουν τα διάφορα «γυμναστήρια» για διαφημιστικούς κυρίως σκοπούς —αφού η γιόγκα έγινε της μόδας— τρέφοντας φρούδες

ελπίδες σε ευτραφείς κυρίους και κυρίες απαλλαγής από τα περιττά λίπη, δεν είναι τίποτε άλλο παρά τα υποπροϊόντα των διαφόρων μεθόδων της ινδοϊστικής γιόγκα, ανακατωμένα συνήθως με καινοφανείς και **περίεργες θεοσοφικές**

**αντιλήψεις.** Και είναι γνωστό ότι τη Γιόγκα την υιοθετούν και την προβάλλουν κατ' εξοχήν στη Δύση τα διάφορα «θεοσοφικά» ή «αποκρυφιστικά»

λεγόμενα κέντρα, τα οποία την συνδέουν με διάφορες μαγικοθρησκευτικές, αστρολογικές

και μυστικές αντιλήψεις, που πήραν από τις αρχαίες θρησκείες, ιδίως μάλιστα από τις ελληνο-ρωμαϊκές μυστηριακές λατρείες, τους χαλδαϊκούς λεγόμενους χρησμούς και τους μαγικούς παπύρους. Γενικώς οι μορφές της Γιόγκα που φθάνουν στο δυτικό κόσμο δεν προέρχονται τόσο από την κλασική Γιόγκα, όσο από ορισμένες ινδοϊστικές

αιρέσεις του λεγόμενου *Ταντρισμού*

(ενός περίεργου μαγικοθρησκευτικού συστήματος με ευτελή ερωτισμό), οι οπαδοί του οποίου χρησιμοποιούν ιδιάζουσες ασκήσεις γιόγκα συνδυασμένες με οργιαστικές λατρείες,

μαγικούς συμβολισμούς, μυστικές συλλαβές (*Μάντρα*,

*Νταρανί*) και μεθυστικά ποτά. Μερικές από

τις ασκήσεις αυτής της γιόγκα, που συναντώνται επίσης και στις ακραίες

παρατάξεις του *Σιβαϊσμού*, είναι τόσο

«παθητικές, που είναι προτιμότερο να μη τις ονομάσει κανείς. Το κύριο γνώρισμα των παρερμηνειών του *Ταντρισμού* είναι

η ταύτιση του Απολύτου με τη γενετήσια ορμή. Οι *Ταντριστές* βλέπουν σχεδόν παντού ένα γενετήσιο συμβολισμό, ο

οποίος εκφράζεται με την ερωτική έλξη των δύο αντιθέτων αρχών του κόσμου, της αρνητικής και της θετικής, του άρρενος και του θήλεος. Γι' αυτό και, κατά τις

δοξασίες τους, τείνουν να ενωθούν και να φανερώσουν την απόλυτη ενότητα του

κόσμου. Όταν λοιπόν, λένε, ο ασκητής κατορθώσει μέσω των τελετουργικών τεχνικών

να ενώσει σε υπέρτατη έκσταση τις δύο αρχές, τότε ζει την αλήθεια του απολύτου.

Έτσι μερικές ακραίες παρατάξεις τελούν οργιαστικές λατρείες, κατά τη διάρκεια των

οποίων επιτρέπουν στα μέλη τους πλήρη γενετήσια ελευθερία. Με τη γιόγκα, λένε, ο στοχαζόμενος μπορεί να ενώσει τις αντίθετες αρχές του κόσμου, ν' αποκτήσει

καταπληκτικές ικανότητες και ν' αναγάγει το σύμπαν σε μια «τεράστια

συνείδηση»! Έτσι μπορούν να σημειωθούν καταπληκτικά πράγματα και πνευματιστικά

φαινόμενα. Μερικοί μάλιστα γιόγκιν του *Σιβαϊσμού*

(*Σάϊβα*) είναι κατ' εξοχήν ταντριστές

(*Tantrika*). Το όνομά τους είναι τόσο άσχημο, όσο και η ζωή τους. Κάνουν

συνειδητά όλα, όσα οι άλλοι άνθρωποι απεχθάνονται. Χρησιμοποιούν ανθρώπινα

κρανία για πιάτα και κύπελλα, κατοικούν σε τόπους καύσεως των νεκρών, ζουν

μαζί με ασκήτριες της γιόγκα, τρώνε ο,τιδήποτε απαγορεύεται στους άλλους,

μεθούν καταναλώνοντας ποσότητες ποτών και ναρκωτικών. Μπορεί βέβαια όλα τα

γνωστά στο δυτικό κόσμο «κέντρα Γιόγκα» να μην ασχολούνται μ' όλες αυτές τις χονδροειδείς και ολέθριες αντιλήψεις. Ωστόσο δεν είναι τελείως απαλλαγμένα από ταντρικές ακρότητες και χονδροειδή λαϊκισμό.

## 2. Θρησκευτικές προϋποθέσεις της γιόγκα

Υπάρχει ασφαλώς πολλή άγνοια και πολλές πλάνες γύρω από τη Γιόγκα. Δημοσίως η Γιόγκα προβάλλεται από τα διάφορα «κέντρα» της ως μέθοδος αυτοπειθαρχίας, γυμναστικής, υγιεινής και επίτευξης

καταπληκτικών επιτευγμάτων και εντυπώσεων. Τονίζουν μάλιστα, ότι η Γιόγκα δεν είναι θρησκεία, αλλά «γυμναστική». Και είναι βέβαια ορθό, ότι η Γιόγκα δεν είναι θρησκεία· ωστόσο δεν παύει να είναι **ένα**

**κομμάτι της ινδοϊστικής θρησκευτικής ζωής**, και μάλιστα από τα πιο σημαντικά. Γιατί, όπως ο χριστιανικός μοναχισμός δεν είναι θρησκεία, αλλ' ούτε και διάφορος της θρησκείας είναι, ένα βασικό και σπουδαίο δρόμο της χριστιανικής ζωής αποτελεί και κάθε άσκησή του δεν είναι παρά θρησκευτική, έτσι και η Γιόγκα δεν είναι παρά μια μέθοδος, και μάλιστα στην κλασική της μορφή από τις πιο σπουδαίες της ινδοϊστικής θρησκευτικής ζωής, η οποία βοηθά τους ασκητές και στοχαστές του Ινδοϊσμού ν' αποκτήσουν θρησκευτικές εμπειρίες, να τελειωθούν και να ελευθερώσουν το πνεύμα τους από τα δεσμά του κατ' αίσθηση κόσμου. Συνεπώς

**η υιοθέτηση των ασκήσεων της Γιόγκα σημαίνει και την υιοθέτηση των βασικών εκείνων θρησκευτικών διδασκαλιών του Ινδοϊσμού,**

που έχουν σχέση με τις περί Θεού, κόσμου και ανθρώπου αντιλήψεις, και μάλιστα με τις αντιλήψεις περί ανακυκλήσεως του κόσμου, δηλαδή περί περιοδικής καταστροφής

και αναδημιουργίας του (*σαμσάρα*),

περί *κάρμαν*, δηλαδή περί ατομικών

πράξεων, το αποτέλεσμα των οποίων συνιστά έναν αδυσώπητο νόμο ανταποδόσεως, ο οποίος

προκαλεί την ανακύκληση και τις μετενσαρκώσεις των όντων, και περί απελευθερώσεως

(*Μόκσα*) της ψυχοπνευματικής οντότητας

από τον οδυνηρό κύκλο της υπάρξεως.

Πράγματι, το κύριο

γνώρισμα της υδρικής σκέψης είναι η πίστη στην ανακύκληση των πάντων, η δυσπιστία

προς τον κόσμο της παροδικότητας και ο πόθος της απολυτρώσεως του πνεύματος από

κάθε φθαρτό και αλλοιωτό. Όλα τα υδοϊστικά συστήματα παραδέχονται πως ο κόσμος

υπόκειται σε μιαν άναρχη και ατελεύτητη πορεία συνεχών γεννήσεων και θανάτων, σε

μιαν αιώνια ανακύκληση. Η συνεχής αυτή γέννηση, ο θάνατος και η επαναγέννηση των

όντων και του κόσμου ονομάζεται *σαμσάρα*.

Ο κόσμος μοιάζει μ' έναν τροχό που γυρίζει συνεχώς και η ιστορία του, καθώς και η ιστορία των όντων, επαναλαμβάνεται αδιάκοπα. Το δράμα του ανθρώπου βρίσκεται στο δράμα του κόσμου, που γεννιέται και πεθαίνει συνεχώς.

Αιτία της αιώνιας αυτής ανακυκλήσεως

είναι για τους υδοϊστές οι προσωπικές πράξεις των όντων, τα ίδια τους τα έργα που ονομάζονται *κάρμαν*. Τα αποτελέσματα

των έργων συνιστούν έναν αιτιώδη και αδυσώπητο ηθικό νόμο ανταποδόσεως των πράξεων, από τον οποίο ανακύπτει αναγκαστικά και ένας φυσικός νόμος γενέσεως και

φθοράς. Ολόκληρος ο κόσμος με όλες τις ανθρώπινες πράξεις και με όλη την ιστορία του, ακόμη και ο κόσμος των θεών, δεν είναι κάτι το μοναδικό και ανεπανάληπτο,

όπως στη διδασκαλία της χριστιανικής Αποκαλύψεως, αλλά το αποτέλεσμα των προηγούμενων συσσωρευμένων πράξεων, που τον αναγκάζουν να περιφέρεται συνεχώς σε

ατέρμονες κύκλους δημιουργίας και καταστροφής και καταδικάζουν τον άνθρωπο σε αναρίθμητες

μετενσαρκώσεις. Αλλά πως συμβαίνει αυτό;

Όλα σχεδόν τα υδοϊστικά

συστήματα πιστεύουν στην ύπαρξη μιας από ύπαρξη σε ύπαρξη περιπλανώμενης ψυχοσωματικής οντότητας, που ονομάζεται *Τζίβα(ν)*

ή *Τζιβάτμα*. Αν μεταφράσουμε τη λέξη με

τον όρο «ζώσα ψυχή», πρέπει να έχουμε υπόψη ότι αυτή δεν είναι μια καθαρώς πνευματική υπόσταση, αλλά μια σωματική οντότητα με λεπτή ύλη. Καθαρώς

πνευματική αρχή στον άνθρωπο είναι μόνο το *άτμαν*,

η «ατομική (και συγχρόνως καθολική του παντός) συνείδηση», η οποία συνδέεται με

την *Τζίβα*, όσο ο άνθρωπος παραμένει στην παρούσα κυκλική ζωή των γεννήσεων. Συνεπώς ο άνθρωπος κατά την ινδική σκέψη είναι τριμερής· αποτελείται από σώμα (*ρούπα*), από «ζώσα ψυχή» (*τζίβα*) και από αθάνατο πνεύμα (*άτμαν*). Η «ζώσα ψυχή» (*τζίβα*) έχει μεταξύ των άλλων προσόντων της και ένα από λεπτή ύλη σύνολο οργάνων αντιλήψεως, το λεγόμενο «εσωτερικό όργανο» (*ανταχκαράνα*), το οποίο εναποθηκεύει όλες τις συνειδητές και ασυνειδήτες εμπειρίες και εντυπώσεις του όντος, τόσο εκείνες που προέρχονται από την επαφή του με τον κατ' αίσθηση κόσμο, όσο και εκείνες που προκύπτουν από τις πράξεις του, δηλαδή από το *κάρμαν* του.

Ό,τι λοιπόν, λένε οι Ινδοί, παραμένει μετά την απελευθέρωση της «ψυχής» από το σώμα, είναι ένας απεριόριστος αριθμός από πράξεις, που αποτελούν τις «πρώτες αιτίες», οι οποίες παράγουν αποτέλεσμα, το οποίο με τη σειρά του γίνεται αιτία για νέο αποτέλεσμα κ.ο.κ. Έτσι δημιουργείται ένας αιτιώδης νόμος, μια αλυσίδα από αιτίες και αποτελέσματα, τα οποία πρέπει να ανταποδοθούν σε μια νέα ζωή. Γι' αυτό η ψυχή μετά από έναν ευτυχισμένο ή άθλιο βίο σ' έναν προσωρινό ουρανό ή σε μια προσωρινή κόλαση (ανάλογα με το ποιόν των έργων της), είναι αναγκασμένη να μετενσαρκωθεί και να συνεχίσει το οδυνηρό παιχνίδι της ζωής στον θλιβερό τροχό της παρούσας [ύπαρξης](#).

Το ύψιστο λοιπόν θρησκευτικό και φιλοσοφικό ιδεώδες όλης εν γένει της ινδικής σκέψης, τόσο του Ινδοϊσμού όσο και του Βουδισμού και του Τζαϊνισμού, είναι η *Μόκσα*, η «απελευθέρωση» του ανθρώπου από τα δεσμά του αιωνίου κύκλου των μετενσαρκώσεων (*σαμσάρα*), από το εναλλασσόμενο, με άλλα λόγια, παιχνίδι των συνεχών γεννήσεων και των θανάτων. Η ζωή αλυσοδεμένη στον κόσμο της πλάνης (*μάγια*) και των συνεχών περιδινήσεων δεν έχει αξία· είναι πηγή θλίψεων. Γι' αυτό ο μόνος σκοπός του σοφού είναι η αναζήτηση των μέσων απελευθέρωσης από τη φθαρτή ύλη.

Υπάρχουν πολλοί δρόμοι που οδηγούν στη μεταφυσική γνώση και την απολύτρωση· τρεις όμως είναι οι βασικοί. Ο «δρόμος της πράξης» (*Κάρμα- μάργα*), που με θυσίες, προσευχές και αγαθοεργίες εξασφαλίζει καλύτερο κάρμα, καλύτερη επαναγέννηση

και τελικά λύτρωση, ο «δρόμος της γνώσης» (*Τζινιάνα-μάργα*), προορισμένος για τα ανώτατα στοχαστικά πνεύματα, με τον οποίο επιτυγχάνεται η «τέλεια μεταφυσική γνώση», η θεωρία του πραγματικού, και ο «δρόμος της αφοσίωσης και αγάπης στον προσωπικό θεό» (*Μπάκτι-μάργα*).

### 3. Η κλασική Γιόγκα ως μέθοδος απολυτρώσεως

Η κατ' εξοχήν «**μέθοδος**», η οποία βοηθά τον άνθρωπο να βαδίσει τους παραπάνω δρόμους «απελευθέρωσης» από τα δεσμά του κόσμου (ιδίως μάλιστα εκείνον της «γνώσης»), είναι για τους Ινδούς η Γιόγκα. Η λέξη γιόγκα ετυμολογείται από τη σανσκριτική ρίζα γιουτζ (yuj) και σημαίνει, «ζεύξη», «ένωση», «σύνδεση» (με το Απόλυτο) — από όπου και το ελληνικό ζεύγνυμι, ζεύξις, ζεύγος και ζυγός, το λατινικό jugare-jungere και jugum, το γαλλικό jouer κ.λ.π.—. Ως **ασκητική μέθοδος** και τεχνική η γιόγκα είναι από τα παλαιά χρόνια γνωστή στην Ινδία. Ως συστηματική όμως μέθοδος (δαρσάνα = «γνώση», «θεωρία της γνώσης») η Γιόγκα παρουσιάζεται από τότε που τη συστηματοποίησε ο Πατάντζαλι (2ος π.Χ. (;) αι.) στα έργα του *Γιόγκα-σούτρα* [1] και την κατέταξε ανάμεσα στα έξι λεγόμενα «ορθόδοξα φιλοσοφικά συστήματα» (*δαρσάνα*). Αυτή είναι η κλασική Γιόγκα. Αργότερα αναπτύχθηκαν και πολλά άλλα είδη γιόγκα, ορισμένα από τα οποία έχουν ευτελή λαϊκό και μαγικό χαρακτήρα.

Τα πιο συνηθισμένα είδη γιόγκα είναι η *Κρίγια-Γιόγκα*, που είναι μια προπαρασκευαστική μέθοδος εισαγωγής στη γιόγκα, η *Χάτα-Γιόγκα*, που ασχολείται με ασκήσεις του σώματος, οι οποίες έχουν σκοπό να το εξαγνίσουν και να το διατηρήσουν υγιές και ελαστικό, ώστε να μπορεί ο μύστης απερίσπαστος να προχωρήσει στους ανώτερους σκοπούς, η *Κάρμα-Γιόγκα*, της οποίας σκοπός είναι η παραγωγή, με τελετουργικό και ηθικό τρόπο ζωής, έργου αγαθού, που εμποδίζει τη δημιουργία δυσμενών αποτελεσμάτων και βελτιώνει τις μελλοντικές μετενσαρκώσεις του ατόμου, η *Ράγια-Γιόγκα*, στόχος

της οποίας είναι η καλλιέργεια του πνεύματος κατά τρόπον ώστε να αποκαλυφθούν στον ασκητή οι ανώτερες και ανεξερεύνητες δυνάμεις που κρύβονται μέσα του, η *Μάντρα-Γιόγκα*, μια μαγικοθρησκευτική μέθοδος, κατά την οποία με την ρυθμική επανάληψη ιερών μαγικών συλλαβών (*Μάντρα*) δονείται τάχα το σώμα του στοχαζόμενου ασκητή και ελευθερώνεται η δημιουργική πνοή (*πράνα*), η *Γνιάνα-Γιόγκα*, με την οποία ο μύστης επιτυγχάνει την ανώτατη αυτοσυγκέντρωση, την πλήρη αταραξία του πνεύματος και φθάνει στην «ανώτατη γνώση», την ενόραση του πραγματικού, και τέλος η *Μπάκτι-Γιόγκα*, η πλήρης αφοσίωση και αγάπη σ' ένα προσωπικό θεό (*Ισβάρα*), σ' έναν δηλαδή από τους πολλούς θεούς του ινδοϊστικού πανθέου.

Στη Δύση, όπως είδαμε, η γιόγκα είναι ένα συνουθήλευμα πολλών και ποικίλων πραγμάτων. Όταν γίνεται λόγος για γιόγκα στη Δύση, αυτή εκλαμβάνεται περισσότερο ως μέθοδος γυμναστικής, υγιεινής του σώματος και επίτευξης καταπληκτικών πραγμάτων και εντυπώσεων, παρά ως μέθοδος δημιουργίας θρησκευτικών βιωμάτων. Το πραγματικό της όμως νόημα, όπως το καθορίζει ο Πατάντζαλι και το ζουν οι γνήσιοι Ινδοί ασκητές και μεγάλοι στοχαστές, είναι πολύ διαφορετικό. Η κλασική Γιόγκα του Πατάντζαλι είναι μια συστηματική πρακτική οδός απελευθέρωσης από τον κόσμο της φθοράς, μια μέθοδος «θανάτου» εξ όλων των κατ' αίσθηση οδυνηρών πραγμάτων, ένα σύστημα με συγκεκριμένη φιλοσοφική βάση και μ' έναν έσχατο μεταφυσικό σκοπό· την άρση της μεταφυσικής άγνοιας (αβίδια), που φέρνει πόνους και ταλαιπωρίες στην περιπλανώμενη στον κύκλο της υπάρξεως ανθρώπινη ύπαρξη.

Στην Ινδία η μεταφυσική γνώση έχει πάντοτε ένα σωτηριολογικό σκοπό. Με τη γνώση της έσχατης αλήθειας του παντός ο άνθρωπος αφυπνίζεται, απορρίπτει τις αυταπάτες (*μάγια*) και την ματαιότητα του κόσμου των φαινομένων και ανακαλύπτει την αληθινή φύση του πνεύματος (*άτμαν*, *πουρούσα*). Στον παρόντα κόσμο «τα πάντα είναι πόνος για το σοφό», γράφει ο Πατάντζαλι (*Γιόγκα-σούτρα* 2,15). Η συνειδητοποίηση του πόνου ως νόμου της υπάρξεως έχει μια θετική, παρορμητική αξία. Θυμίζει συνεχώς στο σοφό και τον ασκητή, ότι η μόνη οδός για την απόκτηση της ειρήνης και της μακαριότητας του πνεύματος είναι η φυγή από τον κόσμο της φθοράς, η



ριζική άρνησή του. Σκοπός όλων των ινδικών φιλοσοφιών και των μαγικοθρησκευτικών και μυστικών μεθόδων και εμπειριών είναι η απελευθέρωση του εγώ από τις θλίψεις και τις αθλιότητες του κόσμου.

Από το σημείο αυτό αρχίζει

η ορθή Γιόγκα. Ο πόνος έχει την αρχή του στην άγνοια της αληθινής φύσης του είναι. Το ον, η απόλυτη αλήθεια του παντός, είναι ενιαίο και ταυτόσημο με το εσώτατο εγώ του ανθρώπου. Περιέχει τα πάντα χωρίς ούτε να ταυτίζεται απολύτως με

τα πράγματα ούτε πάλι να μπορεί να χωρισθεί από αυτά. Ο άνθρωπος όμως αγνοεί τη βασική ενότητα του όντος και λόγω της άγνοιάς του και των συγχύσεων που του προκαλούν οι ψυχονοητικές του καταστάσεις, τα πιο καθαρά προϊόντα της ύλης (*πρακρίτι*), διασπά την ενότητα του όντος,

και άρα και τη συνοχή της εσωτερικής του προσωπικής φύσης, και αποξενώνεται από το ον καθ' εαυτό. Γι' αυτό ακριβώς εμπλέκεται στον αιώνιο κύκλο των μετενσαρκώσεων (*σαμσάρα*), που του τον επιβάλλουν τα ίδια του τα έργα (*κάρμαν*).

Η έσχατη αιτία του σχηματισμού *καρμικής*

ύλης και της ανελευθερίας του εγώ είναι η άγνοια (αβίδια). Η άγνοια είναι αυτή που μας κάνει να θεωρούμε

το μη αιώνιο ως αιώνιο, το ακάθαρμο ως καθαρό, το γεμάτο πάθος και πόνο ως αγαθό

και ευχάριστο και το μη εγώ ως εγώ. (*Γιόγκα-σούτρα*,

2,5). Ο τρόπος αυτός συλλογισμού πρέπει να καταστραφεί και ο νους να φθάσει στην πλήρη ηρεμία και απάθεια.

### **Η καταστολή λοιπόν της αυθόρμητης δραστηριότητας του νου είναι ο σκοπός της κλασικής Γιόγκα.**

Ο Παντάτζαλι ορίζει τη γιόγκα ως «μέθοδο καταστολής των δραστηριοτήτων της συνείδησης» (*Τσιτταβρίτι-νιρόδχα*) - (*Γιόγκα-σούτρα* 1,2). Κατά τους οπαδούς του μονιστικού συστήματος της Βεδάντα, γιόγκα είναι «η ανασύνδεση του *τζιβάτμαν* (της ατομικής των όντων

«ψυχής») με το *παραμάτμαν* (την

υπέρτατη παγκόσμια «ψυχή», το Εγώ του παντός)». Σκοπός των γιόγκιν είναι η τελική απολύτρωση, δηλαδή η επίτευξη της κατάστασης εκείνης του νου, η οποία βοήθα την ψυχή ν' αποχωρισθεί τελείως από την ύλη. Με την έννοια αυτή γιόγκα είναι η μέθοδος εκείνη, που οδηγεί τον ασκητή στην υπέρτατη κατάσταση ενότητας του πνεύματος με την απόλυτη αρχή του είναι, η οποία σημαίνει γι' αυτόν ένα «λυτρωτικό θάνατο». Αυτός ο ορισμός είναι ο πιο συγκεκριμένος και ο αρχαιότερος.

Συνεπώς, με την αρχική της

έννοια γιόγκα είναι «μέθοδος θανάτου και φυγής από τον κόσμο της φθοράς».

Αργότερα

πήρε και την έννοια «του ήδη από την παρούσα ζωή λυτρωμένου» (*Τζιβανμούκτα*). Έτσι σήμερα έχει τις δύο αυτές έννοιες· είναι «μέθοδος θανάτου», αλλά και μέθοδος «καταστολής και απονεκρώσεως των διαλογισμών του νου και των επιθυμιών της καρδιάς», έτσι ώστε ο ασκητής (γιόγκιν) να φθάσει σε μια κατάσταση αταραξίας και να πετύχει από τούτη ακόμη τη ζωή την απολύτρωση.

Κάτω από τις δύο αυτές

βασικές έννοιες πρέπει να κατανοήσουμε και όλες τις άλλες σημασίες, που με τον καιρό πήρε η γιόγκα (ως, π.χ., «μέθοδος» τιθάσευσης του νου, αυτοπειθαρχίας, αυτοκυριαρχίας, υγιεινής του νου και του σώματος κ.λ.π.). Για τους αληθινούς γιόγκιν όλα αυτά πρέπει να κατατείνουν προς τον ένα και μοναδικό σκοπό· «την καταστολή των δραστηριοτήτων της συνείδησης».

Κατά την κλασική Γιόγκα οι

δραστηριότητες της συνείδησης είναι πολυάριθμες. Μπορούν όμως να ταξινομηθούν σε

τρεις γενικές κατηγορίες, σε κάθε μια από τις οποίες αντιστοιχεί μια σειρά από εμπειρίες· α) στις πλάνες, φαντασίες και αυταπάτες (όνειρα, ονειροπολήματα, παραισθήσεις, σφάλματα προερχόμενα από την παρατήρηση, συγχύσεις κ.λ.π.), β) στο

σύνολο των κανονικών ψυχολογικών εμπειριών (δηλαδή στο καθετί που αισθάνεται, αντιλαμβάνεται,

θυμάται, παρατηρεί και πράττει αυτός που δεν ασκεί τη γιόγκα) και γ) στις παραψυχολογικές εμπειρίες, που προκαλούνται μέσω των τεχνικών ασκήσεων της γιόγκα και είναι προσιτές μόνο στον μεμυημένο.

Ο τελικός σκοπός της

Γιόγκα του Πατάντζαλι είναι να καταστρέψει τα δύο πρώτα είδη των εμπειριών, που αφετηρία τους έχουν τη λογική και μεταφυσική πλάνη και να τα αντικαταστήσει με μια «εμπειρία» αυτοβυθισμού και διαλογισμού, που βρίσκεται έξω από την αισθητή παρατήρηση και πέρα από τον αποχρώντα λόγο. Οι διάφορες ομάδες και παραλλαγές των

καταστάσεων της συνείδησης, δηλαδή των συλλογιστικών λειτουργιών του νου (*Τσίττα-βρίτι-νιρόδχα*), πρέπει να

καταστραφούν. Για να επιτευχθεί αυτό χρειάζεται ο γιόγκιν να μάθει πρώτα τη δομή, την προέλευση και το σκοπό αυτού που πρέπει να καταστραφεί. Η γνώση αυτή ονομάζεται «γνώση πειραματική», και τέτοια είναι η μέθοδος, η τεχνική και η άσκηση της Γιόγκα. Δεν μπορεί κανείς να επιτύχει τίποτα δίχως να ενεργεί και να εκτελεί έργο και δίχως να εφαρμόζει πραγματικά την άσκηση. Τα βιβλία 2ο και 3ο

των *Γιόγκα-σούτρα* είναι αφιερωμένα στην περιγραφή των λεπτομερειών αυτής της δραστηριότητας (κανόνες καθαρμών, εξαγνισμών, ανέτων στάσεων του σώματος, τεχνικών ρυθμίσεως της αναπνοής κ.λ.π.). Οι «δραστηριότητες της συνείδησης», κατά λέξη, της «δίνης» (βρίτι) δεν μπορούν να εξολοθρευτούν τελικά, αν δεν δοκιμασθούν πειραματικά. Μόνο με τις εμπειρίες αποκτά κανείς την απελευθέρωση. Η αιτία όλων των δραστηριοτήτων της συνείδησης, που σχηματίζουν το ψυχολογικό ρεύμα (τη ροή των διαλογισμών του νου),

είναι αναμφιβόλως η *αβίδια*,

«άγνοια» (*Γιόγκα-σούτρα* 1,8). Ωστόσο

για τη Γιόγκα δεν αρκεί η άρση της μεταφυσικής άγνοιας, για να εκλείψουν οι παραπάνω καταστάσεις της συνείδησης. Γιατί, ακόμη κι όταν καταστρέφονται οι τωρινές «δίνες», αυτές αντικαθίστανται αμέσως από άλλες, που εφορμούν από τα θαμμένα στο υποσυνείδητο τεράστια αποθέματα σε ασυνείδητα συμπλέγματα. Έτσι οι

καταστάσεις αυτές μπορούν να παραπλανήσουν ακόμη και τον έμπειρο γιόγκιν.

Συνεπώς, για να επιτευχθεί η καταστροφή αυτών των δραστηριοτήτων της συνείδησης, είναι απαραίτητο να διακοπεί το κύκλωμα της επικοινωνίας ασυνειδήτου-συνειδητού.

Αφετηρία του γιογκικού

διαλογισμού για την επίτευξη του εν λόγω σκοπού είναι η συγκέντρωση του νου σ' ένα

μοναδικό αντικείμενο. Το αντικείμενο αυτό μπορεί, δίχως να παίζει καμιά σημασία, να είναι ένα φυσικό αντικείμενο (το σημείο μεταξύ των φρυδιών, η κορυφή της μύτης, κάτι το φωτεινό), μια σκέψη ή ο θεός (*Ισβάρα*) (δηλαδή οποιοσδήποτε θεός ή θεά του ινδοϊστικού πανθέου). Με

τη συγκέντρωση αυτή σ' ένα μοναδικό σημείο, που ονομάζεται *ekagrata*, και την πλήρη αυτοπερισυλλογή επιτυγχάνεται ο

έλεγχος των δραστηριοτήτων που γεννούν οι δύο παράγοντες της ψυχονοητικής ζωής,

δηλαδή ο έλεγχος των δραστηριοτήτων του νου και των εμπειριών από τα αισθητά πράγματα, και ο έλεγχος των δραστηριοτήτων του υποσυνειδήτου (*samskara*). Για να επιτευχθούν αυτά

χρειάζονται πολυάριθμες ασκήσεις και τεχνικές, στις οποίες μεγάλο ρόλο παίζουν η καλή κατάσταση του σώματος, η ορθή και άνετη στάση, η ρυθμική αναπνοή κ.λ.π.

Η τεχνική της Γιόγκα

περιλαμβάνει πολλά είδη ψυχοσωματικών πράξεων και πνευματικών ασκήσεων, που λέγονται *άνγκα* («μέλη»), Τα *Γιόγκα-σούτρα* του Πατάντζαλι (2,29)

απαριθμούν τα εξής οκτώ στάδια ή «μέλη», τα οποία πρέπει να περάσει ο γιόγκιν για να φθάσει στον ανώτατο σκοπό, την ελευθερία του πνεύματος:

1. Yama, «αυτοκυριαρχία», που συνίσταται στην τήρηση των εξής πέντε κανόνων ηθικής· α. ahimsa, δηλαδή μη φονεύσεις, έσω εγκρατής στη βία, β. satya, μη ψεύδεσαι, γ. asteya, μη κλέβεις, έσω εγκρατής στις παρορμήσεις για κλοπή, δ. brahmacaria, έσω εγκρατής των σαρκικών παθών, ζήσε με αγνότητα, ε. aparigraha, να είσαι εγκρατής της φιλαργυρίας, να μη έχεις ιδιοκτησία. 2. Niyama, «αυτοπειθαρχία», δηλαδή εκπλήρωση των εξής πέντε θετικών εντολών: α. καθαρότητα, β. αυτάρκεια και γαλήνη, γ. ασκητικότητα (*tapas*), δ. μελέτη των ιερών κειμένων και των μεταφυσικών της γιόγκα, και ε. αφοσίωση στο θεό (Isvara) κατά τρόπον, που να γίνει «το κίνητρο όλων των δραστηριοτήτων, που συνιστούν τις αυτοπειθαρχίες» (Γιόγκα-σούτρα 2,32).

3. Asana, λήψη διαφόρων στάσεων του σώματος για άνετη αυτοσυγκέντρωση. Οι ειδικές γιογκικές ασκήσεις αρχίζουν με την asana, η οποία αποβλέπει στην εξουδετέρωση των αισθήσεων του σώματος και των λογισμών του νου και στην υπέρβαση των ιδιομόρφων όρων της ανθρώπινης κατάστασης, πράγμα που έχει ως αποτέλεσμα την άρνηση του ασκητή να υπακούει στις σωματικές και φυσικές προδιαθέσεις. 4. Pranayama, ρύθμιση της αναπνοής. Πρόκειται για μια από τις πιο σπουδαίες ασκήσεις της γιόγκα, με την οποία επιτυγχάνεται η αναστολή στο ελάχιστο όριο των λειτουργιών των οργάνων του σώματος, η γαλήνη και αταραξία του πνεύματος και η μεγίστη συγκέντρωση (δίχως περισπασμούς και εξωτερικούς ερεθισμούς) σ' ένα συγκεκριμένο αντικείμενο (Γιόγκα-σούτρα 2,49· πρβλ. υπόμνημα του Bhoja στο Γιόγκα σούτρα, 1,34). Λέγεται, ότι με τη ρυθμική αναπνοή και την προοδευτική επιβράδυνσή της ο γιόγκιν μπορεί να εισδύσει σε ορισμένες βαθμίδες της συνείδησης, ιδίως σε κείνες που υπνώττουν στο υποσυνείδητο —ανέφικτες σε μια νηφάλια κατάσταση— και να γίνει κύριος όλων των ιδιοτήτων της συνείδησης. Με τον τρόπο αυτό ο ασκητής φθάνει στο 5ο στάδιο, την *Pratyahara*, δηλαδή στην «υποχώρηση» όλων των οργάνων της αισθήσεως και των εξωτερικών αντικειμένων, στην αφαίρεση από τους εξωτερικούς και εσωτερικούς ερεθισμούς, στην τέλεια ενδοσκόπηση και στο βαθύ διαλογισμό. (Γιόγκα- σούτρα 2,54· πρβλ. υπόμνημα Bhoja στο Γιόγκα-σούτρα 2,54 και Vyasa στο Γιόγκα-σούτρα 2,45). Η αυτονομία του πνεύματος, που αποκτά ο γιόγκιν με τις παραπάνω βαθμίδες, του επιτρέπουν να εισχωρήσει στις τρεις «εσώτερες

βαθμίδες» ή «μέλη» της γιόγκα, δηλαδή (6) στό Dharana, την «περισυλλογή και προσήλωση του νου σ' ένα ορισμένο αντικείμενο» (Γιόγκα- σούτρα 3,1), σ' ένα σημείο του σώματος (την κορυφή της μύτης ή τον ομφαλό), σε μια αφηρημένη μεταφυσική έννοια ή το θεό. Έτσι, επιτυγχάνεται (7) η Dhyana, η «αδιάκοπη περισυλλογή και ο γιογκικός διαλογισμός». Στην κατάσταση αυτή ευρισκόμενος ο στοχαζόμενος ενώνεται απολύτως και γίνεται ένα με το αντικείμενο των διαλογισμών του (Γιόγκα-σούτρα 3,2). Όταν λοιπόν αφομοιωθεί τελείως από το αντικείμενο του στοχασμού του και «κενώσει τον εαυτό του», τότε φθάνει, στο 8ο και ανώτατο στάδιο, στο Samadhi, την ανώτατη έκσταση, τον πλήρη αυτοβυθισμό και την τέλεια αυτοσυγκέντρωση, που είναι το τελικό αποτέλεσμα και το στεφάνωμα όλων των ασκητικών και πνευματικών του αγώνων. Ο όρος έχει κατ' αρχήν γνωσιολογική σημασία. Πρόκειται για κατάσταση βαθιάς περισυλλογής και θεωρίας, κατά τη διάρκεια της οποίας όλη η συνείδηση του μύστη γεμίζει από το αντικείμενο, προς το οποίο στρέφει το νου του. Ο μύστης βρίσκεται πια σε μια υπερανθρώπινη κατάσταση, η κανονική ανθρώπινη φύση του έχει υψωθεί σε μια ανώτερη βαθμίδα υπάρξεως και έχει φθάσει στην κατοχή ιδιαιτέρων ικανοτήτων (siddhis) [2]. Στην κατάσταση αυτή ευρισκόμενος αποκτά την «παγκόσμια συνείδηση» και ταυτίζεται με ολόκληρη τη ζωή. Αυτή είναι η υψίστη απομόνωση του πνεύματος (καϊβάλια), η ένωση με το θεό [3] και την αλήθεια του παντός, μια εμπειρία κατά την οποία η φύση του γιόγκιν ευρύνεται αμέτρητα, η προσωπικότητά του ελευθερώνεται και ο μύστης συνειδητοποιεί την πλήρη απλότητα και το ενιαίο της προσωπικής του υπάρξεως [4]. Η κατάσταση αυτή του φωτισμού δεν περιγράφεται· ο μύστης βρίσκεται πέρα από την ανθρώπινη φύση του, δεν εξαρτάται πια από καμιά ανάγκη και ζει την ενότητα του παντός. Δεν τελειώνει όμως εδώ η άσκηση. Ο μύστης πρέπει να υπερβεί και την κατάσταση της «παγκόσμιας συνείδησης» και να φθάσει σε μια κατάσταση πέρα από «συνείδηση» και «μη συνείδηση». Αυτός είναι ο μυστικός «θάνατος», η απόλυτη γνώση, η αληθινή μακαριότητα! Ο γιόγκιν είναι πια ένας «νεκρός άνθρωπος», δεν έχει πραγματική σχέση με τη ζωή, είναι ένας τζιβανμούκτα, ένας «ελευθερωμένος ήδη από τούτη τη ζωή». Δεν ζει πια εν χρόνω και υπό την κυριαρχία του χρόνου, αλλά σ' ένα αιώνιο παρόν.

\*

Για ν' ανακεφαλαιώσουμε, η μέθοδος που συνιστά η κλασική μορφή της Γιόγκα, περιλαμβάνει έναν αριθμό επιπόνων ασκήσεων, που βαθμιαίως αποσπούν τον γιόγκιν από την κανονική πορεία της ζωής και τους κανόνες της κοινωνικής συμπεριφοράς. Ο εγκόσμιος άνθρωπος ζει στην κοινωνία, παντρεύεται, κάνει οικογένεια, αποκτά πλούτη κ.λ.π. Η Γιόγκα αντιθέτως

συνιστά τη φυγή από τον κόσμο, τον μονήρη και πλάνητα βίο, την αγνότητα και την ακτημοσύνη. Αντίθετα επίσης προς τον κοσμικό θόρυβο, την συνεχή κίνηση και την αγωνιώδη ζωή, ο γιόγκιν επιδιώκει τη γαλήνη και αταραξία του πνεύματος. Με τη ρυθμική αναπνοή, την περισυλλογή και την ανάβαση από αναβαθμό σε αναβαθμό, επιδιώκει να ανακόψει τη χαοτική ροή της ψυχονοητικής ζωής και να αντιδράσει εναντίον

των κανονικών κοσμικών και ανθρωπίνων διαθέσεων. Το αποτέλεσμα είναι ένας πομπώδης και παράδοξος τρόπος υπάρξεως. Το έσχατο τέλος είναι μια μετακοσμική μακαριότητα. Για τις περισσότερες παρατάξεις το τέλος αυτό είναι η ένωση με το θεό. Κατά την ένωση αυτή πρέπει να ταυτισθεί το ανθρώπινο εγώ με το εγώ του παντός. Άλλοι δέχονται ότι δεν πρόκειται για απόλυτη ταύτιση, αλλά για εξομοίωση της ατομικής συνείδησης με τη συνείδηση του παντός. **Τι μένει από το πρόσωπο μετά την ταύτιση αυτή, είναι δύσκολο να το**

**προσδιορίσει κανείς.** Συνήθως ο άνθρωπος μοιάζει με τη σταγόνα της βροχής που πέφτει στον παγκόσμιο «ωκεανό της γνώσης»: δεν εκμηδενίζεται βέβαια, αλλά **παύει να υπάρχει προσωπικώς. Για αυτοτέλεια, του προσώπου, όπως στο Χριστιανισμό, δεν μπορεί να γίνει λόγος,** γιατί το πρόσωπο είναι από τα σχήματα της πλάνης του κόσμου τούτου, που δένουν το ον στον οδυνηρό κύκλο των μετενσαρκώσεων. Το ατομικό εγώ πρέπει να χαθεί μέσα στο απόλυτο εγώ και να υπάρξει αιωνίως στη μακαριότητά του. Αυτός είναι ο ακοσμικός «Spiritualismus» της κλασικής Γιόγκα, που σημαίνει έναν «λυτρωτικό θάνατο».

**Αντιλαμβάνεται τώρα ο καλόπιστος αναγνώστης, ότι η Γιόγκα δεν είναι ούτε γυμναστική, ούτε υγιεινή του σώματος ούτε τίποτ' άλλο απ'**

**αυτά που την παρουσιάζουν στη Δύση.**

Αλλά ένας δρόμος καταστολής των παθών και των λογισμών και μια μέθοδος «θανάτου» και φυγής από τον κόσμο της φθοράς·

**Μπορεί κανείς ευλόγως ν' αμφιβάλλει, αν η ινδική**

**Γιόγκα έχει να προσφέρει κάτι το ουσιώδες, που λείπει από τη ζωντανή παράδοση**

**της χριστιανικής Εκκλησίας και από την ασκητική ζωή και τη μυστική θεολογία της**

**Ορθοδοξίας. Μια «Γιόγκα για χριστιανούς» είναι σίγουρα για τον άνθρωπο της**

**Δύσης περισσότερο μια υπόθεση μόδας, μια προτίμηση για το άγνωστο και εξωτικό,**

**παρά κάτι το ουσιώδες.** Στην Ινδία αντίθετα

τα πράγματα έχουν αλλιώς· εδώ η Γιόγκα δεν είναι εισαγόμενο «εμπόρευμα», αλλά προϊόν της ινδικής σκέψης και ίσως ένα καλό σύστημα για θρησκευτική καλλιέργεια. Το ερώτημα για μια «χριστιανική γιόγκα» στην Ινδία έχει νόημα, όταν όμως ο έσχατος σκοπός της κλασικής Γιόγκα συνδυασθεί με το βαθύ νόημα της χριστιανικής θεολογίας, της οποίας **σκοπός**

**είναι η αυτοτέλεια και σωτηρία του προσώπου, δηλαδή η ηθική και οντολογική**

**τελείωση του όλου ανθρώπου, η ανάστασή του και η αιώνια προσωπική κοινωνία με το**

**Θεό, και όχι ο χαμός του στον ωκεανό της άπειρης, ακοσμικής θεότητας.** Η μελέτη βέβαια του θανάτου και η νέκρωση των παθών είναι από τα κατ' εξοχήν ιδεώδη και της χριστιανικής μυστικής θεολογίας και ζωής. **Ο χριστιανός όμως πεθαίνει για κάθε τι το εγκόσμιο, το οποίο φέρει τη ροπή της αμαρτίας και οδηγεί στον ουσιαστικό θάνατο, το χωρισμό του ανθρώπου από**

**το Θεό.** Τον ίδιο βέβαια χωρισμό από την αιώνια πραγματικότητα φέρει και για τον ινδοϊστή η σύνδεση της ψυχής με την ύλη. **Η διαφορά όμως είναι η εξής· ο ινδοϊστής αρνείται γενικά όλη την ύλη,**

η οποία καταδικάζει το πνεύμα στον οδυνηρό κύκλο των μετενσαρκώσεων. Γι' αυτό ποθεί μια για πάντα το θάνατο, που είναι η ελευθερία του πνεύματος στην ενότητα του όντος. **Ο χριστιανός μελετά το**

**θάνατο, για να απαλλαγεί απ' αυτόν· στόχος**

**του είναι η ανάσταση του όλου ανθρώπου, η αναγεννημένη και ολοκληρωμένη**

**προσωπικότητα.** Για τον ινδοϊστή η ανάσταση

**θα εσήμαινε φυλάκιση του ανθρώπου σε μια νέα ύπαρξη, που υπόκειται στο δεινό**

**κύκλο των μετενσαρκώσεων.** Αυτοτέλεια λοιπόν, ολοκλήρωση και οντολογική ανακαίνιση

**του όλου προσώπου και αιώνια κοινωνία με το Θεό Πατέρα διά της συμμετοχής στην**

**ένδοξη φύση του Θεανθρώπου Χριστού, είναι το ιδεώδες του χριστιανού.**

**Χαμός στη**

**μακαριότητα της άπειρης ακοσμικής θεότητας είναι το ιδεώδες του ινδοϊστή.**

[1] Τα βιβλία αυτά μαζί με το υπόμνημα του Vyasa, Yogabhashya ή Yogasutra- bhashya, και τα σχόλια του Vacaspatimisra, Tattnavaisardi, μεταφράστηκαν στα αγγλικά από τον James Haughton

Woods με τον τίτλο *The Yoga System of*

*Patanjali*, Harvard Oriental Series, vol. 17, (3d ed., Delhi

1966), και από τον Rama Prasada με τον τίτλο *Patanjali's Yoga Sutras*, Allahabad 1910.

Κατάλογο και εκδόσεις

άλλων υπομνημάτων βλ. στη σελ. 372 του έργου του Mircea Eliade, *Yoga: Immortality and Freedom*,

(Princeton 1969). Για βιβλιογραφία βλ. στις σελ. του ίδιου έργου 372, 437-480 και 533-555.

[2] Οι siddhis, οι

«θαυμαστές δυνάμεις», που αποκτά ο γιόγκιν, περιγράφονται στο 3ο βιβλίο των Γιόγκα-σούτρα (σούτρα 16 κ. εξ.).

[3] Για τα σχετικά με την

ένωση με το θεό (Ισβάρα) βλ. *Γιόγκα-σούτρα*

1,2 και 2,45.

[4] Στην κατάσταση αυτή

ευρισκόμενος ο γιόγκιν κατορθώνει να γνωρίσει τις «προηγούμενες υπάρξεις» του (*Γιόγκα-σούτρα* 3,105) και τις νοητικές

καταστάσεις των άλλων όντων (*Γιόγκα-σούτρα*

3,19)

(Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης,



*Επιστημονική Επετηρίδα Θεολογικής Σχολής, Τμήμα Θεολογίας, Τόμος 1, 1990)*

**ΣΧΕΤΙΚΑ:**

[Είναι η γιόγκα σωματική άσκηση \(γυμναστική\); \(Ταγαράκης Χρήστος, Ερευνητής Αθλητιατρικής\)](#)

[Η Γιόγκα και ο Διαλογισμός είναι αντίθετα και ασυμβίβαστα με την ορθόδοξη χριστιανική άσκηση και ειδικότερα την προσευχή \(μον. Αρσένιος Βλιαγκόφτης, πτ. Θεολογίας και Φιλοσοφίας\)](#)

[Γιόγκα και διαλογισμός: νεοεποχίτικη θρησκευτική πρακτική με το μανδύα της άσκησης \(Ελένη Ανδρουλάκη, Καθηγήτρια\)](#)