

α) Τι είναι η Γιόγκα

Σημαίνει «ζεύξη» δηλ. ένωση. Είναι **οι τεχνικές** των ανατολικών θρησκειών , ιδιαίτερα στον Ινδουισμό , με **σκοπό την ένωση του ανθρώπου με το θείο στοιχείο** που υπάρχει μέσα του. Δηλαδή η ένωση του νου , με το θεϊκό στοιχείο που υπάρχει στον άνθρωπο , και συνεπώς με τον Θεό. Επειδή όμως , δεν υπάρχει μόνο μια **Ινδουιστική παράδοση** , για τον άνθρωπο και τον κόσμο , γι' αυτό υπάρχουν παραλλαγές του ανωτέρω . Επίσης **οι ίδιες τεχνικές , μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για άλλους σκοπούς.** Άρα υπάρχουν **διάφορες γιόγκα**. Η **αρχή της** γιόγκα είναι άγνωστη. Υπήρχε πριν τα βιβλία Ουπανισάδες. Από την ιστορία συμπεραίνεται ότι **η γιόγκα χρησιμοποιείται κυρίως για θρησκευτικούς σκοπούς.**

β) Θεωρητικές προσεγγίσεις της γιόγκα

Η γιόγκα βασίζεται σε **δυο ιδέες**: **α)** ο νους μεταβάλλεται σύμφωνα με εκείνο στο οποίο προσκολλάται και ενώνεται με αυτό. **β)** ο άνθρωπος δεν είναι μόνιμα κάτι , αλλά γίνεται εκείνο στο οποίο προσκολλάται ο νους του.

Οι δύο αυτές ιδέες χρησιμοποιήθηκαν για την επίτευξη της σωτηρίας. Οι διάφορες παραδόσεις , αντιλαμβάνονται τη σωτηρία , η κάθε μια ανάλογα με τις κοσμοθεωρία της. Γι' αυτό ο **τρόπος** με τον οποίο εφαρμόζονται αυτές οι ιδέες και το **αποτέλεσμα** ποικίλουν. π.χ. με τις Ουπανισάδες **το σύνολο της πραγματικότητας αποτελείται από δυο κύρια στρώματα:**

α) από **το Μπράχμαν** , δηλ. την απόλυτη θεία πραγματικότητα και **β)** **το Άτμαν** , δηλ. το στρώμα του κόσμου. **Το κάθε τι , έχει δηλ. στοιχείο του Μπράχμαν , που λέγεται Άτμαν.** Μεταξύ του Άτμαν και του φυσικού σώματος , βρίσκεται ένα άλλο σώμα και εκεί ευρίσκεται το σύνολο των ψυχικών ιδιοτήτων. Εκεί είναι ο νους. Δηλ. ο νους βρίσκεται μεταξύ της απόλυτης πραγματικότητας και του φυσικού κόσμου. **Εάν ο νους προσκολλάται στον φυσικό κόσμο** ενώνεται και ταυτίζεται με αυτόν , δηλ. γίνεται μέρος του κόσμου. Αντιθέτως **αν ο νους προσκολληθεί στο Άτμαν** , που βρίσκεται στο βάθος του ανθρώπου , τότε θα ταυτισθεί με αυτό και θα ενωθεί κι συνεπώς και με το Μπράχμαν και **έτσι θα επιτύχει την σωτηρία.**

Στο Σιβαϊσμό και στο Βισνουισμό οι ίδιες ιδέες σκοπό έχουν την ένωση με το Σίβα ή το Βισνού. Άλλες παραδόσεις επιδιώκουν κυριαρχία του νου πάνω στο ψυχοφυσικό οργανισμό του ανθρώπου κι' αυτό γίνεται όταν ο νους ενωθεί με λεπτές και λανθάνουσες λειτουργίες του λεπτού ή φυσικού σώματος και έτσι μπορεί να χρησιμοποιεί αυτές κατά βούληση ,όπως θέλει.

Εκτός από το σκοπό οι διάφορες γιόγκα , διακρίνονται επίσης με βάση τα μέσα που χρησιμοποιούν για την ένωση τους με το θείο. π.χ. Η γιόγκα που περιγράψαμε ως τώρα

ονομάζεται «γιόγκα της γνώσης» (τζνάνα γιόγκα) γιατί μέσο έχει την απλή «γνώση» του Άτμαν από το νου. Γιόγκα της «αγαπητικής αφοσίωσης» (μπάκτι γιόγκα), όταν ο Θεός θεωρείται ως προσωπικός, μέσο που χρησιμοποιείται είναι η αγάπη προς αυτόν. «Γιόγκα των πράξεων» (κάρμα γιόγκα), με μέσο τις πράξεις υπηρεσίας προς τον κόσμο.

γ) Η τεχνική της γιόγκα

Συνίσταται στο διαλογισμό, δηλ. στην αποπροσκόλληση του νου από τις διάφορες σκέψεις. Αυτό επιτυγχάνεται σε δυο στάδια: α) ο νους θεωρεί εσωτερικά, μόνο ένα αντικείμενο. β) ο κυρίως διαλογισμός, δηλ. ο νους συγκεντρώνεται από την περιφέρεια του αντικειμένου προς το εσωτερικό του. Έτσι αποκόπτεται από το αντικείμενο, στρέφεται προς τα μέσα του που είναι το άτμαν και ενώνεται με αυτό και αυτό είναι το τρίτο στάδιο.

Πριν από αυτά τα στάδια υπάρχουν άλλα πέντε, προπαρασκευαστικά των υπολοίπων πέντε.

- ❖ Αποφεύγει κάθε είδους βία
- ❖ Ασκήσεις για την αποκοπή του νου από τις επιθυμίες
- ❖ Άσκηση του σώματος για μεγάλο χρονικό διάστημα σε στάσεις που μειώνουν τις παρενοχλήσεις στο διαλογισμό, που μπορεί να προέλθουν από το σώμα.
- ❖ Συγκράτηση αναπνοής για να μην παρεμποδίζει τη συγκέντρωση του νου. Εδώ χρειάζεται προσοχή γιατί αναπτύσσονται, διάφορες δυνάμεις όπως τηλεπάθεια, διόραση, μετεωρισμός κλπ. Που αν ο νους προσκολληθεί σε αυτές δεν θα πραγματοποιηθεί ο σκοπός της γιόγκα.
- ❖ Συγκέντρωση των αισθήσεων προς τα μέσα για απομόνωση του νου από τον κόσμο.

δ) Παράχρηση της γιόγκα

Η γιόγκα παρουσιάζεται ως μέσο για απόκτηση κάποιων αποτελεσμάτων μέσα από τις ασκήσεις των διαφόρων σταδίων. Όμως όσοι ασκούνται στην γιόγκα, δεν τα καταφέρνουν αν προσκολληθούν σε κάποιο από τα στάδια, τότε συνεχίζουν να είναι μέρος αυτού του κόσμου. ΑΥΤΟ, ΕΙΝΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΟΧΙ ΓΙΟΓΚΑ ΓΙΑΤΙ αυτές τον οδηγούν αντί στην κυριαρχία της επιθυμίας, στην υποδούλωση σ' αυτή.

ε) Γιόγκα και ησυχαστική παράδοση

- ❖ Στην ησυχαστική παράδοση, δηλ. στον ορθόδοξο μοναχισμό επιζητείται η ένωση με το Θεό. Αυτό κάνουν και οι Ινδουιστές. Όχι όμως με τον ίδιο Θεό. Δηλ. μορφές

μυστικισμού. **Ομοιότητα** στην **τεχνική** του διαλογισμού , με την προσευχή των ορθοδόξων χριστιανών.

Διαφορές:

- ❖ Η κυριότερη διαφορά , αφορά τον σκοπό που είναι η ένωση με το Θεό. Στην **γιόγκα**, αυτό επιτυγχάνεται με την διακοπή των μετενσαρκώσεων που απελευθερώνει από τον κόσμο του περιορισμού , της μεταβολής και του θανάτου. Κάποτε ,σκοπός είναι η βελτίωση της ύπαρξης σε αυτό τον κόσμο κλπ. Σε καμιά γιόγκα δεν επιθυμείτε η διαιώνιση της ύπαρξης σε αυτό τον κόσμο , αφού γίνονται μετενσαρκώσεις , ούτε σωτηρία του κόσμου από τον θάνατο. **Στην ορθοδοξία , στον ησυχασμό** , τον χριστιανικό μυστικισμό , δηλαδή , σκοπός είναι η εσχατολογική σωτηρία , δηλ. η σωτηρία από τον θάνατο και η κοινωνία όλου του κόσμου με τον Θεό , όχι μόνο ενός εσωτερικού στοιχείου . Ο Χριστός έχει αναστηθεί. Καταργήθηκε ο θάνατος.
- ❖ Καταλήγοντας , συμπεραίνουμε ότι : **Σκοπός της γιόγκα είναι να ενωθεί ο νους με το θείο. Σκοπός του ησυχασμού ,στο Χριστιανισμό , είναι η συμμετοχή του ανθρώπου στη βασιλεία του Θεού , μέσω της ένωσης του με το Χριστό.**