

Γιόγκα στην Μπαχάγκαβαντ Γκιτά

Νίκος Καζάνας, Νοέμβριος 2024

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να γνωρίζουμε για *Γιόγκα*, είναι πως η λέξη προέρχεται από τη Σανσκριτική (κλασική γλώσσα της αρχαίας Ινδίας) και είναι γένους αρσενικού – ο *γιόγκας*. Μου είναι άγνωστο και ακατανόητο το πώς και το γιατί στη χώρα μας, που είναι γεμάτη χαρίσματα και θαύματα, η λέξη αυτή δέχτηκε μια ανάρμοστη επέμβαση κι έγινε γένους θηλυκού, «η *γιόγκα*». Θα μπορούσε να ήταν "**το** *Γιόγκα*" γένους ουδέτερου. Μπορούμε βέβαια να μιλάμε για την πρακτική και τη φιλοσοφία *Γιόγκα* ή για το σύστημα *Γιόγκα*, αλλά όταν αναφέρουμε την ίδια τη λέξη πρέπει να σεβαστούμε την καταγωγή της και να κρατήσουμε το αρχικό γένος της – ο **Γιόγκας***.

Η σανσκριτική λέξη *yoga* συγγενεύει με τις ελληνικές 'ζυγός' ή 'ζυγόν' που παρουσιάζεται στη Λατινική ως *jugum*, στην Αγγλική ως *yoke*, στη Ρώσικη ως *igo*, στη Γερμανική ως *juk/joch/joh*, και σε άλλες συγγενικές μορφές σε άλλες γλώσσες. Το ρήμα *yu-na-j-mi* "συνενώνω" αντιστοιχεί στο αρχαίο *ζεύγνυμι*.

Στη Σανσκριτική *yoga* σημαίνει: ενότητα, συν-ένωση, σύνδεση, συνδυασμός, προσαρμογή, ζεύξιμο, πειθαρχία, εφαρμογή, διάταξη (όπως λόχου ή τάγματος), στερéωση, χρήση, άσκηση. Προέρχεται από το *dhātu* (σπερματική μορφή, ρίζα) *√yuj* που παρουσιάζεται σε τρεις τάξεις (4^η, 7^η και 10^η) με τις έννοιες *samādhi*, *yoga* και *saṃyama*. Τη δεύτερη την καλύψαμε. Η πρώτη, *samādhi* = συνένωση, συνδυασμός, συνταύτιση, συγχώνευση· συγκέντρωση, συναρμολόγηση, ολοκλήρωση· βαθύ γαλήνεμα σε διαλογισμό ή περισυλλογή. Η τρίτη, *saṃyama* = βύθισμα σε ανάπαυση· έγκλιση, περίκλειση· αναχαίτιση, δέσιμο, έλεγχος, περιορισμός, συγκράτηση.

Η κεντρική έννοια του *Γιόγκα*, λοιπόν, είναι: συνένωση, συνταύτιση, συγχώνευση· αναχαίτιση, έλεγχος, συγκράτηση· συγκέντρωση, γαλήνεμα σε διαλογισμό ή περισυλλογή. Και ο *Γιόγκας* είναι η πειθαρχία ή πρακτική ή μέθοδος (ή το σύστημα) που οδηγεί σε αυτήν την τελική κατάσταση. Αφού όμως το υλικό σώμα μας δεν μπορεί να συγκεντρωθεί ή να συγχωνευθεί ή να επιδοθεί σε διαλογισμό ή περισυλλογή, πρέπει να στραφούμε στο νοητικό σώμα, δηλαδή στον νου (ή ψυχισμό) μας.

**Δυστυχώς επειδή πολλοί συγγραφείς δεν γνωρίζουν Σανσκριτικά, υπάρχουν πολλές στρεβλώσεις στις μεταφράσεις και τα γένη των λέξεων είναι αλλοπρόσαλλα. Έτσι ο *riṅya* (ο Πρωτάνθρωπος ή Εαυτός, το πρόσωπο) γίνεται *θηλυκό, η riṅya*. Το *θηλυκό η nr̥tti* (δια- κύμανση, πορεία δράσης) γίνεται *ουδέτερο το nr̥tti*, το *ουδέτερο το citta* (νόηση, νους) γίνεται *θηλυκό η citta* και πολλά άλλα! Εδώ οι όροι χρησιμοποιούνται πάντα με το πρωτότυπο γένος τους – εκτός όταν δίνεται κάποια αντίστοιχη ελληνική ονομασία.*

Όντως ο *Patañjali*, ο αρχαίος Ινδός σοφός που έγραψε την πρώτη σωζόμενη πραγματεία περί *Γιόγκα*, λέει στην αρχή-αρχή του συγγράμματός του: *yogaś citta-nr̥tti-nirodhaḥ* 'Γιόγκας είναι η αναχαίτιση/κατάπαυση των διακυμάνσεων/κινήσεων/μεταβολών της νόησης'.

Στη συνέχεια, σε αυτό το σύντομο άρθρο εξετάζω τις αναφορές και προσέγγιση στον *Γιόγκα* στην *Μπαχάγκαβαντ Γκιτά* 'Το Άσμα του Μεγαλόχαρου' που είναι η διδασκαλία του Κυρίου Κρίσνα στον φίλο και μαθητή του πρίγκιπα Άρτζουνα. Στο κείμενο που ακολουθεί, οι μεταφράσεις στα Ελληνικά είναι δικές μου - και σε πλάγια μπαίνουν τα δικά μου επεξηγηματικά σχόλια.

Bhagavad Gītā, όπου αναφέρονται διαφορετικές μορφές και πρακτικές *yoga*.

α) ātmayoga: 11.47: Ο Κύριος Κῖρση λέει “Με τη δική μου εύνοια, ω Ἄρτζουνα, έχεις δει την υπέρτατη μορφή μου χάρη στον γιόγκα του Εαυτού Μου (ātmayogāt)”. *Εδώ είναι η συγκέντρωση βούλησης και δύναμης (του θεού) για εκδήλωση, μεταμόρφωση.*

β) Karma-yoga: 3.3: Ο Κύριος δηλώνει πως εξαρχής εξέφρασε μια διπλή πειθαρχία (niṣṭhā) στον κόσμο – γιόγκα δράσης (karmayoga) και γιόγκα γνώσης (jñānayoga).

3.7: Ο άνθρωπος ξεχωρίζει (viśiṣyate) εφόσον απροσκόλλητος (asakta) εκτελεί karmayoga με τα όργανα δράσης, έχοντας θέσει τις αισθήσεις του στον έλεγχο του νου του.

2.48: Σταθερός στον γιόγκα (= ενότητα, πειθαρχία), δίχως προσκόλληση, να εκτελείς πράξεις (= καθήκοντα), μένοντας ισορροπημένος στην επιτυχία και αποτυχία. Γιόγκας είναι αυτή η σταθερή αμεροληψία (samatva-: *το να είσαι ίδιος, αμετάβλητος, ανεπηρέαστος από υπολογισμούς συμφέροντος*).

2.49: Ο γιόγκας είναι δεξιότητα στη δράση (karmasu kauśalam).

5.2: Ο γιόγκας δράσης είναι ανώτερος (viśiṣyate) από την εγκατάλειψη δράσης (saṃnyāsa- *δηλαδή απόσυρση μοναχού ή ασκητή από τα εγκόσμια στη ζωή*).

Αλλά βλέπε και (ε) 9.28!

γ) jñāna-yoga: 3.3: Όπως πιο πάνω, σε αντίθεση με τον karmayoga. Όμως θεωρώντας αυτήν τη μορφή γιόγκα ίδια ή πολύ όμοια με τον buddhiyoga (ή sāṅkhyā-) που ανήκει στην ανώτερη διάνοια, ο jñānayoga λέγεται να είναι ανώτερος (2.49, 18.57).

δ) buddhi-yoga: 2.49-50: Πολύ κατώτερη είναι η δράση από τον buddhi-yoga = γιόγκας της ανώτερης διάνοιας (ή διάκρισης ή σοφίας)... Θλιβεροί είναι όσοι κυνηγούν προσωπικά οφέλη... Αυτός ο γιόγκας δίνει δεξιότητα στη δράση (2.50).

2.51: Συνδεδεμένοι με την buddhi οι νουνεχείς δεν επιδιώκουν καρπούς δράσης – ανεπηρέαστοι από επιτυχία ή αποτυχία, όπως στα 2.48-9.

6.43-44: [Ο αναζητητής ξαναγεννιέται και] αποκτά σύνδεση με την πειθαρχία της buddhi (buddhi-saṃ-yoga), όπως στην προηγούμενη ενσωμάτωσή του κι εργάζεται περισσότερο για την τελειότητα. Επιθυμώντας γνώση της ενότητας (yoga), μεταφέρεται άνετα από την πρότερη πρακτική του πέρα από τη θεωρία.

10.10: Ο Κύριος δίνει τον buddhiyoga στους αφοσιωμένους αφυπνισμένους.

18.57: *Το μόνο που ο Ἄρτζουνα χρειάζεται είναι ο γιόγκας της διάκρισης (buddhiyoga) και η αφιέρωση των πράξεων στον Κύριο.*

ε) saṃnyāsa-yoga: 9.28: Είναι ο γιόγκας της πλήρους απάρνησης. Με πλήρη απόσπαση/αποταύτιση από δράση και αποτελέσματα (βλ. και β, 5.2) λυτρώνεσαι από τα δεσμά της δράσης (karma-bandhanais).

ζ) Πρακτικές Γιόγκα: 4.1-3: Αυτόν τον αιώνιο Γιόγκα τον δίδαξα στον Nivasvat (= σοφός ή θεός-ήλιος). Αυτός τον δίδαξε στον Manu (γιός του Nivasvat) κι αυτός στον Iksvāku.

Έτσι, πέρασε παραδοσιακά στους μεγάλους οραματιστές (rājarsi-). Αλλά μετά από πολύ καιρό ο Γιόγκας χάθηκε. Αυτός ο ίδιος αρχαίος Γιόγκα ως ύψιστο μυστικό διδάσκεται στον Ἄρτζουνα τώρα που είναι αφοσιωμένος.

Το 6^ο κεφάλαιο δίνει μερικές πρακτικές για τον γιόγκα δράσης.

6.2: Εκείνο που λέγεται εσωτερική απάρνηση [πράξεων] είναι ο γιόγκας. Διότι κανείς δεν γίνεται γιόγκης αν δεν απαρνιέται τις προσωπικές φιλοδοξίες του (saṅkalpa = προσωπικός πόθος, σχεδιασμός για δράση: βλ. και 6.3).

6.3: Κάποιος έχει ανέλθει στον γιόγκα όταν δεν προσκολλιέται σε πράξεις ή σε αντικείμενα των αισθήσεων κι έχει παρατήσει κάθε φιλοδοξία (saṅkalpa).

6.12-13: Έχοντας εστιασμένο τον νου κι ελεγχόμενες τις διαθέσεις, τις αισθήσεις και τις δραστικές λειτουργίες του, καθισμένος στην ορθή στάση, ας ασκήσει τον γιόγκα (=ενότητα) για την εξάγνιση του νου (ή εαυτού) του. Δίχως να κοιτά γύρω, ακίνητος και σταθερός, ας κρατά ίσιο το σώμα, τον λαιμό και το κεφάλι με την προσοχή του στραμμένη στην άκρη της μύτης.

6.16-17: Ο γιόγκας δεν κάνει για όποιον τρώει πολύ και όποιον δεν τρώει αρκετά, ούτε για όποιον κοιμάται ή ξαγρυπνά υπερβολικά. Ο γιόγκας εξαλείφει τη δυστυχία για τον πειθαρχημένο στο φαγητό και στη διασκέδαση, στη δράση, στον ύπνο και στην αγρύπνια.

6.20: Το citta (= κέντρο νόησης, συναισθήματος και μνήμης) γαληνεύει και συνδέεται με τον Εαυτό, όταν έχει εκπαιδευθεί με την πρακτική του γιόγκα.

6.23 - 26: Γιόγκας ονομάζεται αυτό που αποσυνδέει από τη σύνδεση με δυστυχία (duḥkhasamyoga - viyoga)... Παρατώντας ολοκληρωτικά επιθυμίες που εγείρονται από φιλοδοξία κι ελέγχοντας με τον νου το σύνολο των λειτουργιών από κάθε πλευρά, σιγά-σιγά ας ησυχάσει μέσω της buddhi που έχει ευστάθεια και ας μην αγχώνεται (νοιάζεται, σκέφτεται) για τίποτα έχοντας τον νου προσηλωμένο στον Εαυτό. Κάθε φορά που το μυαλό φεύγει μακριά, ασταθές κι άστατο, ας το συγκρατεί φέρνοντάς το πίσω πάλι στον έλεγχο του εαυτού.

6.29: Όποιος έχει πειθαρχημένο τον εαυτό του στον γιόγκα (= ενότητα, εδώ), βλέπει τον Εαυτό σε όλα τα όντα και όλα τα όντα στον Εαυτό του και θεάται παντού το ίδιο.

6.35-6: Αναμφίβολα, το μυαλό είναι άστατο, δύσκολο να συγκρατηθεί. Όμως, γιε της Κουντή (= Άρτζουνα), μπορεί να ελέγχεται με επίμονη πρακτική (abhyāsa-) και απόσπαση (vairagya-: απάθεια). Γνωρίζω πως ο γιόγκα είναι δυσπρόσιτος για τον απείθαρχο νου. Τον αποκτά όμως όποιος προσπαθεί με τον νου υπό έλεγχο.

8.12: Με τις αισθήσεις όλες συγκρατημένες, με τον νου συμμαζευμένο στην καρδιά, [ο μαθητής] ας ασκεί τη συγκέντρωση (dhāraṇā) του γιόγκα.

9.26: Ο Κύριος δέχεται ό,τι κάποιος του προσφέρει με αφοσίωση (bhakti-) – ένα φύλλο, ένα λουλούδι, έναν καρπό, λίγο νερό...(Εδώ έχουμε ευρύτατη ανεκτικότητα για όποια μορφή λατρείας, σε αντίθεση με τον αυστηρό μονοθεϊσμό...)

12.12: Ανώτερη είναι η γνώση (jñāna) από την πρακτική (abhyāsa), από τη γνώση ανώτερος ο διαλογισμός (dhyāna) κι από τον διαλογισμό ανώτερο το άφεμα των καρπών της δράσης, οπότε αμέσως ακολουθεί γαλήνη. (Εδώ με "το άφεμα" πάλι τονίζεται η απόσπαση.)

16.1-3: Δίνονται οι θετικές ιδιότητες όπως αφοβία, γενναιοδωρία, αβλάβεια, συμπόνια, καρτερία κ.λπ.

16.4: Δίνονται οι αρνητικές, όπως αλαζονεία, άγνοια, δόλος, σκληρότητα κ.λπ.

18.26: Αγνός είναι όποιος δρα έχοντας παρατήσει την προσκόλληση και τον εγωισμό, έχει αποκτήσει σταθερότητα και αποφασιστικότητα και μένει αμετάβλητος στην επιτυχία και αποτυχία.

18.47: Καλύτερα να εκτελείς το δικό σου καθήκον, έστω και αδέξια, παρά το καθήκον άλλου με δεξιότητα. Όποιος εκτελεί το δικό του καθορισμένο, φυσικό καθήκον, δεν αποκτά το βάρος αμαρτίας.

śreyān svadharmo vigrahaḥ, paradharmāt svanuṣṭhitāt;

svabhāvanīyataṃ karma kurvan nārnoti kilbiṣam.

18.52: Ασκώντας μοναχικότητα, λιτοδίαιτος, με τιθασευμένο νου, ομιλία και σώμα, πάντα επιμελής στον διαλογισμό και στον γιόγκα, να καταφεύγεις στην απόσπαση (vairagya = α-πάθεια).

(Το κεντρικό δίδαγμα για γιόγκα είναι πως η απόσπαση είναι η βασική πρακτική.)