

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΓΙΟΓΚΑ



...σκεφτείτε το έτσι –

*Φανταστείτε ότι ο αληθινός Εαυτός κάθεται
στο πίσω μέρος ενός άρματος.*

*Το σώμα είναι το άρμα και η συνείδηση (Μπούντι)
είναι ο οδηγός.*

Τα ηνία που κρατά ο οδηγός είναι το μυαλό (Μάνας).

1

*Οι αισθήσεις (ιντρίγιας) είναι τα άλογα τα οποία οδηγούν αυτά τα ηνία,
Και ο κόσμος με τα πολλά αντικείμενά του είναι το έδαφος
που κατά μήκος κινείται το άρμα.*

Ο Εαυτός, όταν είναι σε αρμονία με το σώμα, το μυαλό και τις αισθήσεις,

*Είναι αυτός που απολαμβάνει τον κόσμο
και ο εκτελεστής όλων των πράξεων.*

Έτσι λένε οι σοφοί.

ΚΑΘΑ ΟΥΠΑΝΙΣΑΔΑ, ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1, ΣΤΙΧΟΣ 3
μετάφραση Σουάμι Αμπικανάντα Σαρασουάτι

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Χρησιμοποιήθηκε η κατάλληλη μετάφραση των σανσκριτικών οπουδήποτε στις επικεφαλίδες εμφανίζονται οι σανσκριτικοί όροι.
Για ευκολία αναφοράς, ωστόσο, λάβετε υπόψη ότι έχει χρησιμοποιηθεί μέσα στο κείμενο η τυπική φωνητική ορθογραφία.



Όταν βρίσκουμε χρόνο στο υπερφορτωμένο πρόγραμμά μας και κάνουμε χώρο στο πάτωμα του σπιτιού μας για να εξασκηθούμε στις στάσεις της γιόγκα, τι ελπίζουμε να πετύχουμε; Ποια μαγεία περιμένουμε από τη γιόγκα που δεν μπορούμε να τη βρούμε αλλού; Ναι, η γιόγκα έχει τη δύναμη να απελευθερώνει την ένταση από τους μυς και να τους επαναφέρει στο αρχικό μήκος τους όπως ήταν κατά τη διάρκεια της ανάπαυσης. Και μπορεί σίγουρα να αυξήσει την κινητικότητα των αρθρώσεων μας, η οποία είναι περιορισμένη από τη χρόνια καθιστική και όρθια θέση με ελάχιστο σεβασμό ή εκτίμηση για τη μορφή και τη δομή του σώματος. Αλλά θα φέρει καλή υγεία; Θα μας κάνει να ζήσουμε περισσότερο;

Ο γκουρού μου, ο Σουάμι Βενκατεσανάντα, ένας παγκοσμίου φήμης γιόγκι, πέθανε σε ηλικία 62 ετών υποφέροντας από καρδιακή νόσο για αρκετά χρόνια. Πράγματι στη Δύση έχουμε δει γιόγκι όλων των μεθόδων που έχουν διδάξει τη φιλοσοφία τους κι έπειτα απεβίωσαν με μέση διάρκεια ζωής. Αυτό σημαίνει ότι η υπόσχεση της γιόγκα έχει αποτύχει; Και αν η μεγαλύτερη διάρκεια ζωής δεν είναι η υπόσχεση, τι είναι αυτό που μας ελκύει στη γιόγκα και μας κάνει να αφιερώνουμε πολύτιμες ώρες της ζωής μας σε αυτή;

Ίσως αυτό που μας καλεί στη γιόγκα σε αυτόν τον τεχνολογικό κόσμο της άμεσης παράδοσης και των έξυπνων μηχανών είναι ότι αρχίζουμε να καταλαβαίνουμε το όραμα των ρίσι (οραματιστές/προφήτες) της Ινδίας πριν από πολλές χιλιάδες χρόνια. Ίσως έπρεπε να περάσουμε από τη βιομηχανική και τεχνολογική επανάσταση για να αρχίσουμε να θέτουμε τα σωστά ερωτήματα σχετικά με την ύπαρξή μας αυτή τη στιγμή, για να μπορέσουμε να καταλάβουμε τις απαντήσεις που μας έδωσαν οι ρίσι από την εποχή τους.

Ένα από τα πιο όμορφα αρχαία σανσκριτικά κείμενα που σχετίζονται με τη γιόγκα είναι ο διάλογος μεταξύ της θεάς Σάκτι και του θεού Σίβα. Ο διάλογος ξεκινά με τη θεά που θέτει στον Σίβα μια ερώτηση:

Η θεά ρώτησε

*«Θεέ μου, θεέ μου –ο μεγαλύτερος
απ’ όλους τους θεούς–
Λούσε με με τη χάρη σου
Δίνοντάς μου εκείνη τη γνώση
Μέσω της οποίας μπορώ να πετύχω
την τελειότητα.»*

Ο Σίβα απάντησε

*«Η τάτβα, Μεγάλη θεά,
Είναι η αιτία αυτού του Σύμπαντος
Και θα επιφέρουν τη διάλυσή του.
Για να επιτύχεις την τελειότητα
Πρέπει να γνωρίζεις το τάτβα.*

(ΣΒΑΡΑΓΙΟΓΚΑ, ΕΝΑ ΑΡΧΑΙΟ ΣΑΝΣΚΡΙΤΙΚΟ ΤΑΝΤΡΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ)

Έτσι η υπόσχεση της γιόγκα είναι η τελειότητα, η οποία αγκαλιάζει την υγεία, την ευτυχία και την ποιότητα της ζωής μας ανεξάρτητα από το πόσο καιρό θα ζήσουμε. Και όπως θα δούμε, η υγεία δεν είναι η απουσία της ασθένειας και η ευτυχία δεν είναι απουσία της τραγωδίας. Ο Σουάμι Βενκατεσανάντα μαζί με τους πολλούς γιόγκι που μας έφεραν αυτή τη σοφία από την Ανατολή, έζησαν αυτή την τελειότητα. Κάθε μέρα της ζωής του τη ζούσε στο έπακρο, σε ολόκληρη και με μία δυναμική ποιότητα που μπορεί μόνο να ονομαστεί «ανθρώπινη τελειότητα». Στις σελίδες που ακολουθούν, θα διερευνήσουμε πώς η γνωριμία με το τάτβα και –τις ζωτικότητας– μέσω της φιλοσοφίας και της πρακτικής της γιόγκα μπορεί να φέρει τον καθένα και όλους από εμάς πιο κοντά στην ανακάλυψη της δικής μας έμφυτης τελειότητας.

ΑΡΧΑΙΑ ΣΟΦΙΑ

Φαίνεται ότι ανεξάρτητα από το ποιο είμαστε ή ποιο είναι το μέτρο της προσωπικής μας δύναμης και εξουσίας, καλούμαστε να ζήσουμε ακόμη και όταν ο σκοπός της ζωής παραμένει μυστηριώδης. Είμαστε εδώ, ζωντανοί – αλλά λίγοι ισχυρίζονται ότι ξέρουν το γιατί. Και το να μην το γνωρίζουμε αυτό, μας ταλαιπωρεί τόσο πολύ, που αναζητούμε είτε απαντήσεις είτε περισπασμούς. Η γιόγκα είναι ένας τρόπος αναζήτησης απαντήσεων σ' αυτό το μυστήριο.

Υπήρχαν τρία συστήματα στην αρχαία Ινδία: γιόγκα, σάμκβα και τάντρα. Δεν υπήρξε κανένα από αυτά ούτε επιστήμη ούτε θρησκεία, ωστόσο το καθένα είχε στοιχεία και των δύο. Έρχονται σ' εμάς από ένα αρχαίο ανθρώπινο παρελθόν, πολύ πριν αρχίσουμε να βλέπουμε τους εαυτούς μας να αντανakλώνται στις μηχανές που δημιουργούμε ή να χωρίζουμε τους εαυτούς μας σε μέρη και κομμάτια που μπορούν να χρησιμοποιηθούν και να αντικατασταθούν. Αυτά τα συστήματα δεν αρνούσαν την εμπειρία ενός σύμπαντος που αποτελείται από «μέρη» αλλά πάντα μας έδειχναν την ολότητά του. Μια ζωή στην οποία τα μηχανήματα μίας χρήσης υπερισχύουν ενός δέντρου 500 ετών ή ενός εφθραυστου λουλουδιού μας κλέβει αυτό που εκτιμούσαν περισσότερο αυτά τα συστήματα: τη ζωτικότητα. Μια μηχανή δεν διαθέτει ζωτικότητα – μάλλον, έχει μια καθορισμένη ποσότητα ενέργειας που χύνεται σ' αυτή για να λειτουργήσει. Εμείς οι άνθρωποι χρησιμοποιούμε και μεταμορφώνουμε την ενέργεια του συστήματος για να δημιουργήσουμε τη δική μας ενέργεια. Η επιτυχία με την οποία το κάνουμε αυτό μπορεί να μετρηθεί με την ποιότητα της ζωτικότητάς μας, την οποία πρέπει να χρησιμοποιούμε για να ανακαλύψουμε και να εκπληρώσουμε τον σκοπό μας, το *ντάρμα*.

Για να κατανοήσουμε τη γιόγκα, πρέπει να γνωρίζουμε κάποια στοιχεία του ινδουισμού και τις αδερφές επιστήμες της γιόγκα, τη σάμκβα και την τάντρα. Η προέλευσή τους είναι θαμμένη στα βάθη του αρχαίου παρελθόντος της Ινδίας.

ΜΑΚΡΙΝΕΣ ΡΙΖΕΣ

Περίπου το 10.000 π.Χ., οι άνθρωποι έμαθαν να καλλιεργούν, πράγμα το οποίο είχε βαθύ αντίκτυπο στην κοινωνική τάξη και το περιβάλλον. Στη συνέχεια, οι πολιτισμοί άρχισαν να εμφανίζονται δίπλα σε μεγάλα ποτάμια – τον Νείλο στην Αφρική, τον Ευφράτη στη Μέση Ανατολή και τον Ινδό ποταμό στην Ινδία. Ο πολιτισμός του Ινδού ποταμού, ο οποίος έγινε γνωστός στην αρχαιολογία ως πολιτισμός Χαράπα αναπτύχθηκε σε τουλάχιστον δύο μεγάλες πόλεις – Χαράπα και Μοχέντζο Ντάρο (μολονότι και οι δύο φαίνεται να έχουν ακόμη πιο αρχαίους πολιτισμούς θαμμένους κάτω από αυτούς). Θραύσματα κεραμικής που ανακαλύφθηκαν σ' αυτά τα μέρη δείχνουν ότι οι στάσεις της γιόγκα εξασκούνταν ήδη εκείνη την εποχή. Η γιόγκα συνέχισε να εξελίσσεται σε όλη την ιστορία της Ινδίας τόσο ως φιλοσοφία όσο και ως σύνολο πρακτικών που αφομοιώνουν πτυχές της ανάλυσης της σάμκβα και της πρακτικής γνώσης της τάντρα, παραμένοντας παράλληλα ένα ανεξάρτητο σύστημα.

Σάμκβα και τάντρα

Η τάντρα ήταν ένα εμπειρικό σύστημα γεωργικών, ιατρικών, μαθηματικών και άλλων ειδών πρακτικής γνώσης για τον κόσμο. Η σάμκβα, από την άλλη πλευρά, ιδρύθηκε από έναν από τους πιο σεβαστούς σοφούς της Ινδίας, τον Καπίλα. Η φιλοσοφία του εμβάθυνε στο μυστήριο της ζωής εξετάζοντας τα διάφορα μέρη της εμπειρίας τους ανθρώπου προκειμένου να φτάσει στην πλήρη γνώση της ολότητάς του. Η λέξη «σάμκβα» σημαίνει «το μέτρημα», και καθένα από τα μέρη που απαριθμεί η σάμκβα ονομάστηκε «τάτβα». Η σανσκριτική λέξη «τάτβα» κυριολεκτικά σημαίνει «θεότητα». Είναι επίσης «αυτό» (τατ) – το θεϊκό εγγενές, και αδιαχώριστο, από όλα τα πράγματα. Τα τάτβα είναι οι νότες της συμφωνίας στην οποία η ζωή της ύλης και η ζωή του πνεύματος υφαιίνονται μαζί ως μία. Τα τάτβα της σάμκβα, τα οποία υιοθέτησαν οι γιόγκι, θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι οι ενεργές αρχές του θείου.

Τα τάτβα ξεκινούν με πουρούσα και πράκκριτι. Ο πουρούσα μπορεί να μεταφραστεί ως «συνειδητότητα» και το πράκκριτι, που συνήθως μεταφράζεται ως «δημιουργία», μπορεί επίσης να μεταφραστεί κατάλληλα ως «εξέλιξη». Το πράκκριτι είναι η υλική εξέλιξη του πουρούσα: είναι αδιαχώριστα όπως το γάλα και η λευκότητα ή η ζάχαρη και η γλυκύτητά της. Από το πράκκριτι εξελίσσονται όλα τα τάτβα, ενώ ο πουρούσα παραμένει ο σιωπηλός και αμέτοχος μάρτυρας. Δείτε στη συνέχεια για την απαρίθμηση των τάτβα από τη σάμκβα, στα οποία εδώ δίνονται οι αρχικές τους σανσκριτικές ορθογραφίες.

Από το πράκκριτι, εξελίσσεται μια νοήμων επίγνωση που ονομάζεται μπούντι (*buddhi*) [ενίοτε ονομάζεται μαχάτ (*mahat*) ή ο Μεγάλος Ένας]. Από αυτή την επίγνωση προκύπτει η ιδέα του Εγώ – το αχαμκάρα (*ahamkara*). Αυτό είναι το κοινωνικό πρόσωπο – το άτομο το οποίο ανατραφήκαμε να πιστεύουμε ότι είμαστε. Από αυτά τα πρώτα τάτβα εξελίσσεται η αόρατη ύλη στην πιο λεπτή μορφή της: την τανμάτρα (*tanmatra*) – ήχος, αφή, μορφή, γεύση και μυρωδιά. Από την τανμάτρα αναδύεται το πανσατάτβα (*panchatattva*) [επίσης ονομάζεται μαχαμπούτα (*mahabhuta*) ή «μεγάλα στοιχεία»] που αποτελείται από τον αιθέρα, τον αέρα, τη φωτιά, το νερό και τη γη, τα οποία με τη σειρά τους δημιουργούν τα πέντε μέσα γνώσης τα τζναναντρίγια (*jnanendriya*): ακοή, αφή, όραση, γεύση και όσφρηση. Αυτά τα μέσα της γνώσης δημιουργούν 5 μέσα δράσης, τα καρμεντρίγια (*karmendriya*): ομιλία, κίνηση των χεριών, περπάτημα ή κίνηση των ποδιών, αναπαραγωγή και απέκκριση. Από όλα αυτά τα μέσα της γνώσης και της δράσης εξελίσσεται το μάνας (*manas*), το μυαλό το οποίο λειτουργεί ως σταθμός αναμετάδοσης μεταξύ τους.

Έτσι, για τους αρχαίους γιόγκι ένας άνθρωπος ήταν πολύ περισσότερο από μια «μηχανή σκέψης». Με τη φιλοσοφία και τη σωματική εργασία που ανέπτυξαν οι γιόγκι οραματίζονται και γιορτάζουν την περιπλοκότητα της ανθρώπινης ύπαρξης, ιδιαίτερα την αλληλεπίδραση και την ενότητα των τάτβα στην ανθρώπινη εμπειρία.