

Τί είναι ἡ γιόγκα: παρουσίαση καὶ πρόταση ταξινόμησης τῶν ποικίλων ὀρισμῶν της

Λουκίας Ροδίτου*

Ὁ Ὀνησίκριτος ἀναφέρει ὅτι αὐτὸν ἔστειλαν γιὰ νὰ συναναστραφεῖ τοὺς σοφοὺς.
Ὁ Ἀλέξανδρος ἄκουσε ὅτι κάθονται γυμνοὶ καὶ ἀσχοῦνται στὴν καρτερία,
τοὺς ἐκτιμοῦν πολὺ καί, ἂν τοὺς καλέσει κάποιος, δὲν ἔρχονται, παρὰ καλοῦν
αὐτοὶ καὶ οἱ ἄλλοι ἀκολουθοῦν [...]. Ἐπειδὴ αὐτὰ ἦταν ἔτσι, δὲν ἦταν πρέπον
γιὰ τὸν Ἀλέξανδρο νὰ πάει στὴ συντροφιά τους [...], γι' αὐτὸ ἔδωσε ἐντολὴ νὰ
πάει ὁ Ὀνησίκριτος. Βρῆκε λοιπὸν δεκαπέντε ἀνθρώπους [...], ἀκίνητους
σὲ διάφορες στάσεις, ἄλλος καθιστός, ἄλλος ξαπλωμένος γυμνός,
ἀκίνητος ἕως τὸ βράδυ.
[Στράβωνος Γεωγραφικῶν ΙΕ', 63]¹

1. Εἰσαγωγή

Ποιές εἰκόνες ἄραγε ὁ νοῦς μας ἀνακαλεῖ στὸ ἄκουσμα τῆς λέξης «γιόγκα»; Μήπως ἀσκουμένους σὲ αἴθουσες κέντρων καὶ γυμναστηρίων, ποὺ ἔχουν τοποθετήσει τὸ σῶμα τους σὲ φαινομενικὰ ἀπλὲς ἀλλὰ ἰδιαζόντως ἀπαιτητικὲς καὶ περίτεχνες στάσεις, ὅπως *adho mukha śvānāsana* (θέση τοῦ κάτω σκύλου), *vīrabhadrāsana II* (θέση πολεμιστῆ II) ἢ *sālamba śirśāsana* (θέση στήριξης στὴν κεφαλή);² Ἡ μήπως

* Ἡ Λουκία Ροδίτου εἶναι κάτοχος Μ.Δ.Ε. Ὁρησκαιολογίας τοῦ Ἐθνικοῦ καὶ Καποδιστριακοῦ Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν καὶ καθηγήτρια μαθηματικῶς.

1. Στράβωνος *Γεωγραφικά*, Βιβλίο δέκατο πέμπτο, εἰσαγωγή-μετάφρ. Π. Θεοδωρίδης, σχόλια φιλολογικὴ ὁμάδα Κάκτου, ἐκδ. Κάκτος, Ἀθήνα 1994, σσ. 121-122.

2. B. K. S. Iyengar, *Light On Yoga. Yoga Dipika*, ἐκδ. Schocken Books New York, New York 1966, σσ. 110-111, 72-73, 179-190. Βλ. καὶ τὴν ἐλληνικὴ ἔκδοση, B. K. S. Iyengar, *Φῶς στὴ γιόγκα. Yoga dipika*. Ὁ κλασικὸς ὁδηγὸς γιὰ τὴ γιόγκα ἀπὸ τὸν σημαντικότερο δάσκαλο παγκοσμίως. Μὲ τὴ νεότερη εἰσαγωγή τοῦ B. K. S. Iyengar, μεταφρ. ὁμάδα:

κάποιους άλλους που διαλογίζονται με μάτια κλειστά, καθισμένοι στην *padmāsana* (στάση του λωτού), έχοντας τοποθετήσει τα χέρια τους σε *chin* ή *jñāna mudrā* (χειρονομίες που σχηματίζονται με την ένωση των άκρων του δείκτη με τον αντίχειρα);³

Όπως και να έχει, γεγονός είναι πάντως ότι τις τελευταίες δεκαετίες ή γιόγκα άποτελεί μέρος της κυρίαρχης τάσης των δυτικών κοινωνιών, συμπεριλαμβανομένης φυσικά και της ελληνικής, προσελκύνοντας άθλουμένους, ύποστηρικτές της υγιεινής διατροφής και οικολόγους αλλά και άτομα ασχολούμενα με τις τέχνες, εργαζόμενες γυναίκες αλλά και *hipsters*, ακόλουθους της Νέας Έποχής αλλά και άτομα τρίτης ηλικίας, που όλοι τους συμβάλλουν στη δημιουργία της “Yogaland”⁴. Ο όρος «γιόγκα» μάλιστα, ως λέξη εύρειας κατανάλωσης έχει κατακλύσει το ελληνικό διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (*social media*) καθώς διαπιστώνουμε ότι είτε κατά καιρούς δημοσιεύονται κείμενα με ιδέες περί γιόγκα και πρακτικές που σχετίζονται με αυτή είτε πραγματοποιείται προώθηση ιστοσελίδων (*internet marketing*) που περιλαμβάνουν προϊόντα και υπηρεσίες που άφορούν ή συνδέονται με τη γιόγκα. Αυτές οι διάσπαρτες και συγκεχυμένες απόψεις περί γιόγκα συνιστούν μέρος του ιδιαίτερου φαινομένου της Διάχυτης Νέας Θρησκευτικότητας, όπως το προσδιόρισε ο θρησκευτολόγος Στέλιος Παπαλεξανδρόπουλος⁵, καθώς μπορούμε να διακρίνουμε κάποια από τα

Χάρις Λυρώνη, Παρασκευή Μπόλου, Χρ. Παύλου, Άλκ. Σπηλιόπουλος, έκδ. Naga-Παρασκευή Μπόλου, 2020 (χ.τ.), σσ. 109-110, 76-78, 171-180. Επίσης βλ. Gr. Maehle, *Ashtanga Yoga. Practice and Philosophy*, έκδ. New World Library, California 2006, σσ. 30, 62, 120-125.

3. B. K. S. Iyengar, *Light On Yoga...*, ό.π., σσ. 129-132 (έλλ. έκδ. B. K. S. Iyengar, *Φως στη γιόγκα...*, ό.π., σσ. 128-129). Swami Satyananda Saraswati, *Asana Pranayama Mudra Bandha*, έκδ. Yoga Publications Trust, Bihar 182009, σσ. 98-99, 425. Βλ. επίσης την ελληνική έκδοση του βιβλίου, Σουάμι Σατυανάντα Σαρασουάτι, *Άσανα Πραναιγάμα Μούντρα Μπάντα*, έκδ. Yoga Publications Trust, Garuda Hellas A.E., Θεσσαλονίκη 52008, σσ. 99-100, 434. Gr. Maehle, ό.π., σ. 128.

4. Την έκφραση “Yogaland” εισήγαγε ο Patrick McCartney, ο οποίος σημειώνει ότι πρόκειται για έναν *emic* όρο που χρησιμοποιείται από πολλούς ασκούμενους και δασκάλους γιόγκα, ώστε να περιγράψει την παγκόσμια κοινότητα της Γιόγκα. Βλ. P. McCartney, “Spiritual bypass and entanglement in Yogaland: How Neoliberalism, Soft Hindutva and Banal Nationalism Facilitate Yoga Fundamentalism”, *Politics and Religion*, 13, 1 (2019), σ. 140.

5. Στ. Παπαλεξανδρόπουλος, «Η Διάχυτη Νέα Θρησκευτικότητα», *Θεολογία* 94, 1

βασικά μοτίβα της τελευταίας στον τρόπο με τον οποίο παρουσιάζεται ή γιόγκα στο ελληνικό διαδίκτυο⁶.

Όμως, τί ακριβώς σημαίνει ή λέξη «γιόγκα», ένας όρος που χρησιμοποιείται όχι μόνο στην ελληνική γλώσσα, αλλά και σε όλες πλέον τις γλώσσες και έχει μετατραπεί σε μία παγκόσμια λέξη; Έφ’ όσον ή προέλευσή της είναι σανσκριτική, θα ήταν συνετό να ανατρέξουμε σε ειδικά λεξικά για να κατανοήσουμε την έννοιά της.

2. Ο όρος «γιόγκα» στα σανσκριτικά λεξικά

Στο *Λεξικό Σανσκριτικής-Άγγλικής-Ελληνικής* του Δημητρίου Γαλανού διαβάζουμε: “yogah”: ζευγμα, ζευξίς, ένωσις, μίξις, όμιλία, θεωρία, θεοφροσύνη⁷. Επίσης, στο *Σανσκριτικό-Άγγλικό Λεξικό* του Sir Monier Monier-Williams που εκδόθηκε το 1899, στο λήμμα “yoga” έπισημαίνεται ότι ό όρος προέρχεται από τη λεκτική ρίζα yuj⁸. Ακολούθως,

(2023), σσ. 11-22.

6. Σχετικά με τη γιόγκα ως μία μορφή της Διάχυτης Νέας Θρησκευτικότητας βλ. Λουκία Ροδίτου, «Η γιόγκα στα διαδικτυακά μέσα ενημέρωσης ως μία μορφή της Διάχυτης Νέας Θρησκευτικότητας», *Θεολογία* 94, 1 (2023), σσ. 203-232.

7. Δημ. Γαλανός, *Λεξικό Σανσκριτικής-Άγγλικής-Ελληνικής*, έκδ. Κονιδάρη, Αθήνα 2010, σ. 288. Το *Λεξικό* εκδόθηκε για πρώτη φορά το 2001 εκ των πρωτοτύπων χειρογράφων υπ’ άριθμ. 1837, 1838 και 1840 της Έθνικής Βιβλιοθήκης της Ελλάδος, ή όποία τα παρέλαβε το 1833.

8. Οί K. S. Joshi, Ian Whicher και Gerald James Larson ώστόσο ύποστηρίζουν ότι ή λέξη «γιόγκα» είναι ένας τύπος ούσιαστικού που προέρχεται από τη ρίζα “yujir”, που σημαίνει «ένώνω» ή «συνδέω» (βλ. K. S. Joshi, “On the Meaning of Yoga”, *Philosophy East and West* 15, 1 (Jan. 1965), σσ. 53-55· I. Whicher, *The Integrity of the Yoga Darśana*, έκδ. State University of New York Press, New York 1998, σσ. 7-9· G. J. Larson, “Introduction to the Philosophy of Yoga”, στο G. J. Larson, & R. Sh. Bhattachary, *Encyclopedia of Indian Philosophies*, Vol. XII. *Yoga: India’s Philosophy of Meditation*, έκδ. Motilal Banarsidass Publishers Private Limited, Delhi 2008, σσ. 28-29). Και όί τρεις μελετητές έν τούτοις, βασίζονται στον Surendranath Dasgupta, ό όποιος ισχυρίζεται ότι κατά την έποχή του Pāṇini (μεταξύ του 6ου και του 4ου αι. π.Χ.) ή λέξη γιόγκα είχε άποκτήσει την τεχνική της σημασία, έχρησιμοποιείτο δηλαδή για να προσδιορίσει τεχνικές έλέγχου και σταθεροποίησης του νού και των αισθήσεων. Ό Pāṇini μάλιστα διέκρινε τη ρίζα “yuj samādhau” –yuj με την έννοια της συγχέντρωσης– από τό “yujir yoge” – ή ρίζα yujir με την έννοια της σύνδεσης. Βλ. Surendranath Dasgupta, *A History of Indian Philosophy*, έκδ. The Syndics of the Cambridge University Press, London ‘1957,

ὁ συγγραφέας παραθέτει ἕναν ἐκτενέστατο κατάλογο ἐρμηνειῶν, ξεκινώντας ἀπὸ τὶς παλαιότερες καὶ εὐρέως χρησιμοποιούμενες ἔννοιες τῆς λέξης καὶ συνεχίζοντας μὲ μεταγενέστερες καὶ πιὸ περιορισμένες χρήσεις. Μερικὲς ἀπὸ τὶς ἐρμηνεῖες του εἶναι οἱ ἑξῆς:

ἡ πράξις τοῦ ζυγώματος, τῆς σύνδεσης, τῆς προσάρτησης, τῆς τοποθέτησης ἵπποσκευῆς (χάμουρων ἢ σαγῆς)· ζυγός, ζευγος ζῶων, ἄμαξα, μεταφορὰ ἐξοπλισμὸς ἢ παράταξις (στρατοῦ)· ἔνδυση (πανοπλίας)· φάρμακο, θεραπεία· φυλαχτό, ξόρκι, μαγικὴ τέχνη· ἀπάτη, δόλος· ἐγχείρημα, ἐπιχείρησις· ἀπόκτημα, κέρδος, πλοῦτος, ἰδιοκτησία· ἀνάμειξις διαφόρων ὑλικῶν, μίγμα· συναρμολόγησις, διάταξις· (στὴν ἀστρονομία) σύνοδος, ἕνας σχηματισμὸς, ἀστερισμὸς· (στὴν ἀριθμητικὴ) πρόσθεσις, ἄθροισμα, σύνολο· (στὴ γραμματικὴ) ἡ σύνδεσις λέξεων μεταξύ τους, ἕνας συμπυκνωμένος γραμματικὸς κανόνας, ἡ σύνδεσις μιᾶς λέξης μὲ τὴ ρίζα, τὴν ἀρχικὴ ἢ τὴν ἐτυμολογικὴ τῆς σημασία⁹.

Ὁ λόγος γιὰ τὸν ὁποῖο παραθέσαμε κάποιες ἀπὸ τὶς ἐρμηνεῖες τοῦ ὄρου “yoga” εἶναι γιὰ νὰ δείξουμε ὅτι ἐπρόκειτο γιὰ μία πολὺ συνηθισμένη λέξις στὴ σανσκριτικὴ γλῶσσα, ἀλλὰ καὶ ἕναν ἀπὸ τοὺς πλέον εὐέλικτους ὄρους, καθὼς εἶχε μεγάλη εὐρύτητα χρήσεων. Ὡστόσο, αὐτοὶ οἱ ὀρισμοὶ εἶναι ἐλάχιστοι χρήσιμοι ὅταν ἀναζητοῦμε τὴν ἔννοια τῆς γιόγκα στὸ πλαίσιο τῆς ἰνδικῆς φιλοσοφικῆς-σωτηριολογικῆς σκέψης, καθὼς ἀντιπροσωπεύει μία συγκεκριμένη παράδοσις ἐξαιρετικὰ πλούσια σὲ θεωρία καὶ πράξις καὶ σὲ καμμία περίπτωσις ὁμοιόμορφη. Ποιά λοιπὸν εἶναι ἡ ἔννοια τῆς λέξης «γιόγκα» στὰ κλασικὰ ἰνδουιστικὰ κείμενα;

3. Ὁ ὄρος «γιόγκα» στὴν κλασικὴ κειμενικὴ παράδοσις τῆς Νοτίου Ἀσίας

3.1 Ἡ γιόγκα στὶς *Vedas*

Ἡ λέξις «γιόγκα» ἐμφανίζεται στὴ *Rg-Veda*, τὸ παλαιότερο σανσκριτικὸ κείμενο μεταξύ τῶν 15ου-12ου αἰ. π.Χ. καί, ὅπως ἐπισημαίνουν οἱ

Vol. I, σ. 226.

9. Monier Monier-Williams, *A Sanskrit-English dictionary: Etymologically and philologically arranged with special reference to Cognate Indo-European languages*, ἐκδ. The Clarendon Press, Oxford 1899, σ. 856.

Surendranath Dasgupta και Edward Fitzpatrick Crangle¹⁰, είχε ποικίλες έννοιες όπως: 1) επίτευξη αυτού που δεν έχει ακόμα επιτευχθεί ή του ακατόρθωτου, 2) σύνδεση ή συνδυασμός μεταξύ διαφόρων πραγμάτων –καθώς ένας βεδικός προφήτης έρωτᾶ ποιός γνώριζε τή γιόγκα (τὴ σύνδεση δηλαδή) μεταξύ τῶν λέξεων ἑνὸς στίχου–¹¹ και κυρίως 3) τοποθέτηση τοῦ ζυγοῦ ἢ τῶν χαλινῶν σὲ ὑποζύγιο, ταῦρο ἢ ἄλογο πολέμου, ὥστε νὰ τὸ ζέψουν σὲ ἄροτρο ἢ ἄρμα.

Στὴν ἴδια γραφὴ πάντως, καθὼς μνημονεύει ὁ David Gordon White, βλέπουμε τὴν ἔννοια τοῦ ὄρου νὰ διευρύνεται μέσω τῆς μετωνυμίας. Ἔτσι, ὁ ὄρος «γιόγκα» ἀναφέρεται σὲ ὁλόκληρο τὸ μεταφορικό μέσον ἢ τὸν «ἐξοπλισμό» ἑνὸς πολεμικοῦ ἄρματος, στὸν ἴδιο δηλαδή τὸν ζυγό, στὴν ομάδα ἀλόγων ἢ ταύρων, ἀλλὰ και στὸ ἄρμα μὲ τοὺς ἱμάντες και τὰ χαλινάρια του. Ἐπιπλέον δέ, ἐπειδὴ τέτοια ἄρματα ζεύονταν (yukta) μόνο σὲ περιόδους πολέμου, μία σημαντικὴ βεδικὴ χρῆση τοῦ ὄρου «γιόγκα» ἦταν «καιρὸς πολέμου». Βέβαια, ὅπως ἀναφέρει στὴ συνέχεια ὁ White, δὲν ἦταν μόνο οἱ πολεμιστὲς οἱ ὁποῖοι εἶχαν ἄρματα ποὺ ὀνομάζονταν “yogas”. Οἱ βεδικοὶ ὕμνοι ἀναφέρονται ἐπίσης και στοὺς θεοὺς, οἱ ὁποῖοι κινοῦνται γύρω ἀπὸ τὸν οὐρανὸ και τὴ γῆ ἐπάνω σὲ yogas, καθὼς ἐπίσης και στοὺς ἱερεῖς ποὺ ζεύουν τοὺς ἑαυτοὺς τους «στὴν ποιητικὴ ἔμπνευση και ἔτσι ταξιδεύουν –ἂν και μόνο νοερά, μὲ τὰ μάτια τῆς φαντασίας τους– διασχίζοντας τὴ μεταφορικὴ ἀπόσταση ποὺ χώριζε τὸν κόσμο τῶν θεῶν ἀπὸ τὰ λόγια τῶν ὕμνων τους»¹².

Ἀξίζει ἐπιπροσθέτως νὰ σημειωθεῖ, ὅπως σημειώνει ὁ K. S. Joshi, πὼς βρίσκουμε σαφεῖς ἐνδείξεις ὅτι οἱ βεδικοὶ προφῆτες, ῥΰΰΰ, ἦταν ἀρκετὰ ἐξοικειωμένοι μὲ ἓνα σύνολο διαδικασιῶν, ποὺ ὀνομάζονταν ποικιλοτρόπως “dhyāna”, “dīkṣā”, “tapas”, και οἱ ὁποῖες, ὅταν ἀκολουθοῦντο πιστά, ἐπέφεραν τὴν ὑψιστὴ κατάσταση ὑπαρξῆς¹³. Παρὰ ταῦτα, καθὼς ὑποστηρίζουν οἱ E. F. Crangle, Geoffrey Samuel, James Mallinson και

10. Surendranath Dasgupta, ὁ.π., σ. 226, Ed. Fitzpatrick Crangle, *The Origin and Development of Early Indian Contemplative Practices*, ἐκδ. Harrassowitz Verlag, Wiesbaden 1994, σ. 46.

11. K. S. Joshi, ὁ.π., σ. 53.

12. D. G. White, “Yoga, Brief History of an Idea”, στὸ D. G. White, (ἐπιμ.), *Yoga in Practice*, ἐκδ. Princeton Readings in Religions Princeton University Press, Princeton and Oxford 2012, σσ. 3-4.

13. K. S. Joshi, ὁ.π., σ. 55.

Mark Singleton, παρὰ τὶς ἀναφορὰς στὸν ὄρο “yoking”, εἶναι ἀδύνατο νὰ ὑπονοηθεῖ στὴ *Rg-Veda* ἡ χρῆση τῆς πρακτικῆς τῆς γιόγκα ὑπὸ τὴν ἔννοια ἐνὸς ἀνεπτυγμένου συνόλου ψυχοσωματικῶν τεχνικῶν, διότι τὸ βεδικὸ *corpus* δὲν παρέχει ὅποιαδήποτε ἀπόδειξη συστηματικῆς πρακτικῆς αὐτοῦ τοῦ εἴδους ποὺ ἡ λέξις «γιόγκα» στὴ συνέχεια κατέληξε νὰ δηλώνει¹⁴.

3.2 Ἡ γιόγκα στὶς *Upaniṣads*

Στὴν *Taittiriya Upaniṣad* (2, 4, 1), γύρω στὸν 6ο αἰ. π.Χ., ἀπαντᾷ ἡ πρώτη καταγεγραμμένη ἀναφορὰ τῆς λέξεως γιόγκα ὡς ὁ συνειδητὸς ἔλεγχος τοῦ νοῦ (*manas*) καὶ τῶν αἰσθήσεων (*indriya*), ἡ ὁποία ὑποδηλώνει δηλαδὴ τὴν κυριαρχία τοῦ σοφοῦ ἐπὶ τοῦ σώματος καὶ τῶν αἰσθήσεων¹⁵.

Ὡστόσο, ὁ πραγματικὸς ὄρος γιόγκα ἐμφανίζεται γιὰ πρώτη φορὰ στὴν *Kaṭha Upaniṣad*, μία Ἰνδουιστικὴ γραφή, ἡ ὁποία χρονολογεῖται περίπου ἀπὸ τὸν 3ο αἰ. π.Χ. καὶ ἀσχολεῖται ρητὰ μὲ τὴ γιόγκα. Ἐδῶ, σὲ ἕναν διάλογο μεταξὺ τοῦ Naciketas καὶ τοῦ Yama, θεοῦ τοῦ θανάτου, ὁ τελευταῖος ἀποκαλύπτει αὐτὸ ποὺ ὀνομάζεται «πλήρες σχῆμα γιόγκα» στὸν νεαρὸ Naciketas¹⁶. Στὸ τρίτο κεφάλαιο μάλιστα τοῦ ἔργου, ἀντλεῖται μία εἰκόνα οἰκεία ἀπὸ τὴ βεδικὴ λογοτεχνία, προσαρμοσμένη ὡστόσο σὲ μία σωτηριολογία τῆς ἀπελευθέρωσης, ἡ ὁποία πραγματοποιεῖ ἕναν παραλληλισμὸ ἀνάμεσα στὸν ἀνθρώπινο ὀργανισμὸ καὶ σὲ ἕνα ἄρμα. Τὸ σῶμα (*śarīra*) εἶναι τὸ ἴδιο τὸ ἄρμα· ὁ ἑαυτὸς (*ātman*) εἶναι ὁ ἰπέας τοῦ ἄρματος· ἡ νόηση (*buddhi*) εἶναι ὁ ἡνίοχος· ὁ νοῦς (*manas*) εἶναι τὰ ἡνία· οἱ αἰσθήσεις (*indriya*) εἶναι τὰ ἄλογα· τὰ ἀντικείμενα τῶν αἰσθήσεων (*viśaya*) εἶναι τὰ μονοπάτια ποὺ ἀκολουθοῦν οἱ αἰσθήσεις. Ἐὰν οἱ αἰσθήσεις δὲν τεθοῦν ὑπὸ ἔλεγχου, τὸ

14. Ed. F. Crangle, ὁ.π., σ. 53· G. Samuel, *The Origins of Yoga and Tantra. Indic Religions to the Thirteenth Century*, ἐκδ. Cambridge University Press, New York 2008, σ. 8· J. Mallinson & M. Singleton (μετάφρ. καὶ ἐπιμ.), *Roots of Yoga*, ἐκδ. Penguin Classics, London 2017, σ. 11.

15. I. Whicher, ὁ.π., σ. 17. G. Feuerstein, *The Encyclopedia of Yoga and Tantra*, ἐκδ. Shambhala, Boston & London 2011, σσ. 364 καὶ 416.

16. D. G. White, “Yoga, Brief History of an Idea”, ὁ.π., σ. 4. Σχετικὰ μὲ τὸν διάλογο μεταξὺ Naciketas καὶ Yama βλ. καὶ Στ. Παπαλεξανδρόπουλος, *Ἀνατολικὲς Θρησκείες*, ἐκδ. Gutenberg, Ἀθήνα 2016, σ. 175.

ἀποτέλεσμα εἶναι ἡ ἐπαναγέννηση. Ἐν τούτοις, αὐτὸς ποῦ εἶναι σὲ θέση νὰ ἐλέγξει τὶς αἰσθήσεις μέσω τοῦ νοῦ, ὅπως ὁ ἡνίοχος χαλιναγωγεῖ τὰ ἄλογά του, δὲν ἐπαναγεννᾶται καὶ φθάνει στὴν ὑψηλότερη κατάσταση. Παρατηροῦμε λοιπὸν ὅτι σαφῶς μποροῦμε νὰ δοῦμε τὴ σύνδεση μεταξὺ τοῦ ὄρου γιόγκα, μὲ τὴ γενικώτερη ἔννοιά του ὡς ἀνύψωσης ἐνὸς ἄρματος, καὶ τῆς μεταφορικῆς του ἔννοιας, ὡς συγκράτησης τῶν αἰσθήσεων, γεγονός ποῦ παρέχει μία βάση γιὰ τὴν κατανόηση τῆς σημασιολογικῆς ἀνάπτυξης αὐτῆς τῆς ἔννοιας. Ἔνας καλῶς ζευγμένος νοῦς εἶναι μία γιόγκα¹⁷.

Παρὰ ταῦτα, σαφῆς ὀρισμὸς τῆς γιόγκα ἐμφανίζεται στὸ 6ο κεφάλαιο τῆς Katha:

10. Ὅταν σταματήσουν τὰ πέντε
[Αἰσθήσεις-] γνώσεις, μαζί μὲ τὸν νοῦ (manas),
Καὶ ἡ διάνοια (buddhi) δὲν ἀναδεύεται –
Ἐτοῦτο, λένε, ὅτι εἶναι ἡ ἀνώτατη πορεία.

11. Αὐτὸ τὸ θεωροῦν ὡς Γιόγκα –
Ἡ σταθερὴ συγκράτηση τῶν αἰσθήσεων (sthiram indriya-dhāranām).
Τότε κάποιος γίνεται ἀπερίσπαστος (apramatta).
Ἡ γιόγκα, πραγματικά, εἶναι ἡ ἀρχὴ καὶ τὸ τέλος.

[Katha 6, 10-11]

Ἐδῶ, ὁ Robert Ernest Hume μεταφράζει τὸ “sthiram indriya-dhāranām”, ὅπως εἶδαμε παραπάνω, ὡς «σταθερὴ συγκράτηση τῶν αἰσθήσεων», ἐνῶ ὁ Sarvepalli Radhakrishnan τὸ ἀποδίδει ὡς «σταθερὸ ἔλεγχο τῶν αἰσθήσεων»¹⁸. Πάντως, καθὼς ἀναφέρει ὁ K. S. Joshi, ὅπως καὶ νὰ ἔχει, γίνεται ἐμφανὲς ὅτι αὐτὸ γιὰ τὸ ὁποῖο μιλά ἡ Katha Upaniṣad εἶναι μία κατάσταση στὴν ὁποῖαν ὁ νοῦς παύει νὰ ἔλκεται ἀπὸ τὰ ἀντικείμενα τοῦ πόθου καὶ ἡ σταθερότητα παραμένει ἀπερίσπαστη¹⁹.

17. G. Flood, *An Introduction to Hinduism*, ἐκδ. Cambridge University Press, Great Britain 1996, σ. 95· J. Mallinson & M. Singleton (μετάφρ. καὶ ἐπιμ.), ὁ.π., σ. 12· A. Foxen & Chr. Kuberry, *Is This Yoga? Concepts, Histories, and the Complexities*, ἐκδ. Routledge, New York 2021, σσ. 6, 21.

18. R. E. Hume, *The Thirteen Principal Upanishads. Translated from the Sanskrit*, ἐκδ. Oxford University Press, London 1921, σσ. 359-360· S. Radhakrishnan, *The Principal Upaniṣads*, ἐκδ. George Allen & Unwin LTD, London ²1968, σ. 645.

19. K. S. Joshi, ὁ.π., σ. 56.

Στὸ ἔργο αὐτὸ λοιπὸν, ὅπως σημειώνει ὁ Ian Whicher, ἡ γιόγκα σημαίνει τὴν κατάσταση τῆς ἐσωτερικῆς σταθερότητας ἢ ἰσορροπίας, ποὺ ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴν προσήλωση κάποιου σὲ ἓνα σημεῖο. Ὅταν ὁ νοῦς εἶναι ἀπερίσπαστος καὶ σταθεροποιημένος, τότε ὁ ἐπιμελής ὑποψήφιος μπορεῖ νὰ ἀνακαλύψει τίς «ἐσωτερικὲς» ἢ πιὸ λεπτοφυεῖς διαστάσεις τῆς ὑπαρξῆς καὶ τῆς συνείδησης ποὺ τοῦ ἀποκαλύπτονται²⁰.

Ἡ γιόγκα ἐμφανίζεται ἐπίσης στὸ 2ο κεφάλαιο τῆς *Svetāśvatara Upaniṣad* (γύρω στὸν 3ο αἰ. π.Χ.), μὲ τὸ κείμενο νὰ κατευθύνει τὸν ὑποψήφιο, ὑποδεικνύοντάς του τίς σωματικὲς ἀσκήσεις ποὺ ἀρμόζουν:

Κρατώντας τὸ σῶμα εὐθυτενές, τρία μέρη του τεντωμένα, προκαλώντας τίς αἰσθήσεις νὰ εἰσέλθουν στὴν καρδιὰ μέσῳ τοῦ νοῦ, ὁ σοφὸς πρέπει νὰ περάσει πάνω ἀπὸ ὅλα τὰ τρομακτικὰ ρέματα μὲ τὴ βοήθεια τῆς σχεδίας ποὺ εἶναι τὸ Brahman (8). Ἐχοντας ἐδῶ καταστείλει τίς ἀναπνοές του καὶ ἔχοντας θέσει ὑπὸ ἔλεγχο τίς κινήσεις του (yukaceṣṭa), ὅταν ἡ ἀναπνοή του ἔχει ἐλαττωθεῖ, θὰ πρέπει νὰ πάρει ἀναπνοή ἀπὸ τὴ μύτη του. Προσέχοντας, ὁ σοφὸς πρέπει νὰ συγκρατεῖ (dhārayeta) τὸν νοῦ του ὅπως ἐκεῖνο τὸ ἔρμα ποὺ ζυγώνεται μὲ μοχθηρὰ ἄλογα (9)²¹.

Γίνεται λοιπὸν κατανοητὸ ὅτι σὲ αὐτὸ τὸ πλαίσιο οἱ πρακτικὲς τοῦ σώματος εἶναι προφανῶς κεντρικὲς. Ἐπιπλέον δέ, ὅπως παρατηρεῖ ὁ Gavin Flood, αὐτὴ ἡ ζεύξη τοῦ νοῦ ὀδηγεῖ σὲ ἐσωτερικὰ ὄραματα καὶ κυρίως ὀδηγεῖ σὲ ἓνα σῶμα σμιλευμένο ἀπὸ τὴ φωτιὰ τῆς γιόγκα, τὸ ὁποῖο ἐξασφαλίζει ὅτι ὁ σοφὸς ἄνθρωπος εἶναι ὑγιής, ἀπαλλαγμένος ἀπὸ τὴ θλίψη, ἐνῶ ὁ σκοπὸς του ἔχει πλέον ὀλοκληρωθεῖ²².

Ἡ τελευταία ἀπὸ τίς κλασικὲς *Upaniṣads* ποὺ ἀσχολεῖται μὲ τὴ γιόγκα εἶναι ἡ *Maitrī Upaniṣad*, ἔργο τοῦ 3ου ἢ τοῦ 2ου αἰ. π.Χ. Τὸ κείμενο ἀναφέρει τὸν βασιλιᾶ Bṛhadraṭha, ὁ ὁποῖος ἀσκεῖ αὐστηρὴ πρακτικὴ (tapas) κοιτάζοντας τὸν ἥλιο γιὰ χίλιες ἡμέρες μὲ τὰ χέρια ὑψωμένα. Ὡστόσο, τὸν ἐπισκέπτεται ὁ προφήτης Śākayanya ποὺ τοῦ μιλά σχετικά μὲ τὴ διαφορὰ μεταξὺ τοῦ φαινομένου ἑαυτοῦ, ποὺ ὑπόκειται στὸ karma, καὶ τοῦ ἀγνοῦ ἑαυτοῦ, ποὺ δὲν ἐπηρεάζεται ἀπὸ τὴ δράση. Στὴ

20. I. Whicher, *ὁ.π.*, σ. 19.

21. J. Bronkhorst, *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*, ἐκδ. Motilal Banarsidass, Delhi ²1993, σ. 22· ὁ ἴδιος, *Greater Magadha. Studies in the Culture of Early India*, ἐκδ. Brill, Leiden, Boston 2007, σ. 26.

22. G. Flood, *ὁ.π.*, σ. 95.

συνέχεια, ο προφήτης διδάσκει τὸν βασιλιᾶ μία ἑξαπλῆ μέθοδο γιόγκα, ἡ ὁποία περιλαμβάνει: 1) *prāṇāyāma* (συγκράτηση, ἔλεγχος τῆς ἀναπνοῆς), 2) *pratyāhāra* (ἀπόσυρση τῶν αἰσθήσεων), 3) *dhyāna* (διαλογισμός), 4) *dhāraṇā* (προσήλωση τοῦ νοῦ), 5) *tarka* (ἐνόραση, ἐνατένιση) καὶ τέλος 6) *samādhi* (ἔκσταση, ἀπορρόφηση). Ὅλοι αὐτοὶ οἱ ὄροι, μὲ ἐξαίρεση τὴν *tarka*, θὰ χρησιμοποιηθοῦν μετέπειτα γιὰ τὸν προσδιορισμὸ πέντε ἐκ τῶν ὀκτῶ στοιχείων τῆς *aṣṭāṅgayoga* τοῦ *Patañjali*²³.

3.3 Ἡ γιόγκα στὴ *Mahābhārata* καὶ στὴν *Bhagavadgītā*

Ἡ βεδικὴ χρῆση τῆς λέξης γιόγκα, μὲ ἀναφορὰ στὸ πολεμικὸ ἄρμα στὸ ὁποῖο ζυγώνονταν τὰ ἄλογα, εἶναι ἀκόμη ἐμφανῆς μία χιλιετία ἀργότερα στὴ *Mahābhārata* (200 π.Χ.-400 μ.Χ.). Στὸ «ἐθνικὸ ἔπος» τῆς Ἰνδίας διαβάζουμε τὶς πρῶτες ἀφηγηματικὲς ἀναφορὲς τῆς ἀποθέωσης ἡρωικῶν πολεμιστῶν μὲ ἄρματα στὸ πεδίο τῆς μάχης. Ὅπως ἀναφέρει ὁ D. G. White, σὲ αὐτὲς τὶς ἀφηγήσεις, ὁ πολεμιστὴς ποὺ γινώριζε ὅτι ἐπρόκειτο νὰ πεθάνει ἦταν «προσδεμένος μὲ τὸν ἑξοπλισμὸ του», «ζευόταν στὴ γιόγκα» (*yoga-yukta*) –μὲ τὴ λέξη «γιόγκα» νὰ σημαίνει πάλι ἄρμα– γιὰ νὰ προχωρήσει πρὸς τὰ ἐπάνω στὸ ὑψηλότερο μονοπάτι. Αὐτὴ τὴ φορὰ ὡστόσο δὲν ἦταν τὸ ἄρμα τοῦ ἴδιου τοῦ πολεμιστῆ ποὺ τὸν ἀνέβαζε στὸν ὑψηλότερο οὐρανὸ. Μᾶλλον ἦταν μία οὐράνια «γιόγκα», ἓνα θεϊκὸ ἄρμα, ποὺ τὸν μετέφερε μὲ μία ἔκρηξη φωτὸς πρὸς καὶ μέσα ἀπὸ τὸν ἥλιο, καὶ στὸν οὐρανὸ τῶν θεῶν καὶ τῶν ἡρώων²⁴.

Ἡ *Mahābhārata* ἐνσωματώνει ἐπίσης ἐκτενεῖς ὁδηγίες γιὰ τὴ γιόγκικη πρακτικὴ. Τὸ 12ο βιβλίο της, ποὺ ὀνομάζεται *Mokṣadharmā*, περιέχει πιθανῶς τὴν παλαιότερη συστηματοποίηση τῆς πρακτικῆς τῆς γιόγκα²⁵. Σὲ ἀποσπάσματα ἀπὸ τὸ ἔργο, ποὺ παραθέτει ὁ Johannes Bronkhorst, διαβάζουμε τὰ ἑξῆς²⁶:

23. G. Flood, ὁ.π., σ. 95· J. Bronkhorst, *Greater Magadha. Studies in the Culture of Early India*, ἐκδ. Brill, Leiden 2007, σ. 26· G. Feuerstein, ὁ.π., σσ. 217, 325-326.

24. D. G. White, *Sinister Yogis*, ἐκδ. University of Chicago Press, Chicago 2009, σ. 73· ὁ ἴδιος, “Yoga, Brief History of an Idea”, ὁ.π., σσ. 3-4.

25. J. Mallinson & M. Singleton (μετάφρ. καὶ ἐπιμ.), *Roots of Yoga*, ἐκδ. Penguin Classics, London 2017, σσ. 11, 13.

26. J. Bronkhorst, *Greater Magadha*, ὁ.π., σσ. 27, 25.

Ἀλλὰ λένε σύμφωνα με τὴ διδασκαλία τῶν ἱερῶν βιβλίων ὅτι ἡ ὑψηλότερη δραστηριότητα τῆς Γιόγκα μεταξὺ [τῶν διαφορετικῶν μορφῶν] Γιόγκα εἶναι δύο εἰδῶν: μεῖς ἰδιότητες (saguṇa) καὶ χωρὶς ἰδιότητες (nirguṇa) (8). [Αὐτὰ τὰ δύο εἶναι] προσήλωσι τοῦ νοῦ καὶ συγκράτησι τῆς ἀναπνοῆς (prāṇāyāma), βασιλιᾶ· ἡ χαλιναγώγησι τῆς ἀναπνοῆς εἶναι μεῖς ἰδιότητες, ἡ προσήλωσι τοῦ νοῦ εἶναι χωρὶς ἰδιότητες (9).

[Mahābhārata 12, 304, 8-9]

Ἀπελευθερωμένος ἀπὸ κάθε προσκόλλησι, λαμβάνοντας λίγη τροφή, ἔχοντας κατακτήσει τὶς αἰσθήσεις, θὰ πρέπει νὰ προσηλώσει τὸν νοῦ του στὸν ἑαυτό του κατὰ τὸ πρῶτο καὶ τὸ τελευταῖο μέρος τῆς νύχτας (13). Ἐχοντας σταθεροποιήσει τὶς αἰσθήσεις του μεῖς τὸν νοῦ του [...] καὶ ἔχοντας σταθεροποιήσει τὸν νοῦ του (manas) μεῖς τὴ διάνοιά του (buddhi), εἶναι ἀκίνητος ὡς πέτρα (14). Θὰ πρέπει νὰ εἶναι σταθεροποιημένος χωρὶς νὰ τρέμει, ὡς στύλος, καὶ ἀκίνητος ὡς βουνό· οἱ σοφοὶ ποὺ ξέρουν νὰ ἀκολουθοῦν τοὺς κανόνες τὸν ἀποκαλοῦν «ὁ ἀφοσιωμένος στὴ Γιόγκα» (yukta) (15). Οὔτε ἀκούει, οὔτε μυρίζει, οὔτε γεύεται, οὔτε βλέπει· δὲν ἀντιλαμβάνεται κανένα ἄγγιγμα, οὔτε ὁ νοῦς [του] σχηματίζει ἰδέες (16). Ὅταν ἕνα κομμάτι ξύλο, δὲν ἐπιθυμεῖ τίποτα, οὔτε παρατηρεῖ [τίποτα]. Ὅταν φτάσει στὴν Ἀρχέγονη Φύσι (prakṛti), τότε οἱ σοφοὶ τὸν ἀποκαλοῦν «ἀφοσιωμένο στὴ Γιόγκα» (yukta) (17).

[Mahābhārata 12, 294, 13-17]

Ἡ *Bhagavadgītā* ἀποτελεῖ μέρος τῆς *Mahābhārata* καὶ ἐκτείνεται στὰ κεφάλαια 23-40 τοῦ 6ου βιβλίου της. Ἡ *Gītā* περιέχει σημαντικὲς διδασκαλίαι γιὰ τὴν πρακτικὴ τῆς γιόγκα. Ὡς κείμενο δὲ ποὺ ἐπιδιώκει νὰ ἐπιβεβαιώσει τὴ βραχμανικὴ θρησκεία, ἀποσκοπεῖ νὰ οἰκειοποιηθεῖ τὴ γιόγκα ἀπὸ τὸ περιβάλλον ἀπάρνησι ἀπὸ τὸ ὅποιο καὶ ξεκίνησε, διδάσκοντας ὅτι εἶναι συμβατὴ μεῖς τὴν ἐγκόσμια δραστηριότητα ποὺ διεξάγεται σύμφωνα με τὴν κάστα καὶ τὸ στάδιο τῆς ζωῆς κάποιου²⁷.

Ἡ *Bhagavad Gītā* εἰσάγει τὰ διάσημα τρία εἶδη γιόγκα, παραθέτοντας τὸ τριπλὸ μονοπάτι μεῖς τὸ ὅποιο ὁ ὑποψήφιος μπορεῖ νὰ γνωρίσει τὸν Κύριο ἢ ἀνώτατο πρόσωπο, *Kṛṣṇa*: τὸ μονοπάτι τῆς δράσις (karmayoga), στὸ ὅποιο κάποιος παραιτεῖται ἀπὸ τοὺς καρποὺς τῶν πράξεων του, ἀλλὰ ἐξακολουθεῖ νὰ βρίσκει ἐντὸς τῆς κοινωνίας καθοδηγούμενος ἀπὸ τὸν ἴδιο τὸν *Kṛṣṇa*: τὸ μονοπάτι τῆς ἀφοσίωσις (bhaktiyoga), στὸ ὅποιο ἡ ἀφοσίωσις στὸν *Kṛṣṇa* ἀπελευθερώνει ἀπὸ τὰ κοσμικὰ δεινά· καὶ τέλος τὸ μονοπάτι τῆς γνώσις (jñānayoga), τὸ ὅποιο

27. J. Mallinson & M. Singleton, (μετάφρ. καὶ ἐπιμ.), ὁ.π., σ. 13.

ἀπελευθερώνει μέσω τῆς διάκρισης τῆς ἀληθινῆς φύσεως τοῦ ἑαυτοῦ καὶ τοῦ σύμπαντος. Ἡ *Gītā* περιγράφει ἐπίσης μία σειρὰ πρακτικῶν ποὺ ἀσχοῦνταν ἀπὸ τοὺς yogin τῆς ἐποχῆς –ὅπως γιὰ παράδειγμα ἡ ἐσωτερικευση τοῦ βεδικοῦ τελετουργικοῦ στή θυσία τῆς εἰσπνοῆς (prāṇa) μέσα στὴν ἐκπνοή (apāna)– καθὼς καὶ ὁδηγίες γιὰ τὴν προετοιμασία τῆς yoga sādhanā καὶ γιὰ τὴν ἀπόσυρση τῶν αἰσθήσεων²⁸. Ἔτσι, κατὰ τὴν ἐποχὴ τῆς σύνθεσης τῆς *Bhagavad Gītā*, ἡ λέξη γιόγκα ἔλαβε τὴν εὐρέως χρησιμοποιούμενη ἔννοια τῆς πνευματικῆς πειθαρχίας²⁹.

3.4 Ἡ γιόγκα στὴ *Yoga Sūtra*

Ἡ Γιόγκα ὡστόσο, ὡς μία ἀπὸ τὶς φιλοσοφίες τῆς Ἰνδίας μὲ τὴ μορφή ἑνὸς πλήρους συστήματος, κάνει τὴν ἐμφάνισή της στὴν πραγματεία *Yoga Sūtra* κατὰ τοὺς πρώτους μ.Χ. αἰῶνες (περ. 350-450 μ.Χ.). Ἀποδίδεται στὸν Patañjali καὶ ἔχει γίνῃ γνωστὴ ὡς *Pātañjalayogaśāstra* ἢ *Pātañjalayogadarśana* ἢ ἀπλῶς *Pātañjala Yoga*. Πρέπει ὡστόσο νὰ σημειωθεῖ ὅτι ἀντιπροσωπεύει μία κωδικοποίηση ἰδεῶν καὶ πρακτικῶν γιόγκα ποὺ εἶχαν ἀναπτυχθεῖ ἐδῶ καὶ πολλοὺς αἰῶνες³⁰. Βεβαίως, ἂν καὶ ὁ Patañjali κατανοεῖ τὴ σύνθεσή του ἀπλῶς ὡς μία δημοσίευση καὶ διόρθωση (anusāsana), ὑπαρχουσῶν διδασκαλιῶν (sūtra 1, 1), τὸ ἔργο του ἐν τούτοις δὲν στερεῖται πρωτοτυπίας, καθὼς εἰσήγαγε νέες ἔννοιες καὶ ἀρκετοὺς σανσκριτικούς ὄρους ποὺ καταδεικνύουν τὴν αὐτονομία του³¹.

Ἡ λέξη γιόγκα, ὅπως ἀναφέραμε παραπάνω, χρησιμοποιήθηκε στὴ βεδικὴ λογοτεχνία μὲ τὴν ἔννοια τῆς συγκράτησης τῶν αἰσθήσεων. Ἐν τούτοις, στὴν Pātañjala Yoga χρησιμοποιεῖται μὲ τὴν ἔννοια τῆς μερικῆς ἢ πλήρους συγκράτησης ἢ σταθεροποίησης τῶν νοητικῶν καταστάσεων. Περιλαμβάνει δὲ τὰ προπαρασκευαστικὰ στάδια, στὰ ὁποῖα ὁ νοῦς πρέπει νὰ συνηθίσῃ νὰ σταθεροποιεῖται σὲ συγκεκριμένους τύπους διαβαθμισμένων νοητικῶν καταστάσεων³².

28. M. Singleton, *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*, ἐκδ. Oxford University Press, New York 2010, σ. 26.

29. M. Singleton, ὁ.π., σ. 26· G. Feuerstein, ὁ.π., σ. 416.

30. G. J. Larson, “Introduction to the Philosophy of Yoga”, ὁ.π., σ. 21.

31. G. Feuerstein, *The Yoga-Sūtra of Patañjali. A New Translation and Commentary*, ἐκδ. Inner Traditions, U.S.A 1979, σ. 25.

32. Surendranath Dasgupta, *Yoga as Philosophy and Religion*, ἐκδ. Kegan Paul, Trench,

Μας δίνει λοιπόν ο Patañjali, στο πρώτο κεφάλαιο και στη δεύτερη sūtra, έναν συνοπτικό όρισμό της γιόγκα με τέσσερις λέξεις: «yogas citta vṛtti nirodhaḥ· γιόγκα είναι ή κατάπαυση των διακυμάνσεων του νοῦ». Δηλαδή, ή γιόγκα είναι μία κατάσταση συγκέντρωσης, στην όποιαν ἐλέγχεται ό περιπλανώμενος νοῦς πού τροφοδοτείται ἀπό αἰσθητηριακές ἐντυπώσεις και μνήμες³³. Στη συνέχεια προτείνει τὸ μονοπάτι τῆς γιόγκικης ὠρίμανσης, τῆ «γιόγκα τῶν ὀκτῶ μελῶν» (aṣṭāṅgayoga), ἔτσι ὥστε νὰ λάβει χώρα αὐτὸς ὁ νοητικὸς ἔλεγχος. Τὰ πρῶτα πέντε μέλη, πού παρουσιάζονται στὸ δεύτερο κεφάλαιο, εἶναι «ἐξωτερικὰ μέλη», τὰ ὅποια ὁ Gerald Larson ὀρίζει ὡς «σὲ μεγάλο βαθμὸ πρακτικὲς, προπαρασκευαστικὲς ἀσκήσεις». Αὐτὰ τὰ μέλη εἶναι τὰ ἑξῆς: 1) yama (ἠθικὴ ἢ περιορισμοὶ συμπεριφορᾶς συνηθισμένοι στὴν ἀναχωρητικὴ παράδοση τῆς Νοτίου Ἀσίας), 2) niyama (τελετουργικοὶ κανόνες, πειθαρχία), 3) āsana (στάση τοῦ σώματος), 4) prāṇāyāma (ἀσκήσεις ἐλέγχου τῆς ἀναπνοῆς) και 5) pratyāhāra (ἀσκήσεις ἀπόσυρσης τῶν αἰσθήσεων). Τὰ τρία τελευταῖα μέλη τῆς ὀκταμελοῦς γιόγκα παρουσιάζονται στὸ τρίτο κεφάλαιο, ὀνομάζονται «ἐσωτερικὰ μέλη» και ἀποτελοῦν τὸ κεντρικὸ τμήμα τῆς γιόγκα. Περιγράφονται συλλογικὰ ὡς samyama («περιεκτικὴ σκέψη» ἢ προσπάθεια) και εἶναι τὰ ἀκόλουθα: dhāraṇā (συγκέντρωση), dhyāna (περισυλλογῆ, διαλογισμὸς) και τέλος samādhi (προσηλωμένη συγκέντρωση, ἔκσταση, ἀπορρόφηση)³⁴.

Trubner & Co., LTD, London 1924, σ. vii ὁ ἴδιος, *A History of Indian Philosophy*, ὁ.π., σ. 268.

33. G. Flood, ὁ.π., σσ. 96-97.

34. G. J. Larson, “Pātañjala Yoga in Practice”, στὸ: D. G. White (ἐπιμ.), *Yoga in Practice*, ἐκδ. Princeton University Press, U.S.A. 2012, σσ. 79-80· St. R. Sarbacker, *Tracing the Path of Yoga. The History and Philosophy of Indian Mind-Body Discipline*, ἐκδ. SUNY Press, Albany, NY 2021, σσ. 13-14. Σχετικὰ μετὲ τῆς γιόγκα τῶν ὀκτῶ μελῶν βλ. ἐπίσης: G. Flood, ὁ.π., σσ. 96-97· G. Feuerstein, *The Encyclopedia of Yoga and Tantra*, ὁ.π., σσ. 44-45· Θ. Παντουβάς, *Ἑρμηνευτικὸ Λεξικὸ τῆς Ἰνδικῆς Φιλοσοφίας και τοῦ Γιόγκα*, ἐκδ. Καρδαμίτσα, Ἀθήνα 1989, σσ. 119-124· Στ. Παπαλεξανδρόπουλος, ὁ.π., σσ. 251-258· Γρ. Ζιάκας, *Θρησκείες, Κοινωνίες και πολιτισμοὶ τῆς Ἀσίας. Ἰνδοϊσμός, Βουδισμός-Τζαϊνισμός, Κίνα, Θιβέτ και Ἰαπωνία*, ἐπιμ. Ἀγγελικὴ Ζιάκα, ἐκδ. Πανεπιστημίου Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη 2016, σ. 236· Δημ. Βελισσαρόπουλος, *Ἱστορία τῆς Ἰνδικῆς Φιλοσοφίας. Ἀπὸ τῆς βεδικῆς ὡς τῆς σύγχρονης ἐποχῆς*, ἐκδ. Δωδώνη, Ἀθήνα 2020, σσ. 213-216· Ἀπ. Μιχαηλίδης, *Ἰνδουισμός. Καταβολές Ἱστορικῆς πορείας Βασικὲς ἀντιλήψεις*

Ἡ πραγματεία συνοδεύεται καὶ ἀπὸ σχόλια μεταξὺ τῶν στίχων (bhāṣya), τὰ ὁποῖα ἀποδίδονται σὲ κάποιον Vyāsa καὶ χρονολογοῦνται περίπου στὴν ἴδια ἐποχὴ μὲ τὴ συλλογὴ³⁵. Ὁ σχολιαστὴς τοῦ Patañjali, ἐξισώνει τὴ γιόγκα μὲ τὸ samādhi, τὸ ὁποῖο σημαίνει μία κατάσταση ἰσορροπίας· μία κατάσταση συνείδησης καὶ μία ταυτότητα, πὺ σαφῶς ὑπερβαίνει τὰ συνήθη ὅρια τῆς ἐμπειρικῆς μας ταυτότητας ἢ αὐτο-συνείδησης³⁶. Ὁ I. Whicher ἐπιπλέον ἐπισημαίνει ἐδῶ ὅτι ἡ λέξη samādhi κυριολεκτικὰ σημαίνει «τοποθέτηση, συναρμολὸγηση». Αὐτὸ δὲ πὺ «συναρμολοεῖται» ἢ «ἐνοποιεῖται» εἶναι ἡ αἴσθηση τοῦ ἑαυτοῦ ἢ τοῦ ὑποκειμένου, μαζὶ μὲ τὸ ἀντικείμενο τοῦ στοχασμοῦ. Τὸ samādhi δηλαδὴ ἀποτελεῖ καὶ τὴν πρακτικὴ ἢ τὴν «τεχνικὴ» ἐνοποίησης τῆς συνείδησης, ὅσο καὶ τὴν προκύπτουσα κατάσταση «ἔνωσης» μὲ τὸ θεωρούμενο ἀντικείμενο³⁷.

Στὸ σημεῖο αὐτὸ ἐν τούτοις, δὲν θὰ πρέπει νὰ γίνεῖ παρανόηση καὶ νὰ θεωρηθεῖ ἡ γιόγκα ὡς «ἔνωση», ὁρισμὸς δημοφιλῆς μεταξὺ τῶν ὀπαδῶν τῆς Vedānta καὶ τῆς neo-Vedānta, ὅπως θὰ δοῦμε ἀργότερα. Ὁ Bhojadeva (11ος αἰ. μ.Χ.), ἓνας ἄλλος σχολιαστὴς τοῦ Patañjali, δηλώνει ὅτι γιόγκα σημαίνει «διαχωρισμὸς» (vinyoga). Ἐξηγεῖ δηλαδὴ τὴ γιόγκα ὡς μία κατάσταση πλήρους διαχωρισμοῦ τῆς puruṣa (συνείδηση, ἐγώ, ὑπερβατικὸς ἑαυτός, πνεῦμα) καὶ τῆς prakṛti (ἀρχέγονη φύση, κόσμος, ὕλικότητα), ἄποψη ἢ ὁποῖα βασιζέται στὴ δυϊστικὴ μεταφυσικὴ θέση τοῦ φιλοσοφικοῦ συστήματος Sāṃkhya³⁸.

Τέλος, ἀξίζει νὰ σημειώσουμε ὅτι ἡ *Yoga Sūtra*, ἢ ὁποῖα ἔχει γίνεῖ γνωστὴ καὶ ὡς «Κλασικὴ Γιόγκα», ὅπως ἐπισημαίνει ὁ M. Singleton, χρησιμοποιεῖται συνήθως ὡς πηγὴ καὶ ἀρχὴ τῆς σύγχρονης πρακτικῆς γιόγκας μὲ ἐπίκεντρο στὴ στάση τοῦ σώματος, σὲ ἔργα ὅπως τοῦ B. K. S. Iyengar καὶ τοῦ Gregor Maehle³⁹, παρὰ τὴν ἔλλειψη πληροφοριῶν σχετικὰ μὲ τὴν āsana στὴν ἴδια τὴν πραγματεία. Ἐπιπλέον δὲ ἀποτελεῖ τὸ πρωταρχικὸ κείμενο γιὰ τοὺς σημερινοὺς ἀσκουμένους στὴ

Λατρεία, ἐκδ. Ἰνστιτούτο τοῦ Βιβλίου-Καρδαμίτσα, Ἀθήνα 2022, σσ. 230-238.

35. G. J. Larson, "Introduction to the Philosophy of Yoga", ὁ.π., σ. 22. Ὁ ἴδιος, "Pātañjala Yoga in Practice", στὸ: D. G. White (ἐπιμ.), *Yoga in Practice*, ὁ.π., σ. 74.

36. K. S. Joshi, ὁ.π., σσ. 57-58· I. Whicher, ὁ.π., σ. 28· St. R. Sarbacker, ὁ.π., σ. 12.

37. I. Whicher, ὁ.π., σ. 28.

38. K. S. Joshi, ὁ.π., σσ. 57-58· I. Whicher, ὁ.π., σ. 29.

39. B. K. S. Iyengar, *Light On Yoga...*, ὁ.π.· Gr. Maehle, ὁ.π.

γιόγκα, για δύο κυρίως λόγους: πρώτον, εξαιτίας της έπιρροής της ευρωπαϊκής ακαδημαϊκής μελέτης και δεύτερον, λόγω των πρώιμων υποστηρικτών της πρακτικής γιόγκα, όπως ο Swami Vivekananda και η Helena Blavatsky, ιδρύτρια της Θεοσοφικής Έταιρείας. Ωστόσο, είναι σύνηθες για τους σύγχρονους δασκάλους της γιόγκα να περιορίζονται στην ένότητα *astāṅgāyoga*, θεωρώντας ότι αυτό αποτελεί το συνολικό μήνυμα του Patañjali⁴⁰.

3.5 Η γιόγκα στα Tantra

Από τον 4ο αιώνα μ.Χ. περίπου, εμφανίστηκε στην Ινδία μία σειρά έργων με το όνομα Tantra, τα οποία είναι κομβικά στην ιστορία της γιόγκα. Εισάγουν ριζικές καινοτομίες στη θεωρία και την πράξη των προηγούμενων παραδόσεων γιόγκα, διακηρύττοντας μία νέα παραλλαγή της προϋπάρχουσας σωτηριολογίας, όπου ο άπώτερος στόχος του ασκουμένου δεν είναι πλέον η άπελευθέρωση από τα δεινά της ύπαρξης, αλλά η αυτοθέωση. Η λέξη “tantra” αναφέρεται και σε «ένα σύστημα τελετουργικών ή βασικών όδηγιών», το οποίο περιελάμβανε λατρεία, επανάληψη mantra και γιόγκα, υποδηλώνοντας ουσιαστικά ένα σύνολο σωτηριολογικών γνώσεων, τελετουργιών και εθίμων, τα οποία θεωρούνται ως ξεχωριστά και ταυτόχρονα πηδίσχυρα από τη βεδική αποκάλυψη. Οπότε, συνδυάζοντας τα παραπάνω θα μπορούσαμε να πούμε, όπως χαρακτηριστικά έπισημαίνει ο D. G. White, ότι «η tantra είναι το θέμα των έργων που αυτοαποκαλούνται “Tantra”»⁴¹.

Τώρα, ο όρος γιόγκα στα Tantra έχει εύρο φάσμα έννοιων. Όπως έπισημαίνουν οί J. Mallinson και M. Singleton, μπορεί να σημαίνει «πρακτική» ή «πειθαρχία» με μία εύρεία έννοια, αναφερόμενη στα μέσα που έχει στη διάθεσή του ο ασκούμενος για την πραγματοποίηση των στόχων του. Μπορεί επίσης να έχει την πηδίσχυρη, περιορισμένη έννοια ενός προγράμματος διαλογισμού ή οραματισμού σε αντίθεση με

40. M. Singleton, *ό.π.*, σ. 26.

41. D. G. White, *Kiss of the Yoginī. “Tantric Sex” in its South Asian Contexts*, έκδ. The University of Chicago Press, Chicago and London, USA 2003, σ. 32· ό ίδιος, “Yoga, Brief History of an Idea”, *ό.π.*, σσ. 12-15· A. Padoux, *The Hindu Tantric World. An Overview*, έκδ. The University of Chicago Press, Chicago and London, USA 2017, σσ. 7-8.

τὴν τελετουργικὴ πρακτικὴ (kriyā) ἢ τὴν πρακτικὴ τῆς γνώσης (jñāna). Μπορεῖ ἐν τούτοις νὰ ἀναφέρεται καὶ στὸν ἴδιο τὸν στόχο, ἥτοι τὴ «σύζευξη», «ένωση» ἢ καὶ τὴν ταύτιση μὲ τὴ θεϊκὴ συνείδηση. Βέβαιον πάντως εἶναι ὅτι στὰ συστήματα Γιόγκα ποὺ ἀναφέρονται στὰ Tantra δὲν δίνεται μεγάλη ἔμφαση στὴν πρακτικὴ τῶν āsana (στάσεων τοῦ σώματος) καὶ διδάσκουν ἕναν μικρὸ μόνον ἀριθμὸ καθιστῶν θέσεων⁴².

Ἀπὸ μεταφυσικὴ ἄποψη, ἡ tantra εἶναι μία προσέγγιση, ἡ ὁποία περιστρέφεται γύρω ἀπὸ τὴν ιδέα ὅτι ἡ ἀπόλυτη Πραγματικότητα εἶναι διπολική, μὲ τὸν «ἀρσενικό» πόλο νὰ ἀντιπροσωπεύει τὴν ἀρχὴ τῆς ὑπερβατικῆς Ἐπίγνωσης, ὀριζόμενον ὡς Śiva («Καλοκάγαθος») καὶ τὸν «θηλυκό» πόλο νὰ ἀντιπροσωπεύει τὴν ἀρχὴ τῆς δημιουργικότητας, ὀριζόμενον ὡς Śakti («Δύναμη»)⁴³.

Τὰ Tantra δὲ καινοτόμησαν, καθὼς εἰσήγαγαν τὴν ἔννοια τοῦ «λεπτοφυοῦς» ἢ «γιόγκικου σώματος». Πρόκειται γιὰ τὴν ιδέα ὅτι μέσα στὸ χονδροειδὲς σῶμα τοῦ ἀνθρώπινου μικρόκοσμου (sthūla śārira) ὑπάρχει ἕνα λεπτοφυὲς γιόγκικο σῶμα (sūkṣma śārira)⁴⁴. Αὐτὸ τὸ μυστικιστικὸ σῶμα περιλαμβάνει ἕνα σύστημα δεκάδων χιλιάδων ἐνεργειακῶν καναλιῶν (nāḍīs), στὰ ὁποῖα διατρέχουν διάφορες «πνοές» ἢ ἐνέργειες (prāṇa). Ἐμπεριέχει ἐπίσης καὶ ἑπτὰ ἐνεργειακὰ κέντρα (cakra), τὰ ὁποῖα κυμαίνονται ἀπὸ τὸ mūlādhāra cakra ἕως τὸ sahasrāra cakra.

Μία δευτέρη καινοτομία ἦταν καὶ ἡ εἰσαγωγὴ τῆς kuṇḍalinī, μιᾶς ἔννοιας ποὺ δὲν ἐμφανίζεται στὴ *Yoga Sūtra* τοῦ Patañjali. Ὁ σανσκριτικὸς αὐτὸς ὄρος χρησιμοποιεῖται γιὰ νὰ ἀναφερθεῖ στὴ θεϊκὴ γυναικεῖα ἀρχὴ τοῦ σύμπαντος (śakti), ἡ ὁποία βρίσκεται σὲ λανθάνουσα κατάσταση μέσα σὲ κάθε ἀνθρώπινον σῶμα. Προερχόμενη δὲ ἀπὸ τὸν ὄρο kuṇḍala («σπείρα»), ἡ kuṇḍalinī γίνεται κατανοητὴ μὲ τὴ μορφὴ ἐνὸς κουλουριασμένου ἐρπετοῦ ποὺ κοιμᾶται στὴ βάση τῆς σπονδυλικῆς

42. J. Mallinson & M. Singleton (μετάφρ. καὶ ἐπιμ.), *ὁ.π.*, σ. 14-15· M. Singleton, *ὁ.π.*, σ. 27.

43. G. Feuerstein, *The Encyclopedia of Yoga and Tantra*, *ὁ.π.*, σσ. 365-370.

44. D. G. White, *The Alchemical Body. Siddha Traditions in Medieval India*, ἐκδ. The University of Chicago Press, Chicago and London 1996, σ. 18· G. Samuel, & J. Johnston, "General Introduction", στὸ: G. Samuel, & J. Johnston (ἐπιμ.), *Religion and the Subtle Body in Asia and the West. Between mind and body*, ἐκδ. Routledge, London and New York 2013, σ. 2.

στήλης. Στόχος τῆς γιόγκικης πρακτικῆς εἶναι νὰ ἀφυπνίσει αὐτὴν τὴν ἐνέργεια χρησιμοποιοῦντας μία ποικιλία μεθόδων, ὅπως ἐπανάληψη mantra, ρύθμιση τῆς ἀναπνοῆς (prāṇāyāma) καὶ εἰδικές τεχνικές διαλογισμοῦ (dhyāna). Μόλις ἡ κοσμικὴ δύναμη διεγερθεῖ, ἀνυψώνεται κατὰ μῆκος τοῦ κεντρικοῦ καναλιοῦ susumṇā nāḍī καί, διερχόμενη ἀπὸ κάθε cakra, ἐνώνεται μὲ τὴ θεϊκὴ ἀρσενικὴ ἀρχή (προσωποποιημένη ὡς Ἄρχοντας Śiva), πού βρίσκεται στὸ στέμμα τῆς κεφαλῆς. Ἡ ἐπανένωση τοῦ Siva καὶ τῆς Sakti θεωρεῖται ὡς ὁ ὑπέρτατος στόχος τῆς Γιόγκα, καθὼς ἐπιτυγχάνεται ἡ ἐπιστροφή τῆς διπολικότητας στὴν ἀρχέγονη ἐνότητα. Ἀποτέλεσμα αὐτῆς τῆς ἐσωτερικῆς ἔνωσης εἶναι μία ἀξεπέραστη εὐδαιμονία (ānanda), μία ριζικὴ ἀλλαγὴ στὴ συνείδηση τοῦ ἀσκουμένου, ἡ ὁποία ἐξαλείφει τὴν αἴσθηση τῆς ἀτομικότητας, ἐφ’ ὅσον πραγματοποιεῖται ἡ οὐπανισαδικὴ ταύτιση τοῦ ἀτομικοῦ Ἐαυτοῦ (Ātman), μὲ τὴν ἀπόλυτη Πραγματικότητα (Brahman)⁴⁵.

3.6 Ἡ γιόγκα στὴ Hatha Yoga

Ἀπὸ τὸν 10ο ἕως τὸν 11ο αἰ. ἐμφανίζεται ἓνα νέο σχῆμα Γιόγκα ὡς ὀλοκληρωμένο σύστημα, ἡ Hatha Yoga. Ἡ παραδοσιακὴ σημασία τῆς λέξης hatha εἶναι βία, δύναμη, ἀλλὰ καὶ καταπίεση. Ὡς ἐκ τούτου, αὐτὴ ἡ μορφή τῆς Γιόγκα ὀνομάζεται μερικὲς φορές «βεβιασμένη» ἢ «δυναμικὴ γιόγκα», «γιόγκα σθεναρῆς προσπάθειας», ἀλλὰ καὶ «μέθοδος τοῦ ἐξαναγκασμένου διαλογισμοῦ» (hatha-vidyā)⁴⁶. Ἡ Hatha Yoga ἀναφέρεται σὲ ἐκεῖνον τὸν κλάδο τῆς Γιόγκα, ὅπως σημειώνει ὁ Georg Feuerstein, ὁ ὁποῖος «ἐπιχειρεῖ τὴν αὐτο-μεταμόρφωση καὶ τὴν αὐτο-υπέρβαση μὲ τὰ κοπιώδη μέσα τῆς σωματικῆς κάθαρσης καὶ ἐνδυνάμωσης»⁴⁷. Ἄλλωστε «αὐτὴ εἶναι κυρίως ἡ τοποθέτηση

45. D. G. White, “Tantra in Practice: Mapping a Tradition”, στί: D. G. White (ἐπιμ.), *Tantra in Practice*, ἐκδ. Princeton University Press, Princeton and Oxford, U.S.A. 2000, σσ. 14-15· ὁ ἴδιος, *Kiss of the Yoginī...*, ὁ.π., σσ. 229-242· ὁ ἴδιος, “Yoga, Brief History of an Idea”, ὁ.π., σσ. 12-15· Στ. Παπαλεξανδρόπουλος, ὁ.π., σσ. 268-274· Ἄπ. Μιχαηλίδης, ὁ.π., σσ. 203-210.

46. G. Feuerstein, *The Encyclopedia of Yoga and Tantra*, ὁ.π., σ. 146· J. Birch, “The Meaning of hatha in Early Hathayoga”, *Journal of the American Oriental Society* 131, 4 (2011), σ. 527· D. G. White, “Yoga, Brief History of an Idea”, ὁ.π., σ. 15· Ἄπ. Μιχαηλίδης, «Τί εἶναι ἡ Χάτα Γιόγκα;», ὁ.π., σσ. 273-274.

47. G. Feuerstein, *The Shambhala Guide to Yoga*, ἐκδ. Shambhala, Boston & London 1996, σ. 26.

της *Haṭha Yoga*», επισημαίνει χαρακτηριστικά ο Mircea Eliade, «ή επιθυμία έξουσίας του σώματος με σκοπό τη μετατροπή του σε “θείκò σῶμα”»⁴⁸.

Σύμφωνα με τὸν J. Mallinson, ὑπάρχουν διάφορα κείμενα ἀπὸ τὸν 11ο μέχρι τὸν 15ο αἰ., πὸν διδάσκουν λεπτομερῶς πρακτικὲς πὸν κατηγοριοποιήθηκαν ὡς *haṭha yoga*, εἴτε τὴν ἀποκαλοῦν ἔτσι εἴτε ὄχι. Ἐν τούτοις, τὸ παλαιότερο κείμενο πὸν διδάσκει μίᾳ συστηματοποιημένη *haṭha yoga*, εἶναι τὸ *Haṭhapradīpikā*, ἔργο τοῦ 15ου αἰ., τὸ ὁποῖο ἀποτελεῖ τὸ πρῶτο κείμενο πὸν ρητὰ ἔχει ὡς στόχο νὰ τὴ διδάξει πάνω ἀπὸ ἄλλες μεθόδους Γιόγκα⁴⁹.

Τὸ *Haṭhapradīpikā* ὀνομάζει ὡς συστατικὰ στοιχεῖα τῆς *Haṭha Yoga* τὰ ἑξῆς: α) πρακτικὲς κάθαρσης τοῦ σώματος, γνωστὲς ὡς *śaṭkarma*, οἱ ὁποῖες –σύμφωνα με μεταγενέστερους σχολιαστὲς πὸν ἐπεδίωκαν νὰ προσδώσουν σωτηριολογικὴ ἀξία σὲ ὅλες τὶς πρακτικὲς *Haṭha Yoga*– ἔθεωρεῖτο ὅτι διευκολύνουν ἄμεσα τὸν ἀσκούμενο νὰ φτάσει στὸ *samādhi*· β) *āsana*, περίπλοκες στάσεις τοῦ σώματος, πὸν γιὰ πρώτη φορὰ περιλαμβάνονται μετὰξὺ τῶν τεχνικῶν τῆς γιόγκα· γ) *kumbhaka*, σύνθετες μέθοδοι ἐλέγχου τῆς ἀναπνοῆς, οἱ ὁποῖες λειτουργοῦν στὸ χονδροειδὲς καὶ στὸ λεπτοφυὲς σῶμα, ἐπιτρέποντας στὴν *kuṇḍalinī* νὰ ἀνυψωθεῖ στὸ κεντρικὸ κανάλι· δ) *mudrā*, σφραγιῖδες, φυσικὰ μέσα χειρισμοῦ τῆς ζωτικῆς ἐνέργειας, καὶ ε) *nāḍānusandhāna*, συγκέντρωση στὸν ἐσωτερικὸ ἦχο, ὡς μέσο γιὰ τὴν ἐπίτευξη τοῦ *samādhi*. Οἱ παραπάνω μέθοδοι σωματικῆς γιόγκα ἀποτελοῦν αὐτὸ πὸν ὀνομάζεται «κλασικὴ *Haṭha Yoga*»⁵⁰.

48. M. Eliade, *Yoga, Immortality and Freedom*, ἐκδ. Bollingen Foundatton Inc., New York 1958, σ. 228. Γιὰ τὴν ἑλληνικὴ ἔκδοση τοῦ ἔργου βλ. M. Eliade, *Γιόγκα. Ἀθανασία καὶ ἐλευθερία*, ἐκδ. Χατζηνικολῆ, 1980, σ. 203.

49. J. Mallinson, “*Haṭha Yoga*”, στό: K. A. Jacobsen (ἐπιμ.), *Brill’s Encyclopedia of Hinduism*, Vol. 3, ἐκδ. Brill Academic, Leiden 2011, σ. 772· ὁ ἴδιος, “*Haṭhayoga’s Early History. From Vajrayāna Sexual Restraint to Universal Somatic Soteriology*”, στό: G. Flood (ἐπιμ.), *The Oxford History of Hinduism. Hindu Practice*, ἐκδ. Oxford University Press, United Kingdom 2020, σ. 187· J. Mallinson & M. Singleton (μετάφρ., ἐπιμ.), ὁ.π., σσ. 15-16.

50. Θ. Παντουβᾶς, ὁ.π., σσ. 68-71· J. Mallinson, “*Haṭha Yoga*”, ὁ.π., σσ. 775-778· ὁ ἴδιος, “*Haṭhayoga’s Early History. From Vajrayāna Sexual Restraint to Universal Somatic Soteriology*”, ὁ.π., σσ. 189-193· Ἀπ. Μιχαηλίδης, «Τί εἶναι ἡ Χάτα Γιόγκα;», ὁ.π., σσ. 271-306.

Ἡ Haṭha Yoga ὡστόσο εἶναι ἀδιανόητη χωρὶς τὴν προηγούμενη ἀνάπτυξη τοῦ παν-ινδικοῦ κινήματος τῆς Tantra. Διότι, ὅπως ἀκριβῶς ἡ ἀφύπνιση τῆς kuṇḍalinī-śakti ἀποτελεῖ τὸν κεντρικὸ στόχο στὸν ἐσωτερισμὸ τοῦ Ταντρισμοῦ, ὁμοίως καὶ στὴ Haṭha Yoga λέγεται ὅτι οἱ τεχνικές της ἐπηρεάζουν τὴν ἄνοδο τῆς kuṇḍalinī ἀπὸ τὸ κεντρικὸ κανάλι (suṣumnā nāḍī) πρὸς μία ἀποθήκη τοῦ amṛta, τοῦ νέκταρος τῆς ἀθανασίας, εὐρισκομένη στὸ κεφάλι. Στὴ συνέχεια ἡ kuṇḍalinī ἐπιστρέφει στὴν ādhāra (βάση), στὸ κάτω μέρος τῆς σπονδυλικῆς στήλης ἀπὸ ὅπου προῆλθε, κατακλύζοντας μὲ amṛta τὸ σῶμα, καθιστώντας το ἀθάνατο. Ὡστόσο, ἂν καὶ οἱ μέθοδοι τῆς Haṭhayoga βασίζονται σὲ ἐκείνες τῆς Pātañjala καὶ τῆς ταντρικῆς γιόγκα, ἡ καινοτομία τους ἔγκειται στὸ γεγονός ὅτι περιλαμβάνουν τὶς παραπάνω σωματικές πρακτικές ποὺ δὲν εὐρίσκονται σὲ κανένα ἀπὸ τὰ προηγούμενα συστήματα Γιόγκα.

Ἔχοντας λοιπὸν τώρα ὅλα αὐτὰ τὰ δεδομένα σχετικὰ μὲ τὸν ὄρο γιόγκα, ὅπως ἐμφανίζεται στὰ κλασικὰ Ἰνδουιστικὰ κείμενα, ἄς ἐπιχειρήσουμε μία ταξινομήση τῶν ὀρισμῶν τῆς ἔννοιας τῆς γιόγκα.

4. Ταξινομήση τῶν ὀρισμῶν τῆς γιόγκα ποὺ προκύπτουν ἀπὸ τὰ κλασικὰ Ἰνδουιστικὰ κείμενα

4.1. Ἡ γιόγκα ὡς ἔνωση ἢ σύνδεση μεταξὺ διαφόρων πραγμάτων καὶ ἡ γιόγκα ὡς ζυγὸς

Ἡ λέξη γιόγκα, ὅπως ἀναφέραμε παραπάνω, ἐμφανίσθηκε ἀρχικῶς κατὰ τὴ βεδικὴ περίοδο γιὰ νὰ δηλώσει μία ἔνωση ἢ σύνδεση μεταξὺ διαφόρων πραγμάτων. Ἐφ' ὅσον δὲ τὸ πιὸ συνηθισμένο παράδειγμα ἔνωσης κατὰ τὴν περίοδο ἐκείνη ἦταν ἡ ἔνωση ταύρων ἢ ἀλόγων, ἀλλὰ καὶ τὸ γεγονός ὅτι αὐτὰ τὰ ζῶα κρατοῦνταν μαζὶ μέσῳ τοῦ ζυγοῦ, αὐτὸ εἶχε ἀντίκτυπο στὴν ἔννοια τῆς λέξης γιόγκα. Ὅποτε, ὁ ὄρος ἄρχισε νὰ δηλώνει τὸ «ἐργαλεῖο τῆς ἔνωσης», δηλαδὴ τὸν ζυγὸ. Ὡστόσο, ἡ ἀναλογία μεταξὺ τῶν ἀλόγων καὶ τῶν αἰσθήσεων τοῦ ἀνθρώπου, καθὼς ἐπίσης καὶ τὸ γεγονός ὅτι ὁ ζυγὸς εἶναι ἓνα ἐργαλεῖο ποὺ θέτει ὑπὸ ἔλεγχο τὰ ἄλογα, εἶχε ὡς συνέπεια ὁ ὄρος γιόγκα νὰ δηλώνει

ἀκολούθως τὸ ἐργαλεῖο, τὴ μέθοδο δηλαδή μὲ τὴν ὁποία μποροῦν νὰ θεθοῦν ὑπὸ ἔλεγχου οἱ αἰσθήσεις καί, κατὰ συνέπεια, ὁ νοῦς⁵¹.

4.2 Ἡ γιόγκα μὲ διττὴ σημασία: εἴτε ὡς μέθοδος εἴτε ὡς στόχος

Ἔτσι, σὲ κείμενα ποὺ διδάσκουν τὴ γιόγκα, ἡ λέξη γιόγκα –ὅπως τὸ θέτει ὁ I. Whicher– μπορεῖ νὰ ἀναφέρεται στὴ μέθοδο ποὺ «συνδέει», ἀλλὰ καὶ στὴ «χαλιναγωγημένη» κατάσταση ποὺ λογίζεται ὡς «ἔνωση». Ἀπὸ μία ἄλλη ὀπτική γωνία μάλιστα, μπορεῖ νὰ δηλώνει τὴ διαδικασία, τὸ μέσον τῆς ἀπελευθέρωσης τοῦ ātman ἀπὸ τὸν ἐγκλωβισμό του στὸ ὕλικὸ σῶμα, καθὼς καὶ τὸν τελικὸ στόχο τῆς ἀπελευθέρωσης (mokṣa, mukti, apavarga) ποὺ εἶναι ἡ ταῦτιση, ἡ ἔνωση ἢ ἡ γνώση τοῦ brahman⁵².

Παρομοίως –ὅπως ἐπισημαίνουν οἱ J. Mallinson, M. Singleton καὶ Stuart Ray Sarbacker– ὁ ὅρος γιόγκα μπορεῖ νὰ ὀρίζει μία πρακτικὴ ἢ ἓνα σῶμα πρακτικῶν, μπορεῖ ἐν τούτοις νὰ ὀρίζει καὶ τὸν στόχο αὐτῶν τῶν πρακτικῶν, ἢ φύση τοῦ ὁποίου ἐνδεχομένως νὰ διαφέρει ἀνάλογα μὲ τὴ δογματικὴ ὑποστήριξη τοῦ κειμένου⁵³. Ὅποτε, ἡ γιόγκα ὡς στόχος μπορεῖ νὰ γίνῃ κατανοητὴ ὡς μία κατάσταση σύζευξης ἢ ἔνωσης –εἰδικὰ σὲ θεϊστικὲς καὶ μὴ διῦστικὲς (advaita) παραδόσεις– μὲ τὸ τί ἀκριβῶς νὰ ἐνώνεται, νὰ διαφέρει ὥστόσο ἀνάλογα μὲ τὰ μεταφυσικὰ συστήματα αὐτῶν τῶν παραδόσεων. Κατὰ συνέπεια, ἡ ἔνωση μπορεῖ νὰ ἐκληφθεῖ εἴτε ὡς ἔνωση μὲ ἓνα στοιχεῖο ἢ «ἐπίπεδο πραγματικότητας» (tattva) εἴτε ὡς ἔνωση μὲ μία προσωπικὴ θεότητα (ὅπως π.χ. ὁ Viṣṇu ἢ ὁ Śiva) ἢ ὡς ἔνωση τοῦ ἀτομικοῦ ἑαυτοῦ (ātman), μὲ τὸν ὑπέρτατο ἑαυτό (paramātmān), μία ταυτότητα ποὺ μπορεῖ νὰ ἐξισωθεῖ μὲ τὸ brahman, τὴν ἀπρόσωπη ἀπόλυτη πραγματικότητα⁵⁴.

51. K. S. Joshi, *ὁ.π.*, σσ. 53-55.

52. I. Whicher, *ὁ.π.*, σ. 27. Βλ. ἐπίσης Στ. Παπαλεξανδρόπουλος, *ὁ.π.*, σσ. 159, 175, 194· St. R. Sarbacker, *ὁ.π.*, σ. 2.

53. J. Mallinson & M. Singleton (μετάφρ. καὶ ἐπιμ.), *ὁ.π.*, σ. 29· St. R. Sarbacker, *ὁ.π.*, σ. 17.

54. I. Whicher, *ὁ.π.*, σσ. 29-30· Sarah Strauss, *Positioning Yoga. Balancing Acts Across Cultures*, ἐκδ. Berg, New York 2005, σ. 3· G. Feuerstein, *The Deeper Dimension of Yoga. Theory and Practice*, ἐκδ. Shambhala, Boston 2003, σ. 3· ὁ ἴδιος, *The Path of Yoga. An Essential Guide to Its Principles and Practices*, ἐκδ. Shambhala, Boston 2011, σ. 2· J. S. Alter, *Yoga in Modern India. The Body Between Science and Philosophy*, ἐκδ. Princeton University Press, Princeton 2004, σ. 10· D. G. White, *Sinister Yogis*, *ὁ.π.*, σσ. 44-45· J. Mallinson & M. Singleton (μετάφρ. καὶ ἐπιμ.), *ὁ.π.*, σ. 29· St. R. Sarbacker, *ὁ.π.*, σσ. 2, 17· A. Foxen &

4.3 Ἡ γιόγκα ὡς samādhi καὶ ὡς διαχωρισμὸς στὴν Pātañjala Yoga

Παρὰ ταῦτα –ὅσον ἀφορᾷ καὶ πάλι τὴν κατανόηση τῆς γιόγκα ὡς στόχου– ἡ *Yoga-darśana* τοῦ Patañjali καὶ τὰ σχετικὰ κείμενα, σὲ ἀντίθεση μὲ τὴν ἰδέα τῆς γιόγκα ὡς ἔνωσης, ἐξομοιώνουν αὐτὴ μὲ τὴν κατάσταση τοῦ samādhi. Τείνουν δὲ νὰ ὀρίζουν τὴ γιόγκα μὲ ὄρους διαχωρισμοῦ, ἀπομόνωσης ἢ διάσπασης (*viyoga*) τῶν δυαδικῶν κατηγοριῶν τῆς *Sāmkhya* – δηλαδὴ τῆς *puruṣa* (πνευματικῆς ἀρχῆς) καὶ τῆς *prakṛti* (ὕλικῆς φύσεως). Ὅρισμένοι σχολιαστὲς ἐπιβεβαιώνουν αὐτὴν τὴν ἄποψη, ἐνῶ ἄλλοι διαφωνοῦν, καθὼς ὑποστηρίζουν ὅτι ἡ μοναχικότητα (*kaivalya*), ἀποτελεῖ τὸν τελικὸ στόχο στὴν Pātañjalayogaśāstra, ὁ ὁποῖος εἶναι ὁ ἴδιος μὲ τὸν στόχο τοῦ ἀτομικοῦ ἑαυτοῦ (*jīvātman*) καὶ τοῦ ὑπέρτατου ἑαυτοῦ (*paramātman*) στὴ *Vedānta*⁵⁵.

Ἐν τέλει ὅμως, ἡ δογματικὴ παραλλαγὴ ὄλων αὐτῶν τῶν ὀρισμῶν παραπέμπει σὲ μία κατανόηση τῆς γιόγκα ὡς κατάσταση, ἢ ἐπίτευξη τῆς ὁποίας εἶναι ὁ στόχος τῶν πρακτικῶν ποὺ σχετίζονται μὲ αὐτήν.

4.4 Ἡ γιόγκα ταυτοχρόνως καὶ ὡς μέσον καὶ ὡς στόχος

Αὐτὴ ἀκριβῶς ἡ ἔννοια τῆς γιόγκα, ὡς στόχου δηλαδὴ, ὑποστηρίζουν οἱ J. Mallinson καὶ M. Singleton ὅτι εἶναι μακρὰν ἢ πιὸ συνηθισμένη. Σὲ ὀρισμένα κείμενα βέβαια, οἱ δύο ἔννοιες, δηλαδὴ ἡ γιόγκα ὡς μέσον καὶ ἡ γιόγκα ὡς στόχος, ὑπάρχουν ταυτοχρόνως. Πρόκειται γιὰ τὶς περιπτώσεις ποὺ συναντοῦμε σύνθετους ὄρους, ὅπως π.χ. *hatha-yoga* (ἢ «δυναμικὴ Γιόγκα»), *jñāna-yoga* (ἢ Γιόγκα τῆς «γνώσης» ἢ τῆς «σοφίας»), *bhakti-yoga* (ἢ Γιόγκα τῆς «ἀφοσίωσης»), *karma-yoga* (ἢ Γιόγκα τῆς «δράσης») κ.ο.κ. Ἐδῶ ὅμως, ὅπως ἰσχυρίζονται οἱ J. Mallinson καὶ M. Singleton, ὁ ὄρος *hatha-yoga*, γιὰ παράδειγμα, θὰ μπορούσε νὰ μεταφρασθεῖ καὶ ὡς «ἡ κατάσταση τῆς γιόγκα ποὺ ἔχει ἐπιτευχθεῖ μὲ βία (*hatha*)», δεδομένης τῆς ἐπικράτησης στὰ κείμενα τῆς ἔννοιας τῆς γιόγκα ὡς στόχου (καὶ ὄχι ὡς μεθόδου)⁵⁶.

Chr. Kuberry, ὁ.π., σσ. 4-5, 13.

55. K. A. Jacobsen, “Introduction: Yoga Traditions”, στὸ: K. A. Jacobsen (ἐπιμ.), *Theory and Practice of Yoga. Essays in Honour of Gerald James Larson*, ἐκδ. Brill, Leiden, Boston 2005, σ. 4· G. Feuerstein, *The Path of Yoga...*, ὁ.π., σ. 2· J. Mallinson & M. Singleton (μετάφρ. καὶ ἐπιμ.), ὁ.π., σσ. 29-30· St. R. Sarbacker, ὁ.π., σσ. 12, 18.

56. J. Mallinson & M. Singleton (μετάφρ. καὶ ἐπιμ.), ὁ.π., σ. 30.

Ἄς ἐπιστρέψουμε ὅμως ἀπὸ ἐκεῖ ποὺ ξεκινήσαμε τὴν παροῦσα συζήτηση, ἀπὸ τὴ διαπίστωση δηλαδή τῆς ὑπαρξῆς διάσπαρτων ἰδεῶν περὶ γιόγκα, οἱ ὁποῖες εὐρέως κυκλοφοροῦν στὶς ἡμέρες μας. Ἄν θεωρήσουμε ὅτι οἱ Σύλλογοι καὶ τὰ Κέντρα Γιόγκα στὴν Ἑλλάδα ἀποτελοῦν τοὺς ἐπίσημους φορεῖς ἐκπροσώπησης τῆς γιόγκα στὴ χώρα⁵⁷, τότε πῶς αὐτοὶ ὀρίζουν τὴ γιόγκα;

5. Ὅρισμοὶ τῆς γιόγκα σύμφωνα μὲ τὰ Κέντρα Γιόγκα στὴν Ἑλλάδα καὶ ταξινόμησή τους

Ἐπειτα ἀπὸ ἐνδελεχῆ μας μελέτη στοὺς ἐπίσημους ἱστοτόπους τῶν Κέντρων Γιόγκα στὴν Ἑλλάδα, διαπιστώσαμε κάποια κοινὰ μοτίβα στὸν τρόπο μὲ τὸν ὁποῖον ὀρίζουν τὴ γιόγκα, τὰ ὁποῖα ἔχουν ὡς ἀκολούθως⁵⁸: 1ον) ἡ γιόγκα ὡς *Ἐπιστήμη*⁵⁹, Φιλοσοφία

57. Ἄξιζει νὰ σημειωθεῖ ἐδῶ ὅτι, σύμφωνα μὲ τὴν κείμενη ἑλληνικὴ νομοθεσία ὁποιοσδήποτε πληροὶ τὶς ἀπαιτούμενες κτηριολογικὲς προϋποθέσεις μπορεῖ νὰ ἰδρύσει καὶ νὰ λειτουργήσει Κέντρο Γιόγκα (βλ. Κ.Υ.Α. 395305/2022 – ΦΕΚ 4503/Β/25-8-2022), χωρὶς καμμία ἐπιπλέον διαπίστωση προσώπου καὶ πιστοποίηση ἐπαγγελματικῶν προσόντων, γεγονός στὸ ὁποῖο καὶ ἀντιτίθεται ὁ Πανελλήνιος Σύλλογος Γιόγκα (βλ. «Ἐπίσκεψη στὸν ΓΓΑ γιὰ τὸ πλαίσιο λειτουργίας τῆς Γιόγκα», 28/5/2020, <https://www.hellenicyogaassociation.gr/nea/epistoligga/> [προσπελάστηκε στὶς 14/9/2023]).

58. Θέλοντας νὰ εἶναι ἡ ἔρευνά μας ἀντικειμενικὴ καὶ τὰ ἐξαγόμενα συμπεράσματα ἀξιόπιστα, ἡ μελέτη διεξήχθη στοὺς πέντε ὑπάρχοντες Συλλόγους Γιόγκα, καθὼς καὶ σὲ δεῖγμα 113 Κέντρων (Ακαδημιῶν-Ἰνστιτούτων-Στούντιο) Γιόγκα ἀπὸ τὸ πλῆθος τῶν 600 ποὺ, ὅπως ὑποστηρίζει ὁ Πανελλήνιος Σύλλογος Γιόγκα, ὑπάρχουν στὴ χώρα. Ἀναλυτικώτερα βλ. Λ. Ροδῖτου, *Ἡ προβολὴ τῆς Γιόγκα στὸν ἑλληνικὸ διαδίκτυο* χωρὶς ὄνομα, Μεταπτυχιακὴ Ἔργασία, Ε.Κ.Π.Α., Ἀθήνα 2023 (<https://pergamos.lib.uoa.gr/uoa/dl/object/3315737/file.pdf>).

59. «Τί εἶναι ἡ Γιόγκα», <https://www.hellenicyogaassociation.gr/ti-einai-i-yoga/>. «Τί εἶναι ἡ Γιόγκα τῶν Ἰμαλαίων», http://himalayanyoga.gr/himalayan_yoga.php. «Ἡ Γιόγκα», <http://www.satayogacenter.gr/html/yoga.html>. «Γιόγκα», «Σατυάναντα Γιόγκα», <http://www.sitaram.gr/yoga.php>. «Τί εἶναι ἡ Kuṇḍalinī Yoga», <https://kyta.gr/kundalini-yoga/>. «Yoga», <https://ymca.gr/programmata/yoga-3/>. «Hatha Yoga», <https://pranayoga.gr/services-yoga/>. «Τί εἶναι ἡ Yoga», <https://www.yogacademy.gr/training/purpose>. «Τί εἶναι ἡ Yoga», <https://aenaonyoga.gr/ti-einai-yoga/>. «Ἡ Γιόγκα καὶ τὰ Ὁφέλη τῆς», <https://www.gingeryoga.gr/whatisyoga.html>. «Omakoeio Ἀθηνῶν», <https://omakoeio.gr/omakoeio-athinon/> [προσπελάστηκεν στὶς 13/9/2023].

ἢ Φιλοσοφικὸ σύστημα⁶⁰. 2ον) ὡς ἔνωση: τοῦ Ἀτομικοῦ Ἐαυτοῦ μετὸν Συμπαντικὸ ἢ Κοσμικὸ Ἐαυτό⁶¹, τοῦ Ἀνώτερου Ἐαυτοῦ μετὴν ἐνέργεια τοῦ Θεοῦ⁶², τῆς ἀτομικῆς συνειδητότητας μετὴ συμπαντικῆ συνειδητότητα⁶³, τοῦ χαμηλοῦ ἐγώ (συνείδησης) καὶ τοῦ ὑψηλοῦ Ἐγώ (ὑπερσυνείδηση-ψυχῆ)⁶⁴, ἔνωση τοῦ ἀνθρώπου μετὸ πνεῦμα καὶ τὴν πανταχοῦ παροῦσα ἐνέργεια⁶⁵ καὶ τέλος ὡς ἔνωση μετὸ Ὅλον⁶⁶. 3ον) ἢ γιόγκα ὡς τὸ μονοπάτι ποὺ ὁδηγεῖ στὴν ἄμεση ἐμπειρία τοῦ ἐσωτερικοῦ ἢ ἀληθινοῦ Ἐαυτοῦ, στὴνπραγμάτωση τοῦ Ἐαυτοῦ ἢ στὴν αὐτοπραγμάτωση⁶⁷. 4ον) ὡς σύστημα αὐτογνωσίας, αὐτο-βελτίωσης,

60. «Ὁ Σύλλογος “Hellenic Yoga Association”», <https://www.hellenicyogaassociation.gr/>. «Τί εἶναι ἡ Γιόγκα τῶν Ἰμαλαίων», http://himalayanyoga.gr/himalayan_yoga.php. «Ἡ Γιόγκα», <http://www.satayogacenter.gr/html/yoga.html>. “Yoga”, <https://ymca.gr/programmata/yoga-3/>. «Τί σᾶς ἔρχεται στὸ νοῦ ὅταν ἀκοῦτε τὴν λέξη Γιόγκα;», <https://nataraja.gr/yoga-2/%cf%84%ce%b9-%ce%b5%ce%af%ce%bd%ce%b1%ce%b9-yoga/>. «Ἡ Γιόγκα καὶ τὰ Ὁφέλη της», <https://www.gingeryoga.gr/whatisyoga.html>. «Ποιοί εἶμαστε», https://shaktiyogastudio.gr/about_us/. “Ashtanga Yoga”, <https://www.ashtangayogathessaloniki.com/ashtangayoga/> [προσπελάστηκαν στίς 13/9/2023].

61. «Ὁρισμὸς τῆς Γιόγκα», <https://www.hellenicyogaassociation.gr/ti-einai-i-yoga/> [προσπελάστηκε στίς 13/9/2023].

62. «Ὁ σκοπὸς καὶ ἡ οὐσία τῆς Anusara Yoga», <https://konstantinos.com/anusara-yoga/> [προσπελάστηκε στίς 13/9/2023].

63. «Τί εἶναι Γιόγκα», <https://www.yogatrismurti.gr/ti-einai-giogka-w-18629>. «Τί σᾶς ἔρχεται στὸ νοῦ ὅταν ἀκοῦτε τὴ λέξη Γιόγκα;», <https://nataraja.gr/yoga-2/%cf%84%ce%b9-%ce%b5%ce%af%ce%bd%ce%b1%ce%b9-yoga/>. «Τί εἶναι ἡ Yoga», <https://www.yogacademy.gr/training/purpose>. «Λίγα λόγια γιὰ τὴν Yoga», <https://yogafirst.gr/>. «Ἄσραμ στὴν Παιανία», <https://satyanandayoga.gr/satyanantasram-ellados/asram-stin-paiania/> [προσπελάστηκαν στίς 13/9/2023].

64. «Ράτζα & Παιδικὴ Γιόγκα γιὰ Ἐνήλικες 2022-2023», <https://omakoio.gr/index.php/mathimata-giogka/ratza-kai-paidiki-giogka> [προσπελάστηκε στίς 13/9/2023].

65. «Τί εἶναι ἡ Σαχάτζα Γιόγκα», <http://www.sahajayoga.gr/en/%CF%83%CE%B1%CF%87%CE%AC%CF%84%CE%B6%CE%B1-%CE%B3%CE%B9%CF%8C%CE%B3%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%B9-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9-%CF%83%CE%B1%CF%87%CE%AC%CF%84%CE%B6%CE%B1-%CE%B3%CE%B9%CF%8C%CE%B3%CE%BA%CE%B1.html> [προσπελάστηκε στίς 13/9/2023].

66. «Σατ-Τσιτ-Ανάντα», <https://www.hellenicyogaassociation.gr/ti-einai-i-yoga/>. «Τί εἶναι ἡ Kuṇḍalinī Yoga», <https://kyta.gr/kundalini-yoga/> [προσπελάστηκαν στίς 13/9/2023].

67. «Τί εἶναι ἡ Raja Yoga», http://himalayanyoga.gr/himalayan_yoga.php. «Τί λένε γιὰ ἐμᾶς», https://shaktiyogastudio.gr/about_us/. «Ἄσραμ στὴν Παιανία», <https://satyanandayoga.gr/satyanantasram-ellados/asram-stin-paiania/>. “Sahadeva Yoga”, <https://www.sahadevayoga.com/>. “Yoga”, <https://ymca.gr/programmata/yoga-3/> [προσπελάστηκαν στίς 13/9/2023].

ανάπτυξης τής συνειδητότητας, προσωπικής εξέλιξης και πνευματικής ανάπτυξης⁶⁸, μέθοδος που οδηγεί στη γνώση τής ουσιαστικής φύσεως του ανθρώπου και σε μία κατάσταση τής διευρυμένης επίγνωσης⁶⁹, πνευματική πρακτική, ή όποια μᾶς ἀπελευθερώνει ἀπὸ νοητικούς προγραμματισμούς του συμβατικού τρόπου σκέψης⁷⁰, τεχνική γιὰ τὴν ἀφύπνιση τοῦ λανθάνοντος δυναμικοῦ καὶ τῶν κρυμμένων δυνάμεων τῆς ὑπαρξῆς μας⁷¹. 5ον) ἡ γιόγκα ὡς ἓνα ὀλιστικὸ σύστημα τοῦ «εὖ ζῆν» μὲ σκοπὸ τὴ σωματικὴ κάθαρση καὶ τὸν σωματικὸ, συναισθηματικὸ καὶ νοητικὸ ἔλεγχο⁷², ἓνα σύστημα τὸ ὁποῖο ξεκινᾷ μὲ τὴν πειθαρχία τοῦ σώματος καὶ καταλήγει στὴν πειθαρχία τοῦ νοῦ⁷³, ὀλιστικὸ σύστημα γιὰ τὴν ἐναρμόνιση τοῦ σώματος, τοῦ νοῦ καὶ τῶν συναισθημάτων⁷⁴,

68. «Ὁ Σύνλογος “Hellenic Yoga Association”», <https://www.hellenicyogaassociation.gr/>. «Ἄγκνι Γιόγκα», <https://www.agniyogahellas.gr/agni-yoga/>. «Γιατί νὰ κάνεις Γιόγκα», <https://myyoga.gr/%ce%b3%ce%b9%ce%b1%cf%84%ce%af-%ce%b3%ce%b9%cf%8c%ce%b3%ce%ba%ce%b1/>. «Yoga γιὰ ὄλους», <https://pratyahara.gr/>. «Πιστεύουμε ὅτι ἡ γιόγκα εἶναι γιὰ ὄλους», <https://www.sankalpayogacenter.com/sxetika-me-emas-“Yoga”>, <https://www.shantom.gr/mathimata/yoga>. «Λίγα Λόγια γιὰ Ἐμᾶς», <http://himalayanyoga.gr/>. «Γιόγκα γιὰ ἐνήλικες», http://himalayanyoga.gr/yoga_gia_enilikes.php. «Ἡ Γιόγκα καὶ τὰ Ὁφέλη της», <https://www.gingeryoga.gr/whatisyoga.html>. «Ἡ σχολή μας», <https://kallioyoga.com/online-live-yoga/> [προσπελάστηκαν στίς 13/9/2023].
69. «Σάτ-Τσίτ-Ανάντα», <https://www.hellenicyogaassociation.gr/ti-einai-i-yoga/>. «Ἡ Γιόγκα: Σατυανάντα Γιόγκα», <http://www.satayogacenter.gr/html/satyananta.html>. “Yoga Trimurti”, <https://www.yogatrimurti.gr/>. «Γιόγκα», «Σατυανάντα Γιόγκα», <http://www.sitaram.gr/yoga.php> [προσπελάστηκαν στίς 13/9/2023].
70. «Καλωσορίσατε στό: Athens Yoga!», <https://athensyoga.gr/?i=portal.el.new-to-yoga>. «Ἡ Γιόγκα κατὰ τὸν Παταντζάλι», <https://www.hellenicyogaassociation.gr/i-yoga-kata-ton-patanjali/> [προσπελάστηκαν στίς 13/9/2023].
71. «Γιόγκα», «Σατυανάντα Γιόγκα», <http://www.sitaram.gr/yoga.php> καὶ <https://satya-nandayoga.gr/centers/kentro-athinon/>. “Yoga”, <https://ymca.gr/programmata/yoga-3/>. “Ha tha Yoga”, <https://pranayoga.gr/services-yoga/> [προσπελάστηκαν στίς 13/9/2023].
72. «Ὁρισμὸς τῆς Γιόγκα», <https://www.hellenicyogaassociation.gr/ti-einai-i-yoga/> [προσπελάστηκε στίς 13/9/2023].
73. «Ἱστορία τῆς Γιόγκα», <https://www.hellenicyogaassociation.gr/ti-einai-i-yoga/> [προσπελάστηκε στίς 13/9/2023].
74. «Ἡ Γιόγκα: Σατυανάντα Γιόγκα», <http://www.satayogacenter.gr/html/satyananta.html>. «Ἡ μέθοδός μας», <https://www.hotyoga.gr/agni/agni-method.html>. «Τί εἶναι Γιόγκα», <https://www.yogatrimurti.gr/ti-einai-giogka-w-18629>. «Ἐναρμόνιση Νοῦ, Συναισθήματος, Δράσης-Γιόγκα τῆς Σύνθεσης», <https://www.nirvikalpa.gr/enarmonisi-nou-synaisthimatos-drasis-giogka-tis-synthesis>. «Τί εἶναι ἡ Yoga», <https://www.yogacademy.gr/training/purpose>. «Τί εἶναι ἡ Yoga», <https://aenaonyoga.gr/ti-einai-yoga/>. «Ἡ Γιόγκα

μεθοδικό και ολοκληρωμένο σύστημα άσκησης και θεραπείας, τὸ ὁποῖο ἀγγίζει τὴ ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου σὲ φυσικό, πνευματικό και ψυχικό ἐπίπεδο⁷⁵ και τέλος βον) ἢ γιόγκα ὡς τεχνική-μέθοδος διαλογισμοῦ, ἀλλὰ και ὡς ἡ κατάσταση τοῦ διαλογισμοῦ⁷⁶.

Παρατηρώντας ὡστόσο προσεκτικά τοὺς παραπάνω ὀρισμούς, διαπιστώνουμε ὅτι συμβαίνει κάτι μᾶλλον σοβαρό. Ὑπάρχει ἓνα τεράστιο χάσμα μεταξὺ τῶν ὀρισμῶν τῆς γιόγκα ποὺ παρουσιάζουν τὰ Κέντρα Γιόγκα στὴν Ἑλλάδα και τῶν ὀρισμῶν ποὺ προέρχονται ἀπὸ τὰ κείμενα ποὺ διδάσκουν τὴ γιόγκα, τοὺς ὁποῖους και ἀναφέραμε ἀνωτέρω. Ποῦ ὀφείλεται ὁμως ἐτοῦτο; Πρόκειται ἄραγε γιὰ μία διαφορετικὴ γιόγκα;

Γιὰ νὰ μπορέσουμε νὰ κατανοήσουμε τὸ φαινόμενο αὐτὸ εἶναι ἀπαραίτητη μία ἱστορικὴ ἐπισκόπηση.

6. Γένεση και διάδοση τοῦ φαινομένου τῆς γιόγκα στὴ σύγχρονη ἐποχὴ

6.1 Ἱστορικὸ πλαίσιο

Ὁ 19ος αἰώνας ἦταν μία περίοδος ἀμφισβήτησης ὑπὸ τὸ φῶς τῆς νεωτερικότητας, ἡ ὁποία εἶχε ὡς ἀποτέλεσμα νὰ ἀναβιώσουν θρησκείες ἀποκριφιστικοῦ τύπου. Ταυτόχρονα δὲ ἐμφανίσθηκαν και

σὰν Ἐναλλακτικὴ Θεραπεία, τῆς Λίντας Καπετάνιου», <https://www.lotsoyoga.gr/yoga-san-enallaktiki-therapeia.html>. «Τί εἶναι ἡ YOGA», <http://balanceyogacenter.gr/> [προσπελάστηκαν στίς 13/9/2023].

75. “Yoga”, <https://ymca.gr/programmata/yoga-3/>. “YOGA”, <https://yamayoga.gr/el/yoga-service/>. “Yoga”, <https://www.shantom.gr/mathimata/yoga>. “Ashtanga Yoga”, <https://www.ashtangayogathessaloniki.com/ashtangayoga/>. «Τί εἶναι ἡ Γιόγκα και ποιὰ τὰ ὀφέλη της;», <https://theartofliving.gr/yoga-for-all/>. “YOGA”, <https://yamayoga.gr/el/yoga-service/>. «Γιατί Γιόγκα?», <https://www.yogakinisis.com/>. «Yoga γιὰ τίς ὀρμόνες», https://holisticoyoga.gr/hormone_yoga/ [προσπελάστηκαν στίς 13/10/2023].

76. «Τί εἶναι ἡ Σαχάτζα Γιόγκα», <http://www.sahajayoga.gr/en/%CF%83%CE%B1%CF%87%CE%AC%CF%84%CE%B6%CE%B1-%CE%B3%CE%B9%CF%8C%CE%B3%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9-%CF%83%CE%B1%CF%87%CE%AC%CF%84%CE%B6%CE%B1-%CE%B3%CE%B9%CF%8C%CE%B3%CE%BA%CE%B1.html>. «Γιόγκα σημαίνει “Ἐνωση”», <https://el.yogavi.jaya.com/> [προσπελάστηκαν στίς 13/10/2023].

νέα θρησκευτικά κινήματα, όπως ο Ύπερβατισμός, ή Νέα Σκέψη (New Thought), ή Χριστιανική Έπιστήμη, ή Θεοσοφία, αλλά και τὰ ινδικά μεταρρυθμιστικά κινήματα του Brahmo Samaj και της Αποστολής Ramakrishna, τὰ ὁποῖα συνδυάστηκαν με ιδέες και πρακτικές ἀπὸ τὸν Χριστιανικὸ Προτεσταντισμὸ, τὴ σύγχρονη ἐπιστήμη και τὴ Γιόγκα⁷⁷.

Ἡ θρησκευτική-πολιτιστική τάση τῆς ἐνασχόλησης τῶν Δυτικῶν με τὴ γιόγκα ἀρχίζει νὰ διαφαίνεται τὸ 1849, καθὼς –ὅπως σημειώνει ἡ Elizabeth De Michelis– ἀκριβῶς τότε ὑπάρχει ἡ πρώτη καταγεγραμμένη διαβεβαίωση ἀπὸ ἕναν Δυτικὸ, τὸν ὑποστηρικτὴ τοῦ Ύπερβατισμοῦ Henry David Thoreau (1817–1862), ὁ ὁποῖος θεωρεῖ τὸν ἑαυτό του ὡς ἀσκούμενο στὴ γιόγκα. Ὡστόσο, ἡ Θεοσοφικὴ Ἐταιρεία ἦταν ἐκεῖνη ποὺ ἔπαιξε πρωταγωνιστικὸ ρόλο στὸ νὰ κάνει τὴ Δύση νὰ στραφεῖ πρὸς τὴν Ἀνατολή⁷⁸. Ἡ ἰδρύτρια τῆς Ἐταιρείας H. Blavatsky (1831-1891) τὸ 1881 διαβεβαιώνει ὅτι ἡ ἰνδικὴ γιόγκα «ἦταν και παραμένει ἀληθινὴ ἐπιστήμη, ἐγκεκριμένη και πιστοποιημένη ἀπὸ χιλιάδες ἀποτελέσματα πειραμάτων», μία ἐπιστήμη «ποὺ ἡ Ἀμερικάνικη κοινωρία δὲν εἶχε ἀκούσει ὅτιδὴποτε σχετικὸ, προτοῦ οἱ Θεοσοφιστὲς ἀρχίσουν νὰ γράφουν γιὰ τὸ θέμα αὐτό». Στὴ συνέχεια μάλιστα δηλώνει ὅτι ἡ ἰνδικὴ γιόγκα εἶναι «ἀπόκρυφος ὑπερβατισμός», καθὼς «ἀσχολεῖται με τὶς πνευματικὲς δυνάμεις ποὺ ἀποκτοῦν οἱ ἴδιοι οἱ γιόγκι»⁷⁹.

Τὰ διάφορα μεταφυσικὰ κινήματα ἐν τούτοις, τὰ ὁποῖα συνδύασαν τὶς ιδέες τους με πρακτικὲς τῆς Γιόγκα, θέλησαν νὰ τὴ «διασώσουν» και ἀπὸ τὰ δημοφιλῆ ἀποικιοκρατικά και ὀριενταλιστικά στερεότυπα τῆς, ὡς ἕνα σύστημα δηλαδὴ ἀκραίων και ἀντικοινωνικῶν πρακτικῶν, ἀλλὰ και ἀπὸ τὴ σύνδεσή τῆς με τὴ μαγεία, καθὼς τὰ πειράματα τοῦ βρετανοῦ μυστικιστῆ Aleister Crowley (1875-1947) εἶχαν ὡς ἀποτέλεσμα ἡ Ταντρικὴ Γιόγκα νὰ συνδεθεῖ στὴ λαϊκὴ φαντασία με

77. Στ. Παπαλεξανδρόπουλος, *Δοκίμια Ἱστορίας τῶν Θρησκειῶν*, ἐκδ. Ἑλληνικὰ Γράμματα, Ἀθήνα ²1997, σσ. 148-151· Elizabeth De Michelis, *A History of Modern Yoga. Patañjali and Western Esotericism*, ἐκδ. Continuum, Great Britain ³2008, σ. 154· A. R. Jain, *Selling Yoga. From Counterculture to Pop Culture*, ἐκδ. Oxford University Press, U.S.A. 2015, σ. 28.

78. De Michelis, *ὁ.π.*, σσ. 2-3, 81, 162.

79. Ἐλενα Π. Μπλαβάτσκι, *Γιόγκα και Απόκρυφισμός (Ἀνθολογία Ἐσωτερικῆς Γνώσης)*, ἔρευνα-συλλογὴ κειμένων Ἰφιγένεια Κασταμονίτη και Ἴρικα Λέτσερις Γεωργιάδη, μετάφρ. Ἰφιγένεια Κασταμονίτη, Θεοσοφικὲς Ἐκδόσεις, Ἀθήνα 2008, σσ. 231, 234.

τῆ σεξουαλικῆ μαγεία⁸⁰. Ἔτσι προσπάθησαν νὰ τὴν προωθήσουν ὡς φιλοσοφικὴ καὶ διαλογιστικὴ παράδοση, ἀπαλείφοντας τὶς πτυχές τῆς ἐκεῖνες ποὺ δὲν ἦσαν συμβατὲς μὲ τὶς δικές τους ἀντιλήψεις καὶ ὑπογραμμίζοντας στοιχεῖα ποὺ σχετίζονται μὲ τὴ λεγόμενη κλασικὴ ἢ rāja yoga, βασιζόμενοι σὲ μία ἐπιλεκτικὴ ἀνάγνωση τῶν *Yoga Sūtras* τοῦ Patañjali⁸¹.

Οἱ Εὐρωπαῖοι καὶ οἱ Ἀμερικανοὶ ὥστόσο δὲν ἦταν οἱ μόνοι ποὺ ἐπανεφέραν τὴν ἰδέα ὅτι ἡ rāja yoga μπορεῖ νὰ θεωρηθεῖ συμβατὴ μὲ τὶς σύγχρονες ἀξίες. Ὁ Ἴνδὸς μεταρρυθμιστὴς Swami Vivekananda (1863-1902) ἦταν ἓνας ἀπὸ τοὺς πολλοὺς Ἴνδουιστὲς ποὺ ἐξέφρασαν περιφρόνηση γιὰ τὶς φυσικὲς πρακτικὲς τῆς Γιόγκα, πραγματοποιώντας σαφῆ διάκριση μεταξὺ τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων τῆς hatha καὶ τῶν πνευματικῶν τῆς rāja, θεωρώντας τὴν πρώτη ὡς τὴν κατώτερη πτυχὴ τῆς Γιόγκα⁸². Ὁ Vivekananda ἐπισκέφτηκε τὶς Ἡνωμένες Πολιτεῖες τὸ 1893 γιὰ νὰ παραστῆ στὸ Παγκόσμιο Κοινοβούλιο τῶν Θρησκείων στὸ Σικάγο. Ἡ ἐπιτυχία του ἐκεῖ τὸν μετέτρεψε ἐν μιᾷ νυκτὶ σὲ μείζονα αὐθεντία τῶν Ἰνδικῶν θρησκείων καὶ ἰδεολογικὸ ἡγέτη. Ἔτσι ξεκίνησε μία σειρὰ διαλέξεων, χρηματοδοτούμενων ἀπὸ ὀπαδοὺς τῆς Χριστιανικῆς Ἐπιστήμης, στὶς ὁποῖες διαβεβαίωσε τὴν ἀνωτερότητα τοῦ Ἰνδουισμού ἔναντι ἄλλων θρησκείων. Τὸ 1896 ὥστόσο, δημοσίευσε τὸ θεμελιῶδες κείμενό του *Rāja Yoga*, μὲσω τοῦ ὁποῖου διαμορφώνεται ἡ Ἰνδικὴ ἀντίδραση στὶς δυτικὲς ἱεραποστολικὲς προσπάθειες. Ἡ ἡμερομηνία αὐτῆ, ὅπως ἐπισημαίνει ἡ De Michelis, ἀποτελεῖ κομβικὸ σημεῖο. Διότι, ὁ Swami σὲ αὐτό του τὸ βιβλίο παρουσίασε μία ἐπανερμηνευμένη καὶ ἐκσυγχρονισμένη Vedānta ὡς τὴν ὑποδειγματικὴ μορφή τῆς «Παγκόσμιας Θρησκείας», εὐπροσάρμοστης στὶς ἀνάγκες ὁποιοδήποτε ἀνθρώπου. Ὑποστηρίζοντας μάλιστα ὅτι ἡ κάλυψη τῶν θρησκευτικῶν ἀναγκῶν πραγματοποιεῖται μὲ τέσσερις διαφορετικοὺς τύπους «λατρείας», οἱ ὁποῖοι καὶ ἀποτελοῦν τὸ πρότυπο τῆς πνευματικῆς πρακτικῆς, μετέβη ἀπὸ τὸ κλασικὸ μοντέλο Gītā τῶν τριῶν Γιόγκα –karmayoga, bhaktiyoga καὶ jñānayoga– στὸ δικὸ σύστημα

80. J. S. Alter, ὁ.π., σσ. 7-8· H. B. Urban, *Magia Sexualis. Sex, Magic, and Liberation in Modern Western Esotericism*, ἐκδ. University of California Press, U.S.A. 2006, σ. 111.

81. A. R. Jain, ὁ.π., σσ. 28-31.

82. M. Singleton, ὁ.π., σσ. 70-80.

των «τεσσάρων γιόγκα», προσθέτοντας τή *rājayoga*, τήν ὁποία καί περιγράφει ὡς ἀνώτερη ἀπὸ ὅλες τὶς ἄλλες μορφές⁸³.

Τὸ *Rāja Yoga* συνιστᾶ λοιπὸν τήν προσπάθεια τοῦ Vivekananda νὰ κατανοήσῃ καὶ νὰ ἐρμηνεύσῃ τήν *Pātāñjala Yoga*, ἀπορρίπτοντας ταυτόχρονα τὶς πρακτικὲς τῆς *haṭha* καὶ προτρέποντας τὸν ἀναγνώστη νὰ «χρησιμοποιεῖ πάντοτε μία διανοητικὴ προσπάθεια ποὺ λέγεται “Χριστιανικὴ Ἐπιστήμη”, γιὰ νὰ διατηρήσῃ τὸ σῶμα γερό»⁸⁴. Στὸ ἔργο του ὁ Swami συνδυάζει μία ἐπιλογὴ ἀπὸ διδασκαλίες *haṭha*, μὲ τὸν νεοβεδαντικὸ ἐσωτερισμὸ καὶ τὸν ἀμερικανικὸ μυστικισμὸ. Ἔτσι, ὁ Vivekananda προσάρμοσε τὶς διδασκαλίες τοῦ Ἰνδουισμοῦ στὶς σύγχρονες δυτικὲς προτιμήσεις, ἰσχυριζόμενος ὅτι ἦταν πλήρως συμβατὸς μὲ τὴ δυτικὴ ἐπιστήμη, δημιουργώντας ἓνα νεοἰνδουιστικὸ μοτίβο, στὸ ὁποῖο, καθὼς ἐπισημαίνει ὁ Wouter Jacobus Hanegraaff, τὰ δόγματα «περικοπήθηκαν καὶ ἀναδιαμορφώθηκαν», ἔτσι ὥστε νὰ ταιριάζουν μὲ τὶς φιλοσοφίες τῆς Νέας Σκέψης⁸⁵. Μάλιστα, ὅπως ὑποστηρίζει ὁ M. Singleton, τὸ μήνυμά του ριζικὰ προσαρμοσμένο δὲν ἀμφισβήτησε τὶς ἐπικρατούσες, ἀρμονικὲς πεποιθήσεις, ἀλλὰ τροφοδότησε τὸν μῦθο ὅτι ἡ Νέα Σκέψη ἦταν μία σύγχρονη ἐπανεμφάνιση μιᾶς ἀρχαίας παράδοσης⁸⁶. Αὐτὲς οἱ ιδέες ἀκολούθως μεταδόθηκαν πίσω στὴν Ἰνδία καὶ διαμέσου τῶν ἀπόψεων τοῦ Vivekananda, ἀλλὰ καὶ μέσω τοῦ κινήματος Ramakrishna ποὺ δημιούργησε –φαινόμενο ποὺ πολλοὶ μελετητὲς υἱοθετώντας τὴν ὀρολογία τοῦ ἀνθρωπολόγου Aghananda

83. E. De Michelis, ὁ.π., σσ. 3, 111-112, 123-125, 150-154, 178-181· ἡ ἴδια, “The Modern Spirit of Yoga. Idioms and Practices”, στὸ: G. Flood (ἐπιμ.), *The Oxford History of Hinduism...*, ὁ.π., σσ. 426-429. Ἀξίζει βέβαια νὰ σημειωθεῖ ὅτι ἡ ἀντίληψη πὼς ἡ *rājayoga* εἶναι ἀνώτερη ἀπὸ ὅλες τὶς ἄλλες μορφὲς γιόγκα, χωρὶς νὰ εἶναι τεκμηριωμένη στὴν κλασικὴ παράδοση, εἶχε ἤδη διαδοθεῖ ἀπὸ τὴ Θεοσοφικὴ Ἐταιρεία, καθὼς ἡ H. Blavatsky ἔκανε ἀρχικὰ διάκριση μεταξὺ «κατώτερης» *haṭha yoga* καὶ «ἀνώτερης» *rājayoga* καὶ στὴ συνέχεια προχώρησε στὴν ταύτιση αὐτῆς τῆς «ἀνώτερης» μὲ τὴ *Pātāñjalayoga*.

84. Swami Vivekananda, *Raja Yoga*, ἐκδ. Celephais Press, Leeds, England 2003, σ. 18. Βλ. ἐπίσης Σουάμι Βιβεκανάντα, *Γιόγκα*, ἐκδ. Δίβρης, Ἀθήνα 1983, σ. 48.

85. W. J. Hanegraaff, *New Age Religion and Western Culture. Esotericism in the mirror of secular thought*, ἐκδ. E. J. Brill, Netherlands 1996, σ. 461.

86. M. Singleton, “Suggestive Therapeutics: New Thought’s Relationship to Modern Yoga”, *Asian Medicine. Tradition and Modernity*, 3 (2007), σ. 70.

Bharati τὸ περιγράφουν ὡς “pizza effect”⁸⁷. Ἐν συνεχείᾳ δὲ υἱοθετήθηκαν ἀπὸ τὸν Δυτικὸ ἑταῖρο τῆς neo-Vedānta, δηλαδή τῆ Νέα Ἑποχὴ (New Age). Ἔτσι, ἡ νεοβεδαντικὴ ἰδεολογία ἔγινε ἀναπόσπαστο μέρος τοῦ δυτικοῦ μυστικισμοῦ καὶ –ἀντιστρόφως– οἱ δυτικὲς μυστικιστικὲς ἰδέες ἐνσωματώθηκαν στὴ neo-Vedānta⁸⁸.

6.2 Ὁρισμὸς τῆς Modern Yoga, δηλαδή τῆς Νεώτερης Γιόγκα

Συνεπῶς, ξεκινώντας ἀπὸ τὸν 19ο αἰ., ἡ Γιόγκα ἀποδομήθηκε καὶ ἀνοικοδομήθηκε τόσο ἐντὸς ὅσο καὶ ἐκτὸς τῆς Νότιας Ἀσίας, ὀδηγώντας στὴν ἐμφάνιση μιᾶς νέας παράδοσης μὲ διεθνή καὶ πολυπολιτισμικὸ χαρακτήρα. Αὐτὴ ἡ παράδοση καλεῖται πλέον μὲ τὸν ὄρο “Modern Yoga” – ἓνας ἐννοιολογικὸς ὄρος, ποὺ εἰσήγαγε ἡ De Michelis στὸ πρωτοποριακὸ τῆς ἔργου *A History of Modern Yoga. Patanjali and Western Esotericism* καὶ ἔχει γίνῃ κυρίαρχη ὀνοματολογία μεταξὺ τῶν μελετητῶν τῆς σύγχρονης, διεθνικῆς γιόγκα.

Ἡ ἔκφραση “Modern Yoga”, σύμφωνα μὲ τὴν De Michelis, χρησιμοποιεῖται ὡς τεχνικὸς ὄρος γιὰ νὰ δηλώσει ἐκείνους τοὺς κλάδους καὶ τὶς σχολὲς ἢ ὀρισμένους τύπους Γιόγκα ποὺ διδάσκονται σήμερα στὴ Δύση, καθὼς καὶ ὀρισμένες σύγχρονες ἰνδικὲς Γιόγκα. Αὐτὲς οἱ μορφὲς ἄρχισαν νὰ ἀναπτύσσονται ἀπὸ τὰ τέλη τοῦ 19ου αἰ. καὶ μετὰ, κυρίως διαμέσου τῆς ἀλληλεπίδρασης δυτικῶν ποὺ ἐνδιαφέρονταν γιὰ τὶς ἰνδικὲς θρησκείες καὶ ὀρισμένων μορφωμένων Ἰνδῶν μὲ δυτικὸς τρόπους σκέψης καὶ ἔκφρασης, καὶ οὐσιαστικὰ βασιζόμενα στὴ συνάντηση μεταξὺ παράδοσης καὶ νεωτερικότητας. Σὲ πολιτισμικὸ πλαίσιο ἔχουν τὶς ρίζες τους στὴ Νότια Ἀσία, ἀντλώντας ἐννοιολογικὰ μοντέλα, θέματα, ὀρολογία καὶ συμβολισμοὺς ἀπὸ τὴν κλασικὴ ἰνδουιστικὴ παράδοση καὶ θὰ μπορούσαν νὰ ὀρισθοῦν, σύμφωνα μὲ τὴν De Michelis, ὡς τὸ μὸσχευμα ἐνὸς δυτικοῦ κλάδου πάνω στὸ ἰνδικὸ δέντρο τῆς γιόγκα⁸⁹.

87. Agehananda Bharati, “The Hindu Renaissance and its Apologetic Patterns”, *The Journal of Asian Studies*, 29, 2 (Feb. 1970), σ. 273· G. Flood, *An Introduction to Hinduism*, ὁ.π., σσ. 272-273· S. Strauss, ὁ.π., σσ. 8-11· El. De Michelis, “The Modern Spirit of Yoga. Idioms and Practices”, ὁ.π., σσ. 429-430· A. Foxen & Chr. Kuberry, ὁ.π., σ. 147.

88. El. De Michelis, ὁ.π., σσ. 110-120, 150.

89. El. De Michelis, “Yoga, Modern”, στὸ: P. B. Clarke (ἐπιμ.), *Encyclopedia of New Religious Movements*, ἐκδ. Routledge, USA and Canada 2006, σσ. 700-702· ἡ ἴδια, “A Preliminary

Όπως επισημαίνει ο M. Singleton, πρέπει να γίνει κατανοητό ότι ή Modern Yoga δεν αποτελεί ένα συγκεκριμένο είδος Γιόγκα, ούτε αναφέρεται σε ένα ένιαιο και κατηγορηματικό σώμα πρακτικών. Πρόκειται για μία έννοιολογική κατηγορία, ένα χρήσιμο θεωρητικό εργαλείο, που αναδεικνύει τις ιδιαιτερότητες της παγκόσμιας ανάπτυξης της Γιόγκα τα τελευταία χρόνια και συμβάλλει στη διαμόρφωση ενός ιστορικού φαινομένου. Άφορα έτερογενή συστήματα που αποτελούν μία νεώτερη σύνθεση της δυτικής έσωτερικιστικής φιλοσοφίας, της λαϊκής ψυχολογίας, της φυσικής εκπαίδευσης και της επιστήμης με την ινδική θρησκεία, τα όποια περιλαμβάνουν ποικίλες και συχνά ανόμοιες μεθόδους «αυτοπραγμάτωσης», ψυχοθεραπείας και φυσικής κατάστασης⁹⁰. Η Andrea Jain μάλιστα προσδιορίζει τα συστήματα αυτά ως «ένα συνονθύλευμα προσωπικοτήτων, ιδρυμάτων, ιδεών και μεθόδων πρακτικής», τα όποια αποκαλύπτουν την επιθυμία να επιδιορθωθεί αυτό που έκλαμβάνεται ως ανισορροπία «σώματος-νοῦ-ψυχής»⁹¹.

Επιπλέον, ο M. Singleton αναφερόμενος ειδικότερα στα συστήματα Γιόγκα με προσανατολισμό στις στάσεις του σώματος –τα όποια σε μεγάλο βαθμό άντλούν πολλές θεωρίες και πρακτικές από τη hatha yoga– υποστηρίζει ότι εμφανίσθηκαν «ως υβριδοποιημένο προϊόν της διαλογικής συνάντησης της άποικιακής Ινδίας με το παγκόσμιο κίνημα physical culture» και αποτελούν έναν «πολιτιστικό διάδοχο» καθιερωμένων μεθόδων διάταξης και χαλάρωσης, που ήταν ήδη συνήθειες σε περιοχές της Δυτικής Ευρώπης και των Ήνωμένων Πολιτειών⁹². Το ίδιο ισχυρίζονται και οι Anya Foxen και Christa Kuberry, λέγοντας ότι ή modern global yoga, όπως την προσδιορίζουν, μοιάζει περισσότερο με ένα υβρίδιο, ένα δημιούργημα κάποιου ιδιοφυούς έμβολιασμού και

Survey of Modern Yoga Studies”, στό: *Asian Medicine, Tradition and Modernity*, vol. 3, no. 1 (2007), σσ. 2-3· ή ίδια, *History of Modern Yoga...*, ό.π., σσ. 2, 9· ή ίδια, “Modern Yoga History and Forms”, στό: M. Singleton & J. Byrne (έπιμ.), *Yoga in the Modern World Contemporary Perspectives*, έκδ. Routledge, USA & Canada 2008, σσ. 19-20.

90. M. Singleton, “Modern Yoga”, στό: D. Cush, & C. Robinson & M. York, *Encyclopedia of Hinduism*, έκδ. Routledge, New York 2008, σσ. 1033-1038· ό ίδιος, “Transnational Exchange and the Genesis of Modern Postural Yoga”, στό: B. Hauser (έπιμ.), *Yoga Traveling. Bodily Practice in Transcultural Perspective*, έκδ. Springer, New York Dordrecht London 2013, σ. 38.

91. A. R. Jain, ό.π., σ. 172.

92. M. Singleton, *Yoga Body...*, ό.π., σσ. 80, 154.

συνένωσης με άλλες ιδέες και πρακτικές που μοιάζουν μέν, αλλά έχουν διαφορετικές πολιτισμικές ρίζες⁹³.

Έπιπροσθέτως, όπως προτείνουν ή A. Jain και οι J. Mallinson και M. Singleton, τὰ σύγχρονα συστήματα Γιόγκα δεν αναπτύχθηκαν ως απάντηση στη μεταμόσχευση ενός θρησκευτικού κινήματος από τὸ Ἰνδικὸ πλαίσιο στὸ δυτικὸ ἢ ὡς ἀποτέλεσμα «πολιτιστικῶν διαπραγματεύσεων» μεταξὺ Ἰνδικοῦ πολιτισμοῦ καὶ δυτικοῦ. Ἀναπτύχθηκαν ὡς απάντηση στὶς διαδικασίες παγκοσμιοποίησης καὶ ἐκσυγχρονισμοῦ⁹⁴. Ὅποτε καὶ ὁ ὅρος “modern”, ἐκτὸς ἀπὸ τὸ γεγονός ὅτι μπορεῖ νὰ ἀναφέρεται σὲ μία περίοδο τῆς ἱστορίας, ἀναφέρεται καὶ στὸ σύμπλεγμα κοινωνικοοικονομικῶν, θρησκευτικῶν καὶ πολιτικῶν συνθηκῶν ποὺ χαρακτηρίζονται ὡς νεωτερικότητα⁹⁵. Μάλιστα, ἡ Sarah Strauss ὑποστηρίζει ὅτι ἡ ἐπανερμηνεία τοῦ Vivekananda εἶχε ὡς ἀποτέλεσμα νὰ μετατοπισθεῖ τὸ ἐπίκεντρο τῆς γιόγκα πρὸς τὴν προώθηση δύο συγκεκριμένων ἀξιῶν τοῦ σύγχρονου κόσμου: τῆς ὑγείας καὶ τῆς ἀτομικῆς ἐλευθερίας, ὅπου καὶ οἱ δύο, σύμφωνα με τὴν Strauss, ἀποτελοῦν δείκτες νεωτερικότητας⁹⁶. Ὁ δὲ Joseph S. Alter ἐπισημαίνει ὅτι στὸ σύγχρονο πλαίσιο «ἡ γιόγκα σὲ ὅλες τὶς ἐκφάνσεις της συνδέεται ἄμεσα με τὴν Ἰνδικὴ νεωτερικότητα», ἔχει δὲ προσδιορισθεῖ «μέσω θρησκευτικῶν μεταρρυθμιστικῶν κινήματων, ἐρευνητικῶν κέντρων, κλινικῶν καὶ retreats ὅπως ἡ Divine Life Society, τὸ Himalayan Institute, ἡ Yoga Niketan Trust καὶ τὸ Yoga Institute»⁹⁷.

Γιὰ ὅλους αὐτοὺς τοὺς λόγους, τοὺς ὁποίους καὶ ἀναλύσαμε ἀνωτέρω, θεωροῦμε ὅτι τὸ ὀρθότερο ἀντίστοιχο στὴν ἐλληνικὴ γλῶσσα τοῦ ὅρου Modern Yoga –ποὺ χρησιμοποιεῖται πλέον ἀπὸ ὅλους τοὺς ἐρευνητές,

93. A. Foxen & Chr. Kuberry, *ὁ.π.*, σ. 9.

94. A. R. Jain, *ὁ.π.*, σσ. 21, 46-47· J. Mallinson & M. Singleton (μετάφρ. καὶ ἐπιμ.), *ὁ.π.*, σ. 16.

95. M. Singleton & J. Byrne, “Introduction”, στό: M. Singleton & J. Byrne (ἐπιμ.), *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*, ἐκδ. Routledge, New York 2008, σσ. 6-7.

96. S. Strauss, *ὁ.π.*, σ. 5.

97. J. S. Alter, *ὁ.π.*, σσ. 10, 17-18.

μέ μικρές παραλλαγές⁹⁸, ούτως ώστε να περιγράψει τὸ φαινόμενο μιᾶς νέας διεθνούς παραδοσης– εἶναι Νεώτερη Γιόγκα.

Ἐχοντας λοιπὸν κατανοήσει τὸ ἱστορικὸ πλαίσιο καὶ τὸν λόγο γιὰ τὸν ὁποῖο τὰ συστήματα Γιόγκα ἀπὸ τὸν 19ο αἰ. καὶ ἐντεῦθεν εἶναι ἐντελῶς διαφορετικὰ ἀπὸ ἐκεῖνα πρὸ τοῦ 19ου αἰ., θὰ μπορούσε κάποιος, ὅπως τὸ θέτει ὁ J. Alter, νὰ διερωτηθεῖ τὸ ἐξῆς: Ἐὰν τὰ κλασικὰ κείμενα ποὺ ἀσχολοῦνται μὲ τὴ Γιόγκα παρέχουν ἓνα πρότυπο γιὰ τὴ μέτρηση τῆς αὐθεντικότητας διαφόρων εἰδῶν πρακτικῆς, τότε ποιὰ κείμενα τῆς σημερινῆς ἐποχῆς μπορούν νὰ θεωρηθοῦν ὡς ἔγκυρα⁹⁹; Καὶ πῶς τὰ κείμενα αὐτὰ περιγράφουν τὴ γιόγκα;

7. Ἡ γιόγκα μέσα ἀπὸ σύγχρονα κείμενα ποὺ ἀσχολοῦνται μὲ αὐτὴν

Σχετικὰ μὲ τὸ πρῶτο ἐρώτημα, δηλαδὴ ποιὰ κείμενα τῆς σημερινῆς ἐποχῆς μπορούν νὰ θεωρηθοῦν ὡς ἔγκυρα, θεωροῦμε ὅτι πρὸς τὸ παρὸν δὲν μπορεῖ νὰ δοθεῖ μία σαφῆς ἀπάντηση, δεδομένου ὅτι ἡ μελέτη τοῦ τομέα τῆς Νεώτερης Γιόγκα μετρᾷ λίγες δεκαετίες μονάχα, ὁπότε καὶ τὸ ζήτημα παραμένει ἀνοικτὸ πρὸς ἔρευνα. Ὅσον ἀφορᾷ τὴ δευτέρη ἐρώτηση, ἂς δοῦμε ἐνδεικτικὰ πῶς παρουσιάζουν τὴ γιόγκα κάποια σύγχρονα κείμενα¹⁰⁰.

Ὁ Theos Bernard, χαρακτηριστικὸ παράδειγμα Ἀμερικανοῦ ὑποστηρικτῆ τοῦ κινήματος *physical culture* ποὺ βοήθησε νὰ εὐθυγραμμισθεῖ ἡ ἔννοια τῆς γιόγκα μὲ τὶς δυτικῆς ἔννοιες τοῦ ἀθλητισμοῦ καὶ τῆς ἀσκήσεως, μαθήτευσε σὲ διάφορους γκουρού στὴν Ἰνδία καὶ τὸ Θιβέτ.

98. Ὅπως ἀναφέραμε πρὶν, οἱ Anya Foxen καὶ Christa Kuberry χρησιμοποιοῦν τὴν ἔκφραση “modern global yoga”. Ὁ Mark Singleton χρησιμοποιεῖ τὸν ὄρο “transnational anglophone yoga” προκειμένου νὰ προσδιορίσει τὴν ἴδια ἐννοιολογικὴ κατηγορία. Βλ. M. Singleton, *Yoga Body...*, ὁ.π., σσ. 9-10· ὁ ἴδιος, “Transnational Exchange and the Genesis of Modern Postural Yoga”, ὁ.π., σ. 38.

99. J. S. Alter, ὁ.π., σσ. 18-19.

100. Στὰ ἔργα ποὺ παρουσιάζονται ἀκολούθως, δὲν περιλαμβάνονται τὰ ἐγχειρίδια ἐσωτερισμοῦ γιὰ τὴ γιόγκα ποὺ γράφτηκαν στὴν Ἀμερικὴ κατὰ τὶς ἀρχὲς τοῦ 19ου αἰ., μεταξὺ τῶν ἐτῶν 1903 καὶ 1917 περίπου, ἀπὸ τὸν Yogi Ramacharaka [ψευδώνυμο, κατὰ πᾶσα πιθανότητα, τοῦ δικηγόρου τοῦ Σικάγο William Walker Atkinson (1862-1932)] ὑποστηρικτῆ τοῦ κινήματος τῆς Νέας Σκέψεως (New Thought)].

Ἐπιστρέφοντας στίς Ἠνωμένες Πολιτεῖες ἐξέδωσε τὸ 1947 τὸ ἔργο *Hindu Philosophy*, στὸ ὁποῖο σημειώνει ὅτι ὁ ὅρος γιόγκα δηλώνει τὴν ἔνωση τοῦ ἀτομικοῦ πνεύματος (jīvātman) μὲ τὸ συμπαντικὸ πνεῦμα (paramātman). Ὑποστηρίζει μάλιστα ὅτι ἡ «τέχνη τῆς Γιόγκα» ἀποτελεῖ ἓνα σύστημα πολιτισμοῦ «γιὰ τὴν τελειοποίηση τῆς ἀνθρώπινης ἀποτελεσματικότητας», τὸ ὁποῖο καταστρέφει τὶς ἀσθένειες, ἀναπτύσσει τὴ νοημοσύνη καὶ ἀποκαλύπτει τὴ γνώση τοῦ Ἐαυτοῦ. Χαρακτηρίζει ἐπίσης τὴ Γιόγκα καὶ ὡς Φιλοσοφία ποὺ ἔχει ὡς στόχο τὴν ἐξέλιξη τοῦ ἀτόμου, ἡ ὁποία ἐπιτυγχάνεται μὲ τὴ μὴ προσκόλληση στὸν κόσμο, τὸν ἐξαγνισμό τῆς συνείδησης καὶ ἐν τέλει, μὲ τὴν ἀπόλυτη ἔνωση τῆς ἀτομικῆς ψυχῆς μὲ τὴ συμπαντικὴ ψυχὴ, τὴν κατάσταση samādhi, ποὺ συνιστᾶ καὶ τὸν ἀληθινὸ σκοπὸ τῆς Γιόγκα¹⁰¹. Ἐπίσης, στὸ ἔργο του *Hatha Yoga: The Report of a Personal Experience*, τὸ ὁποῖο χρησιμοποιοῦνταν ὡς ἐγχειρίδιο πρακτικῆς καὶ βιβλίον ἀναφορᾶς ἀπὸ πλῆθος ἀσκουμένων, ἀναφέρεται καὶ πάλι στὴ Γιόγκα ὡς «τέχνη» καὶ ἐπιπλέον προσδιορίζει τὴ hatha ὡς μία πειθαρχία, ἡ ὁποία περιλαμβάνει σωματικὸς καὶ διανοητικὸς ἐλέγχους ποὺ ἐπιτυγχάνονται μὲ τὴ ρύθμιση τῆς ἀναπνοῆς. Ἐπιπλέον, ὑποστηρίζει ὅτι τὸ ἀποτέλεσμα τῆς πρακτικῆς σὲ αὐτὸ τὸ εἶδος Γιόγκα εἶναι τὸ samādhi, ποὺ μπορεῖ νὰ βιωθεῖ ὑποκειμενικὰ καὶ νὰ παρατηρηθεῖ ἀντικειμενικὰ¹⁰².

Στὴν Ἰνδικὴ ὑπόγειο τῶρα, ἀπὸ τὰ μέσα τοῦ 19ου αἰ. ἐμφανίσθηκαν διάφορα ἐκπαιδευτικὰ Ἴνστιτούτα, καθὼς ἡ physical culture ἄρχισε νὰ ἐδραίωνεται ὡς μία σύγχρονη ἔκφραση τῆς παράδοσης hatha. Πρῶτος ὁ Shri Yogendra (1897-1989) ἴδρυσε τὸ 1918 στὸ προάστιο Santacruz τῆς Βομβάης τὸ The Yoga Institute, μὲ στόχο καὶ τὴν παροχὴ ἐπιστημονικῆς ἐπιβεβαίωσης γιὰ τὰ ὀφέλη τῆς γιόγκα στὴν υγεία, ἀλλὰ καὶ τὴ δημιουργία ἀπλοποιημένων μαθημάτων āsana γιὰ τὸ εὐρὸν κοινὸ, σηματοδοτώντας τὴ διαμόρφωση αὐτοῦ τοῦ εἶδους Γιόγκα ποὺ κυριαρχεῖ σήμερα παγκοσμίως¹⁰³. Στὸ ἔργο του *Yoga Āsanās Simplified*,

101. B. Theos, *Hindu Philosophy*, ἐκδ. Philosophical Library, New York 1947, σσ. 86-87.

102. Ὁ ἴδιος, *Hatha Yoga. The Report of a Personal Experience*, ἐκδ. Rider & Company, London 1958, σσ. 12, 15.

103. M. Singleton, *Yoga Body...*, ὁ.π., σσ. 116-122· E. Goldberg, *The Path of Modern Yoga. The History of an Embodied Spiritual Practice*, ἐκδ. Inner Traditions, Toronto 2016, σσ. 2-73. Σχετικὰ μὲ τὸ The Yoga Institute βλ. καὶ τὸν ἐπίσημο ἰστότοπό του: <https://>

ορίζει τη γιόγκκα ως μία τέχνη, όπως και ο T. Bernard, και ως ένα ολοκληρωμένο πρακτικό σύστημα αυτο-καλλιέργειας, το οποίο, μέσω «της άρμονικής ανάπτυξης του σώματος, του νοῦ και τῶν ψυχικῶν δυνάμεων, ὁδηγεῖ τελικὰ σὲ σωματικὴ εὐεξία, ψυχικὴ ἄρμονία, ἠθικὴ ἐξυψώση καὶ ἐξοικείωση μὲ τὴν πνευματικὴ συνειδητότητα». Ὑποστηρίζει δὲ ὅτι πρόκειται γιὰ μία οἰκουμενικὴ ἐπιστήμη, μία φιλοσοφία καὶ ἕναν τρόπο ζωῆς χωρὶς δόγματα –ἐφ’ ὅσον εἶναι ἔντονα ὀρθολογικὴ– ποὺ δὲν περιορίζεται σὲ κανένα φύλο, φυλὴ, ἔθνικότητα, θρησκεία καὶ πίστη. Ἐπιπλέον, γιὰ τὴ μελέτη καὶ ἐφαρμογὴ τῆς δὲν ἀπαιτεῖται νὰ ἀποκηρύξει κανεὶς τὴ θρησκεία ἢ τὴν κληρονομία του¹⁰⁴.

Λίγα χρόνια ἀργότερα, τὸ 1924, ὁ πρωτοπόρος ἐρευνητὴς Swami Kunalayananda (1883-1966) ἄρχισε νὰ διεξάγει τὰ πρῶτα πειράματά του στὴ Lonavala, τὰ ὁποῖα ἐπικεντρώθηκαν στὶς μεταβολὲς τῆς ἀρτηριακῆς πίεσης καὶ τοῦ καρδιακοῦ ρυθμοῦ κατὰ τὴ διάρκειά τῆς ἐκτέλεσης διαφόρων ἀσκήσεων āsana καὶ prāṇāyāma. Στὸ βιβλίο του *Āsanas* ὑποστηρίζει πὼς ὅταν τὰ διαφορετικὰ συστήματα τοῦ ἀνθρώπινου σώματος συνεργάζονται ἀμοιβαίᾳ μεταξύ τους, διασφαλίζεται ἡ ἄρμονικὴ λειτουργία, ἡ υγεία δηλαδή, καὶ ὅταν ἡ ἄρμονία διαταράσσεται, ἐμφανίζεται ἡ ἀσθένεια. Στόχος τῆς γιόγκκα εἶναι νὰ ἀποφύγει τὶς ἀσθένειες καὶ νὰ ἐξασφαλίσει τὴν υγεία, ἐγκαθιδρύοντας τὴ φυσιολογικὴ ἄρμονία στὸ ἀνθρώπινο σῶμα¹⁰⁵. Ὁ ἐργαστηριακὸς πειραματισμὸς καὶ ἡ ἔρευνα τοῦ Kunalayananda, καθὼς ἐπισημαίνει ὁ J. Alter, εἶχαν σκοπὸ νὰ παρέχουν μία ἐμπειρικὴ κατανόηση τῆς ὑλικῆς ἐκδήλωσης μιᾶς Κοσμικῆς Ἀρχῆς, συγκρίσιμης μὲ τὸν Φυσικὸ Νόμο τῆς Φυσικῆς, μιᾶς ἀρχῆς στὴν ὁποία βασιίζεται ἡ Γιόγκκα καὶ κατανοήθηκε ὡς «θεωρία» τῆς ἀπόλυτης ἐλευθερίας. Μάλιστα, παρ’ ὅλο ποὺ ὁ Kunalayananda δὲν ἐπινόησε τὸ εἶδος τῆς Γιόγκκα ποὺ ἔχει γίνεῖ πλέον διεθνικὸ φαινόμενο, ἐν τούτοις ἡ ἔρευνά του κατέστησε δυνατὴ τὴν ἐφεύρεση αὐτοῦ τοῦ εἴδους Γιόγκκα¹⁰⁶.

theyogainstitute.org/ [προσπελάστηκε στις 27/9/2023].

104. Sri Yogendra, *Yoga Āsanas Simplified*, ἐκδ. The Yoga Institute, Santa Cruz Bombay 1954, σσ. 20, 25, 26.

105. Swami Kunalayānanda, *Āsanas. Part One*, ἐκδ. Kaivalyadhāma Lonavala, Bombay 1933, σ. 34.

106. J. S. Alter, *ὁ.π.*, σσ. 30-34, 77· E. Goldberg, *ὁ.π.*, σσ. 75-141.

Στις αρχές της δεκαετίας του 1930 ωστόσο, η πόλη Rishikesh της Βόρειας Ινδίας είχε γίνει σημαντικός κόμβος για την πρακτική της Γιόγκα, εξ αιτίας του Swami Sivananda Saraswati (1887-1963). Ο Sivananda στο έργο του: *Health and Hatha Yoga*, προσδιορίζει τη Γιόγκα ως μία επιστήμη, ένα πρακτικό σύστημα αυτο-καλλιέργειας, όπου με την πρακτική της επιτυγχάνεται η άρμονική ανάπτυξη σώματος, νοῦ, πνεύματος και ψυχής. Ο ασκούμενος απολαμβάνει υγεία, μακροζωία και ενεργητικότητα, αποκτᾶ τὸν ἀπόλυτο ἔλεγχο ἐπάνω στὸ σύνολο τῆς φύσεως, επιτυγχάνει ἠθικὴ τελειότητα καὶ τέλεια συγκέντρωση τοῦ νοῦ, ξεδιπλώνει διάφορες ψυχικὲς δυνάμεις καὶ ξεκλειδώνει τὸ βασίλειο τῆς ἀπόλυτης εὐδαιμονίας¹⁰⁷. Ο Sivananda ἐπισημοποίησε τὶς δραστηριότητές του ιδρύοντας τὸ 1936 τὴν Divine Life Society, ἐνῶ στὴ συνέχεια δημιουργήθηκαν σὲ ὅλο τὸν κόσμο Κέντρα Sivananda Yoga Vedanta καὶ ashrams, ἀπὸ τὸν μαθητὴ του Swami Vishnudevananda (1927-1993)¹⁰⁸.

Ο Vishnudevananda στὸ βιβλίο του: *The Complete Illustrated Book of Yoga*, τὸ ὁποῖο χρησιμοποιήθηκε ὡς ἐγχειρίδιο πρακτικῆς, ὅπως καὶ τὸ βιβλίο τοῦ Theos Bernard ποὺ ἀναφέρθηκε ἀνωτέρω, χαρακτηρίζει τὴ Γιόγκα ὡς μία ἐπιστήμη, ἡ ὁποία προσφέρει μία βιωματικὴ μέθοδο ποὺ ἔχει στόχο τὴν προσέγγιση τῆς ἀλήθειας στὴ θρησκεία. Αὐτὴ ἡ ἀλήθεια, ἰσχυρίζεται, δὲν εἶναι ἄλλη ἀπὸ τὴν ἐπίτευξη τῆς ταύτισης τῆς ἀτομικῆς ψυχῆς μὲ τὴν ὑπέρτατη ψυχὴ, τὴν οἰκουμενικὴ συνειδητότητα. Ἡ Γιόγκα λοιπόν, κατὰ τὸν Vishnudevananda, εἶναι ἕνας ἐπιστημονικὸς τρόπος ὅπου σταδιακὰ τίθενται ὑπὸ ἔλεγχο οἱ νοητικὲς τροποποιήσεις καὶ ἡ ζωτικὴ ἀναπνοὴ καὶ ἔτσι επιτυγχάνεται ἡ ἐξέλιξη τοῦ ἀνθρώπου, οὕτως ὥστε στὸ τελευταῖο στάδιο τῆς ὑπερσυνείδησης νὰ μὴν ὑπάρχει πλέον δυαδικότητα. Ὁ γνώστης, ἡ γνώση καὶ τὸ ἀντικείμενο τῆς γνώσης συγχωνεύονται σὲ ἕνα, στὸ Ὑπέρτατο Ἐγὼ ἢ Θεό. Μάλιστα, σὲ πρόλογο τῆς ἔκδοσης τοῦ 1988, ἔχει προσθέσει ὅτι ἡ Γιόγκα ἀποτελεῖ μία πλήρη ἐπιστήμη αὐτοπειθαρχίας καὶ αὐτο-ἀνάπτυξης, ἡ ὁποία ἐξισορροπεῖ καὶ ἑναρμονίζει τὸ σῶμα, τὸν νοῦ καὶ τὴν ψυχὴ τοῦ ασκούμενου,

107. Swami Sivananda, *Health and Hatha Yoga*, ἐκδ. The Divine Life Society, Tehri-Garhwal, Uttarakhand, Himalayas ²2007, σ. 93.

108. A. R. Jain, ὁ.π., σσ. 39-40, 67-68.

δείχνοντας τὸν δρόμο πρὸς τὴν τέλεια υγεία καὶ τὴν τέλεια εἰρήνη μὲ τὸν Ἐαυτό, τὸν κόσμο, τὴ φύση καὶ τὸν Θεό¹⁰⁹.

Τὸ 1969, ἓνας ἄλλος μαθητὴς τοῦ Sivananda, ὁ Swami Satyananda Saraswati (1923-2009), ἰδρυτὴς τοῦ συστήματος Satyananda Yoga, στὸ ἔργο του: *Asana Pranayama Mudra Bandha*, σημειώνει ὅτι ἡ λέξη γιόγκα δηλώνει «ένότητα» καὶ μπορεῖ νὰ περιγραφεῖ μὲ πνευματικούς ὄρους ὡς ἡ ἔνωση τῆς ἀτομικῆς συνειδητότητας μὲ τὴ συμπαντικὴ συνειδητότητα. Χαρακτηρίζοντας μάλιστα τὴ Γιόγκα ὡς ἐπιστήμη, ὑποστηρίζει ὅτι σὲ πρακτικὸ ἐπίπεδο ἀποτελεῖ ἓνα μέσον γιὰ τὴν ἑναρμόνιση σώματος-νοῦ-συναίσθημάτων, μὲ τὴ χρῆση τῶν τεχνικῶν *āsana*, *prāṇāyāma*, *mudrā*, *bandha*, *śaṭkarma* καὶ διαλογισμοῦ. Ἰσχυρίζεται δὲ ὅτι, παρ' ὅλο ποῦ τὸ κεντρικὸ θέμα τῆς Γιόγκας εἶναι ἡ ἐπίτευξη τοῦ ὑψηλότερου στόχου στὸ πνευματικὸ μονοπάτι, αὐτὸ ποῦ τὴν κάνει ἀποτελεσματικὴ εἶναι ὅτι ὑπηρετεῖ τὶς ὀλιστικὲς ἀρχές τῆς ἁρμονίας καὶ τῆς ἐνότητας¹¹⁰.

Ὡστόσο, ἐκτὸς ἀπὸ τὴν πόλη Rishikesh στοὺς πρόποδες τῶν Ἰμαλαΐων, μέχρι τὶς ἀρχές τῆς δεκαετίας τοῦ 1930 ἡ Mysore τῆς Νότιας Ἰνδίας εἶχε ἐξελιχθεῖ σὲ ἓναν πανινδικὸ κόμβο ἀναβίωσης τῆς physical culture, ὅπου στὰ σχολικὰ συστήματα Φυσικῆς Ἀγωγῆς ἦταν ἤδη διαδεδομένη ἡ ἐννοιολογικὴ συγχώνευση *āsana* καὶ ἄσκησης. Στὴν πόλη αὐτὴ ὁ Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989) δημιούργησε τὴ Σχολὴ Jaganmohan Palace yogaśālā, διδάσκοντας ἀπὸ τὸ 1930 ἕως τὶς ἀρχές τῆς δεκαετίας τοῦ 1950¹¹¹. Ἡ μέθοδός του, ὅπως ὑποστηρίζει ὁ Norman Sjoman, βασιζόμενη ὡς ἐπὶ τὸ πλεῖστον σὲ ὑπάρχον ἐγχειρίδιο γυμναστικῆς, ἀποτελοῦσε κράμα ἀγγλικῶν ἀσκήσεων ἐνόργανης γυμναστικῆς καὶ ἰνδικῶν ἀσκήσεων bodybuilding, πάλης καὶ χρήσης ὅπλων. Ἐν τούτοις, παρ' ὅλο ποῦ πρὶν ἀπὸ αὐτὴν τὴν περίοδο τὰ κυρίαρχα εἶδη Φυσικῆς Ἀγωγῆς τῶν μαθητῶν στὴν Ἰνδία δὲν ἐνέπιπταν σὲ ὅποιονδήποτε ὀρισμὸ τῆς γιόγκας, ὁ Krishnamacharya ἀποκάλεσε τὸ σύστημά του «γιόγκα»¹¹².

109. Swami Vishnu-devananda, *The Complete Illustrated Book of Yoga*, ἐκδ. Tree Rivers Press, New York 1960, σσ. 3, 5, 7-8, 13-14.

110. Swami Satyananda Saraswati, *Asana...*, ὁ.π., σσ. 1-5. Βλ. ἐπίσης τὴν ἐλληνικὴ ἔκδοση τοῦ βιβλίου, Σατυανάντα Σαρασουάτι, Σουάμι, Ἄσανα..., ὁ.π., σσ. 1-6.

111. M. Singleton, ὁ.π., σσ. 175-184.

112. N. E. Sjoman, *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, ἐκδ. Abhinav Publications,

Ὁ T. K. V. Desikachar, γιὸς τοῦ Krishnamacharya, στὸ βιβλίο του: *The Heart of Yoga. Developing a Personal Practice*, μᾶς δίνει τὸν ὀρισμὸ τῆς γιόγκα ὡς «ἐπιτυχία τοῦ ἀνέφικτου», «συνάντηση», «ένωση», «σύνδεση τῶν συνιστωσῶν τοῦ νοῦ» καὶ «ένωση μὲ τὸ θεῖο». Θεωρεῖ μάλιστα ὅτι ἡ γιόγκα δημιουργεῖ μία κατάσταση στὴν ὁποία εἴμαστε ἀνὰ πᾶσα στιγμή παρόντες σὲ κάθε δράση μὲ ἀδιάσπαστη προσοχὴ καὶ ταυτοχρόνως βιώνουμε ἄρμονία μὲ τὴν ἀνώτερη δύναμη, τὴν πνευματικὴ πηγὴ¹¹³.

Πέραν ὅμως τῶν ἔργων ποὺ ἀνωτέρω ἀναφέραμε, τὸ βιβλίο τὸ ὁποῖο ἀποδείχθηκε ὀρόσημο γιὰ τὴν ἀνάπτυξη τῆς Νεώτερης Γιόγκα καὶ κατέστη τυπικὸ ἔργο ἀναφορᾶς γιὰ τὴν πρακτικὴ τῶν āsana σὲ ὅλο τὸν κόσμο, ὅπως ἐπισημαίνει ἡ De Michelis, εἶναι τὸ *Light on Yoga*, τοῦ B. K. S. Iyengar, μαθητῆ τοῦ Krishnamacharya¹¹⁴. Ὁ Iyengar ἀναφέρει σὲ αὐτὸ ὅτι ἡ Γιόγκα εἶναι ἓνα ἀπὸ τὰ ἕξι συστήματα τῆς Ἰνδικῆς φιλοσοφίας καὶ τὴ χαρακτηρίζει καὶ ὡς ἐπιστήμη τῶν θρησκευτῶν, ἀλλὰ καὶ ὡς διαχρονικὴ πραγματιστικὴ ἐπιστήμη ποὺ ἀσχολεῖται μὲ τὴ σωματικὴ, ἠθικὴ, διανοητικὴ καὶ πνευματικὴ εὐημερία τοῦ ἀνθρώπου. Καθὼς μάλιστα ἡ λέξη γιόγκα προέρχεται ἀπὸ τὴ σανσκριτικὴ ρίζα *gij* ποὺ σημαίνει ἐνώνω καὶ συνδέω, δηλώνει τὴν ἔνωση τῆς θέλησης τοῦ ἀσκουμένου μὲ τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ, ἀλλὰ καὶ τὰ μέσα μὲ τὰ ὁποῖα τὸ *jīvatmā* μπορεῖ νὰ ἐνωθεῖ ἢ νὰ εἶναι σὲ κοινωνία μὲ τὸ *Paramātmā* καὶ ἔτσι νὰ ἐξασφαλίσει τὴν ἀπελευθέρωση (*mokṣa*). Ὑποστηρίζει ἐπίσης ὅτι ὁ Θεὸς ὡς *Antarātmā* (ὁ Ἐσώτερος Ἐαυτὸς) βρίσκεται ἐντὸς τοῦ ἀνθρώπου καὶ τὰ τρία τελευταῖα στάδια τῆς Γιόγκα (*dhāraṇā*, *dhyāna* καὶ *samādhi*) διατηροῦν τὸν ἀσκούμενο σὲ ἄρμονία μὲ τὸν ἑαυτό του καὶ τὸν Δημιουργό του. Ἡ κατάσταση μάλιστα τοῦ *samādhi* εἶναι μία κατάσταση ὅπου ὁ ἀσκούμενος ἔχει ἀναχωρήσει ἀπὸ τὸν ὕλικὸ κόσμο καὶ ἔχει ἀπορροφηθεῖ στὸ Αἰώνιο, ἔχει δηλαδὴ ἐπιτύχει τὴν ἀληθινὴ Γιόγκα, συνειδητοποιώντας τὸν ἑαυτό του (*Ātman*) ὡς μέρος τῆς Ὑπέρτατης Ψυχῆς μέσα του¹¹⁵.

New Delhi ²1999, σσ. 53-56.

113. T. K. V. Desikachar, *The Heart of Yoga. Developing a Personal Practice*, ἐκδ. Inner Traditions International, Rochester Vermont 1995, σσ. 5-7, 79.

114. E. De Michelis, *A History of Modern Yoga...*, ὁ.π., σσ. 198-199.

115. B. K. S. Iyengar, *Light on Yoga...*, ὁ.π., σσ. 13, 19, 21, 22, 39, 41. Βλ. ἐπίσης τὴν

Ἄφοῦ πλέον ἐξετάσαμε τὸ θεωρητικὸ θεμέλιο τῶν ὀρισμῶν τῆς γιόγκα μέσα ἀπὸ κείμενα συγγραφέων τοῦ 20οῦ αἰῶνα, οἱ ὅποιοι καὶ τὴ διδάσκουν, ἄς ἐπιχειρήσουμε μίαν κριτικὴ θεώρηση τῶν ὀρισμῶν, ὅπως αὐτοὶ παρουσιάζονται ἀπὸ τὰ Κέντρα Γιόγκα στὴ χώρα μας.

8. Κριτικὴ θεώρηση τῶν ὀρισμῶν γιόγκα ποῦ παρατίθενται ἀπὸ τὰ Κέντρα Γιόγκα στὴν Ἑλλάδα

Στὴν πλειονότητά τους τὰ Κέντρα Γιόγκα στὴν Ἑλλάδα, ὀρίζουν τὴ γιόγκα ὡς «ἔνωση», δηλαδὴ ὡς μίαν κατάσταση, ὡς στόχο. Ὡστόσο, στίς περισσότερες τῶν περιπτώσεων αὐτὴ ἢ τοποθέτηση εἶναι ἀόριστη, δὲν προσδιορίζεται δηλαδὴ περὶ ποιᾶς «ἔνωσης» πρόκειται. Ἐνίοτε ἀναφέρονται καὶ στὴν ἔνωση τοῦ ἀτομικοῦ ἑαυτοῦ (ātman) καὶ τοῦ ὑπέρτατου ἑαυτοῦ (paramātman), ὅπως καὶ οἱ σύγχρονοι συγγραφεῖς T. Bernard, Vishnudevananda, Desikachar, Iyengar καὶ Satyananda. Ἀλλὰ καὶ πάλι δὲν ἀναλύεται ἢ δὲν διευκρινίζεται περαιτέρω ἀπὸ τὰ Κέντρα Γιόγκα ὁ τρόπος μὲ τὸν ὁποῖο κατανοεῖται ἢ ἔννοια τοῦ ἀτομικοῦ ἑαυτοῦ καὶ τοῦ ὑπέρτατου ἑαυτοῦ, δεδομένου ὅτι τὸ κοινὸ στὸ ὁποῖο ἀπευθύνονται δὲν ἔχει κανένα ἰνδουιστικὸ φιλοσοφικοθρησκευτικὸ ὑπόβαθρο, γιὰ νὰ θεωροῦνται μᾶλλον αὐτονόητες καὶ ὅλες αὐτὲς οἱ ιδέες. Ἐπιπλέον δὲ ἄς σημειωθεῖ ὅτι ἐνίοτε ὑπεισέρονται καὶ στοιχεῖα τοῦ Ὑπερβατισμοῦ¹¹⁶, εἴτε ἐκ μέρους τῶν Κέντρων –καθὼς γίνεται ἀναφορὰ στὴν ὑπερσυνειδητότητα ἢ στὸ ὑψηλὸ Ἐγὼ (ὑπερσυνείδηση, ψυχὴ)– εἴτε ἐκ μέρους κάποιων σύγχρονων συγγραφέων, ὅπως ὁ Vishnudevananda καὶ ὁ Iyengar – καθὼς κάνουν μνεῖα περὶ ὑπερσυνείδησης καὶ Ὑπέρτατου Ἐγὼ ἢ Ὑπέρτατης Ψυχῆς ἀντιστοίχως¹¹⁷.

ἑλληνικὴ ἔκδοση: B. K. S. Iyengar, *Φῶς στὴ γιόγκα...*, ὁ.π., σσ. 11, 23, 26, 44, 47.

116. Ὅπως σημειώνει ἡ De Michelis, κεντρικὴ πεποίθηση τοῦ Ὑπερβατισμοῦ ἦταν ὅτι κάθε ἄτομο διαθέτει, ἐκτὸς ἀπὸ τὸν συνειδητὸ νοῦ, μίαν ἐσωτερικὴν ἰκανότητα ποῦ τὸν καθιστᾶ δεκτικὸ σὲ μίαν ἀνώτερη δύναμη ἢ Ὑπερ-Ψυχὴ. Ἡ πνευματικὴ μάλιστα τοῦ ἀτόμου δὲν συνεπαγόταν συγκεκριμένη ἀναφορὰ σὲ καθιερωμένες θρησκείες, ἀλλὰ τὴν ἀναγνώριση τῆς ἐσωτερικῆς σύνδεσής του μὲ τοὺς θεμελιώδεις νόμους τοῦ σύμπαντος. Βλ. E. De Michelis, *A History of Modern Yoga...*, ὁ.π., σ. 115.

117. Ὁ Iyengar μάλιστα εἶναι ἰδιαίτερος ἀσαφής, μιᾶς καὶ στὸ ἔργο του ἀναφέρεται σὲ μίαν θεϊστικὴ ὀντότητα, ἢ ὁποῖα προσδιορίζεται μὲ ποικίλους χαρακτηρισμοὺς ὅπως:

Ὡστόσο, ὁ ὀρισμὸς τῆς γιόγκα ὡς «ἐπιστήμης», ὅπως πολλακίς παρουσιάζεται ἀπὸ τὰ διάφορα Κέντρα Γιόγκα καὶ τὸν ὁποῖο ὑποστηρίζουν ὅλοι οἱ σύγχρονοι συγγραφεῖς, ὅπως εἶδαμε πρωτύτερα, δὲν ἀναφέρεται πουθενὰ στὰ κλασικὰ κείμενα. Ἀποτελεῖ θέση τὴν ὁποία ἀρχικῶς ὑποστήριξε ἡ Blavatsky καὶ ἐν συνεχείᾳ υἰοθέτησαν ὁ Vivekananda καὶ ὁ Yogi Ramacharaka, συγγραφέας τοῦ κινήματος τῆς Νέας Σκέψης, ὁ ὁποῖος μάλιστα προσδιόρισε τὴ Γιόγκα ὡς «Ἐπιστήμη τῆς Ἀναπνοῆς» ἢ ὡς «Ἐπιστήμη τοῦ εἶναι», ἔκφραση ποὺ χρησιμοποίησε ἀργότερα ὁ Maharishi Mahesh Yogi, ἀλλὰ καὶ ὡς «Φιλοσοφία»¹¹⁸.

Ὅσον ἀφορᾷ τὸν ὀρισμὸ τῆς γιόγκα ὡς «τὸ μονοπάτι ποὺ ὀδηγεῖ στὴν ἄμεση ἐμπειρία τοῦ ἐσωτερικοῦ μας Ἐαυτοῦ», στὴν πραγμάτωση τοῦ Ἐαυτοῦ ἢ στὴν αὐτοπραγμάτωση, προέρχεται καὶ πάλι ἀπὸ τὸν Vivekananda. Βέβαια ὁ ὅρος «θεοπραγμάτωση» (God-realization) – ἓνας ἰδιαίτερα διαδεδομένος ἰνδο-αγγλικὸς νεολογισμὸς ποὺ μπορεῖ νὰ ἐρμηνευθεῖ ὡς «ὀλοκλήρωση τῆς θρησκευτικῆς ἐμπειρίας»– ἀλλὰ καὶ ὁ ὅρος «αὐτοπραγμάτωση» (self-realization), ἦταν θεμελιώδη ἐννοιολογικὰ συμπλέγματα τοῦ νεοβεδαντικοῦ ἀποκρυφισμοῦ, μὲ τὴν ἔννοια ὡστόσο τῆς «πραγμάτωσης» (realization) νὰ δηλώνεται ἀπὸ τὸν Vivekananda ὡς κατ' ἐξοχὴν προσωπικὴ καὶ βιωματικὴ, θέση τὴν ὁποία ὑποστηρίζουν σχεδὸν ὅλα τὰ Κέντρα Γιόγκα στὴν Ἑλλάδα¹¹⁹.

¹¹⁸ Ὑπέρτατο Συμπαντικὸ Πνεῦμα, Paramātmā, Θεός, Antarātmā ἢ Ἐσώτερος Ἐαυτός, Δημιουργός, Ὑπέρτατη Ψυχὴ, Συμπαντικὸ Πνεῦμα. B. K. S. Iyengar, *Light on Yoga...*, ὁ.π., σσ. 19, 21, 22, 41, 44. Ἐπίσης βλ. καὶ τὴν ἔκδοση τοῦ ἔργου στὴν ἐλληνικὴ γλῶσσα: B. K. S. Iyengar, *Φῶς στὴ γιόγκα...*, ὁ.π., σσ. 23, 26, 47, 50.

¹¹⁸ Ἐλ. Π. Μπλαβάτσκι, ὁ.π., σσ. 231, 234· Σουάμι Βιβεκανάντα, ὁ.π., σσ. 33, 34, 36, 40, 75, 98· Ramacharaka Yogi, *Hatha Yoga or the Yogi Philosophy of Physical Well-Being*, ἐκδ. The Yogi Publication Society 1904, σσ. 8, 71-80· ὁ ἴδιος, *The Hindu-Yogi Science Of Breath*, ἐκδ. Createspace 2009, σσ. 4-11· ὁ ἴδιος, *Lessons in Gnani Yoga (The Yoga of Wisdom)*, ἐκδ. Dodo Press, σ. 1· ὁ ἴδιος, *Advanced Course in Yogi Philosophy and Oriental Occultism*, ἐκδ. The Yogi Publication Society 1904, σσ. 14, 113-168· ὁ ἴδιος, *Γιόγκα, μετάφρ.* Γ. Χ. Βασιλάκης, ἐκδ. Πύρινος Κόσμος, Ἀθήνα 1998, σσ. 13-14· Maharishi Mahesh Yogi, *Ἡ Ἐπιστήμη τοῦ εἶναι καὶ ἡ Τέχνη τοῦ Ζῆν*, μετάφρ. Δημήτριος Π. Κανελλάκος, ἐκδ. Ἐλφίλ, Ἀθήνα 2007.

¹¹⁹ Swami Vivekananda, ὁ.π., σσ. 120, 149, 153-154, 188. Βλ. ἐπίσης, Σουάμι Βιβεκανάντα, ὁ.π., σσ. 355, 383-384, 387-388, 423· E. De Michelis, *A History of Modern Yoga...*, ὁ.π., σσ. 123-126, 140-146, 173-177.

Σχετικά συναφείς είναι και οι όρισμοί της γιόγκας ως «*συστήματος αυτοβελτίωσης*», «*προσωπικής εξέλιξης*», «*ανάπτυξης της συνειδητότητας*», «*κατάστασης διευρυμένης επίγνωσης*», «*αφύπνισης του λανθάνοντος δυναμικού*», που αναφέρονται και από τους T. Bernard, Yogendra, Vishnudevananda, Sivananda και Iyengar, προσδιορισμοί εν τούτοις οι οποίοι προέρχονται από το κίνημα της Νέας Έποχής. Διότι, όπως και η De Michelis αναφέρει, καθώς η Νεώτερη Γιόγκα και η Νέα Έποχή αναπτύχθηκαν παράλληλα και συχνά με τρόπο αλληλένδετο, αυτό είχε ως αποτέλεσμα έννοιες του κινήματος να είναι έξ αρχής πρωταρχικής σημασίας στις περισσότερες μορφές της Νεώτερης Γιόγκας¹²⁰.

Αναφορικά με τους όρισμούς της γιόγκας ως «*όλιστικού συστήματος*» με σκοπό «*την άρμονία των επιπέδων της ύπαρξης, σωματικό-πνευματικό-ψυχικό*» ή με σκοπό «*τη σωματική κάθαρση και τον σωματικό, συναισθηματικό και νοητικό έλεγχο*», προέρχονται από την Άρμονική Θρησκεία¹²¹ και από το κίνημα της Νέας Σκέψης, αντιστοίχως¹²². Λόγο περί «*άρμονίας*» βέβαια συναντούμε και στον όρισμό της γιόγκας που μάς δίνουν όλοι οι σύγχρονοι συγγραφείς, όπως είδαμε πρωτότερα. Έν τούτοις, οι τοποθετήσεις περί «*όλιστικού συστήματος*», θα μπορούσαν να θεωρηθούν ότι προέρχονται και από τη Νέα Έποχή, καθώς σε αυτό το κίνημα, προκειμένου να επιτευχθεί η «*προσωπική ανάπτυξη*», απαιτείται καταφυγή σε εναλλακτικές θεραπευτικές τεχνικές, αλλά και σε έσωτερικές τεχνικές, όπως είναι η διαδικασία του γιόγκικου διαλογισμού¹²³.

Έχοντας πλέον μελετήσει τους όρισμούς της γιόγκας σύμφωνα με τα κλασικά ινδουιστικά κείμενα, σύμφωνα με τα σύγχρονα *emic* κείμενα, καθώς και αυτούς που εκθέτουν τα διάφορα Κέντρα Γιόγκα στην Ελλάδα, μήπως τελικά πρέπει να ανατρέξουμε και στους όρισμούς

120. E. De Michelis, *δ.π.*, σσ. 123-126, 140-146, 173-177, 185-186, 192-194, 200-204.

121. S. E. Ahlstrom, *A Religious History of the American People*, έκδ. New Haven & London: Yale University Press, United States of America 1972, σ. 1019.

122. M. Singleton, "Suggestive Therapeutics: New Thought's Relationship to Modern Yoga", *δ.π.*, σσ. 76-77.

123. Στ. Παπαλεξανδρόπουλος, «*Νέα Έποχή. Η θρησκευολογική ταυτότητα ενός κινήματος*», *Έξοδος*, 6 (1991), σσ. 17-29 και τεύχ. 7 (1992), σσ. 41-61· W. J. Hanegraaff, *δ.π.*, σσ. 44, 46· P. B. Clarke, "New Age Movement (NAM)", στό: P. B. Clarke (έπιμ.), *Encyclopedia of New Religious Movements*, έκδ. Routledge, USA & Canada 2006, σσ. 442-446.

πὸν παραθέτουν οἱ ἴδιοι οἱ μελετητὲς καὶ νὰ ἀποπειραθοῦμε μία ταξινομήσή τους;

9. Etic προσέγγιση τῶν ὀρισμῶν τῆς γιόγκα καὶ ταξινομήσή τους

Σὲ γενικὲς γραμμὲς, παρατηρήσαμε ὅτι οἱ ἐρευνητὲς ἀποφεύγουν νὰ προσδιορίσουν τὴ γιόγκα μὲ ὅποιοιδήποτε ὀριστικὸ καὶ ἐνιαῖο τρόπο, κυρίως ἐπειδὴ αὐτὸ θεωρεῖται μᾶλλον ἀδύνατο. Δὲν ὑπάρχει ἐνιαῖα καὶ ὁμοιογενὴς παράδοση Γιόγκα. Δὲν ὑπῆρξε ποτὲ ἱστορικὰ ἓνας καθολικὰ συμφωνημένος ὀρισμὸς τῆς γιόγκα, καθὼς ἡ γιόγκα δὲν μπορεῖ νὰ περιορισθεῖ σὲ συγκεκριμένο σύστημα σκέψης καὶ πρακτικῆς, μιᾶς καὶ οἱ πρακτικὲς τῆς ἀλλάζουν καὶ ἐξελίσσονται συνεχῶς καὶ ταυτοχρόνως μὲ τὴν κουλτούρα γύρω τους.

Παρὰ ταῦτα, διακρίναμε κάποια κοινὰ μοτίβα στὶς etic προσεγγίσεις τῶν ὀρισμῶν τῆς γιόγκα¹²⁴, στοὺς ἀκαδημαϊκοὺς, θὰ λέγαμε, ὀρισμούς, ὅποτε ἀκολούθως θὰ τοὺς παρουσιάσουμε καὶ θὰ ἀποπειραθοῦμε νὰ τοὺς ὁμαδοποιήσουμε.

9.1 Ἡ γιόγκα ὡς ἔνωση

Ἡ βεδικὴ ἔννοια τῆς γιόγκα ὡς «ἔνωση» ἀναδύεται στὰ γραπτὰ τοῦ ἀρχαιολόγου Sir John Marshall, ὁ ὁποῖος, παρ' ὅλο πὸν ἀντανακλᾶ τὰ ὀριενταλιστικὰ στερεότυπα τῆς ἐποχῆς του λέγοντας ὅτι ἡ γιόγκα ἀποτελεῖ «τὸ μέσον πρὸς ἀπόκτηση θαυματουργῶν δυνάμεων καὶ ὡς ἐκ τούτου, μὲ τὴν πάροδο τοῦ χρόνου ὁ *yogī*», ὁ ἀσκούμενος στὴ γιόγκα, «ἄρχισε νὰ θεωρεῖται ὡς μάγος, θαυματοποιὸς καὶ τσαρλατάνος», ἀναφέρει ὅτι σκοπὸς τῆς γιόγκα εἶναι ἡ ἐπίτευξη τῆς ἔνωσης (*yoga*) μὲ τὸν Θεὸ διαμέσου τῆς διανοητικῆς πειθαρχίας καὶ συγκέντρωσης¹²⁵.

124. Ὅπως ἀναφέρει ὁ W. J. Hanegraaff, ὁ ἐπιστημονικὸς λόγος σχετικὰ μὲ τὴ θρησκεία δὲν εἶναι *emic*, ἀλλὰ *etic* καὶ περιλαμβάνει θεωρίες καὶ ἐρμηνευτικὰ μοντέλα τὰ ὁποῖα θεωροῦνται κατάλληλα ἀπὸ τοὺς μελετητὲς μὲ τοὺς δικούς τους ὅρους. Βλ. W. J. Hanegraaff, *ὁ.π.*, σσ. 6-7.

125. J. Marshall, *Mohenjo-Daro and the Indus Civilization*, τόμ. I, ἐκδ. Stephen Austin and Sons LTD., Hertford, Great Britain 1931, σσ. 53-54. Ὁ Sir John Marshall διετέλεσε Γενικὸς Διευθυντὴς τῆς Ἀρχαιολογικῆς Ἐρευνας τῆς Ἰνδίας καὶ ὑπὸ τὴν ἐπίβλεψή του διεξήχθησαν ἀνασκαφὲς στὸ Mohenjo-Daro καὶ τὴ Harappā στὴν περιοχὴ Panjāb τοῦ

Ο G. Feuerstein επίσης επισημαίνει ότι η λέξη γιόγκκα μπορεί να έχει δύο κύριες έννοιες: Μπορεί να σημαίνει είτε «ένωση» είτε «πειθαρχία» και στίς περισσότερες τών περιπτώσεων μπορεί να συνυπάρχουν και τὰ δύο. Έτσι ἐρμηνεύει π.χ. τὴ dhyāna-yoga ὡς ἐνωτικὴ πειθαρχία τοῦ διαλογισμοῦ, τὴν karma-yoga ὡς ἐνωτικὴ πειθαρχία τῆς αὐτο-ὑπερβατικῆς δράσης, τὴν bhakti-yoga ὡς ἐνωτικὴ πειθαρχία τῆς ἀγάπης καὶ τῆς ἀφοσίωσης στὸ θεῖο, κ.ο.κ. Ἐξηγεῖ δὲ περαιτέρω ὅτι διαμέσου τῆς ἐνωτικῆς πειθαρχίας ὁ ἀσκούμενος δὲν βιώνει ἐσωτερικὴ σύγκρουση, συνειδητοποιεῖ τὴν οὐσιαστικὴ του φύση, δηλαδή τὸν Ἐαυτὸ (ātman), τὴν ἔσχατη Πραγματικότητα, καὶ εἶναι σὲ θέση νὰ ζεῖ σὲ ἀρμονία μὲ τὸν κόσμο, καθὼς ἐνώνεται συνειδητὰ μαζί του¹²⁶.

Ἡ Kimberly J. Lau περιγράφει τὴ γιόγκκα ὡς τὰ διάφορα μονοπάτια γιὰ τὴν ἐνότητα τοῦ ἑαυτοῦ (self-unification) καὶ τὸν «μετασχηματισμὸ τῆς συνείδησης» ποὺ εἶναι ἀπαραίτητος γιὰ τὴν ἐπίτευξη μίας τέτοιας ἐνώσεως¹²⁷. Ἐπίσης, ὁ Θεόδωρος Παντουβᾶς ἐρμηνεύει τὴ γιόγκκα ὡς ἐνωση τῆς ἀτομικῆς ψυχῆς μὲ τὸν Θεό, ἀλλὰ καὶ ὡς πρακτικὴ μέθοδο, μὲ τὴν ὁποία ἐπιτυγχάνεται αὐτὴ ἡ ἐνωση¹²⁸.

Τέλος, ὁ S. R. Sarbacker ἀναφέρει ὅτι οἱ ἐκκοσμικευμένες παραδόσεις τῆς Νεώτερης Γιόγκκα, ποὺ δίνουν ἔμφαση στίς στάσεις τοῦ σώματος καὶ εἶναι ἐντονα ἀθλητικῆς, μπορεῖ νὰ πλαισιώνουν τὴ γιόγκκα ὡς μία «ένωση» τῶν πλὴ ἐγκόσμιων παραγόντων τοῦ συμπλέγματος σώματος-αἰσθήσεων-νοῦ, μὲ τρόπο διαφορετικὸ ἀπὸ τὴν ὀρολογία τῆς ἀφοσίωσης, τοῦ θεϊσμοῦ ἢ τῆς ὑπέρβασης¹²⁹.

9.2 Ἡ γιόγκκα ὡς μέθοδος

Στὴν πλειονότητά τους οἱ ἐρευνητὲς δίνουν ἰδιαίτερη βαρύτητα στὴν πρακτικὴ: ὀρίζουν δηλαδή τὴ γιόγκκα κυρίως ὡς μέθοδο, ὡς μέσον, ὡς πειθαρχία καὶ ὄχι ὡς κατάσταση. Ὁ θρησκευολόγος M. Eliade, στὸ κλασικὸ του ἔργο *Yoga. Immortality and Freedom*, μᾶς παρουσιάζει τὴ γιόγκκα ὡς «τὰ μέσα γιὰ νὰ ἀγγίξουμε τὸ “Ὄν”», ὡς κατάλληλες

σημερινοῦ Πακιστάν, κατὰ τὴν περίοδο 1922-1927.

126. G. Feuerstein, *The Path of Yoga...* ὁ.π., σ. 2.

127. K. J. Lau, *New Age Capitalism. Making Money East of Eden*, ἐκδ. University of Pennsylvania Press, Philadelphia 2000, σ. 96.

128. Θ. Παντουβᾶς, ὁ.π., σ. 169.

129. St. R. Sarbacker, ὁ.π., σ. 18.

μεθόδους για να αποκτήσουμε τη λύτρωση (mokṣa, mukti) και ορίζει τη γιόγκα ως «κάθε ασκητική τεχνική και κάθε μέθοδο διαλογισμού»¹³⁰.

Λίγα χρόνια αργότερα, ο K. S. Joshi υποστηρίζει ότι η χρήση του όρου γιόγκα θα ήταν ορθότερο να περιορισθεί μόνο στη μέθοδο. Διότι στόχος της μεθόδου και αποκορύφωση των πρακτικών αποτελεί η μεταμόρφωση της προσωπικότητας, μία κατάσταση ή όποια έχει αναφερθεί ως kaivalya, απελευθέρωση ή απομόνωση (mukti)¹³¹.

Στους ακαδημαϊκούς G. Flood και I. Whicher, συναντήσαμε τον προσδιορισμό της γιόγκα ως τα μονοπάτια προς την πνευματική απελευθέρωση ή ως τεχνολογίες και κλάδους ασκητισμού και διαλογισμού, που οδηγούν σε πνευματική εμπειρία ή επιφέρουν μία μεταλλαγή της συνείδησης με αποκορύφωμα την πνευματική σωτηρία (mokṣa), την απελευθέρωση από τα όρια της εγκόσμιας ύπαρξης και τη βίωση της αληθινής ταυτότητας του έαυτου (ātman, puruṣa)¹³². Παρόμοια είναι και η θέση του Στ. Παπαλεξανδρόπουλου, ο οποίος αναφέρεται σε πολλά άνομοιογενή, ως προς την τεχνική, ασκητικά συστήματα ή πρακτικές, οι οποίες έχουν ως πρωτεύον χαρακτηριστικό τον διαλογισμό που αποτελεί και «την κεντρικότερη πράξη της γιόγκα ή τη γιόγκα κατεξοχήν»¹³³.

Οί G. Samuel και S. R. Sarbacker ορίζουν τη γιόγκα ως πειθαρχημένες και συστηματικές τεχνικές εκπαίδευσης και έλέγχου νοῦ-σώματος για την αναμόρφωση της ανθρώπινης συνείδησης προς κάποιο είδος ανώτερου στόχου. Ο τελευταίος μάλιστα προσδιορίζει τον στόχο αυτόν είτε ως μεταμόρφωση του ασκούμενου σε ένα πιό τέλειο, ισχυρό ὄν είτε ως απελευθέρωση από τα εγκόσμια δεινά¹³⁴. Παρομοίως, ο Gerald James Larson θεωρεί ότι η γιόγκα ὑπὸ μία γενική ἔννοια μεταφράζεται ως «πειθαρχημένος διαλογισμός», που ἐστιάζει σε ὅποιοδήποτε ἀπὸ τὰ πολλὰ ἐπίπεδα τῆς συνηθισμένης ἐπίγνωσης. Ὑπὸ μία πιὸ εἰδική

130. M. Eliade, *Yoga...*, ὁ.π., σσ. 4, 5. Για τὴν ἑλληνικὴ ἔκδοση βλ. M. Eliade, *Γιόγκα...*, ὁ.π., σσ. 21, 22.

131. K. S. Joshi, ὁ.π., σ. 55-56.

132. G. Flood, ὁ.π., σ. 94· I. Whicher, ὁ.π., σσ. 6, 28.

133. Στ. Παπαλεξανδρόπουλος, *Ανατολικές Θρησκείες*, ὁ.π., σσ. 196-197· ὁ ἴδιος, *Δοκίμια Ἱστορίας τῶν Θρησκειῶν*, ὁ.π., σσ. 111-112, 124.

134. G. Samuel, ὁ.π., σ. 2· St. R. Sarbacker, ὁ.π., σ. 34.

ἔννοια, ὡς τὸ συγκεκριμένο σύστημα σκέψης (śāstra) ἀναφέρεται στὴν Pātañjala Yoga¹³⁵.

Τέλος, ὁ J. Alter θεωρεῖ ὅτι ἡ ἔννοια τῆς γιόγκας πρέπει νὰ ἀντιμετωπισθεῖ ὡς μὴ ὑπερβατικὴ, καθὼς σχετίζεται μὲ τὸν κόσμον τῆς προσγειωμένης ἀνθρώπινης ἐμπειρίας. Τὴν ὀρίζει δὲ ὡς ἓνα σῶμα πρακτικῶν, ποὺ περιλαμβάνει διανοητικὴ ἐκπαίδευση, διαλογισμό, αὐστηρὰ πρότυπα ἠθικῆς καὶ δεοντολογικῆς συμπεριφορᾶς, προσθέτοντας ὡστόσο τὴν αὐστηρὴν σωματικὴν προπόνηση. Στόχος ὅλων εἶναι νὰ ὀδηγήσουν «σὲ αὐτὸ τὸ παράδοξο πέρας»¹³⁶. Παρομοίως, ὁ Peter Connolly ἐστιάζει τὴν ἔννοια τῆς γιόγκας σὲ ἀσκήσεις καὶ στάσεις τοῦ σώματος, ποὺ ὀρίζονται ὡς μία μορφὴ πνευματικῆς καὶ ὄχι σωματικῆς πειθαρχίας¹³⁷.

9.3 Ἡ γιόγκα καὶ ὡς πρακτικὴ-πειθαρχία καὶ ὡς στόχος

Οἱ I. Whicher καὶ David Carpenter ὑποστηρίζουν ὅτι ὁ ὅρος γιόγκα εἶναι μᾶλλον διαφορούμενος, καθὼς μπορεῖ νὰ σημαίνει τόσο τὴ διαδικασία ἐξαγνισμού καὶ φώτισης ὅσο καὶ τὸ τελικὸ ἀποτέλεσμα τῆς ἀπελευθέρωσης ἢ τῆς μοναχικότητος (kaivalya)¹³⁸. Ὁμοίως, ὁ Knut A. Jacobsen καὶ οἱ Anya Foxen καὶ Christa Kuberry, θεωροῦν ὅτι ἡ γιόγκα ἀναφέρεται στὶς παραδόσεις διανοητικῆς καὶ σωματικῆς πειθαρχίας, στὶς τεχνικὲς δηλαδὴ ἐλέγχου τοῦ σώματος καὶ τοῦ νοῦ, ἀλλὰ καὶ στὸν στόχο ποὺ πρέπει νὰ ἐπιτευχθεῖ ἀπὸ αὐτὲς τὶς πρακτικὲς-μεθόδους, στὴν κατάστασι τῆς συνείδησης ἢ τῆς ὑπαρξῆς ποὺ ἐπιτυγχάνεται¹³⁹.

Ἐνδιαφέρον ὡστόσο παρουσιάζει ἡ τοποθέτησι τῶν τελευταίων, καθὼς ἀναλύουν περισσότερο τὸν ὅρο γιόγκα, διακρίνοντάς τον σὲ τρεῖς κατηγορίες: 1) «Γιόγκα τῆς μετάβασης (yoga of going)»· μία πνευματικὴ πρακτικὴ, ἢ ὁποῖα βασιζέται στὴν ἰδέα τοῦ κυριολεκτικοῦ

135. G. J. Larson, "Introduction to the Philosophy of Yoga", ὅ.π., σσ. 28-29.

136. J. S. Alter, ὅ.π., σ. 11.

137. P. Connolly, *A Student's Guide to the History and Philosophy of Yoga*, ἐκδ. Equinox Publishing Ltd., South Yorkshire ²2014, σ. 1.

138. I. Whicher & D. Carpenter, "Introduction", στό: I. Whicher & D. Carpenter (ἐπιμ.), *Yoga. The Indian tradition*, ἐκδ. Routledge Curzon, London and New York 2003, σ. 67. Σὲ παλαιότερο ἔργο του ὡστόσο, ὁ I. Whicher εἶχε προσδιορίσει τὴ γιόγκα ὡς μία κατάστασι συνείδησης, ποὺ σαφῶς ὑπερβαίνει τὰ συνήθη ὅρια τῆς ἐμπειρικῆς μας ταυτότητας ἢ αὐτοσυνείδησης. Βλ. I. Whicher, ὅ.π., σ. 28.

139. K. A. Jacobsen, "Introduction: Yoga Traditions", ὅ.π., σ. 4.

ταξιδιού σὲ ὑψηλότερο ἐπίπεδο πραγματικότητας, ἰδέα προερχόμενη ἀπὸ τῆ «γιόγκα» τῶν ἐτοιμοθάνατων βεδικῶν πολεμιστῶν, ποὺ ἀναφέραμε παραπάνω. 2) «Γιόγκα τῆς γνώσης (yoga of knowing)»· πρακτικὴ ποὺ βασίζεται στὸν μετασχηματισμὸ τῆς συνείδησης, σὲ μία δηλαδή ἐσωτερικὴ μετάβαση, μία οὐπανισαδικὴ ἰδέα, ἡ ὁποία θεμελιώνεται στὴν ἀντίληψη περὶ ἀντιστοιχίας μεταξὺ ἀνθρωπίνου σώματος (μικρόκοσμος) καὶ σύμπαντος (μακρόκοσμος), ὁπότε καὶ τὰ ταξίδια σὲ ἄλλες σφαίρες νοοῦνται πλέον ὡς ἐνορατικά. 3) «Γιόγκα τῆς πράξης (yoga of doing)»· τεχνικὲς σώματος-νοῦ, ποὺ ἀναπτύχθηκαν μεταξὺ τῶν ἀπαρνητῶν ἀσκητῶν, οἱ ὁποῖοι ἐπεδίωκαν νὰ ἐλέγξουν τὸ σῶμα, μὲ τελικὸ στόχο νὰ τὸ ἀκίνητοποιήσουν, ὥστε ἐν συνεχείᾳ νὰ ἀκίνητοποιήσουν τὸν νοῦ γιὰ νὰ μπορέσουν ἔτσι ξεφύγουν ἀπὸ τὴ saṃsāra, τὸν κύκλο τῆς ἐπαναγέννησης¹⁴⁰.

Ἐπιπροσθέτως, οἱ I. Whicher καὶ D. Carpenter ὑποστηρίζουν ὅτι σήμερα στὸν Δυτικὸ κόσμο ἔχει τονισθεῖ ἡ πρακτικὴ, ἀποκλείοντας συχνὰ τὴ φιλοσοφικὴ-θεωρητικὴ κατανόηση τῆς γιόγκα. Λογίζεται μάλιστα ἡ πρακτικὴ ὡς ἀνώτερη δραστηριότητα, καθὼς μέσω αὐτῆς τὸ ἐγὼ ἐπιδιώκει τὴν εὐημερία (well-being) καὶ ἐλπίζει καὶ μοχθεῖ γιὰ τὴν πνευματικὴ φώτιση, ὁπότε τελικὰ τὸ μέσον γίνεται αὐτοσκοπός¹⁴¹. ἢ ἡ πρακτικὴ ἔχει γίνει ὁ στόχος, ὅπως τὸ θέτουν οἱ Anya Foxen καὶ Christa Kuberry¹⁴².

9.4 Ἡ γιόγκα ὡς «πνευματικότητα»

Τέλος, συναντοῦμε τὸν χαρακτηρισμὸ τῆς γιόγκα ὡς «πνευματικότητας», κατ' ἀρχὰς στὸν M. Eliade, ὅταν ἐπισημαίνει ὅτι: «ἡ *yogadarsana* δὲν εἶναι ἀποκλειστικὰ καὶ μόνο ἓνα “σύστημα φιλοσοφίας”. θέτει τὸ στίγμα τῆς, ἃς ποῦμε, σὲ ἓναν πολὺ σημαντικὸ ἀριθμὸ πανινδικῶν πρακτικῶν, πεποιθήσεων καὶ στόχων [...]. Φυσικὰ, αὐτὴ ἢ πρωτεϊκὴ γιόγκα δὲν μοιάζει πάντα μὲ τὸ “κλασικὸ” σύστημα τοῦ *Patañjali*: μᾶλλον, τὴ βρίσκουμε μὲ τὴ μορφὴ παραδοσιακῶν κλισῶν στὰ ὁποῖα, κατὰ τὴ διάρκεια τῶν αἰώνων, ἔχει προστεθεῖ ἓνας αὐξανόμενος ἀριθμὸς “δημοφιλῶν” πεποιθήσεων καὶ πρακτικῶν. Αὐτὸ ἰσχύει σὲ

140. A. Foxen & Chr. Kuberry, ὁ.π., σσ. 11-13.

141. I. Whicher & D. Carpenter, “Introduction”, ὁ.π., σ. 67.

142. A. Foxen & Chr. Kuberry, ὁ.π., σ. 13.

τέτοιο βαθμό πού η Γιόγκα κατέληξε να γίνει μια χαρακτηριστική διάσταση τής ινδικής πνευματικότητας»¹⁴³.

Τò ίδιο υποστηρίζει αργότερα και ó G. Feuerstein, όταν προσδιορίζει τή γιόγκα ως «τò ιδιαίτερο είδος πνευματικότητας τής Ίνδίας», όπου οί κλάδοι και οί Σχολές πού τήν απαρτίζουν συνδέονται με ένα βασικό απόθεμα πρακτικῶν με πρωταρχικό τους στόχο, όπως τò θέτει ó G. Feuerstein, τήν Αυτόπραγμάτωση (Self-realization) ἢ ἀπελευθέρωση (moksa, mukti, apavarga, kaivalya). Σέ άλλο του ἔργο μάλιστα ισχυρίζεται ὅτι ἡ γιόγκα εἶναι τò ἀντίστοιχο τοῦ χριστιανικοῦ μυστικισμοῦ, τοῦ μουσουλμανικοῦ σουφισμοῦ ἢ τής ἐβραϊκῆς Καμπάλα, καθὼς ó παραδοσιακὸς σκοπὸς της εἶναι νὰ ἐπιφέρει μία βαθειὰ μεταμόρφωση στοῦ ἄτομο, μέσω τής υπέρβασης τοῦ ἐγὼ καὶ τής συνειδητοποίησης τής ἴδιας τής Ὑπερβατικῆς Πραγματικότητας¹⁴⁴.

10. Συμπεράσματα

Ὁλοκληρώνοντας τή συζήτησή μας καὶ ἀνατρέχοντας στὰ δεδομένα πού παρουσιάσαμε ἀνωτέρω, μπορούμε συμπερασματικά νὰ ποῦμε ὅτι τò σημασιολογικὸ πεδίο τοῦ ὄρου «γιόγκα» εἶναι τόσο εὐρὸ καὶ ἡ ἔννοια τής λέξης τόσο εὐπλαστη πού, ὅπως πολλοὶ μελετητὲς ἐπισημαίνουν, εἶναι δυνατὸ νὰ μεταμορφωθεῖ σὲ σχεδὸν ὅποιαδήποτε πρακτικὴ ἢ διαδικασίᾳ ἐπιλέξει κάποιος¹⁴⁵.

Ἐπιγραμματικά λοιπόν, χωρὶς τὸν κίνδυνο νὰ ὀδηγηθοῦμε σὲ κάποια παραπλανητικὴ γενίκευση, μπορούμε νὰ ἀναφέρουμε ὅτι, ὅταν μιλοῦμε γιὰ τή γιόγκα ὡς ἔνωση ἢ ὡς μέθοδο-πρακτικὴ-πειθαρχία-μέσον ἢ ὡς στόχο-κατάσταση, ἀναφερόμαστε στὴ γιόγκα πού περιγράφεται ἀπὸ διάφορα συστήματα τὰ ὁποῖα ἀναπτύχθηκαν στὸ Νότια Ἀσία πρὸ τοῦ 19ου αἰ. Ὅταν ὡστόσο προσδιορίζουμε τή γιόγκα καὶ μὲ τοὺς ἐπιπλέον χαρακτηρισμοὺς ὡς ἐπιστήμη ἢ ὡς μονοπάτι πού ὀδηγεῖ

143. M. Eliade, *Yoga...*, ὁ.π., σ. 101. Βλ. ἐπίσης καὶ στὴν ἐλληνικὴ ἔκδοση: M. Eliade, *Γιόγκα...*, ὁ.π., σ. 101.

144. G. Feuerstein, *The Path of Yoga...*, ὁ.π., σσ. 4-5· ὁ ἴδιος, *The Deeper Dimension of Yoga...*, ὁ.π., σ. 3.

145. D. G. White, "Yoga, Brief History of an Idea", ὁ.π., σ. 2· A. R. Jain, ὁ.π., σ. 159· E. De Michelis, "The Modern Spirit of Yoga. Idioms and Practices", ὁ.π., σ. 432.

στην αυτοπραγμάτωση, ως σύστημα αυτο-βελτίωσης και προσωπικής εξέλιξης ή ως όλιστικό σύστημα με σκοπό την άρμονία των επιπέδων της ύπαρξης, σαφώς και αναφερόμαστε στη γιόγκα που περιγράφεται από μία μετά από τον 19ο αί. νέα, διεθνή παράδοση με πολυπολιτισμικό χαρακτήρα: μία γιόγκα που έχει πολύ λίγα κοινά με τη γιόγκα στη *Yoga Sūtra* και άλλες αρχαίες πραγματείες Γιόγκα, ένα ιστορικά συγκεκριμένο φαινόμενο που δεν μπορεί να ταυτισθεί άμεσα με τις πρό του 19ου αί. εκδηλώσεις της γιόγκα και που δέχθηκε επιρροές από διάφορα κινήματα¹⁴⁶.

Όπως και να έχει πάντως το πράγμα, ο πυρήνας και των δύο μορφών γιόγκα, πρό του 19ου αί. και Νεώτερης, παραμένει ο ίδιος, διότι ο στόχος είναι κυρίως σωτηριολογικός. Είτε πρόκειται για μία σωτηριολογία της απελευθέρωσης από τα δεινά της ύπαρξης είτε για αυτοθέωση είτε για ένωση ή και ταύτιση με τη θείκη συνείδηση και επίτευξη του *samādhi*. Περί σωτηριολογικού στόχου ωστόσο πρόκειται, ακόμη και στην περίπτωση που η πρακτική της γιόγκα αποτελεί μέρος της «αυτοανάπτυξης», θέμα-κλειδί στη Νεώτερη Γιόγκα, όπου η Α. Jain έπισημαίνει ότι βασίζεται στην προτεσταντική έννοια της ατομικής σωτηρίας¹⁴⁷. Παρομοίως, και ο W. Hanegraaff υποστηρίζει ότι η «προσωπική ανάπτυξη» γίνεται κατανοητή ως η μορφή που λαμβάνει η θρησκευτική σωτηρία στο κίνημα της Νέας Έποχής, κίνημα από το οποίο, όπως ήδη αναφέραμε, δέχθηκε σημαντικές επιρροές η παγκοσμιοποιημένη γιόγκα¹⁴⁸. Τέλος, ως μὴν ξεχνοῦμε και τὴν ἰδιαζόντως στενή σύνδεση μεταξύ προσωπικής ανάπτυξης, δηλαδή σωτηρίας, και θεραπείας, σύνδεση που ο ίδιος ο Iyengar υποδεικνύει με τὴν ἐμβληματική του φράση: «Ἡ ὑγεία εἶναι θρησκευόμενη. Ἡ ἀσθένεια εἶναι ἄθρησκη»¹⁴⁹.

146. M. Singleton, “Modern Yoga”, ὁ.π., σ. 1033· D. G. White, “Yoga, Brief History of an Idea”, ὁ.π., σ. 2· A. R. Jain, ὁ.π., σ. 160· E. De Michelis, “The Modern Spirit of Yoga. Idioms and Practices”, ὁ.π., σ. 427.

147. A. R. Jain, ὁ.π., σ. 46.

148. W. J. Hanegraaff, ὁ.π., σσ. 44, 46.

149. “Health is religious. Ill-health is irreligious”, βλ. B. K. S. Iyengar, *The Tree of Yoga. Yoga Vrksa*, ἐπιμ. D. Rivers-Moore, ἐκδ. Shambhala, Boston 1989, σ. 11.

SUMMARY

What is yoga: presentation and classification proposal of its various definitions

By Loukia Roiditou, MA
National and Kapodistrian University of Athens

Given the fact that the term “yoga” as a buzzword has widely spreaded at the Greek internet and social media, but also the fact that scattered and confused views about yoga are part of the particular phenomenon of Diffused New Religiosity, the present article attempts a presentation of the various definitions of yoga, as well as a proposal for their classification.

Initially the term “yoga” is mentioned, according to the Sanskrit dictionaries of Dimitrios Galanos and Sir Monier Monier-Williams. Then, the concept of “yoga” is presented as it is understood in the classical South Asian textual tradition and more specifically in the Vedas, the Upaniṣads, the Mahābhārata and Bhagavadgītā, the Yoga Sūtra, the Tantras, and finally Haṭha yoga. A classification of the above definitions is then carried out. Next, various definitions of yoga according to the Yoga Centers in Greece are presented. However, when presenting these latter definitions, we are led to find that there is a gap among the definitions given by the Centers, and the definitions which derive from the classical texts that teach yoga. In order to be able to understand the reasons of this deviation, we carry out a historical overview of the genesis and spread of the phenomenon of yoga in the modern era, giving the context of the definition of the conceptual category of Modern Yoga.

Subsequently, after having understood the historical context and the reason why yoga systems from the 19th century onwards are quite different from those before the 19th century, we attempt to trace how yoga is defined in texts written by 20th-century authors who both write and teach it. Thus, we refer to works by the American Theos Bernard and the Indians Yogendra, Kuvalayananda, Sivananda and his disciples Vishnudevananda and Satyananda, and finally to works by Desikachar and Iyengar. Therefore, delving into the theoretical foundation of the more recent definitions of yoga through contemporary texts, we attempt

to critically evaluate those definitions as presented by Yoga Centers in Greece. Finally, the article concludes with an etic approach to the definitions of yoga, that is, definitions given by the scholars themselves, which we attempt to classify.

In conclusion, without the risk of being led into some misleading generalization, we point out that when talking about yoga as a union or as a method-practice-discipline-means or as a goal-state we are referring to the yoga described by various systems that developed in South Asia before of the 19th century. However, when we identify yoga with the additional designations as a science or as a path leading to self-realization, as a system of self-improvement and personal development, or as a holistic system with the aim of harmonizing the levels of existence, we clearly refer to the yoga described by a post-19th-century, new, international tradition with a multicultural character. Nevertheless, the core of both forms remains the same, as the primary goal is mainly soteriological.