

## ΚΡΙΓΙΑ ΓΙΟΓΚΑ: Η ΕΥΛΟΓΙΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΗΣ ΓΗΣ

*Σμάρω Κοσμάογλου*

*Δασκάλα Γιόγκα*

Η Κρίγια Γιόγκα αναφέρεται στην «Μπαγκαβάτ Γκιτά» όταν ο ίδιος ο Υπέρτατος Κύριος Κρίσνα την μεταδίδει στον μαθητή Αρτζούνα.

Σύμφωνα όμως με την Ινδική παράδοση την διδασκαλία της Κρίγια Γιόγκα, επανέφερε στην γη ο μέγιστος Γκουρού ΒΑΒΑΖΙ ο οποίος ανέθεσε στον μαθητή του Λαχίρι Μαχασάγια να την μεταδώσει στον κόσμο.

Αυτά μας πληροφορεί ο γλυκός Δάσκαλος Γιοκανάντα στο βιβλίο του « *Αυτοβιογραφία ενός Γιόγκι*». Στο βιβλίο αυτό, ο Γιοκανάντα μεταδίδει συμβολικά το μήνυμα της Κρίγια Γιόγκα, που έμελλε να απλωθεί σε όλο τον κόσμο και να αποτελέσει την μέλλουσα Γιόγκα.

Στην Ελλάδα, η Κρίγια Γιόγκα πρωτοδιδάχθηκε από τον Διδάσκαλο Νικόλαο Α. Μαργιωρή, το 1981-1982, στο Ομακοείο Αθηνών και έκτοτε διδάσκεται συνεχώς σε όλα τα Ομακοεία ανά την Ελλάδα.

Η Κρίγια Γιόγκα, όπως διδάσκεται στα σχολεία μας, αποτελείται από τρία σκέλη:

1. Την σωματοθεραπευτική άσκηση
2. Την ψυχοθεραπευτική άσκηση
3. Την νοητική τελειοποίηση ή νοητική υπέρβαση

Σαν σύστημα εξισορρόπησης του νου η Κρίγια Γιόγκα στηρίζεται στη συνεργασία της Συνείδησης με την Υποσυνείδηση.

Η **Συνείδηση** είναι νοητική κατάσταση που μας συνδέει με τον έξω κόσμο των πέντε (5) αισθήσεων (όραση, ακοή, όσφρηση, γεύση, αφή). Στηρίζεται στο νευρικό μας σύστημα, το οποίο αφ' ενός μεταφέρει στο Κέντρο του Νου τις εντυπώσεις-πληροφορίες που συλλέγει από τον περιβάλλοντα κόσμο, αφ' ετέρου ανταποκρίνεται αναλόγως σε αυτές. Η λειτουργία αυτή επιτελείται μέσω της Νόησης (Budhi), η οποία αποφαινεται και εγκρίνει ή απορρίπτει τις πληροφορίες-ερεθισμούς που συνέλαβε ο Νους και στην συνέχεια τις ταξινομεί και τις κατατάσσει κατά ομάδες ομοειδών εντυπώσεων μέσα στα νοητικά αρχεία του Μανάς (manas). Η Συνείδηση, επίσης, διαθέτει τον Λόγο σαν εργαλείο έκφρασης της λογικής λειτουργίας του εγκεφάλου.

Η **Υποσυνείδηση**, από την άλλη πλευρά, μας ενώνει με τον εσωτερικό μας κόσμο που πολλές φορές τον αποκαλούμε καταχρηστικά και «ψυχικό». Αναπτύχθηκε πολύ νωρίτερα από την συνείδηση και κλείνει μέσα της εμπειρίες από όλη την μακράιωνη εξέλιξη του ανθρώπου από την κατάσταση του ζώου σε έλλογο όν. Κατέχει λοιπόν τεράστια εμπειρία και γνώση και έχει κάτω υπό τον έλεγχο της όλες τις εσωτερικές λειτουργίες του σώματος. Μόνον η Υποσυνείδηση γνωρίζει ανά πάσα στιγμή τι συμβαίνει στο σώμα και διευθύνει λειτουργικά τους αδένες, τα ζωτικά όργανα, κάθε κύτταρο, κάθε στοιχείο αλλά και όλο το μυϊκό μας σύστημα. Συνδέεται άμεσα με το αιθερικό μας σώμα (ενεργειακό) και διαθέτει 103 αισθήσεις ή υπεραισθήσεις μέσω των οποίων εκπέμπει και μεταδίδει δονήσεις νοητικές που επηρεάζουν την ψυχολογία του ανθρώπου. Οι διαισθήσεις και προαισθήσεις του ανθρώπου οφείλονται στην υποσυνείδηση η οποία μας προειδοποιεί και μας προστατεύει. Πρόκειται για την «εσωτερική φωνή» η οποία όποτε εισακούεται από τον άνθρωπο αποβαίνει σωτήρια για την ζωή του και την ευτυχία του. Η Υποσυνείδηση διαθέτει ως όργανα λειτουργίας της την φαντασία και την θέληση, αντίθετα με την Συνείδηση που διαθέτει την δύναμη της σκέψης. Τα συναισθήματα και οι συγκινησιακές εξάρσεις του ανθρώπου προβάλλονται από τον υποσυνείδητό του κόσμο και τον επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό.

Η νοητική εξέλιξη του σύγχρονου ανθρώπου είναι τέτοια που η συνείδηση έχει κυριαρχήσει απόλυτα πάνω στην υποσυνείδηση με αποτέλεσμα να υποφέρει ο άνθρωπος ψυχικά αλλά και σωματικά με σοβαρά προβλήματα υγείας.

Η Κρίγια Γιόγκα με το σύστημα που διαθέτει, (βλ. βιβλίο Ν. Α. Μαργιωρή, *“Κρίγια Γιόγκα: Πρακτική μέθοδος Δίχως Δάσκαλο της Σωματοψυχικής Θεραπευτικής”*), αποσκοπεί στην εξισορρόπηση της συνείδησης με την υποσυνείδηση ώστε να συνεργάζονται αρμονικά το μυϊκό με το νευρικό σύστημα, ως προϋπόθεση υγείας και ευρυθμίας στο σώμα και τον Νου του ασκούμενου. Για τον σκοπό αυτό, η Κρίγια Γιόγκα εκπαιδεύει τον Νου του μαθητή στην Συγκέντρωση (Νταράνα) με την οποία κατευθύνει κάθε έργο, δράση και κίνηση των ασκήσεων που εκτελούνται. Χωρίς την συμμετοχή και την παρακολούθηση από τον Νου της εκτελούμενης άσκησης τα αποτελέσματα είναι πενιχρά. Τούτο διότι κατά την διάρκεια της Συγκέντρωσης υποχωρεί η συνείδηση και αναβλύζει, από το βάθος του Νου, η υποσυνείδηση η οποία με τις τεράστιες γνώσεις αλλά και δυνάμεις που διαθέτει επιφέρει την ισορροπία-υγεία.

Το μάθημα της Κρίγια Γιόγκα περιλαμβάνει:

1. Την «πραναιγιάμα»
2. Την «αζάνα»
3. Την νοητική άσκηση
4. Την χαλάρωση

Η «πράναγιαμα» που σημαίνει έλεγχος ενέργειας (πράνα = ενέργεια και Γιάμα = έλεγχος) βασίζεται στο επταφασικό σύστημα που ανταποκρίνεται τέλεια στην επταδομητική φύση του ανθρώπινου σώματος. Τα στάδια εκτυλίσσονται ως εξής:

- 1<sup>ο</sup> στάδιο: Ξεκινάει με την εκπνοή (αποβολή του αέρα)
- 2<sup>ο</sup> στάδιο: Κράτημα του αέρα έξω από το σώμα
- 3<sup>ο</sup> στάδιο: Εισπνοή διαφραγματική βαθιά
- 4<sup>ο</sup> στάδιο: Κράτημα του αέρα μέσα στο σώμα
- 5<sup>ο</sup> στάδιο: Εκπνοή του αέρα έξω από το σώμα
- 6<sup>ο</sup> στάδιο: Κράτημα του αέρα έξω από το σώμα
- 7<sup>ο</sup> στάδιο: Εισπνοή του αέρα μέσα.

Τα επτά (7) αυτά στάδια αποτελούν ένα αναπνευστικό κύκλο ο οποίος επαναλαμβάνεται. Αυτή η «πραναιγιάμα», έλεγχος πνοής και ενέργειας, είναι ο βασικός κορμός πάνω στον οποίο στηρίζονται οι «αζάνες», στάσεις- κινήσεις του σώματος οι οποίες και αυτές είναι επταφασικές και επταδομητικές. Κάθε κίνηση-στάση του σώματος συνοδεύεται από μια φάση της πνοής και συντονίζεται απόλυτα μαζί της. Ας πάρουμε για παράδειγμα την θέση του Διαμαντιού (Vazrasana). Ο μαθητής καθισμένος στα γόνατα με τα χέρια (παλάμες) πίσω ενωμένες και την σπονδυλική στήλη με το κεφάλι σε μια ευθεία αρχίζει την άσκηση.

- 1<sup>η</sup> φάση: Εκπνοή σε 7 δευτερόλεπτα και σκύβουμε εμπρός μέχρι το κεφάλι να ακουμπήσει στο έδαφος.
- 2<sup>η</sup> φάση: Κράτημα του αέρα έξω από το σώμα για 7 δευτερόλεπτα και παραμένουμε ακίνητοι με το κεφάλι να ακουμπά στο έδαφος.
- 3<sup>η</sup> φάση: Εισπνοή σε 7 δευτερόλεπτα και ταυτόχρονα σε 7 χρόνους ανυψωνόμαστε από το έδαφος και επανερχόμαστε στην αρχική θέση του κατακόρυφου.
- 4<sup>η</sup> φάση: Κράτημα μέσα του αέρα για 7 δευτερόλεπτα και παραμένουμε ακίνητοι.
- 5<sup>η</sup> φάση: Εκπνοή σε 7 δευτερόλεπτα και ενώ εκπνέουμε πέφτουμε πάλι εμπρός με το κεφάλι να ακουμπά στο έδαφος.
- 6<sup>η</sup> φάση: Κράτημα του αέρα έξω για 7 δευτερόλεπτα και παραμένουμε στην ίδια θέση.

7<sup>η</sup> φάση: Εισπνοή σε 7 δευτερόλεπτα και επανερχόμαστε στην αρχική θέση για να επαναληφθεί ο κύκλος.

Αυτή είναι μια απλή άσκηση για αρχάριους που θεραπεύει πονοκεφάλους, ημικρανίες και τονώνει το αναπνευστικό σύστημα.

Οι δύο εκπνοές με τα δύο κρατήματα του αέρα έξω από το σώμα, βοηθούν και απελευθερώνουν το μυϊκό σύστημα, ενώ οι δύο εισπνοές και το ισχυρότατο κράτημα του αέρα μέσα στο σώμα θεραπεύει και δυναμώνει το νευρικό σύστημα. Έτσι νευρικό και μυϊκό, συνειδητό και υποσυνείδητο απορροφούν το μερίδιο της πράνας που τους αναλογεί με αποτέλεσμα την συνολική αρμονία και ισορροπία των δυνάμεων μέσα στο σώμα. Το σημαντικότερο όμως επίτευγμα αυτής της ισορροπίας και εναρμόνισης των δυνάμεων είναι ότι οι νέες υγιείς δονήσεις που παράγονται μέσα στο σώμα, αντανακλώνται αμέσως μέσα στον Νου, στο κέντρο του νευρικού συστήματος αλλά και στην υποσυνείδηση, την υπεύθυνη αρχή του μυϊκού, ενδοκρινικού και όλου του εσωτερικού μηχανισμού του σώματος. Έτσι ο Νους ηρεμεί και γαληνεύει και προετοιμάζεται για περαιτέρω εκπαίδευση και ανύψωση δια των νοητικών ασκήσεων.

Στην Κρίγια Γιόγκα όλα κατευθύνονται από τον Νου. Παραδείγματος χάρη, η Πραναγιάμα εκτελείται με απόλυτη παρακολούθηση από τον Νου ο οποίος ελέγχει τον χρόνο εκτέλεσης της κάθε φάσης αλλά και τον σκοπό για τον οποίο εκτελείται. Το ίδιο ισχύει και για την εκτέλεση μιας αζάνας (στάσης - κίνησης) του σώματος.

Το πιο ενδιαφέρον όμως μέρος της Κρίγια Γιόγκα αφορά το σκέλος των νοητικών ασκήσεων που αποσκοπούν στην «ψυχική» υγεία το ασκουμένου και στην προετοιμασία του για νοητική ανύψωση - διαλογισμό.

Το πρώτο πράγμα που επιτυγχάνει ο μαθητής, εφ' όσον βέβαια ασκείται σταθερά και με συνέπεια, είναι η απαλλαγή του από ελαττώματα, έξεις, φοβίες και άλλες ψυχικές διαταραχές. Για αυτό το σκοπό μια μέθοδος πολύ αποτελεσματική είναι αυτή της **ΣΥΓΚΡΙΣΗΣ**. Ο μαθητής μαθαίνει να αντιπαραβάλλει το ελάττωμα του με το ακριβώς αντίθετο επιδιωκόμενο προτέρημα – αρετή. Δεν υπάρχει ούτε ένα ελάττωμα, έξη, φόβος, μανία, κλπ, που να μην διαθέτει το ακριβώς αντίθετο του. Σύμφωνα με τον νόμο των αντιθέτων, κατά Πυθαγόρα, όλα στην δημιουργία υπάρχουν κατά ζεύγη. Μέσα από κάθε κακό, αρρώστια, ατέλεια, ο άνθρωπος με την βοήθεια της Κρίγια μπορεί να αναπτύξει το καλό, υγιές, τέλειο και αγαθό. Με αυτό τον τρόπο ο Νους του γίνεται σταδιακά ένα υγιές εργαλείο κατάλληλο για νοητικές συλλήψεις πιο υψηλοδονούμενες και πιο πνευματικές.

Αφού ο Νους αποκαθαρθεί και μεταλλαχθεί από χαμηλοδονούμενος σε υψηλοδονούμενος μπορεί να ασκήσει την περιβόητη **Αυτοσυγκέντρωση (Νταράνα)**. Αποκτά με ευκολία την ικανότητα να στοχεύει σε ένα στόχο εξωτερικό - αντικειμενικό ή εσωτερικό - υποκειμενικό και να συνδέεται με αυτόν απόλυτα. Ο Νους προετοιμασμένος από την Κρίγια Γιόγκα αποκτά σταθερότητα στην συγκέντρωση, πράγμα που σημαίνει ότι ελέγχει τις σκέψεις του, την φαντασία του και την θέληση του.

Αυτή η σταθερή και δυναμική συγκέντρωση είναι βασική προϋπόθεση για τον Διαλογισμό και αργότερα πιθανόν για το Σαμάντι (samadhi). Αυτό είναι το σπουδαιότερο δώρο της Κρίγια Γιόγκα στην σύγχρονη ανθρωπότητα που πάσχει από διάσπαση της προσοχής του Νου και από εξάντληση του Νευρικού συστήματος με αποτέλεσμα το άγχος και την δυστυχία.

Ο μέγας κωδικοποιός Πατάντζαλι στις Σούτρες του περιγράφει το μονοπάτι της πνευματικής ανέλιξης μέχρι την εμπειρία του Σαμάντι ως σύστημα οκτώ διαδοχικών βαθμίδων ανόδου (Αστάνγκα Γιόγκα):

1. Γιάμα – Yama
2. Νιγιάμα – Niyama
3. Αζάνα – Asana
4. Πραναγιάμα – Pranayama
5. Πραντιακάρα – Prathiahara
6. Νταράνα – Dharana
7. Ντιάνα – Dhyaana
8. Σαμάντι – Samadhi

Οι πρώτες πέντε βαθμίδες αποτελούν την εξωτερική Γιόγκα ή αλλιώς την προετοιμασία του μαθητή για τα ανώτερα τρία σκαλιά ή την εσωτερική Γιόγκα με την οποία ασχολείται η Ράτζα Γιόγκα.

Τα πρώτα πέντε στάδια είναι απαραίτητα για την ψυχοσωματική υγεία του ανθρώπου αλλά και την χωρίς κινδύνους εισδοχή του στα ανώτερα στάδια της υπερσυνειδητής μελλοντικής του ζωής. Αυτό το σπουδαίο έργο το αναλαμβάνει η Κρίγια Γιόγκα.

*(Δημοσιεύθηκε στο περιοδικό “Yoga World” τον Ιανουάριο 2010)*