

**ΡΑΤΖΑ ΓΙΟΓΚΑ:**  
**ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΝΥΨΩΣΗΣ ΤΟΥ ΝΟΥ ΣΤΗΝ ΥΠΕΡΣΥΝΕΙΔΗΣΗ**  
**ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ ΤΗΣ ΣΚΕΨΗΣ – ΘΕΛΗΣΗΣ – ΦΑΝΤΑΣΙΑΣ**

*Σμάρω Κοσμάογλου*

*Δασκάλα Γιόγκα*

Όλα τα Ινδικά φιλοσοφικά συστήματα έχουν ως τελικό στόχο την «απελευθέρωση της ψυχής» μέσα από την τελειοποίηση της.

Το «Γιόγκα-Σούτρα» του Πατάνζαλι (Patanjali) είναι το πιο έγκυρο κείμενο σχετικώς με την Ράτζα Γιόγκα. Το σύστημα του Πατάνζαλι βασίζεται πάνω στο φιλοσοφικό σύστημα Σάμκυα (Samkhya) με το οποίο «ζευγαρώνει», από φιλοσοφικής άποψης, παρά τις όποιες διαφορές του.

Ο Πατάνζαλι έζησε στο τέλος του 3<sup>ου</sup> αιώνα π.Χ. και συνέλεξε τις σκόρπιες δοξασίες, παραδόσεις και φιλοσοφικά κείμενα που αφορούσαν την Γιόγκα. Το κείμενο της «Γιόγκα Σούτρα» διαιρείται σε τέσσερα (4) μέρη που αφορούν:

1. Τον σκοπό της στοχαστικής βίωσης (Samadhi)
2. Τον τρόπο επίτευξής του
3. Τις δυνατότητες που αποκτά ο Γιόγκι
4. Την λύτρωση (Kaivalya)

Κατά το φιλοσοφικό σύστημα Σάμκυα σκοπός της ύπαρξης είναι η Καϊβαλάϊα (Kaivalya). Η Καϊβαλάϊα είναι η «λύτρωση». Αυτό σημαίνει την αποδέσμευση της ψυχής (Purusha) από την υλική πραγματικότητα (Prakriti). Το σύστημα της Σάμκυα δεν αναγνωρίζει την ύπαρξη Θεού, ενώ η Γιόγκα παραδέχεται την ύπαρξη ενός Θεού. Το εν λόγω σύστημα μας παρουσιάζει τα εμπόδια της λύτρωσης ως εξής:

1. Αγνωσία (Avidya)
2. Εγωισμός (Asmita)
3. Λάθος – Επιθυμία (Raga)
4. Φόβος & Προσκόλληση στα εγκόσμια αγαθά (Abhinivesha)

Όμως τα εμπόδια αυτά μπορούν να ξεπεραστούν εάν κανείς ακολουθήσει την αναβατική μέθοδο αφύπνισης της Γιόγκα. Τα απαραίτητα, για την λύτρωση, σημεία της αναβατικής κλίμακας του Πατάνζαλι, είναι οχτώ:

1. Εγκράτεια – Αποχή (*Yama*)
2. Τήρηση Κανόνων (*Niyama*)
3. Σωματικές Στάσεις (*Asana*)
4. Έλεγχος της ενέργειας (πράνα) μέσω της αναπνευστικής λειτουργίας (*Pranayama*)
5. Κατασίγαση των αισθήσεων (*Pratyahara*)
6. Σταθεροποίηση του Νου (Συγκέντρωση) (*Darana*)
7. Εποπτεία – Θεώρηση (*Dhyana*)
8. Έκσταση (*Samadhi*)

Αυτά είναι τα οχτώ *ANGAS* (μέλη) ή αλλιώς η οκταπλή οδός *ASHTANGA YOGA*. Οι πιο γνωστοί κλάδοι πρακτικής εφαρμογής της διδασκαλίας της Γιόγκα, που θεωρούνται ως οι τέσσερις (4) τροχοί της είναι:

1. Η Κάρμα Γιόγκα (*Karma Yoga*)
2. Η Μπάκτι Γιόγκα (*Bhakti Yoga*)
3. Η Γκνάνα Γιόγκα (*Jnana Yoga*)
4. Η Ράτζα Γιόγκα (*Raja Yoga*)

Στην Ράτζα Γιόγκα προσέρχονται όσοι προηγουμένως έχουν ασκηθεί στην Κρίγια Γιόγκα, στην Χάθα Γιόγκα και στην Κάρμα Γιόγκα. Σκοπός της Ράτζα Γιόγκα είναι η αφύπνιση του ανώτερου πνευματικού δυναμικού του ανθρώπου μέσω της συγχώνευσης της ατομικής συνειδητότητας με την υπερσυνειδητή βίωση. Στην Ράτζα Γιόγκα αναφέρονται οι τελευταίες τρεις βαθμίδες της Αστάνγκα Γιόγκα (*Ashtanga Yoga*) που είναι η Νταράνα (υπερσυγκέντρωση), η Ντιάνα (εποπτεία-θεώρηση-διαλογισμός) και το Σαμάντι (έκσταση-θέωση).

Η Νταράνα είναι η απαρχή και η βάση όλης της προσπάθειας του νου του ανθρώπου να μετατοπισθεί από την συνειδητή του κατάσταση προς την υποσυνείδητη και εκείθεν προς την, άγνωστη και αχρησιμοποίητη, υπερσυνείδητη. Προκειμένου να κατανοήσουμε αυτήν την δυνατότητα νοητικής μετατόπισης του νου του ανθρώπου πρέπει να γνωρίσουμε την εσωτερική του Φύση.

Ο άνθρωπος λοιπόν διαθέτει Νου αλλά και Νόηση. Ο νους και η νόηση είναι κατασκευάσματα αιθερικοφυσικά, αποτελούνται δηλαδή από φυσική ύλη (στερεά, υγρά και αέρια) αλλά και από αιθερική ύλη τεσσάρων διαφορετικών ποιοτήτων. Τρία μέρη φυσικής ύλης και τέσσερα αιθερικής αποτελούν την επταπλή σύνθεση του μορφικού κόσμου στον οποίο ανήκει και το ανθρώπινο.

Ο Νους σχηματίζει και κατευθύνει το σύστημα των αισθήσεων και διοχετεύει την ουσία της ζωής (πράνα) στο νευρικό σύστημα μέσω του οποίου αλιεύει πληροφορίες προκειμένου να σχηματίσει το αρχείο των εντυπώσεων του (σαμσκάρες). Διαθέτει μέσα του μια παχύρρευστη ουσία που λέγεται «μανάς» (manas) και η οποία προσδίδει την έλλογη ιδιότητα στον άνθρωπο. Όταν μια από τις πέντε αισθήσεις μας μεταφέρει μια εντύπωση-ερεθισμό στο ανάλογο κέντρο του εγκεφάλου παράγεται ένας κυματισμός (βρίττις) στην επιφάνεια του μανάς. Πάνω από την επιφάνεια του μανάς βρίσκεται σε ατμώδη κατάσταση η νόηση (budhi). Μόλις σχηματιστεί το κύμα-ερέθισμα στην επιφάνεια του μανάς, η νόηση, τρόπον τινά, το «φωτογραφίζει» και στέλνει εκατομμύρια αντίτυπα της εντύπωσης σε όλο το κυτταρικό μας σύστημα. Επιπλέον, γίνεται καταχώρηση της εντύπωσης στο μνημονικό μας αρχείο.

Επομένως, η πρώτη λειτουργία της νόησης είναι να σχηματίζει αστραπιαία, αφ' ενός το μνημονικό μας αρχείο, και αφ' ετέρου το κυτταρικό και φυλετικό μας αρχείο. Όμως το έργο της νόησης δεν σταματά εδώ. Προσφέρει και μια άλλη πιο σημαντική και υπεύθυνη υπηρεσία στον άνθρωπο. Αποφαινεται τελεσίδικα για κάθε ερεθισμό-εντύπωση που μπαίνει στον νου ως προς το είδος της ανταποκριτικής απάντησης (απόφασης) που θα πρέπει να δοθεί. Η νόηση, εγκρίνει ή απορρίπτει και ο νους αποκρίνεται με σκέψη-λόγο ή πράξη-έργο. Ταυτόχρονα, ο ερεθισμός-εντύπωση που προκάλεσε τις ανωτέρω νοητικές λειτουργίες αρχίζει σιγά-σιγά να υποχωρεί στο βάθος του νου σαν ένα μικρό «σπορίδιο» εμπειρίας και εκεί ενώνεται με άλλα ομοειδή, καταχωρημένα σπορίδια σκέψεων σχηματίζοντας μαζί τους μια ΣΤΙΒΑΔΑ συγγενών εντυπώσεων. Μέσα στον νου του ανθρώπου υπάρχουν χιλιάδες τέτοιες στιβάδες ομοειδών εντυπώσεων οι οποίες καθορίζουν τον καλό ή κακό του χαρακτήρα, τις συνήθειες του, τις ψυχικές του ροπές και γενικά τις ιδιαιτερότητες τις προσωπικότητας του.

Αν τώρα, κατά τα ανωτέρω, μια ομοειδής νεοεισερχόμενη εντύπωση ερεθίσει την επιφάνεια του μανάς, μπορεί να διεγείρει ολόκληρη την σχετική στιβάδα των απλωθμένων εντυπώσεων, οι οποίες αναδύονται στην επιφάνεια του νου και τον εξαναγκάζουν να συμμορφωθεί προς το περιεχόμενό τους.

Σε αυτήν την νοητική διαδικασία οφείλονται οι ποικίλες ψυχοπαθολογικές συμπεριφορές και εκδηλώσεις των ανθρώπων (εμμονές, φοβίες, επιθετικότητα, άγχος, κατάθλιψη, κλπ.). Στις περιπτώσεις αυτές έχει απωλεσθεί η ικανότητα της ελεύθερης και ανεπηρέαστης κρίσης (διάκρισης) την οποία διαθέτει ένας ισορροπημένος νους που επικοινωνεί και υποτάσσεται στην ανώτερη βούληση της νόησης, ως εκφραστή των μηνυμάτων της ψυχής στον ανθρώπινο εγκέφαλο.

Με την μέθοδο της Ράτζα Γιόγκα επιτυγχάνεται η ανάσχυση και η αποβολή των απωθημένων εντυπώσεων που επηρεάζουν αρνητικά την ζωή του ανθρώπου χωρίς, τις περισσότερες φορές, να έχει επίγνωση της ύπαρξής τους. Πρόκειται για μια εξαγνιστική διαδικασία και πρακτική που επαναφέρει την ισορροπία στον νου και τον καθιστά κατάλληλο σκεύος για να αντιφεγγίσει μέσα του το φως της Ψυχής. Τότε η συνειδητότητα του ανθρώπου διευρύνεται και απελευθερώνεται από τα δεσμά των ψυχαναγκαστικών δυσλειτουργιών του εγκεφάλου.

Προς τούτο η Ράτζα Γιόγκα διαθέτει ειδικές νοητικές ασκήσεις και τεχνικές εκπαίδευσης του νου στην αυτοσυγκέντρωση (Νταράνα) και στον Διαλογισμό – Στοχασμό (Ντυάνα).

Συγκέντρωση (Νταράνα) σημαίνει την ικανότητα του νου να συνδέεται με ένα στόχο εξωτερικό ή εσωτερικό και να παραμένει απόλυτα συνδεδεμένος με αυτόν για δώδεκα (12) τουλάχιστον δευτερόλεπτα. Για να είναι η άσκηση επιτυχής κατά την διάρκεια αυτού του χρονικού διαστήματος καμία άλλη σκέψη, εικόνα ή εντύπωση δεν πρέπει να διαταράξει την προσήλωση του ασκούμενου στον στόχο.

Εάν η Νταράνα παραταθεί στα εκατόν σαράντα τέσσερα (144) δευτερόλεπτα (12' Χ 12' = 144') επιτυγχάνεται η Ντυάνα - Στοχασμός. Στην φάση αυτή ο νους έχει πια ενωθεί με τον στόχο, έχει διαπεράσει τον πυρήνα του και του αποκαλύπτεται η ουσία του παρατηρουμένου. Αυτή η εσωτερική διαδικασία καλείται Διαλογισμός. Κατά τον Διαλογισμό όλο το ενεργειακό δυναμικό του εγκεφάλου συμπυκνώνεται και σχηματίζει ένα ενιαίο νοητικό ρεύμα το οποίο κατευθυνόμενο προς τον στόχο συμπαρασύρει όλες τις ενεργειακές εφεδρείες του νου (ότζας), συντελώντας αφ' ενός στην κάθαρση των νοητικών προσκολλήσεων και αφ' ετέρου στην ενεργοποίηση μεγάλου μέρους του αχρησιμοποίητου δυναμικού του.

Παράταση του Διαλογισμού έως τα 1.728 δευτερόλεπτα οδηγεί στην βιωματική εκείνη κατάσταση που ονομάζεται Σαμάντι-Έκσταση-Θέωση. Στην κατάσταση αυτή ο νους λειτουργεί

στην υπερσυνειδητή διάσταση του. Η συνειδητότητα διευρύνεται ακόμα περισσότερο και ο ασκούμενος αντιλαμβάνεται τα ΑΙΤΙΑ των φαινομένων του υλικού μας κόσμου. Αυτή η συνειδητότητα είναι Γνώση και ο άνθρωπος μεταλλάσσεται σε έναν σοφό, στον οποίο η υλική πραγματικότητα δεν ασκεί πλέον καμία έλξη. Αναπτύσσει δύναμη θέλησης και δεν παρασύρεται ούτε εμπλέκεται στην δίνη των δυαδικών (αντιθέτων) δυνάμεων της ζωής (καλό-κακό, φως-σκοτάδι, αγάπη-μίσος, κλπ.). Είναι ψυχονοητικά ισορροπημένος και βιώνει την απόλυτη ελευθερία και μακαριότητα διότι του έχουν αποκαλυφθεί τα μυστικά της ύπαρξης.

Η εκπαίδευση στην Ράτζα γιόγκα προϋποθέτει ότι ο ενδιαφερόμενος είναι αποφασισμένος αφ' ενός να συμμορφωθεί με τις πειθαρχίες που απαιτεί η συγκεκριμένη πρακτική, αφ' ετέρου να εκτελεί καθημερινά την άσκηση του διαλογισμού (στοχασμού). Κατά συνέπεια, η μαθητεία αυτή αφορά αναζητητές που θέτουν ως *προτεραιότητα την πνευματική τους ανύψωση* και είναι διατεθειμένοι να αφιερώσουν την ζωή τους για τον σκοπό αυτό.

Η Ράτζα Γιόγκα εφαρμόζεται πάντοτε υπό την καθοδήγηση και υπόδειξη ενός έμπειρου διδασκάλου. Μόνο ένας δάσκαλος που έχει βιώσει ο ίδιος το μυστήριο της ανάβασης του νου από την συνείδηση στην υπερσυνείδηση μπορεί υπεύθυνα και με ασφάλεια να οδηγήσει τα βιώματα του μαθητή και να του αποκαλύψει τις άπειρες λεπτομέρειες και μυστικά του όλου συστήματος.

Πάντως η εκπαίδευση αυτή στη Ράτζα γιόγκα απαιτεί πολλών χρόνων μαθητεία και εξάσκηση προκειμένου να επιτευχθεί ο στόχος της πνευματικής μεταμόρφωσης του ανθρώπου.

Εν κατακλείδι, ας σημειωθεί ότι η σύντομη αυτή αναφορά στην Ράτζα Γιόγκα αφορά το πρώτο σύστημα πρόσβασης στην υπερσυνείδηση που εκπαιδεύει τον νου στον αυτοέλεγχο, αυτό της Σκέψης-Θέλησης-Φαντασίας. Υπάρχουν, όμως, και άλλα δύο γνωστά συστήματα πνευματικής ανύψωσης, (1) της αφύπνισης της Κουνταλίνη και (2) της ταύτισης του νου με τον Υπέρνου, για τα οποία ίσως αναφερθούμε σε επόμενο αφιέρωμα μας.