

---

## Filosofia yoghină

Agapi Igor  
Student al grupei FFT-081

Daca ar fi sa comparam filosofia yogina cu cea greaca am observa ca ele aspira spre aceiași scopuri. După Platon, filosofia, **”este efortul prin care spiritul se înalță la ceea ce exista în mod absolut, la cunoașterea veritabilă și realizarea morală a Ideii”**. Platon înțelegea lumea exterioară ca fiind trecătoare, ireală, ea ușor decepționează simțurile noastre, care poate da nașterii doar opiniilor, acestea nu coincid cu cunoașterea adevărată a lucrurilor. El spunea ca în esența lucrurilor stă frumosul, și arta de a percepe acest frumos, și este filosofia. Totodată Platon explică ca exista si o altă lume lumea ideilor care nu poate fi percepută cu organele senzoriale, ea poate fi redusă la ultima Idee, a Binelui. Pentru mine este deci clar, ca prin filosofie *Platon înțelegea nu doar ajungere la starea când spiritul este în starea sa perceapă principiul lucrurilor, dar și realizarea, manifestarea a Binelui, care sta la baza acestui principiu.*

De aici putem începe ca yoga vede și ea, lumea materială ca fiind trecătoare, înșelătoare. Însă yoga nu separă lumea exterioară cu cea interioară, scopul ei de a le uni. ***Yoga este unirea, unirea a sufletului individual (atman), cu Eul Suprem, al său. Yoga este știința spirituală care ne învață cum Realitatea Absolută poate fi realizată în însuși viața.***

*Ego-ul uman ne dă un sentiment de identitatea separată, conștiință separată. Fără îndoială, un sentiment de individualitate și de auto-importanță este necesar la un anumit stadiu în dezvoltarea omului. Dar ego-ul separă conștiința noastră individuală de la conștiința universală.* Misiunea acestei filosofii yoghine tinde spre ași „aduce aminte” despre apartenența divină a omului, la conștiința Universală, la Suprem. Dar țelul ei nu se sfârșite aici, caci ca și la filosoful grec, manifestarea a Binelui a divinității aici în lumea materială, în viața însuși, joaca un rol important în această viziune filosofică. Aceasta manifestare și reflectă frumosul, pe care unul dintre yoghini îl interpretează astfel: „ ***Frumosul - este unitatea finitului și Infinit, Frumosul este redarea a Infimului prin finit, prin om, Frumosul este întruchiparea omenească a Supremului-Infinit.***

Filosofia yogină nu este satisfăcută doar spunând ceva mareț, frumos, dar aspira spre a deveni perfecta întruchipare a Măreției, a Frumosului.

În esența „scopul vieții a fiecărui om”, cum spunea Democrit, *„este bucuria, ceea ce nu-i tot una cu plăcerea, ci o stare în care sufletul trăiește calm și statornic, netulburat de nici o frică și superstiție sau de altă emoție”*. În filosofia yoghină sufletul, sau purusha, persistă în aceasta stare în permanentă, și doar veghează ,minteă însă este cea care e supusă numeroaselor schimbări de stare. Și

---

daca v-om putea reuși să ne identificăm cu aceasta parte a Supremului din noi, prin tăcerea absolută a minții, atunci v-om putea savura cu adevărat bucuria.

În interpretarea lui Patandjali, (autorul Yoga-sutrelor), a cuvântului yoga, sună astfel : ”yogash-citta-vrytti-nirodhah” Ceea ce în traducere ar însemna, **Yoga – este capacitatea de concentrare în întregime a minții asupra unui singur obiect și menținerea neclintită a acesteia, ne fiind sustras de nimic. În starea yoga, concepțiile sau închipuirile greșite, care pot împiedica cunoașterea adevărate a obiectului, sunt controlate, minimizate sau chiar distruse.**

Mintea poate să ajungă la starea yoga cu ajutorul practicii și abandon. **Succesul**, spune el, **se câștiga doar în rezultatul practicării continue și îndelungate, realizate cu o atitudine pozitivă și zel. Când individul ajunge la cunoașterea pură despre natura sa, nici o forță exterioară, nici interioară nu-l poate tulbura.** De aici se începe cunoașterea completă a obiectului. Apoi autorul al Yoga-sutrelor își împărtășește viziunea asupra definiției Supremului, sau Ișvara:

Dumnezeu este Ființă Supremă, a cărei fapte niciodată nu au rădăcina în cunoașterea greșită. El este veșnic, El este învățătorul suprem, El este învățătorul tuturor învățătorilor din trecut, prezent și viitor.

În viața fiecăruia apar piedici, sau probleme care pot să încurce practicii noastre, Patandjali propune câteva metode pentru a le ameliora, sau chiar depăși:

Practicarea tehnicilor de răsuflare cu accentul pe expirație, cu ajutorul cercetărilor sistematizate a rolul organelor de simț, noi putem micșora interpretările greșite a minții. A își pune întrebări esențiale despre originea vieții, noi putem găsi o modalitate de a liniști mintea, și în sfârșit orice cercetare interesantă poate liniști gândurile.

**Yoga nu garantează că în urma practicii firești a noastre noi vom obține un oarecare profit. Yoga este ca o rețetă care ne poate micșora suferințele, prin analiza atitudinilor convenționale proprii , modelurile de comportament și consecințele lor.**

Sunt opt trepte în practica yoga: **Yama, niyama, asana, pranayama, pratihara, dharana, dhina și samadhi.**

Yama se definește ca relațiile noastre cu obiectele sau ființele exterioare din care izvorăște 5 principii: **Ahimsa**, el presupune bunătate, prietenie, atitudinea inteligentă și atentă față de oameni și lucruri, din ambientul nostru. Al doilea principiu este **Satya** ce înseamnă veridicitate, însă dacă adevărul poate provoca suferința interlocutorului, tăcerea va fi răspunsul cel mai potrivit. Următorul este **Asteya**, indică absența avariției, și capacitatea de a se menține de la dorința de a stăpîni ceva care nu ne aparține, al patrulea **Brahmacerya** propune să fim

---

echilibrați și cumpătați în orice aspect, *Aparygriha*, ultimul principiu ne sugerează de a fi cumpătat, și să ne putem îndestula doar cu ceea ce merităm .

*Niyama* la rândul său răspunde de relațiile cu noi înșine, ea la fel ne oferă cinci principii: *Șaucia*, puritatea, menținerea curățeniei trupești și mediul ambiat, al doilea *Santosha*, cere Mulțumirea noastră cu ceea ce avem, și ceea ce nu avem; al treilea *Tapas*, Purificarea organismului și psihicii prin intermediul un regim de somn adecvat, echilibrarea alimentației, muncii și odihnei; *Svadhiyaya*, permanenta sine cercetare și continua reevaluare a progresului efectuat. *Isvrapranidhna*- constă în fireasca onorare a a Eului suprem, capitularea necondiționată a minții față de Conștiința Universală.

Yama și niyama, este ca un prototyp, n mentalitatea noastră, al moralei. Ele intra în yoga dar nu pot deveni obiectul practicii noastre, pentru practica există asana și pranayama, care ne ajută să conștientizăm, unde noi suntem și cum să ne uităm la alte lucrurile care ne înconjoară.

În prathiara noi rupem legătura noastră cu mintea și organele de simț, ca și cum am strânge simțurile în noi. Dharana este starea când mintea în întregime să se focusează într-un singur punct. În starea dhina între eul și obiectul se instalează un contact, adică în timpul percepției obiectului noi ne aflăm în același timp într-o interacțiune nemijlocită cu acesta. Samadhi are loc fuziunea a integrala și nemijlocită a ființei noastre cu obiectul.

**Acum să ne focusăm pe cele mai importante orientări în yoga: Bhakti-yoga, calea iubirii și devotamentului, Karma-yoga calea acțiunii, sau faptelor, și Djanana-yoga calea cunoașterii. Sunt și alte orientări yoga, dar ele își au rădăcinile din aceste trei sau sunt strâns legate cu ele.**

Djanana înseamnă cunoaștere, principiul ei constă ca toată cunoștința care trebuie știută, există în interiorul nostru. Credița în Dumnezeu, și iubirea către oamenii nu-l interesează pe acela care practica djanana. El nu dorește nimic în afară de minte, cu ajutorul forțelor mentale proprii, el aspiră spre atingerea a adevărului absolut. El vede în Suprem ca o Fântână de Cunoștință

Bhakti-yoga: bhadj înseamnă a sluji, aici se are în vedere slujirea Supremului, care este cea mai autoritară sursă de asistență și instruire. Pe aceasta cale, noi oferim supremului toate faptele și gândurile noastre .

Karma este acțiune, sau fapt. Karma-yoga ne propune să acționăm, fără dorința, să acționăm pentru cel Nemuritor. Acesta cale ne îndeamnă acționăm însă, noi nu trebuie să depindem de rezultatele acțiunilor noastre.

E interesant de menționat că în cultura chineză și în deosebi în lucrările lui Lao-Tze, întâlnim viziuni similare. Aici găsim o lege universală, care poate fi divizată în două părți: Dao cu nume, care poate fi percepută cu organele senzoriale, și Dao fără nume, acesta nu poate fi perceput cu organele senzoriale, este rădăcina la tot ce există, izvorul a Dao cu nume. „A cunoaște ceea ce este

---

Obârșia (taina, începutul, originea din care s-a desfășurat totul), spune Lao-Tze, înseamnă a contacta imediat punctul nodal a lui Dao.” Deci în Tao Te King, în esența lucrilor stă Dao fără nume, înțeleptul este acela care se concentrează asupra aceluși aspect ascuns în lucruri.

În sumă dacă ar fi să analizăm ideile propuse de către filosofii antichității, observăm că în diferite culturi, dar sub diferite aspecte și denumiri, omnia cu iscusință presimte, prin intermediul unei forțe pur intuitive, indivizibila apartenența a noastră cu ceva mistic și divin, ceva care stă în principiul lucrurilor, care e cu totul diferit de lumea exterioară, ea poate și trebuie să fie percepută prin lumea interioară.