

## Conceptia Yoga si Atitudinea Ortodoxa

Yoga este numele unuia dintre cele sase sisteme (darsanas) clasice si ortodoxe ale filozofiei hinduse. In sens ascetic-practic, Yoga inseamna "dezlegare", "disociere", in sens mistic inseamna "unire" actiunea de a lega, prin mijlocirea meditatiei, concentratiei, gandirii.

Yoga, departe de a fi patrimoniul catorva secte ascetice, este o categorie specifica spiritului indian. N-au existat reforme, nici secte mistice indiene care sa nu fi facut apel la practica yoga. Toate reformele religioase indiene, tehnicile magice, au trebuit sa asimileze tehnicile yoga, aceasta asimilare facandu-se dupa nevoile interne ale fiecarei reforme religioase. Si nu vom intalni nici o miscare, autentic indiana, care sa se fi debarasat de acest sistem.

Pe parcursul istoriei sale, acest sistem a avut diferite functii : de substituire a sacrificiilor, interiorizari rituale etc.

Deci, este aproape imposibil de a face o istorie exacta a filozofiei yoga. Dar putem deduce in mod cert ca a influentat chiar si budismul si jainismul dintr-o epoca foarte indepartata. Istoria practicilor yoga este, de fapt, istoria conflictului intre mistica si asceza, intre contemplatie si meditatie, tendinta spre concret a experientei personale.

Yoga este mai mult o metoda practica, in al carei centru sta eliberarea sufletului prin cunoastere si prin practici ascetice minutios observate. Yoga este un sistem teist, avand ca zeu suprem pe Krisna in Bhagavad-Gita, sau pe Ishvara in literatura epica, ori sacerdotala.

Patanjali in "Yoga-sutras I, 1" marturiseste sincer ca nu el este creatorul "filozofiei yoga" ci munca lui se rezuma la editarea si corijarea sistemelor teoretice si indicatiile practicilor yoga. El nu face decat sa imprumute in linii generale, fundamentele filozofiei Samkhya, caruia ii da un oarecare aspect teist si exalta valoarea practica a meditatiei. Efortul propriu-zis al lui Patanjali a fost dirijat spre coordonarea materialului filozofiei imprumutate de la Samkhya.

Scopul Samkhyei este "salvarea" sau "eliberarea" care consta in abolirea durerii, inseparabila de toata existenta. Cunoasterea metafizicii (Jnana) singura poate sa atinga acest scop de a scoate individul din cercul fara sfarsit al transmigrarii sufletelor.

Yoga si Samkhya constituie, fundamental, acelasi sistem filozofic, cu singura deosebire ca Yoga admite existenta lui Dumnezeu (Ishvara) si acorda o mare importanta tehnicii meditatiei, in timp ce Samkhya nu crede intr-o fiinta suprema, si afla cheia emanciparii numai in reflectie, intr-un proces cognoscibil.

Amandoua sistemele afirma insa realitatea lumii si a sufletelor, concepend un violent dualism ce implica, intr-un sens, pluralismul.

Samkhya sustine existenta unui Purusha liber de toate accidenteale vietii si superior timpului si schimbarilor, iar individul desi e supus schimbarilor, exista totusi ceva in el ce se ridica deasupra tuturor acestora. Acest ceva nu-i mintea, nici viata, nici trupul, ci sufletul cel extern care le stapaneste pe toate.

Cu ajutorul cunoasterii metafizice (vidya, jnana, prajna) dupa Samkhya, omul ajunge sa se convinga de vremenicia a tot ce e lumesc si de vesnicia sufletului. Numai aceasta cunostinta duce la libertate si nemurire care se desavarseste in unire cu Ishvara.

Ceea ce exista in mod real, va exista de-a pururi; ceea ce nu e real nu poate exista. Nimeni deci nu e ucis si nu poate fi ucis. Sufletul se imbraca intr-un nou trup, dupa cum trupul se imbraca intr-o noua haina. Aceasta reincarnare se face de mai multe ori, inconstient si potrivit legilor sufletesti pana ce ajunge la cunostinta de sine. Pentru sistemul Samkhya eliberarea se reduce la cunoasterea alcatuirii lumii si a deosebirii fundamentale dintre spirit si materie.

Samkhya-Yoga propune ca unica cale a salvarii, practica ascetismului si concentratiei mintale, cu scopul degajarii in mod progresiv a spiritului de lucrurile exterioare pana la a-l face sa intre deplin in el insusi. In aceasta liniste solitara, crede ca trebuie sa fie fericirea sa eterna.

Vorbind despre locul meditatiei si practicii yoga in Upanisade, trebuie sa plecam de la scopul Upanisadelor care este experimentarea fericirii suprasenzoriale care provoaca descoperirea identitatii Atman-Brahma, care folosesc practica Yoga pentru purificarea sufletului.

Yoga este acceptata de Katha-Upanisad, si mai tirziu, de Maitrayana Upanisad ca un instrument care serveste la cunoasterea experimentală a lui Brahma. Dar tehnica meditatiei Yoga nu serveste numai la cunoasterea acestui principiu absolut si impersonal care este Brahma, dar si la cunoasterea experimentală a unui Dumnezeu personal.

Experienta suprema, Samadhi, in Upanisade nu este identica cu Samadhi din Yoga-Sutra. Practica Yoga acceptata de Upanisade, este un instrument de cunoastere mistica cu ajutorul careia omul castiga imortalitatea. Imortalitate pe care o gaseste alaturi de Shiva, cum afirma Svetasvatara-Upanisad.

Prin practica Yoga, omul castiga, liniste interioara si forta de a suporta binele si raul. Dar aceasta "stiinta secreta" dupa Upanisade, nu trebuie sa fie comunicata decat fiilor si discipolilor, si numai in caz cand acestia sunt apti de primirea ei.

Vom intalni in Yugatattva-Upanisad acele puteri magice pe care le castiga yoginul prin meditatie "suspendarea completa a respiratiei, puterea de a se ridica in aer". Upanisadele clasice accepta o singura posibilitate a salvarii, cunoasterea absolutului Atman-Brahma.

Bhagavad-Gita ofera o pluralitate de cai care toate duc la eliberarea suprema sau moksa. Yoga este doctrina de baza a Bhagavad-Gitei, ceea ce dovedeste ca idealul Bhagavad-Gitei este cunoasterea.

Bhagavad-Gita cere activitate, fapte, in procesul mantuirii insa aceasta activitate trebuie sa fie dezinteresata. De fapt, problema capitala a Bhagavad-Gitei este conflictul intre "actiune" (karma) si "contemplatie" a sti daca este posibil sa se obtina eliberarea prin actiune, sau singurul mijloc de a castiga este meditatie ascetica.. Cei care practica yoga cauta sa-si purifice sufletul de legaturile sale trupești si sa realizeze o cunoastere si o putere supranaturala. Este o incercare de a ajunge la iluminare si la mantuire prin asceza si abstinenta ispasind in cursul unei singure vietii toate pacatele savarsite de suflet in cursul incarnarilor precedente.

In capitolul VI al acestui poem se incepe descrierea exercitiilor si meditatiilor care in ansamblu constituie practica yoga - aspectele sale exterioare - pozitia corpului, fixarea varfului nasului, abstinenta sexuala - fiind similare acelor din Yoga-Sutra.

Meditatia de care vorbeste Krishna in Bhagavad-Gita este diferentiata de ceea ce intalnim in Yoga lui Patanjali.

Tehnica respiratiei nu este mentionata decat de doua ori in Bhagavad-Gita si are rolul de sacrificiu ritual interiorizat si nu baza meditatiei care duce la samadhi.

In Bhagavad-Gita, Krisna este scopul unic care justifica practica yoga si meditatia. Mai mult decat o asceza, yoga in Bhagavad-Gita inseamna meditatie si eliberare, calm si ascensiune spirituala.

Idealul sfinteniei krisnaiste, sta intr-o multime de privatiuni trupești si in meditatie. Sfintenia nu se poate ajunge in cursul unei singure vietii, ci prin straduinta mai multor vietii consecutive. Ajungerea gandirii la deplina liniste, prin adancirea in meditatie, gustarea acelei placeri fara de margini, aceasta stare de inaltare in care suferinta nu se mai poate atinge, poarta numele de Yoga.

In primele canturi din Bhagavad-Gita cuvantul "Yoga" are inteles foarte general de "activitate" cu nuanța, morala, si abia treptat ajunge sa fie intrebuintat cu intelesul sau specific de "unirea".

India a diferentiat mai multe forme de yoga in cursul secolelor, dar al carui scop suprem nu variaza.

1. Raja-Yoga care tinde sa sesizeze, prin mijlocul observatiilor si mai ales a unei meditatiei din ce in ce mai concentrata si subtila, insasi esenta fiintei noastre profunde.
2. Yoga-cunostintei (jinana-yoga) utilizeaza pentru atingerea scopului sau inteligenta si ratiunea luminata.
3. Yoga pietatii (bhakti-yoga) tinde la scop prin calea dragostei si abandonului total, de nuanta quietista, la Dumnezeu.
4. Yoga-actiunii (karma-yoga) cuprinsa in Bhagavad-Gita cum am vazut, cauta, realizarea suprema prin viata activa, intr-o actiune dezinteresata.
5. Yoga corporala sau a fortei corporale (hatha-yoga) este o metoda de progres, spiritual stabilita pe disciplina posturilor (pozitiilor) corpului si reglarii respiratiei si vizand prin maestru energia vitala a atingerii meditatiei inaltate si realizarea supremului "Eu".

Nu exista yoga, in perspectivele hinduiste si budiste, fara ceea ce noi numim o asceza riguroasa. Aceasta asceza este totdeauna prezenta si severa in toata disciplina yoga si la orice yogin.

6. Inana-Yoga care pare sa aiba mai putina importanta, tinteste la unificarea si la unitatea intr-o stare de supraconstiinta unde adevarul intreg este vazut ca unificat intr-o singura esenta. Mersul consta fie in a incerca sa sesizezi cosmosul intr-o infinita multiplicitate de fiinte si ineputabila lor diferenta pentru dizolvarea in mod progresiv prin activitatea spiritului, aceasta multiplicitate si aceasta diferenta si a reduce cosmosul la adevarata sa esenta unica ; fie a-si concentra toate puterile asupra unui element ales din multiplicitate si a creste activitatea spiritului asupra acestui element pana la punctul unde ar fi redescoperit adevarul esentei unice universale.

7. Bhakti-Yoga - yoga pietatii abandonate, tandretea amoroasa pentru divinitate, tintirea de a penetra esenta insasi a unei divinitati, care atrage ea insasi dragostea sa prin miscarea amoroasa a gratiei sale, si in a se stabili in ea pana la punctul supremei unificari.

Yoga incerca sa ajunga si poate sa ajunga la golirea spiritului de tot ceea ce il impiedica si il distruge si aceasta se realizeaza cu ajutorul tehnicilor yoga, care cuprind opt clase de practici si meditatiei.

Fiecare etapa yogica tinde la crearea unei noi "personalitati", mai unitare, mai pure. Si etapa urmatoare incepe prin distrugerea acestei noi personalitati, pe care o inlocuieste prin alta. Prin realizarea starii supreme "samadhi" s-a distrus intreg nucleul "personal", intreaga posibilitate a experientei umane.

In prima treapta a infranarii se cuprind cinci porunci; a nu ucide, a nu minti, a nu fura, infranarea poftelor generatoare de viata si sa nu savarseasca crima. Implinirea acestor porunci duce la o stare umana purificata superioara celei umane comune si care este indispensabila etapelor urmatoare.

Disciplinarea corporala si psihica constituie a doua treapta pentru yogin. Purificarea interioara a organelor si absenta dorintelor, observarea unui regim alimentar vegetarian, cumpatarea in mancare, bautura, somn etc. Toate practicile si tehnicile ascetice au drept scop concentrarea care se obtine prin purificarea psihica. Mijloacele de care se foloseste yoginul in realizarea concentratiei sunt pozitiile si aceasta se datoreaza importantei foarte mari pe care yoginii o dau tinutei exacte a corpului. Scopul acestor pozitii meditative este totdeauna acelasi : incetarea absoluta a tulburarii, a partii contrare. Majoritatea pozitiilor yoga sunt imitatii ale posturilor animalelor, sau provin din riturile vechi si sacre.

Spre exemplu vom enumera cateva dintre aceste pozitii a cobrei, a sarpelui, a broastei, a

Iacusteii, a delfinului, pozitia ridicarii laterale a corpului, pozitia curbata, pozitia gatului, pozitia arcului inchis, a camilei, a vulturului etc.

Dar ca posturi de baza pentru realizarea meditatiei si concentrarii si cel mai des folosite sunt : pozitia lotus, pozitia pe cap, pozitia intinsa, ridicarea abdomenului, exercitiul de indoire (mudra) si luminarea. Cu ajutorul acestor posturi se poate realiza respiratia ritmata care este un exercitiu de o importanta maxima pentru dobandirea extazului. Prin respiratie yoginul incearca sa cunoasca viata care este in el, energia organica care se descarca prin aspiratie si expiratie. Respiratia ritmata se poate obtine prin armonizarea celor trei momente respiratorii inspiratia, expiratia si conservarea aerului si acestea trebuie sa ocupe un interval de timp egal.

Prin realizarea pozitiilor si respiratiei yoginul face prima incercare de a depasi conditia umana; pozitia stabila, respiratia ritmata pana la suspendare; concentrarea intr-un singur punct sunt "gesturi divine".

Concepute in afara aspiratiei spirituale, pozitiile si respiratia degeneraza intr-un culturism nefast. Primele doua trepte au ca scop atitudinea aspirantului referitoare la lumea exterioara si la el insusi, la etic si moralitate.

Prima verificare stabila prin care yoginul poate sa realizeze "concentrarea" este "abstractizarea" sau "facultatea de a elibera activitatea senzoriala de influenta obiectelor exterioare este etapa ultima a ascezei psiho-fizice".

Cele trei au avut de-a face cu trupul si simturile, iar ultimele trei au de-a face cu mintea.

Concentratia si meditatiea nu sunt decat etape care preced extazul yogic (samadhi). Fara aceste doua etape extazul nu este posibil, dar in acelasi timp aceste doua etape sunt asa de intim legate intre ele incat trecerea de la una la alta nu intalneste obstacole prea numeroase. Ajuns in aceasta stare yoginul are acum o constiinta purificata de toate pasiunile si reziduurile memoriei. Stapan al trupului sau, al facultatilor psihice, tentatiile din partea lumii exterioare si memoriei nu-l tulbura.

Pentru meditatie ascetul alege un loc retras intr-o padure, intr-o pechera, sau chiar in mijlocul campului, in pozitia lotus incepe sa mediteze. Scopul meditatiei este de a-i purifica constiinta, de a pregati primirea experientelor spirituale mai inalte care ii permit sa cunoasca realitatea in mod concret, in acelasi timp de a-si apropia salvarea. Prin meditatie te eliberezi de legaturile faptelor, contrar directiei filozofice "karma" dupa care valoarea cea mai mare o au faptele si de aici mantuirea prin fapte bune.

Cand constiinta va sta neclintita in meditatie atunci se dobandeste yoga. Statornic e cel care leapada toate placerile inimii sale si afla multumirea in sine si prin sine. Meditatiea este gandirea fixata in mod continuu pe acelasi obiect, unitatea spiritului cu el insusi. Meditatiea trebuie continuata, sa patrunda in esenta lucrurilor, spiritul nu trebuie sa se opreasca numai la aspectul exterior al obiectului.

Practica esentiala a conceptiei yoga este concentrarea mintala asupra unei singure realitati. Spiritul trebuie sa devina indiferent la placeri ca si la suferinta, la virtute ca si la viciu. Atunci apare lumina stiintei pure.

In concentratiea primei trepte subzista inca in spirit oarecare elemente concrete. In a doua treapta, sufletul eliberat de orice aducere aminte, nu mai contempla decat spiritualitatea sa pura si goala. Yoga ia ca punct de plecare si mijloc fundamental concentratiea, care dupa marturia lui Max Muller este un lucru cu totul strain spiritului occidental, obisnuit sa poarte toata atentia sa asupra lucrurilor exterioare. Concentrarea poate lua la inceput mai ales ca suport, un oarecare gand, un simbol sau o imagine.

Samadhi este acea stare de contemplatie in care spiritul sesizeaza imediat forma obiectului fara ajutorul categoriilor si imaginatiei, aceasta stare unice obiectul se reveleaza in el insusi.

Aceasta ultima treapta, "extazul", inseamna suprimarea definitiva a constiintei normale, adica,

detasarea simturilor de influenta obiectelor, autonomia lor si dilatarea lor in proportii extraordinare. Samadhi se realizeaza facand din Ishvara obiectul tuturor actelor sale.

Practicile yogine conduc la extaz, la plinitudinea si fericirea "mistica" la experienta abisala a lui Samadhi. Prin yoga se urmareste sa se depaseasca complet conditia umana prin indepartarea tuturor pasiunilor, durerilor si ideilor, si sa se realizeze cea mai perfecta existenta, autonomie spirituala. Adevarata viata nu poate sa fie decat maximum de libertate, cunoastere, fericire, adica Nirvana.

Yoga-sutra aprofundeaza notiunea lui Samadhi; adica concentratia psihica. Ei disting doua feluri de samadhi : 1. "samadhi inferior acompaniat inca de constiinta, caci sufletul, in aceasta stare este inca afectul operatiei mintale, prin bucuria si senzatia existentei", 2. samadhi superior, care este inconstient sau extraconstient in care nu mai subzista decat reziduurile formatiilor mintale, si care ajunge la totala suspensie sau repaus absolut al spiritului. In prima treapta yoginul scalda inca in lumea fenomenelor si de aceasta face sa ramana supusa la transmigrarea. In cel superior yoginul atinge eliberarea definitiva.

Yoga combate setea de existenta care se naste si care constituie suportul transmigrarii sufletelor.

Cauza durerii este uniunea sufletului si obiectului (purusha) si a lui prakriti. Yoga sustine dualitatea purusha-prakriti, dar pune deasupra lor pe Ishvara, divinitate care in acest sistem joaca un rol mare, fiind considerata, principiul nedeterminat si neutru.

Yoga sustine ca exista atatea purushe cati oameni exista, fiecare purushe fiind o monada completa, izolata de mediul inconjurator "prakriti" sau alte suflete, si tot ce se poate spune despre el, este, ca el exista si cunoaste.

Purusha in sistemul Yoga, este inexprimabil, avand "atribute" negative si fiind lipsita de orice calitati sau dorinte. In consecinta, toate calitatile atribuite sufletului sunt simple "expresii verbale" necorespunzand realitatii.

Completand Samkhya, Yoga introduce conceptia "Ishvara" pe care o identifica cu fiinta universala si care permite unificarea, mai intai a lui "Purusha" principiul multiplu cand se infatiseaza numai in existentele particulare si apoi de "Purushei si Prakriti". Fiinta Universala fiind dincolo de distinctia lor, intrucat este principiul lor comun.

Dupa Vachaspati Misra, nici un sistem filozofic nu merita numele sau daca nu aduce o solutie la problema suferintei; daca nu aduce retete tehnice si metafizice destinate eliberarii sufletului "de durerea existentei". Yoga se integreaza intru totul in mod natural in centrul speculatiilor indiene post-upanisadice.

Totul este suferinta pentru intept, zice Pantanjali in yoga-sutra. Atat doctrinele metafizice, ca tehnici soteriologice, gasesc justificarea lor in aceasta suferinta universala, caci ele nu sunt valabile decat atunci cand elibera omul de durere.

Eliberarea de suferinta nu se poate face decat prin inlaturarea confuziilor care se fac intre suflet si viata psihico-mentala. Suferinta umana are radacinii in falsa cunoastere a sufletului.

Eliberarea concreta pe care o propune conceptia yoga prin mijloace tehnice inseamna de fapt distrugerea personalitatii umane, suprimarea durerii, suprimarea personalitatii.

Yoga crede ca subconstientul poate sa fie stapanit prin disciplina ascetica, prin cultivarea virtutilor, printr-o atletica morala prin care omul poate sa-si edifice scopul sau : eliberarea.

### **Atitudinea ortodoxa**

Spiritualitatea rasariteana afirma o cunoastere directa si duhovniceasca a lui Dumnezeu si

asteapta "indumnezeirea" credinciosului sau unirea lui cu Dumnezeu prin harul necreat izvorat din fiinta dumnezeiasca.

Pentru atingerea acestui ideal si crestinii folosesc unele metode si tehnici in parte asemanatoare celor yoga, dar cu un scop mult mai inalt.

Viata crestinului este o lupta continua intre omul cel vechi cu toate patimile si poftele lui si omul cel nou cu virtutile ce rodesc din el; este o inclestare intre binele propriu firii noastre si raul coborat in ea.

In lupta cu patimile, crestinul nu poate sa faca nimic fara ajutorul lui Dumnezeu.

Unele patimi vin dinlauntru nostru asupra trupului, altele de la trup spre interior. Trei sunt mijloacele de biruire :

1. nevoitele trupesti (post, veghe, infranare).

2. rugaciunea, care dupa Sfantul Ioan Scararul are trei trepte : .a) "inceputul, cand printr-o reflexie asupra interiorului nostru si chemarea lui Dumnezeu intrajutor urmarim si alungam atacurile gandurilor rele ; b) mijlocul este cand mintea sta atintita numai la ceea ce rostim sau gandim, nu e risipita ; c) desavarsirea rugaciunii este cand suntem rapiti cu tot sufletul nostru la Dumnezeu".

Dupa cuvantul Scripturii trebuie sa ne rugam neincetat (I Tesal. V, 17). Cine, de asemenea, are puterea de a se concentra cu mintea si a simti cu inima in timpul rugaciunii, ca sta in prezenta lui Dumnezeu, acela ramane nemiscat ca un stalp cat timp se roaga si gandurile rele nu-l pot clinti.

Simion Teologul prin metoda lui la rugaciune, ne invata sa avem mintea inaltata de la tot ce-i trecator sau desert, cu barbia in piep, sa comprimam respiratia aerului si sa cercetam cu mintea aflarea locului inimii, unde se gasesc de obicei toate puterile sufletesti. Si tot el explica de ce trebuie retinuta respiratia cat mai mult in timpul rostirii rugaciunii lui Iisus, pentru ca miscarea aerului sa nu duca cu sine mintea imprastiind-o "iar corpul sa fie incovoiat spre piept iar rostirea ei sa se faca cu jumatatea alternativa, pentru a fi cat mai unitara si mai condensata ideea asupra careia se concentreaza mintea".

In rugaciune, ca mijloc de unire cu Dumnezeu nu trebuie sa se faca abstractie nici de loc, nici de timp, nici chiar de pozitia corpului. Atitudinea corpului la rugaciune nu este de neglijat. Este de preferat prosternarea. Evitarea excentrismului in gesturi sau atitudini corporale. Sufletul si trupul sunt in stranse relatii.

Sfanta Scriptura ne da exemplu de rugaciune care indreapta, prin pozitia vamesului, care : "nici ochii sai nu voia sa-i ridice spre cer". Pe acela il imita cei ce isi tin la rugaciune privirea asupra lor insisi.

Libertatea de patimi, nu este omorarea partii pasionale, ci indreptarea ei de la cele rele spre cele bune, spre cele dumnezeiesti. Cel ce mortifica partea pasionala, e indiferent atat fata de bine cat si fata de rau. Partea pasionala trebuie prezentata lui Dumnezeu vie si lucratoare, jertfa vie. Trupul ne-a fost dat de Dumnezeu ca sa ne fie colaborator, sa faca cele placute lui Dumnezeu.

Nu ni s-a poruncit sa ne rastignim trupul cu patimile si dorintele lui, ci sa ne debarasam de poftele si faptele urate, si sa devenim "barbati ai poftelor Duhului".

Invatatura crestina propovaduieste mantuirea pentru intreg omul, in totalitatea lui, cu trupul si sufletul indumnezeit, nici una din puterile lui sufletesti si trupesti nu e dispretuita in crestinism, ci toate sunt indreptate spre Dumnezeu.

Dupa invatatura Bisericii Ortodoxe, chipul omului s-a alterat si nu s-a distrus, deci potential

chiar dupa cadere, omul detine inca puterea de stapanire asupra naturii. Reactualizarea acestei demnitati impune insa o noua ridicare a sa pe culmea sfinteniei.

Dupa conceptia lui Evagrie Ponticul reiese ca: toata stradania omului trebuie sa duca la cunoastere sau gnoza a carei incoronare este contemplarea Sfintei Treimi.

Sfantul Maxim Marturisorul zice ca : "cel ce si-a facut inima curata nu va cunoaste numai ratiunea lucrurilor inferioare si care sunt dupa Dumnezeu, ci vede pe insusi Dumnezeu".

Cei curati cu inima vad pe Dumnezeu insusi care locuieste si se arata in cei ce-L iubesc pe El si sunt iubiti de El, dupa fagaduinta pe care insusi le-a facut-o. Ne cunoastem pe noi insine prin curatirea mintii, o cainta staruitoare si printr-o asceza sustinuta de orice vanitate si rautate.

In Ortodoxie deci, conditia necesara pentru o adevarata cunoastere a lui Dumnezeu o constituie curatirea inimii. Trei sunt treptele cunoasterii lui Dumnezeu: 1) cea "trupeasca", supusa patimilor si deci impotriva firii. 2) cea "sufleteasca", care lupta cu patimile pentru infaptuirea virtutii, si este fireasca. 3) cea "duhovniceasca", prin care se patrunde in tainele nepatrunseu.

Si in crestinism se vorbeste despre o concentrare a cugetarii in interior si din pricina nestatorniciei unii recomanda ca mijloc de fixare a atentiei observarea cursului respiratiei si evident, pentru o mai buna observare, rarirea ei in oarecare masura. Astfel, mintea nu va mai cauta in jur.

Organul contemplatiei este mintea, dar poate sa fie si inima. Contemplatia este o cunoastere, o gnoza, dar o "cunoastere spirituala" care presupune virtuti si mai ales caritate. Orientul crestin a ramas intotdeauna fidel la aceasta idee, ca dragostea si cunoasterea sunt strans legate. Dragostea si cunoasterea se unesc in persoana umana si la omul perfect ele colaboreaza armonios.

Si in crestinism se recunoaste necesitatea unui ghid pentru o viata sfanta, dupa cum spun si Sfintii Parinti, singur e pericol de deviere si ratacire de la adevarata cale.

Adevarata viata crestina este viata in har, iar harul nu distruge libertatea noastra, in opera mantuirii harul si libertatea sunt inseparabile.

Cei ce au in ei harul si lucrarea lui dumnezeiasca, n-o au numai pentru ei, ci o impartasesc si altora, fara ca ea sa se imputineze. Cunoasterea in Crestinism are drept sprijin harul divin. Dupa invatatura crestina numai cel purificat de patimi, cel care a ajuns la nepatimirea lucratoare prin fapte bune, poate sa se indrepte spre cunoastere. Curatia si pacea sufletului nu se dobandesc meditand, ci indeplinind continuu poruncile Domnului.

In Crestinism cunoasterea nu este legata de o contemplare pasiva ci de o traire sincera. Cunoasterea ca si iubirea, in crestinism, nu duc la identitatea absoluta intre subiectul cunoscator, care este crestinul, fi subiectul cunoasterii, Dumnezeu, Fiinta Suprema care este transcendent.

Indumnezeirea este ideea fundamentala a intregii traire rasaritene care este opusa oricarei traire necrestine. Acolo nu este sublimatie, acolo e negatie; nu mantuirea lumii, ci mantuirea de lume. Pentru aceasta traire, transfigurarea sufletului si a trupului, invierea, e o absurditate. Ceea ce e inferior (trupul, emotii, natura, cosmos) nu se mantuieste in aceasta traire, ci se desradacineaza, se neaga si se taie fiind rea. In conceptia ortodoxa omul urca necontenit spre indumnezeire prin incordarea continua a vointei si ajutorul harului divin, fara de care omul ar ramane suspendat, deci, contrar conceptiei yoga in care omul este infatisat ca o persoana insingurata care vrea sa ajunga cu ajutorul ratiunii lui indraznete si intreprinzatoare, la eliberare, mantuire de tot ce e trecator.

Yoga aduce in istoria religiozitatii indiene un dinamism extrem de fertil, prin structura sa experimentală si, mai ales, prin polivalenta tehnicilor sale si chiar prin valoarea efortului

personal al eliberării sufletului de jugul durerii și iluziei, dar care efort de voință al salvării nu este susținut de ajutorul Harului divin sau prin participarea unei revelații divine, deci a absenței unui Dumnezeu personal.

Pentru toată spiritualitatea indiană post-vedică condiția umană este tragică : omul nu poate să fie fericit, sau liber.