Τι είναι η γιόγκα; Ακίνδυνη μέθοδος για υγεία και ομορφιά ή επικίνδυνη τεχνική θρησκευτικής λατρείας; (Ιερεύς Σωτήριος Ο. Αθανασούλιας)

Categories : ΘΕΟΛΟΓΙΑ

Date : 21 Ιουνίου, 2018

Τό προσωπεῖο μιᾶς θρησκευτικῆς τεχνικῆς

Ἕνα φαινόμενο, πού ἐπεκτείνεται συνεχῶς στήν ἐποχή μας καί προσλαμβάνει μεγάλες διαστάσεις, εἶναι ἡ διείσδυση τῆς λεγόμενης ἀνατολικῆς «πνευματικότητας» στίς χριστιανικές ἤ ἐκκοσμικευμένες κοινωνίες τοῦ δυτικοῦ κόσμου. Ἀπό τή στιγμή πού τό ἀποκρυφιστικό κίνημα τῆς Νέας Ἐποχῆς υἱοθέτησε βασικές ἀντιλήψεις καί τεχνικές τοῦ Ἰνδουϊσμοῦ καί τοῦ Βουδισμοῦ, ὅπως ἡ μετενσάρκωση, τό κάρμα, ὁ διαλογισμός, ἡ γιόγκα κ.ἄ., καί τίς προωθεῖ σέ κάθε κατεύθυνση, τά στοιχεῖα αὐτά, ἀκόμη καί στήν Ἑλλάδα, τείνουν νά γίνουν μέρος τῆς καθημερινότητας, ἀφοῦ γίνονται ἀποδεκτά ἀπό ὅλο καί περισσότερους συνανθρώπους μας. Τό πρόβλημα εἶναι ὅτι, συνήθως, δέν μεταφέρονται ὅπως πραγματικά εἶναι, δηλαδή ὡς ἀντιλήψεις, τεχνικές ἤ ἀκόμη καί ὡς **πράξεις λατρείας μιᾶς ἄλλης θρησκείας ριζικά ἀσύμβατης μέ τόν Χριστιανισμό**, ἀλλά ἐμφανίζονται μέ κάθε εἴδους προσωπεῖα, προσαρμοσμένα στά χριστιανικά ἤ κοσμικά πρότυπα.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα θρησκευτικῆς τεχνικῆς, πού ἐμφανίζεται μέ τό προσωπεῖο ἀκίνδυνης καί εὐεργετικῆς μεθόδου, εἶναι **ἡ γιόγκα**, μέ τήν ὁποία θά ἀσχοληθοῦμε στό τεῦχος αὐτό. Πράγματι, ἡ ἐν λόγῳ τεχνική προωθεῖται σήμερα ἀπό μέσα ἐνημερώσεως, ἐφημερίδες, περιοδικά, εἰδικά ἔντυπα, ὁμάδες, ὀργανώσεις καί μεμονωμένα πρόσωπα (γκουροῦ, δασκάλους τῆς Ἀνατολῆς), ὡς ἕνα εἶδος γυμναστικῆς, ὡς μέθοδος χαλάρωσης καί εὐεξίας κ.λπ. Γυμναστήρια καί κέντρα ὀμορφιᾶς τήν ἐντάσσουν στά προγράμματά τους, ἀγνοώντας σέ πολλές περιπτώσεις τί πραγματικά εἶναι. Εἰδικότερα, **ἡ γιόγκα ἐμφανίζεται συνήθως**, **α)** ὡς ἕνα εἶδος γυμναστικῆς, πού ὠφελεῖ τό σῶμα, ὅπως κάθε ἄλλη μέθοδος γυμναστικῆς ἤ καί ἀκόμη περισσότερο, ἀλλά ὠφελεῖ ἐξίσου καί τό «πνεῦμα», **β)** ὡς μία μέθοδος ἐντελῶς ἀκίνδυνη γιά τόν ἄνθρωπο, ἀλλά καί εὐεργετική, τά «θετικά» ἀποτελέσματα τῆς ὁποίας κατοχυρώνονται, δῆθεν, καί ἐπιστημονικῶς, καί **γ)** ὡς μέθοδος, πού δέν ἔχει καμία σχέση μέ τή θρησκεία, ἄρα μπορεῖ νά τήν ἀσκεῖ ἄνετα ὁποιοσδήποτε, ἀκόμη καί ὁ συνειδητός Χριστιανός.

Γιά παράδειγμα, σέ μιά πρόχειρη ἀναζήτηση στό διαδίκτυο, διαβάζουμε σέ ἱστοσελίδες πού τήν προωθοῦν: «Ἡ γιόγκα δυναμώνει τό σῶμα, ἡρεμεῖ τό νοῦ καί

εἶναι κατάλληλη γιά ὅλους, ἀκόμη καί γιά ἐκείνους πού δέν ἔχουν γυμναστεῖ ποτέ». «Θεωρεῖται ... ὁ πιό ἀποτελεσματικός τρόπος γιά νά ἀποβάλλεις τό στρές τῆς καθημερινότητας καί νά νιώσεις ἠρεμία καί γαλήνη, κάτι πού δέν παίρνεις ἀπό ἕνα πρόγραμμα ἄρσης βαρῶν». «Ἡ γιόγκα εἶναι μιά ἀρχαία ἐπιστήμη καί φιλοσοφία, πού πλέον ἀναγνωρίζεται καί ἀπό τή σύγχρονη δυτική ἰατρική». «Ἐπικεντρώνεται στήν σωματική ὑγεία καί νοητική εὐεξία». «Δέν ἔχουμε καμία σχέση μέ τή Θρησκεία, τόν Ἀποκρυφισμό ἤ μαύρη μαγεία καί ἄλλα». Ἀλλοῦ ἀπαριθμοῦνται τά «εὐεργετικά» της ἀποτελέσματα καί, λίγο - πολύ, προβάλλεται ὡς λύση ὅλων τῶν προβλημάτων: «Ἡ γιόγκα σέ κάνει πιό παραγωγικό ... αὐξάνει τήν ἐνέργειά σου ... ἐνισχύει τό μεταβολισμό σου ... σέ χαλαρώνει καί σέ βοηθᾶ νά κοιμηθεῖς καλύτερα ... ἐνισχύει τίς ἀρθρώσεις σου ... δυναμώνει τή σπονδυλική σου στήλη ... σώζει τά πόδια σου ... ἐνισχύει τό ἀνοσοποιητικό σου σύστημα ... "ἀνοίγει" τήν καρδιά σου ... μειώνει τή φλεγμονή ... χαρίζει καλή κυκλοφορία ... ἐνισχύει τή λίμπιντο ... βελτιώνει τό συντονισμό, τό χρόνο ἀντίδρασης, τή μνήμη, ἀκόμα καί τόν δείκτη νοημοσύνης ... καίει πολλές θερμίδες»! (http://www.wefit.gr/new/fitness/25-logoi-gia-na-kaneis-yoga-kathe-mera-akomi-ki-an-eisai-antras/). Πρίν δοῦμε κατά πόσο ἰσχύουν παρόμοιοι ἰσχυρισμοί, ἄς δοῦμε τί ἀκριβῶς εἶναι ἡ γιόγκα.

Τί εἶναι ἡ γιόγκα

Ὁ ὅρος «γιόγκα» στό ἰνδικό λεξιλόγιο προέρχεται ἀπό τήν σανσκριτική ρίζα jug καί σημαίνει «ζεύξη», «ἕνωση», «σύνδεση» μέ τήν ὑπέρτατη ὑπερβατική πραγματικότητα. Σημαίνει, ἐπίσης, τήν «ἀτραπό» ἤ τήν «ὁδό» γι’ αὐτή τήν ἕνωση, δηλαδή τίς τεχνικές, μέ τίς ὁποῖες ἐπιτυγχάνεται. Εἶναι φανερό, ὅτι ἡ ἕνωση ἐδῶ νοεῖται ἀποκλειστικά ἐντός τῶν περί Θεοῦ ἀντιλήψεων τοῦ Ἰνδουϊσμοῦ. Κατά τήν ἀρχαία αὐτή θρησκεία, ὁ Θεός δέν εἶναι Πρόσωπο, ὅπως στή χριστιανική Παράδοση, ἀλλά μιά ἀπρόσωπη Ἐνέργεια, πού διαχέεται στό σύμπαν. Μεταξύ Θεοῦ, ἀνθρώπου καί κόσμου δέν ὑπάρχει οὐσιαστική διαφορά, γιατί ὅλα τά πράγματα ἔχουν ἕνα θεῖο πυρῆνα, μιά θεϊκή οὐσία. Τό ἴδιο ἰσχύει καί γιά τόν ἄνθρωπο. Οἱ «θεοί» τοῦ Ἰνδουϊσμοῦ εἶναι ὄντα, πού ἁπλῶς βρίσκονται πιό κοντά στήν ὑπέρτατη καί ἀπρόσωπη θεότητα. Σκοπός τοῦ ἀνθρώπου, ἀλλά καί κάθε ὄντος, εἶναι νά ἐπιστρέψει στή θεότητα, νά ἑνωθεῖ μέ αὐτήν, νά διαλυθεῖ μέσα σ’ αὐτήν, ὥστε νά καταργηθεῖ ἡ «δυαδικότητα» Θεοῦ καί ἀνθρώπου, νά γίνει ὁ ἄνθρωπος ἕνα μέ τόν Θεό. Κατά συνέπειαν, ἡ «ἕνωση» αὐτή ἀντιστοιχεῖ μέ ὅ,τι ὀνομάζουμε «σωτηρία» ἤ «θέωση» στήν Ὀρθόδοξη Ἐκκλησία, ἡ δέ γιόγκα ἀντιστοιχεῖ ἀκριβῶς μέ τή διαδικασία, μέ τήν ὁδό πρός τή θέωση. Δηλαδή, **ἡ γιόγκα δέν εἶναι μιά ἁπλῆ θρησκευτική τεχνική, ἀλλά κάτι πού βρίσκεται στόν πυρῆνα τῆς θρησκείας τοῦ Ἰνδουϊσμοῦ**.

Ὅπως εἶναι γνωστό, ὁ Ἰνδουϊσμός διακρίνεται σέ ἑκατοντάδες σχολές ἤ αἱρέσεις μέ μεγάλες διαφορές, ἀλλά καί μέ ἐχθρότητες μεταξύ τους. Ὅλες, ὡστόσο, ἀποδέχονται ὡς ἱερό κείμενο τή Μπαγκαβάτ Γκιτά («Θεῖο Τραγούδι»). Αὐτή εἶναι τό «εὐαγγέλιο»

κάθε μορφῆς Ἰνδουϊσμοῦ, αὐτή μελετοῦν οἱ Ἰνδουϊστές κάθε μέρα καί αὐτή ψάλλουν στή λατρεία τοῦ Κρίσνα. Κατά τή Μπαγκαβάτ Γκιτά, ἡ γιόγκα δέν εἶναι ἀνθρώπινο εὕρημα ἤ δημιούργημα, ὅπως π.χ. ἡ ἐπιστήμη, ἀλλά «θεία» ἀποκάλυψη, δῶρο, πού ὁ «Κύριος τῆς γιόγκα», ὁ «θεός» Κρίσνα προσφέρει στόν κόσμο: «Στόν κόσμο αὐτόν ἀπό παλιά ἕνας διπλός δρόμος φανερώθηκε ἀπό μένα, ὦ ἀναμάρτητε. Τοῦ Γνιάνα γιόγκα γιά τούς ἀνθρώπους τῆς συλλογῆς καί τοῦ Κάμμα γιόγκα γιά τούς ἀνθρώπους τῆς δράσης» (3,33 κ.ἄ.). Ἡ γιόγκα εἶναι ἡ μορφή λατρείας, μέ τήν ὁποία ὁ «θεός» θέλει νά λατρεύεται: «Οἱ μεγάλες ψυχές ... Ἐμένα λατρεύουν ... πάντα δοξάζοντάς με καί ἀγωνιζόμενοι μέ ἀποφασιστικότητα προσκυνώντάς με, μέ λατρεύουν μέ ἀφοσίωση πάντα σέ γιόγκα» (9, 13-14).

Κατά τόν διακεκριμένο Θρησκειολόγο καί Καθηγητή τοῦ Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν Ἀρχιεπίσκοπο Ἀλβανίας Ἀναστάσιο, ὁ τελικός σκοπός τῆς γιόγκα, δηλ. ὁ «φωτισμός» ἤ ἡ «ἕνωση», ἐπιτυγχάνεται σέ διάφορα στάδια τεχνικῶν, τά κυριώτερα τῶν ὁποίων εἶναι:

α) Ἡ αὐτοσυγκράτηση (yama): συμμόρφωση πρός ὁρισμένες ἐπιταγές, ὅπως εἶναι ἀποφυγή γενετησίων σχέσεων, κλοπῆς, φιλαργυρίας.

β) Ἡ αὐτοκαλλιέργεια (niyama): ἐπιδίωξη ἀταραξίας, καθαριότητος, συνέπειας στήν ἄσκηση κ.τ.λ.

Ὕστερα ἀπό αὐτά τά δύο στάδια ὁ ἀσκούμενος μυεῖται καί παίρνει ἀπό τόν δάσκαλό του (γκουροῦ), ἕνα νέο ὄνομα καί μιά τελετουργική φράση (μάντρα), τήν ὅποια ὀφείλει νά ἐπαναλαμβάνει ἐπίμονα, γιά νά ἐπιταχυνθεῖ ἡ πορεία του πρός τή λύτρωση.

γ) Ὁ ἔλεγχος τοῦ σώματος (asana): μέ εἰδικές στάσεις τοῦ σώματος ἐπιδιώκεται ἡ ἐπιβολή πάνω στίς ζωτικές ἐνέργειες τοῦ ἀνθρώπινου ὀργανισμοῦ.

δ) Ἡ ρύθμιση της ἀναπνοῆς (Pranayma): μέ τήν ἐφαρμογή τῶν ἀσκήσεων αὐτῶν ὁ ἀναπνευστικός ρυθμός ἐπιβραδύνεται, τό σῶμα καί ὁ νοῦς ἠρεμοῦν καί ὁλόκληρη ἡ νοητική δύναμη τοῦ ἀνθρώπου προετοιμάζεται γιά τά τελικά στάδια τῆς γιόγκα,

ε) Ἡ συγκράτηση τῶν αἰσθήσεων (pratyahar): μέ τήν παρατεταμένη ἐνατένιση ἑνός ἀντικείμενου, ὁ «γιόγκι» (δηλαδή ὁ ἀσκούμενος στή γιόγκα), ἐπιδιώκει νά ἐπιβληθεῖ πάνω στίς αἰσθήσεις του.

στ) Ἡ συγκέντρωση τῆς προσοχῆς (dharana): ἡ καθήλωση αὐτή τοῦ νοῦ ἀποβλέπει στή δημιουργία ἑνός μονωτικοῦ φραγμοῦ ἀπό τά γύρω φαινόμενα καί τίς ἐσωτερικές φαντασίες. Γιά νά τό πετύχει ἡ ἰνδουϊστική παράδοση ἔχει διαμορφώσει διάφορες τεχνικές, στίς ὁποῖες δεσπόζουν ἡ ἐπανάληψη τῆς ἰνδουϊστικῆς ἱερῆς συλλαβῆς

«Ὤμ», σιωπηλά ἤ μέ μακρόσυρτο ψαλμικό ρυθμό, ἡ ἐνατένιση ἰδιότυπων σχημάτων κ.ἄ. Τά ἑπόμενα δύο τελευταῖα στάδια ὁδηγοῦν στόν τελικό σκοπό τῆς γιόγκα, πού εἶναι:

ζ) Ὁ στοχασμός, ἡ ἐνατένιση καί ἡ θεωρία (dhyana).

η) Ὁ φωτισμός, ἡ ἀπελευθέρωση (samadhi) ... ὁ γιόγκι καταλήγει σέ μιά κατάσταση ὑπερβάσεως καί αὐτῆς ἀκόμη τῆς συνειδητότητος. Δέν ἀντιλαμβάνεται οὔτε χρῶμα, οὔτε ὀσμή, οὔτε ἦχο, οὔτε ἀφή, οὔτε τόν ἑαυτό του, οὔτε κανέναν ἄλλο. Τό πνεῦμά του «ἐλευθερώνεται» σύμφωνα μέ τήν ἔκφραση τῶν μυημένων ἀπό τή μνήμη καί τή λήθη. Αὐτό θεωρεῖται ἐπίγνωση, φωτισμός» (Ὄψεις Ἰνδουϊσμοῦ - Βουδισμοῦ, Ἀθήνα 1985, σ. 83-85).

Βέβαια, ὑπάρχουν διάφορες μορφές γιόγκα. Οἱ πιό γνωστές εἶναι ἡ Χάθα γιόγκα καί ἡ Ράτζα γιόγκα. Στήν ποικιλία τῶν μορφῶν στεγάζονται ἐντελῶς διαφορετικές ἀντιλήψεις καί πρακτικές, ἀπό τόν ἄκρατο «ἀσκητισμό», ὡς τόν πιό ἀπίθανο ὀργιαστικό ἐρωτισμό (Τάντρα καί Κουνταλίνι γιόγκα). Σέ κάθε περίπτωση ἀπαραίτητη εἶναι ἡ ὕπαρξη τοῦ κατάλληλου ὁδηγοῦ, τοῦ φωτισμένου δασκάλου, τοῦ γκουροῦ. Οἱ μαθητές τοῦ ὀφείλουν ἀπόλυτη ἀφοσίωση καί ἀπόλυτη ὑποταγή. Αὐτός μόνο γνωρίζει τήν ὁδό πρός τή λύτρωση. Βέβαια, μεταξύ τῶν μαθητῶν ὑπάρχουν τάξεις καί διαβαθμίσεις. Γιά παράδειγμα, στήν κίνηση τοῦ γνωστοῦ γκουροῦ Σατυανάντα στήν κατώτερη βαθμίδα βρίσκονται οἱ «Κάρμα Σανυάσιν», πού ζοῦν γιά νά ἐκπληρώσουν τό κάρμα τους καί νά προχωρήσουν στό ἀνώτερο μονοπάτι τῆς «Σαννυάσα». Ὁ «Σαντάκα Σαννυάσιν» μπαίνει στήν ἄμεση ὑποταγή τοῦ γκουροῦ, ἀκόμη κι ἄν αὐτός ἐμφανίζεται σάν τύραννος. Ὁ «Σαννυάσιν μαθητής» βαδίζει τόν δρόμο τῆς «ἀνώτερης κατανόησης τοῦ νοῦ» καί βρίσκεται στήν ἀπόλυτη ὑποταγή τοῦ γκουροῦ. Στήν ἀνώτερη βαθμίδα βρίσκεται ὁ «ταντρικός μαθητής», πού ἐκτελεῖ τυφλά τίς ἐντολές τοῦ γκουροῦ (Ἀντ. Ἀλεβιζοπούλου, Ἀποκρυφισμός, Γκουρουϊσμός, «Νέα Ἐποχή», Ἀθῆναι 1993, σ. 173). Κατά τόν γκουροῦ Σατυανάντα, «ἡ Κουνταλίνι γιόγκα εἶναι ἡ θρησκεία τοῦ αὔριο. Ἄν φοβᾶστε νά ξυπνήσετε τήν Κουνταλίνι σας, θά τό προσπαθήσει ἡ ἑπόμενη γενιά, καί ἄν ἀποτύχει τότε θά προσπαθήσει ἡ ἑπομένη. Σέ ἕνα ἑκατομμύριο χρόνια ὅλοι οἱ ἄνθρωποι θά εἶναι κύριοι τῆς Κουνταλίνι»! (ὅ.π., σ. 175).

Ἀπό τά παραπάνω προκύπτει σαφῶς, ὅτι **δέν ἰσχύουν οἱ ἰσχυρισμοί ὅτι ἡ γιόγκα εἶναι κάτι ἄσχετο μέ τή θρησκεία. Ἀντίθετα, προκύπτει ὅτι εἶναι μιά θρησκευτική τεχνική, μιά πράξη λατρείας τοῦ Ἰνδουϊσμοῦ καί τῶν παραφυάδων του. Μήπως, ὅμως, μποροῦν νά διαχωριστοῦν τά θρησκευτικά ἀπό τά «εὐεργετικά» στοιχεῖα καί νά ἀσκεῖται ἡ γιόγκα μόνο γιά τά «εὐεργετικά» της ἀποτελέσματα;** Κάτι τέτοιο θά ἰσοδυναμοῦσε μέ τό νά κάνει ἕνας πιστός τοῦ Ἰσλάμ κάθε πρωΐ καί γιά ἀρκετή ὥρα μετάνοιες μπροστά σέ μιά μεγάλη εἰκόνα τῆς Παναγίας, λέγοντας τήν εὐχή «Ὑπεραγία Θεοτόκε σῶσον

ἡμᾶς» καί κάνοντας τό σημεῖο τοῦ Σταυροῦ, καί νά ἰσχυρίζεται ταυτόχρονα ὅτι αὐτά τά κάνει γιά τήν πρωϊνή του γυμναστική, ὅτι κάνει τό σημεῖο τοῦ Σταυροῦ γιά νά γυμνάζονται τά δάκτυλά του καί ὅτι παρά ταῦτα παραμένει πιστός μουσουλμάνος! **Ἄς δοῦμε, ὅμως, ἄν ἡ γιόγκα ἔχει ὄντως εὐεργετικά ἀποτελέσματα.**

Πόσο ἀκίνδυνη εἶναι ἡ γιόγκα

Ὅπως ἤδη ἀναφέραμε, ὅσοι μεταφέρουν τή γιόγκα στή Δύση, τήν προβάλλουν ὡς μέθοδο εὐεργετική γιά τό σῶμα καί τό «πνεῦμα», ἰσχυριζόμενοι ὅτι τά θετικά της ἀποτελέσματα κατοχυρώνονται δῆθεν καί ἐπιστημονικῶς. Ὅμως, αὐτά ἀποτελοῦν γενικές καί ἀόριστες διακηρύξεις τῶν ὀπαδῶν της. Δέν ἀποδεικνύονται, δέν προκύπτουν ἀπό ἔγκυρες ἔρευνες καί στατιστικές καί σέ καμία σοβαρή πανεπιστημιακή σχολή δέν διδάσκεται ἐπιστημονικῶς ἡ γιόγκα, παρά τίς προσπάθειες νά διεισδύσει σέ ὅλους τούς χώρους. Τό ὅτι ἕνας γυμναστής, κατόχος πανεπιστημιακοῦ πτυχίου, ἤ ἕνας φυσιοθεραπευτής, τήν ἐντάσσει στό πρόγραμμά του δέν ἀποτελεῖ, προφανῶς, ἐπιστημονική κατοχύρωση τῆς γιόγκα, ὅπως τό ὅτι ἕνας γιατρός ἀσκεῖ παράλληλα τήν Ὁμοιοπαθητική δέν ἀποτελεῖ ἀπόδειξη ὅτι ἡ Ὁμοιοπαθητική εἶναι ἐπιστήμη.

Τό σημαντικότερο εἶναι, ὅτι οἱ ἰσχυρισμοί πώς ἡ γιόγκα εἶναι μιά καλή γυμναστική ἤ μιά ἀποτελεσματική μέθοδος «γιά ὑγεία καί ὀμορφιά», ἀπορρίπτονται ἀπό τούς ἴδιους τούς αὐθεντικούς δασκάλους της, τούς Ἰνδούς γκουρού. Ἔτσι, ὁ γκουρού Σατυανάντα ἀπευθύνει τήν ἑξῆς ἔκκληση: «Θερμά σᾶς παρακαλῶ ὅλους τούς ὁμιλητές καί ὅλους αὐτούς οἱ ὁποῖοι τήν ἐξασκοῦν νά μήν ὑποβιβάζουν τήν γιόγκα κάτω τοῦ ἀληθινοῦ σκοποῦ της. Ἐάν θέλεις νά κάνεις γιόγκα μόνον γιά τήν ὀμορφιά σου, ὑπάρχουν γι’ αὐτό τό σκοπό τά κέντρα ὀμορφιᾶς. Παρακαλῶ πήγαινε σ’ αὐτά καί μήν ἔρχεσαι στά κέντρα τῆς γιόγκα. Ἐάν θέλεις ἐπίσης νά φορμάρεις τό σῶμα σου, ὑπάρχουν τά κέντρα φυσιοθεραπευτικῆς ἀγωγῆς καθώς καί ἄλλα παρόμοια μέρη γιά νά πᾶς. Πήγαινε λοιπόν ἐκεῖ. Γιατί στά κέντρα τῆς γιόγκα θά πρέπει μόνον ὁ σκοπός τῆς ἀνάπτυξης τῆς συνειδητότητός σου νά σέ φέρνει» (Ἀντ. Ἀλεβιζοπούλου, ὅ.π., σ. 169-170).

Ὁ π. Ἀντώνιος Ἀλεβιζόπουλος ἀναφέρει τό χαρακτηριστικό περιστατικό τοῦ F.W. Haack, ὁ ὁποῖος ἐπισκέφθηκε τόν ναό τῆς γιόγκα στό Γκόρακ Νάτ καί ρώτησε τόν ἐκεῖ «ἡγούμενο»: «Σουαμίζι τί λές γιά τήν ἄποψη πώς ἡ γιόγκα εἶναι εὐεργετική γιά τή σωματική ὑγεία;». Ὁ γκουρού γέλασε μέ τήν καρδιά του καί ἀπάντησε: «Νεαρέ φίλε, εἶναι χαρακτηριστικό γιά τούς ἀνθρώπους τῆς Δύσης νά ἀναζητοῦν παντοῦ κάποιο κέρδος». Τότε πῆρε σοβαρό ὕφος, ἔβαλε τό χέρι του στόν ὦμο τοῦ Haack καί πρόσθεσε: «Νεαρέ φίλε, ἡ γιόγκα εἶναι ἡ τέχνη τοῦ νά πεθάνει κανείς, ὄχι τοῦ νά ζήσει»! (ὅ.π., σ. 176).

Κάποιες μορφές γιόγκα ὁδηγοῦν σέ πολύ ἐπικίνδυνους χώρους γιά τή σωματική

ὑγεία, ἀκόμη καί σέ ἀπειλή γιά τήν ἴδια τή ζωή. Ὁ γκουρού Σατυανάντα δέν φαίνεται νά συμμερίζεται καθόλου τήν ἄποψη ὅτι ἡ γιόγκα εἶναι μιά ἀκίνδυνη μέθοδος, πού μόνο καλό μπορεῖ νά προσφέρει. «Μπορεῖ νά συμβεῖ ἕνα ἀτύχημα», ἐπισημαίνει. «Ἀλλά τά πάντα εἶναι ρίσκο. Ἡ ζωή εἶναι ἕνα μεγάλο ρίσκο, καί ὁ ἄνθρωπος ὀφείλει νά εἶναι ἕνας ριψικίνδυνος πολεμιστής». «Ἀπό τήν ἄλλη πλευρά μπορεῖ νά τρελαθεῖς καί νά περάσεις τά ὑπόλοιπα χρόνια σου σέ ἕνα ψυχιατρεῖο. Δυστυχῶς αὐτό ἔχει συμβεῖ σέ μερικούς ἀνθρώπους πού ἀκολουθοῦν πρακτικές γιόγκα χωρίς καθοδήγηση». Πρός ἀποφυγήν τέτοιων κινδύνων συνιστᾶ ἀκραῖες ταντρικές τεχνικές, ὅπως τό νά πίνει κάποιος τά οὖρα του! (ὅ.π., σ. 173-174).

Ὁ ἔσχατος σκοπός τῆς γιόγκα συνιστᾶ ὁ ἴδιος σοβαρό κίνδυνο γιά κάθε σκεπτόμενο ἄνθρωπο. Ὄντως, στά τελικά στάδια ὁ γιόγκι «δέν ἀντιλαμβάνεται οὔτε χρῶμα, οὔτε ὀσμή, οὔτε ἦχο, οὔτε ἁφή, οὔτε τόν ἑαυτό του, οὔτε κανέναν ἄλλο». Προφανῶς, ἡ κατάσταση αὐτή ἰσοδυναμεῖ μέ τή μετατροπή τοῦ ἀνθρώπου σέ φυτό! Ὁ «Μραχμανίστα Γκουρού», κατά τόν Σατυανάντα, «εἶναι τό ἀποκορύφωμα ὅλων τῶν βαθμίδων τῆς πνευματικῆς ἐξέλιξης». «Δέν ἔχει ἐπίγνωση γιά ζητήματα πού ἀφοροῦν τό σῶμα ... ζεῖ σέ ἀπόλυτη σιωπή, ἐξωτερική καί ἐσωτερική. Συχνά δέν ἔχει ἐπίγνωση τῶν μαθητῶν πού τόν περιτριγυρίζουν. Κατά καιρούς μπορεῖ νά προφέρει λέξεις πού εἶναι ἀσυνάρτητες». Οἱ εὑρισκόμενοι σ’ αὐτό τό ἐπίπεδο «μπορεῖ νά χάσουν ἐντελῶς τήν ἐπίγνωση τοῦ σώματος καί νά πάψουν νά τρῶνε, παρ’ ὅλο πού τούς προσφέρουν τροφές. Μετά ἀπό αὐτό, δέν μποροῦν νά ζήσουν γιά περισσότερο ἀπό δέκα ἤ δώδεκα μέρες καί σύντομα ἐγκαταλείπουν αὐτή τή θνητή μορφή» (ὅ.π., σ. 175). Νά γιατί ἡ γιόγκα δέν προσφέρει ὑγεία καί εὐεξία, ἀλλά **ὁδηγεῖ στήν ἐξουδετέρωση τοῦ σώματος, ὅπως καί ὁλόκληρης τῆς προσωπικότητος τοῦ ἀνθρώπου!** Νά γιατί «ἡ γιόγκα εἶναι ἡ τέχνη τοῦ νά πεθάνει κανείς, ὄχι τοῦ νά ζήσει»!

Ἡ γιόγκα στό φῶς τῆς Ὀρθοδοξίας

Ἡ Ἐκκλησία μας σέβεται ἀπόλυτα τό δικαίωμα κάθε ἀνθρώπου νά προσχωρήσει στόν Ἰνδουϊσμό καί σέ κάθε ἄλλη θρησκεία. **Δέν ἀνέχεται, ὅμως, τό γεγονός νά ὁδηγεῖται κάποιος ἐκεῖ χωρίς νά τό θέλει, χωρίς νά τό ἔχει ἐπιλέξει καί χωρίς νά εἶχε τήν πρόθεση νά τό κάνει. Αὐτό ἀκριβῶς συμβαίνει μέ τή γιόγκα. Ἡ ἄσκησή της ὁδηγεῖ στή σταδιακή ἀπομάκρυνση ἀπό τήν Ὀρθόδοξη πίστη καί στή σταδιακή ἐξοικείωση μέ τίς ἀρχές τοῦ Ἰνδουϊσμοῦ μέχρι τήν πλήρη ἔνταξη στίς τάξεις του.** Πολλοί ἀκολούθησαν τή γιόγκα, ἐπειδή τούς προσφέρθηκε ὡς τέχνη ζωῆς. Κατέληξαν, ὅμως, νά γίνουν Ἰνδουϊστές καί νά ζοῦν σέ κοινόβια («ἀσράμ») γνωστῶν γκουρού στήν Ἰνδία ἤ σέ ἄλλα μέρη τοῦ κόσμου.

Εἰδικότερα, **μέ τήν ἄσκηση τῆς γιόγκα ἐξασθενεῖ ἡ Ὀρθόδοξη ἀντίληψη ὅτι ὁ Θεός εἶναι Πρόσωπο** (ἀκριβέστερα, ὅτι εἶναι τρία Πρόσωπα), μέ τό Ὁποῖο ὁ ἄνθρωπος μπορεῖ νά σχετίζεται καί νά διαλέγεται ὡς ἕτερος. **Ἐξασθενεῖ ἡ**

αἴσθηση τῆς τεράστιας διαφορᾶς μεταξύ τοῦ ἀκτίστου Θεοῦ καί τοῦ κτιστοῦ κόσμου καί ἀνθρώπου, μπροστά στήν ὁλιστική καί πανθεΐζουσα ἀντίληψη τῶν ἀνατολικῶν θρησκειῶν ὅτι «ὅλα εἶναι ἕνα», ὅλα ἔχουν θεϊκή οὐσία, ὅλα εἶναι ἐπί μέρους μορφές καί ἐκδηλώσεις μιᾶς ἀπρόσωπης θεότητας.

Τό ἴδιο τό πρόσωπο τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, τό κέντρο τῆς πίστεώς μας, σταδιακά σχετικοποιεῖται. Ὁ Χριστός παύει πλέον νά θεωρεῖται ὡς μόνος Ἅγιος, μόνος Κύριος, μόνος Σωτήρ καί Λυτρωτής τοῦ κόσμου. Τό πολύ θεωρεῖται ἕνας φωτισμένος δάσκαλος, ἕνας γκουρού, ὅπως πολλοί ἄλλοι, ἤ μιά κατάσταση στήν ὁποία ὁ καθένας μπορεῖ νά φθάσει ἤ ἀκόμη καί νά τήν ξεπεράσει!

Ἡ σωτηρία, τέλος, δέν προέρχεται ἀπό τόν Χριστό, οὔτε προσφέρεται ἔξωθεν, κατά τό θρησκευτικό ὑπόβαθρο τῆς γιόγκα, ἀλλά ἔρχεται ἀπό μᾶς τούς ἴδιους, πηγάζει ἀπό μέσα μας, ἀρκεῖ νά ἐφαρμόσουμε κάποιες τεχνικές. Αὐτές **δέν ἔχουν σκοπό νά θεραπεύσουν τήν ἐνοικοῦσα στό σῶμα ἁμαρτία, ὅπως ἡ Ὀρθόδοξη ἄσκηση, ἀλλά νά ἐξουδετερώσουν τό ἴδιο τό σῶμα.** Σωτηρία δέν εἶναι ἡ διάσωση τοῦ ἀνθρώπινου προσώπου, ὅπως στούς Ἁγίους τῆς Ἐκκλησίας, πού διατηροῦν ὅλα τά προσωπικά τους γνωρίσματα, ψυχικά καί σωματικά, ἀλλά ἡ ἐξαφάνιση καί ἡ διάλυσή του μέσα στήν ἀπρόσωπη θεότητα. **Τό Εὐαγγέλιο τοῦ Χριστοῦ ἀντιστρέφεται πλήρως! Συμπερασματικά, γιά τόν Χριστιανό ἡ γιόγκα εἶναι ἡ μέθοδος γιά νά χάσει ὅ,τι πολυτιμότερο ἔχει: τήν πίστη του στόν Χριστό.**

(Κείμενο ἀπό τό ἔντυπο «Ὀρθοδοξία καί αἵρεσις» τῆς Ἱερᾶς Μητροπόλεως Μαντινείας καί Κυνουρίας, τεῦχ. 102, Ἰαν. - Μαρτ. 2018)

(Πηγή ηλ. κειμένου: impantokratoros.gr)