

Γιόγκα (Yoga): Η τέχνη για να πεθάνεις (Ιωάννης Μηλιώνης, εκπαιδευτικός, μέλος τής Π.Ε.Γ.)

Categories : [ΘΕΟΛΟΓΙΑ](#)

Date : Νοεμβρίου 7, 2019

Ός [γιόγκα](#) νοούνται οι σωματικές, νοητικές και πνευματικές πρακτικές, πού προέρχονται από την αρχαία Ίνδία κι έχουν σά στόχο, όπως δηλώνουν οι όπαδοί της στη Δύση, την επίτευξη μιās «μόνιμης ειρήνης του νοῦ, ώστε νά βιώσει τόν άληθινό του έαυτό». Ακόμη, ή γιόγκα πρεσβεύει την ένωση τής ψυχής μέ τό θεό -όπως τουλάχιστον ό ίνδουισμός άντιλαμβάνεται τό θεό-, μέσω συγκεκριμένων μεθόδων, κυρίως του [διαλογισμού](#).

Κατά τή θρησκευτική μυθολογία του Ίνδουισμού τή γιόγκα τή δημιούργησε ό θεός Κρίσνα και την παρέδωσε στους άνθρώπους, μέσω του μαθητή του, Αρτζούνα, σάν μιá μέθοδο για νά τόν λατρεύουν.

Ή γιόγκα απέσπασε την προσοχή του κοινού τής Δυτικής διανόησης στά μέσα του 19ου αιώνα. Όμως ό κυρίως υπεύθυνος για τή διείσδυση τής γιόγκα στη Δύση υπήρξε ό Ίνδος Σουάμι Βιβεκανάντα. Ό Βιβεκανάντα συμμετείχε στό «Α' Κοινοβούλιο των Θρησκειών του Κόσμου», στό Σικάγο 1893, όπου μίλησε για την ένότητα των θρησκειών και έξαπάτησε τους Δυτικούς συνέδρους δηλώνοντας ότι: «κάθε θρησκεία θά πρέπει νά άφομοιώσει τό πνεῦμα των άλλων θρησκειών, διατηρώντας ώστόσο τίς ιδιαιτερότητές της...», πράγμα επί τής ουσίας άδύνατον. Ό ίδιος όμως, στον πύρινο λόγο του σέ φοιτητές στό Madras κατά την επιστροφή του στην Ίνδία, δήλωσε μεταξύ άλλων: «... σήκω, Ίνδία, και κυρίευσε τόν κόσμο μέ την πνευματικότητά σου... Αυτό πού πρέπει νά κυριεύσει τή Δύση είναι ή πνευματικότητα...».

Άλλος υπεύθυνος για τή διείσδυση τής γιόγκα στη Δύση και όχι μόνο, είναι ή [Θεοσοφία](#), ένα σύστημα άποκρυφιστικών δοξασιών μέ έντονα συγκρητιστικό χαρακτήρα, πού άναπτύχθηκε κυρίως μέσα από τά γραπτά της Έλένας Μπλαβάτσκυ, ή όποία υπήρξε μέντιουμ και άποκρυφίστρια και ή όποία ίδρυσε τό 1875 τή «Θεοσοφική Έταιρεία».

Έτσι, από τή δεκαετία του 1960, ή Δύση «άλώνεται» από δεκάδες ίνδους γκουρού, πού έλκόμενοι από τό «ζεστό» άμερικανικό χρέμα, «παίρνουν πίσω το αίμα τους» εκδικούμενοι παράλληλα τους δύο και πλέον αίωνες βρετανικής άποικιοκρατίας.

Ή πρακτική τής γιόγκα διδάσκεται σέ μακρά σειρά μαθημάτων, πού μπορούν νά εκτείνονται καθ' όλη τή ζωή του άσκουμένου. Ή τεχνική τής γιόγκα συνίσταται σέ

διαλογισμό, δηλαδή άπεξάρτηση του νοῦ από τις σκέψεις και στήν ένωση μέ τό «Άτμαν» (τόν άτομικό θεό-Έαυτό), προέκταση του οποίου εἶναι τό «Μπράχμαν» (ό συλλογικός, συμπαντικός θεός-κατάσταση). Ἡ τεχνική ἀποτελεῖται ἀπό ὀκτώ στάδια πού ἔχουν ὡς ἐξῆς: 1) Γιάμα (Yama): Ὁ ἀσκούμενος ἀποφεύγει: βία, κλοπή, ψεῦδος, γενετήσιες σχέσεις, ἰδιοκτησία, 2) Νιγιάμα (Niyama): Ἀσκήσεις πού στοχεύουν στήν ἀποκοπή του νοῦ ἀπ' τίς ἐπιθυμίες, 3) Ἀσάνα (Asanas): Ὁ ἄνθρωπος παραμένει σέ εἰδικές στάσεις, πού δέν ἐνοχλοῦν τό διαλογισμό, 4) Πραναγιάμα (Pranayama): Ρυθμίζει τήν ἀναπνοή του, ὥστε νά μήν ἐπηρεάζεται ἡ ἀπόλυτη συγκέντρωση, 5) Πρατιαχάρα (Pratyahara): Συγκεντρώνει τίς αἰσθήσεις καί ἀπομονώνει τό νοῦ του ἀπό τόν κόσμο, 6) Νταράνα (Dharana): Ἐπιλέγεται ἕνα ἀντικείμενο, στό ὁποῖο ὁ νοῦς προσηλώνεται, 7) Ντυάνα (Dhyana): Ὁ νοῦς συγκεντρώνεται ἀρχικά στό ἀντικείμενο, ἐνῶ στή συνέχεια ταυτίζεται μέ τόν ἑαυτό του ἀνακαλύπτοντας, δῆθεν, τό Άτμαν, πού βρίσκεται μέσα του, 8) Σαμάντι (Samadhi): Ὁ νοῦς διαλύεται στό Άτμαν καί ἐνώνεται μ' αὐτό.

Ἐνῶ στίς πρῶτες ἀπό τίς 8 αὐτές φάσεις διατηροῦνται ὀρισμένα στοιχεῖα συνειδητότητας, στήν τελευταία, ὁ γιόγκι καταλήγει σέ μιά κατάσταση ὑπέρβασης κι αὐτῆς ἀκόμη τῆς αὐτοσυνειδησίας. Δέν ἀντιλαμβάνεται πιά οὔτε χρῶμα, οὔτε ὄσμή, οὔτε ἦχο, οὔτε ἀφή, οὔτε τόν ἑαυτό του, οὔτε κανένα ἄλλο. Τό πνεῦμα του «ἐλευθερώνεται», λένε, ἀπό τή μνήμη καί τή λήθη. Αὐτό θεωρεῖται ἐπίγνωση, φωτισμός.

Πρόκειται, τελικά, γιά μιά τεχνική πού **ἀποσκοπεῖ στήν ἐκμηδένιση τοῦ προσώπου** καί στή «σύνδεση μέ τό Ἀπόλυτο». Γι' αὐτήν ὅμως δέν ἔχουν κανένα νόημα οἱ βασικές χριστιανικές ἀλήθειες περί Χριστοῦ-Σωτῆρα, περί χάριτος, περί ἀνιδιοτελοῦς ἀγάπης, περί Σταυροῦ καί Ἀνάστασης.

Ἡ γιόγκα λοιπόν εἶναι ἕνα θρησκευτικό σύστημα, πού διεισδύει σέ ὅλα τά ἐπίπεδά τῆς ζωῆς τοῦ ἀνθρώπου, καθῶς ἔχει δική του θεολογία, κοσμολογία καί ἀνθρωπολογία, δηλαδή ἔχει συγκεκριμένη διδασκαλία γιά τό τί εἶναι ὁ θεός, ὁ κόσμος καί ὁ ἄνθρωπος, **ἐκ διαμέτρου ἀντίθετα ὅλα αὐτά μέ τήν Ὁρθόδοξη καί Χριστιανική κοσμοαντίληψη.**

Ἀφοῦ ἄλλωστε τή Δύση, [ἡ γιόγκα διαφημίζεται σήμερα σάν γυμναστική](#), πού προσφέρει δῆθεν χαλάρωση, εὐεξία ψυχοσωματική, διώχνει τό ἄγχος, δυναμώνει τό ἀνοσοποιητικό σύστημα τοῦ ὀργανισμοῦ καθῶς καί τό νευρικό σύστημα. Ἀκόμα, ὅτι βελτιώνει τήν κυκλοφορία τοῦ αἵματος, ἐξισορροπεῖ τή λειτουργία τοῦ ἐγκεφάλου, «αὐξάνει ἀκόμη καί τόν δείκτη νοημοσύνης» (IQ).

Ἐπάρχουν ἰσχυρισμοί ὅτι θεραπεύει ἀκόμη καί τόν καρκίνο. Ὅμως, ὅλα αὐτά παραμένουν ἰσχυρισμοί, χωρίς ἐπιστημονική τεκμηρίωση, πού καθιστοῦν τή γιόγκα ἕνα **ὀλιστικό σύστημα, πού προϋποθέτει πίστη σέ ξένες θεότητες, πού**

ὕπὸσχεται τὴν αὐτοθέωση τοῦ ἀνθρώπου.

Τὰ τελευταῖα χρόνια αὐξάνονται στή χώρα μας τὰ διάφορα «κέντρα γιόγκα» καί εἰσάγεται ἡ γιόγκα στά γυμναστήρια, ἐνῶ οἱ γνώσεις καί οἱ ἀντιλήψεις γι' αὐτήν παραμένουν πενιχρές, γενικές καί συγκεχυμένες στόν ἀπλό ἄνθρωπο. Δημόσια, ἡ γιόγκα προβάλλεται σάν «εἶδος γυμναστικῆς», πουθενά ὅμως δέν ἀναφέρεται ὅτι οἱ στατικές θέσεις τῆς γιόγκα δέν γυμνάζουν τό σῶμα, ἀλλά ἐπιβαρύνουν τόν ὀργανισμό καί συσσωρεύουν προβλήματα ὑγείας 1.

Δημόσια, γίνεται συνήθως ἀναφορά μόνο στίς ἀσκήσεις τῶν μυϊκῶν καί νευροφυτικῶν κέντρων, στίς ἀσκήσεις ἀναπνοῆς καί τὰ παρόμοια. Ἀρκετές ἰδιωτικές σχολές προσπαθοῦν νά παρουσιάσουν αὐτές τίς κινήσεις χωρίς τόν θρησκευτικό χαρακτήρα τους, ὥστε νά γίνονται εὐκολότερα ἀποδεκτές ἀπό τόν μέσο Ἕλληνα»· ἔτσι κατόρθωσε νά μπεῖ ἡ γιόγκα στά γυμναστήρια, στίς σχολές χοροῦ, στά «πολιτιστικά» προγράμματα τῶν Δήμων καί [σήμερα στά σχολεῖα](#)...

Ὅμως, ὁ ἀληθινός σκοπός τῆς γιόγκα δέν εἶναι ἡ ὑγεία καί ἡ εὐεξία τοῦ σώματος· ὅσοι γκουρού εἶναι συνεπεῖς πρός τή θρησκευτική του παράδοση τό βεβαιώνουν. Ὁ γκουρού Σατυανάντα παρακαλεῖ ὅσους ἀσκοῦν τή γιόγκα νά μή τήν ὑποβιβάζουν σέ τεχνική ὁμορφιάς ἢ «τεχνική γιά τήν ὑγεία». Λέει χαρακτηριστικά: «γιά τήν ὁμορφιά σου ὑπάρχουν... τὰ κέντρα ὁμορφιάς. Παρακαλῶ πήγαινε σ' αὐτά καί μήν ἔρχεσαι στά κέντρα τῆς γιόγκα. Ἐάν θέλεις νά φορμάρεις τό σῶμα σου, ὑπάρχουν καί κέντρα φυσιοθεραπευτικῆς ἀγωγῆς... Πήγαινε λοιπόν ἐκεῖ. Στά κέντρα τῆς γιόγκα θά πρέπει μόνον ὁ σκοπός τῆς ἀναπτύξης τῆς συνειδητότητάς σου νά σέ φέρνει...» 2.

Καί συμπληρώνει ὁ Γιοχάννες Ἄαγκααρντ, καθηγητή Θρησκευολογίας στό Πανεπιστήμιο Ἄαρχους τῆς Δανίας: «Ὁ πραγματικός σκοπός τῆς γιόγκα δέν εἶναι ἡ ἀπόκτηση ὑγείας, εὐεξίας κ.τ.λ., ἀλλά ὁ **μηδενισμός τῆς ὑπαρξης**. Ἡ ἀληθινή γιόγκα -ὅπως ἐφαρμόζεται στόν Ἰνδουισμό, ὅπου γεννήθηκε- εἶναι **ἕνας τρόπος γιά νά πεθάνεις**» 3.

«Πρέπει νά πεθάνεις γιά νά γεννηθεῖ τό πραγματικό σου εἶναι», λέει κι ὁ Osho (Μπαγκουάν Σρί Ραζνίς). «Ἀπό τήν ἄποψη τῆς Τάντρα, ἡ Γιόγκα εἶναι μιὰ βαθιά αὐτοκτονία. Πρέπει νά σκοτώσεις τόν φυσικό σου ἑαυτό, τό σῶμα σου, τὰ ἔνστικτά σου, τίς ἐπιθυμίες σου, τὰ πάντα» 4· κι ὅσο κι ἂν ἀναφέρεται δῆθεν στόν «παλαιό ἑαυτό», στήν οὐσία κυριολεκτεῖ. Πρέπει «νά πληρωθεῖ τό κάρμα» 5 καί νά πεθάνει μέσω τῆς γιόγκα τό φυσικό σῶμα, γιά νά μπορέσει νά μετενσαρκωθεῖ ἢ «Οὐσία» σέ ἄλλη, ἀνώτερη ἐνσάρκωση ἢ στήν καλύτερη περίπτωση νά ξεφύγει ὀριστικά ἀπό τόν τροχό τῶν γεννήσεων καί τῶν θανάτων, τόν «τροχό τῆς Σαμσάρα» 6.

Πόση λοιπόν σχέση μπορεῖ νά ἔχουν ὅλα αὐτά μέ τήν πίστη τῆς Ἐκκλησίας ἢ μέ τήν ἐκγύμναση τοῦ σώματος; [Τό Δελτίο Τύπου7 τῆς Ἱεραῆς Συνόδου τῆς Ἐκκλησίας τῆς](#)

[Ελλάδος, για τη γιόγκα \(16/6/2015\), βάζει όριστικά τα πράγματα στη θέση τους.](#)

1 <http://www.antibaro.gr/article/611>

2 Βλ. π. Άντ. Αλεβιζοπούλου «Αποκρυφισμός, Γκουρουϊσμός, "Νέα Έποχή"», σελ. 169.

3 Βλ. «Τί είναι πραγματικά η γιόγκα;» <http://www.orthodoxnet.gr/pdf/par%2044.pdf>, σελ. 2.

4 <http://archive.is/hiaQp>

5 Δεσμεύσεις και υποχρεώσεις από προηγούμενες ζωές.

6 Η ανάκληση τών υπάρξεων. Σύμφωνα με αυτή, αφού μιά μορφή ύπαρξης διαλυθεί, κάτι από αυτήν έπιβιώνει και μεταβαίνει σέ άλλη μορφή ύπαρξης. <http://archive.is/BXoks>

7 <http://archive.is/LMcKP>

("Ορθόδοξος Τύπος" Πηγή ψηφ. κειμένου: impantokratoros.gr)