

## Τί είναι η γιόγκα.

### Άκίνδυνη μέθοδος για υγεία και όμορφιά ή επικίνδυνη τεχνική θρησκευτικής λατρείας

(Κείμενο από τό έντυπο

«Όρθοδοξία και αίρεσις» τής Ίερᾶς Μητροπόλεως Μαντινείας και Κυνουρίας, τεύχ.  
102, Ίαν. - Μαρτ. 2018).

#### Τό προσωπείο μιᾶς θρησκευτικῆς τεχνικῆς

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

Χαρακτηριστικό παράδειγμα θρησκευτικῆς τεχνικῆς, πού ἐμφανίζεται μέ τό προσωπείο ἀκίνδυνης και εὐεργετικῆς μεθόδου, εἶναι ἡ γιόγκα, μέ τήν ὁποία θά ἀσχοληθοῦμε στό τεύχος αὐτό. Πράγματι, ἡ ἐν λόγω τεχνική προωθεῖται σήμερα ἀπό μέσα ἐνημερώσεως, ἐφημερίδες, περιοδικά, εἰδικά έντυπα, ὁμάδες, ὀργανώσεις και μεμονωμένα πρόσωπα (γκουροῦ, δασκάλους τῆς Ἀνατολῆς), ὡς ἕνα εἶδος γυμναστικῆς, ὡς μέθοδος χαλάρωσης και εὐεξίας κ.λπ. Γυμναστήρια και κέντρα ὁμορφιάς 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 ἢ και ἀκόμη περισσότερο, ἀλλά ὠφελεῖ ἐξίσου και τό «πνεῦμα», β) ὡς μία μέθοδος ἐντελῶς ἀκίνδυνη γιά τόν ἄνθρωπο, ἀλλά και εὐεργετική, τά «θετικά» ἀποτελέσματα τῆς ὁποίας κατοχυρώνονται, δῆθεν, και ἐπιστημονικῶς, και γ) ὡς μέθοδος, πού δέν ἔχει καμία σχέση μέ τή θρησκεία, ἄρα μπορεῖ νά τήν ἀσκεῖ ἄνετα ὁποιοσδήποτε, ἀκόμη και ὁ συνειδητός Χριστιανός.

Γιά παράδειγμα, σέ μία πρόχειρη ἀναζήτηση στό διαδίκτυο, διαβάζουμε σέ ἱστοσελίδες πού τήν προωθοῦν: «Ἡ γιόγκα δυναμώνει τό σῶμα, ἡρεμεῖ τό νοῦ και εἶναι κατάλληλη γιά ὄλους, ἀκόμη και γιά ἐκείνους πού δέν ἔχουν γυμναστεῖ ποτέ». «Θεωρεῖται ... ὁ πιό ἀποτελεσματικός τρόπος γιά νά ἀποβάλλεις τό στρές τῆς καθημερινότητας και νά νιώσεις ἡρεμία και γαλήνη, κάτι πού δέν παίρνεις ἀπό ἕνα πρόγραμμα ἄρσης βαρῶν». «Ἡ γιόγκα εἶναι μία ἀρχαία ἐπιστήμη και φιλοσοφία, πού πλέον ἀναγνωρίζεται και ἀπό τή σύγχρονη δυτική ἰατρική». «Ἐπικεντρώνεται στήν σωματική υγεία και νοητική εὐεξία». «Δέν ἔχουμε καμία σχέση μέ τή Θρησκεία, τόν Ἀποκρυφισμό ἢ μαύρη μαγεία και ἄλλα». Ἄλλοῦ ἀπαριθμοῦνται τά «εὐεργετικά» τῆς ἀποτελέσματα και, λίγο - πολύ, προβάλλεται ὡς λύση ὄλων τῶν προβλημάτων: «Ἡ γιόγκα σέ κάνει πιό παραγωγικό ... αὐξάνει τήν ἐνέργειά σου ... ἐνισχύει τό μεταβολισμό σου ... σέ χαλαρώνει και 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, ἀκόμη και τόν δείκτη νοημοσύνης ... καίει πολλές θερμίδες!» ([http://www.wefit.gr/new/fitness/25-logoi-gia-na-kaneis-yoga-kathe-](http://www.wefit.gr/new/fitness/25-logoi-gia-na-kaneis-yoga-kathe)

mera-akomi-ki-an-eisai-antras/). Πρίν δοῦμε κατά πόσο ισχύουν παρόμοιοι ισχυρισμοί, ἄς δοῦμε τί ἀκριβῶς εἶναι ἡ γιόγκα.

### Τί εἶναι ἡ γιόγκα

Ὁ ὄρος «γιόγκα» στό ἰνδικό λεξιλόγιο προέρχεται ἀπό τήν σανσκριτική ρίζα *jug* καί σημαίνει «ζεύξη», «ένωση», «σύνδεση» μέ τήν ὑπέριστα ὑπερβατική πραγματικότητα. Σημαίνει, ἐπίσης, τήν «ἀτραπό» ἢ τήν «ὁδό» γι' αὐτή τήν ένωση, δηλαδή τίς τεχνικές, μέ τίς ὁποῖες ἐπιτυγχάνεται. Εἶναι φανερό, ὅτι ἡ ένωση ἐδῶ νοεῖται ἀποκλειστικά ἐντός τῶν περὶ 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 ἓνα θεῖο πυρῆνα, μιά θεϊκή οὐσία. Τό ἴδιο ισχύει καί γιά τόν ἄνθρωπο. Οἱ «θεοί» τοῦ Ἰνδουϊσμοῦ εἶναι ὄντα, πού ἀπλῶς βρίσκονται πιό κοντά στήν ὑπέριστα καί ἀπρόσωπη θεότητα. Σκοπός τοῦ ἀνθρώπου, ἀλλά καί κάθε ὄντος, εἶναι νά ἐπιστρέψει στή θεότητα, νά ένωθεῖ μέ αὐτήν, νά διαλυθεῖ μέσα σ' αὐτήν, ὥστε νά καταργηθεῖ ἡ «δυναδικότητα» Θεοῦ καί ἀνθρώπου, νά γίνει ὁ ἄνθρωπος ἓνα μέ τόν Θεό. Κατά συνέπειαν, ἡ «ένωση» αὐτή ἀντιστοιχεῖ μέ ὅ,τι ὀνομάζουμε «σωτηρία» ἢ «θέωση» στήν Ὁρθόδοξη Ἐκκλησία, ἡ δέ γιόγκα ἀντιστοιχεῖ ἀκριβῶς μέ τή διαδικασία, μέ τήν ὁδό πρὸς τή θέωση. Δηλαδή, ἡ γιόγκα δέν εἶναι μιά ἀπλή θρησκευτική τεχνική, ἀλλά κάτι πού βρίσκεται στόν πυρῆνα τῆς θρησκείας τοῦ Ἰνδουϊσμοῦ.

Ὅπως εἶναι γνωστό, ὁ Ἰνδουϊσμός διακρίνεται σέ ἑκατοντάδες σχολές ἢ 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 Ἰνδουῖστες κάθε μέρα καί αὐτή ψάλλουν στή λατρεία τοῦ Κρίσνα. Κατά τή Μπαγκαβάτ Γκιτά, ἡ γιόγκα δέν εἶναι ἀνθρώπινο εὖρημα ἢ 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 ἓνας διπλός δρόμος φανερώθηκε ἀπό μένα, ὃ ἀναμάρτητε. Τοῦ Γνιάνα γιόγκα γιά τούς ἀνθρώπους τῆς συλλογῆς καί τοῦ Κάμμα γιόγκα γιά τούς ἀνθρώπους τῆς δράσης» (3,33 κ.ά.). 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 Θρησκευτολόγο καί Καθηγητή τοῦ Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν Ἀρχιεπίσκοπο Ἀλβανίας Ἀναστάσιο, ὁ τελικός σκοπός τῆς γιόγκα, δηλ. ὁ «φωτισμός» ἢ ἡ «ένωση», ἐπιτυγχάνεται σέ διάφορα στάδια τεχνικῶν, τά κυριώτερα τῶν ὁποίων εἶναι:

α) Ἡ αὐτοσυγκράτηση (*yama*): συμμόρφωση πρὸς ὀρισμένες ἐπιταγές, ὅπως εἶναι ἀποφυγή γενετησιῶν σχέσεων, κλοπῆς, φιλαργυρίας.

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

Ἐστερα ἀπό αὐτά τά δύο στάδια ὁ ἀσκούμενος μυεῖται καί παίρνει ἀπό τόν δάσκαλό του (γκουροῦ), ἓνα νέο ὄνομα καί μιά τελετουργική φράση (μάντρα), τήν ὁποία ὀφείλει νά ἐπαναλαμβάνει ἐπίμονα, γιά νά ἐπιταχυνθεῖ ἡ πορεία του πρὸς 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 τῆς ἀναπνοῆς (*Pranayama*): μέ τήν ἐφαρμογή τῶν ἀσκήσεων αὐτῶν ὁ ἀναπνευστικός ρυθμός ἐπιβραδύνεται, τό σῶμα καί ὁ νοῦς ἡρεμοῦν καί ὀλόκληρη 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 αὐτῆ τοῦ νοῦ ἀποβλέπει στή δημιουργία ἑνός μονωτικοῦ φραγμοῦ ἀπό τὰ 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 «Ὦμ», σιωπηλά ἢ μέ μακρόσυρτο ψαλμικό ρυθμό, ἡ ἐνατένιση ἰδιότυπων σχημάτων κ.ἄ. Τά ἐπόμενα 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 μιὰ κατάσταση ὑπερβάσεως καί αὐτῆς ἀκόμη τῆς συνειδητότητος. Δέν ἀντιλαμβάνεται οὔτε χρῶμα, οὔτε ὄσμη, 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» (*Ὅψεις Ἰνδουϊσμοῦ - Βουδισμού*, 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 Κουνταλίни γιόγκα). Σέ κάθε περίπτωση ἀπαραίτητη εἶναι ἡ ὑπαρξη τοῦ κατάλληλου ὁδηγοῦ, τοῦ φωτισμένου δασκάλου, τοῦ γκουρού. Οἱ μαθητές τοῦ ὀφείλουν ἀπόλυτη ἀφοσίωση καί ἀπόλυτη ὑποταγή. Αὐτός μόνο γνωρίζει τήν ὁδὸ πρός τή λύτρωση. Βέβαια, μεταξύ τῶν μαθητῶν ὑπάρχουν τάξεις καί διαβαθμίσεις. Γιά παράδειγμα, στήν κίνηση τοῦ γνωστοῦ γκουρού Σατυανάντα στήν κατώτερη βαθμίδα βρίσκονται οἱ «Κάρμα Σαννιάσιν», πού ζοῦν γιά νά ἐκπληρώσουν τό κάρμα τους καί νά προχωρήσουν στό ἀνώτερο μονοπάτι τῆς «Σαννιάσα». Ὁ «Σαντάκα Σαννιάσιν» μπαίνει στήν ἄμεση ὑποταγή τοῦ γκουρού, ἀκόμη κι ἂν αὐτός ἐμφανίζεται σάν τύραννος. Ὁ «Σαννιάσιν μαθητής» βαδίζει τόν δρόμο τῆς «ἀνώτερης κατανόησης τοῦ νοῦ» καί βρίσκεται στήν ἀπόλυτη ὑποταγή τοῦ γκουρού. Στήν ἀνώτερη βαθμίδα βρίσκεται ὁ «ταντρικός μαθητής», πού ἐκτελεῖ τυφλά τίς ἐντολές τοῦ γκουρού (Ἀντ. Ἀλεβιζοπούλου, *Ἀποκρυφισμός, Γκουρουϊσμός, «Νέα Ἐποχή»*, Ἀθήνα 1993, σ. 173). Κατά τόν γκουρού Σατυανάντα, «ἡ Κουνταλίни γιόγκα εἶναι ἡ θρησκεία τοῦ αὔριο. Ἄν φοβᾶστε νά ξυπνήσετε τήν Κουνταλίни σας, θά τό προσπαθήσει ἡ ἐπόμενη γενιά, καί ἂν ἀποτύχει τότε θά προσπαθήσει ἡ ἐπομένη. Σέ ἕνα ἑκατομμύριο χρόνια ὅλοι οἱ ἄνθρωποι θά εἶναι κύριοι τῆς Κουνταλίни!» (ὁ.π., σ. 175).

Ἀπό τὰ παραπάνω προκύπτει σαφῶς, ὅτι δέν ἰσχύουν οἱ ἰσχυρισμοί ὅτι ἡ γιόγκα εἶναι κάτι ἄσχετο μέ τή θρησκεία. Ἀντίθετα, προκύπτει ὅτι εἶναι μιὰ θρησκευτική τεχνική, μιὰ πράξη λατρείας τοῦ Ἰνδουϊσμοῦ καί τῶν παραφυσίων του. Μήπως, ὅμως, μποροῦν νά διαχωριστοῦν τὰ θρησκευτικά ἀπό τὰ «εὐεργετικά» στοιχεῖα καί νά ἀσκεῖται ἡ γιόγκα μόνο γιά τὰ «εὐεργετικά» τῆς ἀποτελέσματα; Κάτι τέτοιο θά ἰσοδυναμοῦσε μέ τό νά κάνει ἕνας πιστός τοῦ Ἰσλάμ κάθε πρωί καί γιά ἀρκετή ὥρα μετάνοιες μπροστά σέ μιὰ μεγάλη εἰκόνα τῆς Παναγίας, λέγοντας τήν εὐχή «Ἐπεραγία 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 τὰ δάκτυλά του καί ὅτι παρὰ ταῦτα παραμένει πιστός μουσουλμάνος! Ἄς δοῦμε, ὅμως, ἂν 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 τὰ θετικά τῆς ἀποτελέσματα κατοχυρώνονται δῆθεν καί ἐπιστημονικῶς. Ὅμως, αὐτά ἀποτελοῦν γενικές καί ἀόριστες διακηρύξεις τῶν ὀπαδῶν τῆς. Δέν ἀποδεικνύονται, δέν προκύπτουν ἀπό ἔγκυρες ἔρευνες καί στατιστικές καί σέ καμία σοβαρή πανεπιστημιακή σχολή δέν διδάσκεται ἐπιστημονικῶς ἡ γιόγκα, παρὰ τίς προσπάθειες νά διεισδύσει σέ ὅλους τούς χώρους. Τό ὅτι ἕνας γυμναστής, κατόχος πανεπιστημιακοῦ

πτυχίου, ή ένας φυσιοθεραπευτής, την εντάσσει στο πρόγραμμά του δέν αποτελεί, προφανώς, επιστημονική κατοχύρωση της γιόγκα, όπως τό ότι ένας γιατρός άσκει παράλληλα την Όμοιοπαθητική δέν αποτελεί άπόδειξη ότι ή Όμοιοπαθητική είναι επιστήμη.

Τό σημαντικότερο είναι, ότι οί ισχυρισμοί πώς ή γιόγκα είναι μιά καλή γυμναστική ή μιά αποτελεσματική μέθοδος «γιά ύγεία και όμορφιά», άπορρίπτονται άπό τούς ίδιους τούς άθθεντικούς δασκάλους της, τούς Ίνδους γκουρού. Έτσι, ό γκουρού Σατυανάντα άπευθύνει τήν έξής έκκληση: «Θερά σās παρακαλώ όλους τούς όμιλητές και όλους αυτούς οί όποιοι τήν έξασκούν νά μήν ύποβιβάζουν τήν γιόγκα κάτω του άληθινου σκοπού της. Εάν θέλεις νά κάνεις γιόγκα μόνον γιά τήν όμορφιά σου, ύπάρχουν γι' αυτό τό σκοπό τά κέντρα όμορφιάς. Παρακαλώ πήγαινε σ' αυτά και μήν έρχεσαι στά κέντρα της γιόγκα. Εάν θέλεις επίσης νά φορμάρεις τό σώμα σου, ύπάρχουν τά κέντρα φυσιοθεραπευτικής άγωγής καθώς και άλλα παρόμοια μέρη γιά νά πās. Πήγαινε λοιπόν εκεί. Γιατί στά κέντρα της γιόγκα θά πρέπει μόνον ό σκοπός της άνάπτυξης της συνειδητότητός σου νά σε φέρνει» (Άντ. Άλεβιζοπούλου, ό.π., σ. 169-170).

Ό π. Αντώνιος Άλεβιζόπουλος άναφέρει τό χαρακτηριστικό περιστατικό του F.W. Haack, ό όποιος επισκέφθηκε τόν ναό της γιόγκα στο Γκόρακ Νάτ και ρώτησε τόν εκεί «ήγούμενο»: «Σουαμίζι τί λές γιά τήν άποψη πώς ή γιόγκα είναι ευεργετική γιά τή σωματική ύγεία;». Ό γκουρού γέλασε μέ τήν καρδιά του και άπάντησε: «Νεαρέ φίλε, είναι χαρακτηριστικό γιά τούς άνθρωπος της Δύσης νά άναζητούν παντού κάποιο κέρδος». Τότε πήρε σοβαρό ύφος, έβαλε τό χέρι του στον ώμο του Haack και πρόσθεσε: «Νεαρέ φίλε, ή γιόγκα είναι ή τέχνη του νά πεθάνει κανείς, όχι του νά ζήσει!» (ό.π., σ. 176).

Κάποιες μορφές γιόγκα οδηγούν σε πολύ επικίνδυνους χώρους γιά τή σωματική ύγεία, άκόμη και σε άπειλή γιά τήν ίδια τή ζωή. Ό γκουρού Σατυανάντα δέν φαίνεται νά συμμερίζεται καθόλου τήν άποψη ότι ή γιόγκα είναι μιά άκίνδυνη μέθοδος, πού μόνο καλό μπορεί νά προσφέρει. «Μπορεί νά συμβεί ένα άτύχημα», έπισημαίνει. «Άλλά τά πάντα είναι ρίσκο. Η ζωή είναι ένα μεγάλο ρίσκο, και ό άνθρωπος όφείλει νά είναι ένας ριψικίνδυνος πολεμιστής». «Άπό τήν άλλη πλευρά μπορεί νά τρελαθείς και νά περάσεις τά ύπόλοιπα χρόνια σου σε ένα ψυχιατρείο. Δυστυχώς αυτό έχει συμβεί σε μερικούς άνθρωπος πού άκολουθούν πρακτικές γιόγκα χωρίς καθοδήγηση». Προς άποφυγήν τέτοιων κινδύνων συνιστά άκραίες ταντρικές τεχνικές, όπως τό νά πίνει κάποιος τά ούρα του! (ό.π., σ. 173-174).

Ό έσχατος σκοπός της γιόγκα συνιστά ό ίδιος σοβαρό κίνδυνο γιά κάθε σκεπτόμενο άνθρωπο. Όντως, στά τελικά στάδια ό γιόγκι «δέν άντιλαμβάνεται ούτε χρώμα, ούτε όσμή, ούτε ήχο, ούτε άφή, ούτε τόν έαυτό του, ούτε κανέναν άλλο». Προφανώς, ή κατάσταση αυτή ίσοδυναμεί μέ τή μετατροπή του ανθρώπου σε φυτό! Ό «Μραχμανίστα Γκουρού», κατά τόν Σατυανάντα, «είναι τό άποκορύφωμα όλων των βαθμίδων της πνευματικής εξέλιξης». «Δέν έχει έπίγνωση γιά ζητήματα πού άφορούν τό σώμα ... ζει σε άπόλυτη σιωπή, έξωτερική και έσωτερική. Συχνά δέν έχει έπίγνωση των μαθητών πού τόν περιτριγυρίζουν. Κατά καιρούς μπορεί νά προσφέρει λέξεις πού είναι ασυνάρτητες». Οί εύρισκόμενοι σ' αυτό τό επίπεδο «μπορεί νά χάσουν έντελώς τήν έπίγνωση του σώματος και νά πάψουν νά τρώνε, παρ' όλο πού τούς προσφέρουν τροφές. Μετά άπό αυτό, δέν μπορούν νά ζήσουν γιά περισσότερο άπό δέκα ή δώδεκα μέρες και σύντομα έγκαταλείπουν αυτή τή θνητή μορφή» (ό.π., σ. 175). Νά γιατί ή γιόγκα δέν προσφέρει ύγεία και ευεξία, αλλά οδηγεί στην έξουδετέρωση του σώματος, όπως και όλόκληρης της προσωπικότητας του ανθρώπου! Νά γιατί «ή γιόγκα είναι ή τέχνη του νά πεθάνει κανείς, όχι του νά ζήσει»!

### *Η γιόγκα στο φως της Όρθοδοξίας*

Η Έκκλησία μας σέβεται άπόλυτα τό δικαίωμα κάθε ανθρώπου νά προσχωρήσει στον Ίνδουισμό και σε κάθε άλλη θρησκεία. Δέν άνέχεται, όμως, τό γεγονός νά οδηγείται κάποιος εκεί χωρίς νά τό θέλει, χωρίς νά τό έχει έπιλέξει και χωρίς νά είχε τήν πρόθεση νά τό κάνει. Αυτό άκριβώς συμβαίνει μέ τή γιόγκα. Η

Άσκησης της οδηγεί στη σταδιακή απομάκρυνση από την Ορθόδοξη πίστη και στη σταδιακή εξοικείωση με τις αρχές του Ινδουισμού μέχρι την πλήρη ένταξη στις τάξεις του. Πολλοί ακολούθησαν τη γιόγκα, επειδή τους προσφέρθηκε ως τέχνη ζωής. Κατέληξαν, όμως, να γίνουν Ινδουιστές και να ζουν σε κοινόβια («άσράμ») γνωστών γκουρού στην Ινδία ή σε άλλα μέρη του κόσμου.

Ειδικότερα, με την άσκηση της γιόγκα εξασθενεί ή Ορθόδοξη αντίληψη ότι ο Θεός είναι Πρόσωπο (ακριβέστερα, ότι είναι τρία Πρόσωπα), με το Όποιο ο άνθρωπος μπορεί να σχετίζεται και να διαλέγεται ως έτερος. Ξεασθενεί ή αίσθηση της τεράστιας διαφοράς μεταξύ του ακτίστου Θεού και του κτιστού κόσμου και ανθρώπου, μπροστά στην ολιστική και πανθείζουσα αντίληψη των ανατολικών θρησκειών ότι «όλα είναι ένα», όλα έχουν θεϊκή ουσία, όλα είναι επί μέρους μορφές και εκδηλώσεις μιᾶς απρόσωπης θεότητας.

Τό ίδιο τό πρόσωπο του Ήσους Χριστού, τό κέντρο της πίστεώς μας, σταδιακά σχετικοποιείται. Ο Χριστός παύει πλέον να θεωρείται ως μόνος Άγιος, μόνος Κύριος, μόνος Σωτήρ και Λυτρωτής του κόσμου. Τό πολύ θεωρείται ένας φωτισμένος δάσκαλος, ένας γκουρού, όπως πολλοί άλλοι, ή μιᾶ κατάσταση στην οποία ο καθένας μπορεί να φθάσει ή ακόμη και να την ξεπεράσει!

Η σωτηρία, τέλος, δέν προέρχεται από τόν Χριστό, ούτε προσφέρεται έξωθεν, κατά τό θρησκευτικό υπόβαθρο της γιόγκα, αλλά έρχεται από μᾶς τούς ίδιους, πηγάζει από μέσα μας, ἀρκεί νά εφαρμόσουμε κάποιες τεχνικές. Αὐτές δέν έχουν σκοπό νά θεραπεύσουν τήν ένοικοῦσα στό σῶμα ἁμαρτία, όπως ή Ορθόδοξη ἄσκηση, ἀλλά νά εξουδετερώσουν τό ίδιο τό σῶμα. Σωτηρία δέν είναι ή διάσωση του ανθρώπινου προσώπου, όπως στους Άγίους της Ἐκκλησίας, πού διατηροῦν ὅλα τά προσωπικά τους γνωρίσματα, ψυχικά και σωματικά, ἀλλά ή εξαφάνιση και ή διάλυσή του μέσα στην ἀπρόσωπη θεότητα. Τό Εὐαγγέλιο του Χριστού ἀντιστρέφεται πλήρως! Συμπερασματικά, γιά τόν Χριστιανό ή γιόγκα είναι ή μέθοδος γιά νά χάσει ὅ,τι πολυτιμότερο έχει: τήν πίστη του στόν Χριστό.

#### Ἱερεὺς Σωτήριος Ὁ Ἀθανασούλιας

