

του Μιχαήλ Χούλη, Θεολόγου

Δεν πρόκειται για ένα αθώο παιχνίδι χαλάρωσης και δεν θυμίζουν οι επιδόσεις των γιόγκι αθλητικές δραστηριότητες, αλλά έχει να κάνει με θρησκεία και μεταφυσικό χώρο. ΔΕΝ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, όπως επισημαίνουν ειδικοί μελετητές στο χώρο της αθλητιατρικής [βλέπε Χρήστου Ταγαράκη: «Είναι η γιόγκα σωματική άσκηση-γυμναστική;», εκδόσεις Διάλογος, Αθ. 2010, και από www.antibaro.gr/article/611]. Ο συγγραφέας είναι βραβευθείς ερευνητής αθλητιατρικής, στο Γερμανικό Πανεπιστήμιο Αθλητισμού Κολωνίας, στην Γερμανία]. Η γιόγκα έχει απωανατολίτικη προέλευση και, όπως θα διαπιστώσουμε, το περιεχόμενό της διαφέρει πλήρως από εκείνο του Χριστιανισμού. Στην Ινδία, μάλιστα, θεωρούν ανάρμοστη συμπεριφορά το να παρουσιάζουν στη Δύση ορισμένοι επιτήδειοι την γιόγκα και το διαλογισμό ως γυμναστικές μόνο ασκήσεις, για ευεξία και ψυχολογική εκτόνωση, αφού πρόκειται για αναπόσπαστο μέρος του Ινδουισμού και του Βουδισμού. Όπως οι γονυκλισίες, οι «μετάνοιες» δηλαδή στην Ορθόδοξη παράδοση, δεν είναι γυμναστικές ασκήσεις αλλά έχουν σχέση με την θρησκευτική πίστη μας, κατά παρόμοιο τρόπο οι ασκήσεις της γιόγκα παραπέμπουν στην ινδουιστική αντίληψη της ζωής και έχουν γνήσιο μεταφυσικό υπόβαθρο (βλ. ιστοσελίδα Αποστολικής Διακονίας Εκκλησίας Ελλάδος, <https://www.apostoliki-diakonia.gr>).

Είναι μάλιστα γνωστό ότι την γιόγκα ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΙ Η ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ, ενώ αντίθετα κίνηση υπάρχει λ.χ. στο βάδισμα, την ποδηλασία, τα αθλητικά παιχνίδια, την κολύμβηση κ.λπ. Για κάποιους επομένως που δεν αθλούνται και διάγουν καθιστική ζωή, η γιόγκα δεν θα ωφελήσει στην υγεία τους, ενώ αντίθετα μπορεί να αποβεί επιζήμια αν παραταθεί, νομίζοντας ότι έτσι γυμνάζονται. Αυτό γιατί δεν περιλαμβάνει αερόβια προσπάθεια -όπως δέχεται για την υγεία η βιοϊατρική και η αθλητιατρική- για βελτίωση της φυσικής κατάστασης, αλλά μόνο στατικές ασκήσεις. Η αερόβιου τύπου δυναμική άσκηση είναι άλλωστε που επιδρά στην καλή εγκεφαλική λειτουργία, την καλή ψυχολογική κατάσταση και την πρόληψη των συμπτωμάτων της γήρανσης και όχι οι καθιστικές ασκήσεις τύπου γιόγκα (βλ. Χρήστου Ταγαράκη, όπου ανωτέρω, σελ. 14,15).

Έχει παρατηρηθεί ότι, στις περισσότερες περιπτώσεις, μέσω των πρακτικών ασκήσεων γιόγκα, σιγά-σιγά ο ασκούμενος μυείται στην απωανατολίτικη φιλοσοφία και απομακρύνεται, ίσως υποσυνείδητα στην αρχή, από την ελληνική παράδοση και ζωή, από την Εκκλησία, από την πίστη στον Ιησού Χριστό ως μοναδικό Μεσσία και Υιό του Θεού. Το ημίφως, η κατάλληλη ατμόσφαιρα στο φως των κεριών, η αυτοβύθιση, οι συγκεκριμένες στάσεις σώματος, οι τεχνικές αναπνοής, οι ιερές συλλαβές που δίδονται κατά το διαλογισμό, οι θεωρίες περί “ροής ενέργειας” στον οργανισμό, ανοίγματος κέντρων “τσάκρα”, δύναμη της “κουνταλί” κ.λπ., οδηγούν ΣΤΑΔΙΑΚΑ τον ασκούμενο στην ινδουιστική και βουδιστική φιλοσοφία.

Οι αρχές της γιόγκα ανευρίσκονται στις Ουπανισάδες και την Μπαγκαβάτ-Γκιτά, ινδουιστικά ερμηνευτικά ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΑ κείμενα το πρώτο, και μεγάλης αξίας ιερό για τον Ινδουισμό βιβλίο το δεύτερο. Σκοπός της γιόγκα είναι η απελευθέρωση κάθε ψυχής: ΠΡΩΤΑ ΑΠΟ ΤΑ ΔΕΣΜΑ ΤΗΣ, ΔΗΛΑΔΗ ΑΠΟ ΤΟ ΣΩΜΑ (που το θεωρούν

δευτερεύον στοιχείο του ανθρώπου). Υπάρχει εκεί η ΘΕΩΡΗΣΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΜΟΝΟ ΩΣ ΨΥΧΗΣ και όχι ως ψυχοσωματικής ύπαρξης, όπως δέχεται ο Χριστιανισμός: «Εσείς είστε η ψυχή και το σώμα είναι ένα κομμάτι σας, που είναι προσωρινό και όχι πραγματικό.... Και κάποτε θα το αποβάλλετε». «Ο εαυτός σας είναι πνεύμα και όχι το σώμα σας, το οποίο, όσο κι αν είναι ένα χρήσιμο και βολικό περίβλημα, δεν αποτελεί και μέρος του πραγματικού Εαυτού σας» (Ramacharaka, σελ. 201,202). Δεύτερον, ζητούν απελευθέρωση της ψυχής από την ΜΕΤΕΜΨΥΧΩΣΗ, τους «πάμπολλους στους αιώνες κύκλους γεννήσεων και θανάτων, με τελικό προορισμό να γυρίσει και να ενωθεί με τον Ωκεανό του Απείρου, το Θεό, απ' όπου ξεκίνησε το ταξίδι της» (Σουάμι Βιβεκανάντα, "Γιόγκα", εκδ. Δίβρης, Αθ. 1983, σελ. 21). Απαράδεκτες για το Χριστιανισμό θέσεις.

Η Γιόγκα και ο διαλογισμός, ενώ σε Ευρώπη και Αμερική παρουσιάζονται φαινομενικά με τη μορφή τεχνικών αναπνοής και γυμναστικών ασκήσεων, συνδυάζονται παράλληλα με συγκέντρωση της προσοχής σε ένα σημείο και απαγγελία του "Ωμ", που ως "Μάντρα" είναι όμως ΕΠΙΚΛΗΣΗ ΙΝΔΟΥΙΣΤΙΚΩΝ ΘΕΟΤΗΤΩΝ και επαναλαμβάνεται με τη μορφή συνήθως μιας ιερής συλλαβής. ΑΥΤΟ ΟΜΩΣ ΕΝΤΕΧΝΑ ΣΥΧΝΑ ΑΠΟΣΙΩΠΑΤΑΙ από επαγγελματίες καθοδηγητές, που στις περισσότερες περιπτώσεις δεν είναι γνήσιοι Ινδουιστές. Σε Ευρώπη, Αμερική, και τα τελευταία χρόνια έντονα και στη χώρα μας, «σερβίρεται» η γιόγκα σαν γυμναστικές ασκήσεις υγείας, ευεξίας, δύναμης και χαλάρωσης. Έτσι όμως, σύμφωνα με αυθεντικούς δασκάλους γιόγκα στην Ινδία, υποδουλώνει και πάλι στο εγωιστικό και υλικό νόημα τον άνθρωπο, ΣΤΗΝ ΕΝΔΟΚΟΣΜΙΚΗ ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΤΟΥ, που αυτήν προσπαθεί να αποφύγει, και χάνει τον υψηλό στόχο της απελευθέρωσης (βλ. Δημ. Πετριλιώτη, "Θρησκευτικά Β' Λυκείου", εκδ. Σαββάλας, 1998, σελ. 211).

Η γιόγκα δεν δέχεται Τριαδικό Θεό και οδηγεί τον άνθρωπο, σε αρκετές περιπτώσεις, στον αποκρυφισμό, αφού οι νέες δυνάμεις που αποκτά κανείς σε προχωρημένα στάδια -όπως είναι η αιώρηση, τα προαισθήματα, η έξοδος της ψυχής από το σώμα, η όραση από απόσταση, τα χρώματα που βλέπει κ.α.- ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΤΗΣ ΜΑΓΕΙΑΣ. Έτσι, «ο άνθρωπος εκείνος που ανακάλυψε και έμαθε να χειρίζεται τις εσωτερικές δυνάμεις, μπορεί να θέσει όλη τη φύση κάτω από τον έλεγχό του», ισχυρίζεται ο Βιβεκανάντα στη 'Γιόγκα' του (σελ. 39). Ακόμη, «Αν διατάξεις τους θεούς ή τις ψυχές που έφυγαν να έρθουν, θα έρθουν στην προσταγή σου. Όλες οι δυνάμεις της φύσεως θα τον υπακούουν σαν σκλάβοι του» (Βιβεκανάντα, σελ. 57, 71, 103). Στην Hatha γιόγκα, αλλά και στον τρίτο και τέταρτο ιδιαίτερα βαθμό ενασχόλησης με τη γιόγκα, παρουσιάζονται υπερφυσικά φαινόμενα, όπως παρατηρούνται και στους Θιβετιανούς γιόγκι, που διδάσκουν την ύπνωση, τηλεκίνηση, ελεγχόμενη τηλεπάθεια, ανύψωση, έξοδο της ψυχής από το σώμα κ.α. (βλ. Kurt E. Koch, σελ. 210-215). Υπάρχουν πολλές μαρτυρίες μέντιουμ, που τονίζουν ότι ξεκίνησαν την καριέρα τους όταν ασκήθηκαν στο διαλογισμό (βλ. π. Σεραφείμ Ρόουζ, "Η ψυχή μετά τον θάνατο", εκδ. Μυριόβιβλος, Αθ. 2003, σελ. 172 κ.ε.). Οι ίδιοι οι νεοεποχίτες, που χρησιμοποιούν συχνά τη γιόγκα και τον διαλογισμό, παραδέχονται ότι αυτά τα συστήματα επιφέρουν, σε ανώτερο επίπεδο, "ΑΟΡΑΤΕΣ ΕΠΙΡΡΟΕΣ". Αυτό γίνεται, γιατί με το διαλογισμό ανοίγουμε τους εαυτούς μας με τη θέλησή μας, εκ προθέσεως (βλ. Henry Reed, Ph D., "Έντγκαρ Κέυση, Η διοχέτευση του ανώτερου εαυτού", εκδ. Βουλούκου, Αθήνα 1992).

Υπάρχει αρκετή ΕΙΔΩΛΟΛΑΤΡΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΘΕΩΣΗ στη διδασκαλία της Γιόγκα: Ο Γιόγκι που έχει μάθει να ελέγχει την Πράνα (τις δυνάμεις του σύμπαντος) «γίνεται σχεδόν παντοδύναμος, σχεδόν παντογνώστης» (Βιβεκανάντα, σελ. 36 και 58), και «το πιο κοινό αίσθημα που δοκιμάζει ο φωτιζόμενος είναι ότι έχει σχεδόν τέλεια γνώση όλων των πραγμάτων, ότι επέτυχε δηλαδή την Παντογνωσία» (Ramacharaka, “Γιόγκα”, εκδ. Ιδρεία, 1967, σελ. 62). Έντονα φαίνεται και η θεολογική σύγχυση που επικρατεί στις απόψεις τους: Οι ιδρυτές θρησκειών (Μωάμεθ, Χριστός κ.λπ.) υπήρξαν, λένε, απλά μεγάλοι γιόγκιν. Μάλιστα και ο Χριστός δεν αντιμετωπίζεται ως Θεός, αλλά σαν απλός άνθρωπος όπως εμείς, που έφτασε όμως και κέρδισε την υπερσυνειδησία. Έτσι, «ο αληθινά αφοσιωμένος θ’ αναγνωρίσει ότι Εκείνος, που ήταν το ιδεώδες του στη ζωή, λατρεύεται σε όλα τα ιδανικά, απ’ όλα τα δόγματα, με όλα τα ονόματα, και μέσα απ’ όλες τις μορφές» (Βιβεκανάντα, σελ. 96, 97, 158).

Οι εσφαλμένες αυτές διδασκαλίες προϋποθέτουν την εκμηδένιση του φυσικού σώματος, απορρίπτουν την ανάσταση και τον Τριαδικό Θεό, ενώ πιστεύουν ότι η ψυχή ταξιδεύει και ζει ευτυχισμένα από μερικά χρόνια μέχρι χιλιάδες χρόνια μετά θάνατον, για να επιστρέψει, στη συνέχεια, σε κάποιο φυτό, ζώο ή άνθρωπο, ώστε μετά από πολλές αναγεννήσεις να σωθεί η ψυχή, νομοτελειακά, χαμένη στον απρόσωπο ωκεανό της Νιρβάνα. Στο Χριστιανισμό η σωτηρία είναι αντίθετα χάρη, δωρεά του Θεού δια Ιησού Χριστού, και όχι αυτοκατάκτηση, αλλιώς η σταυρική θυσία του Κυρίου θα ήταν άχρηστη. Εξάλλου, ο απ. Παύλος ξεκαθαρίζει: «Οι άνθρωποι μια φορά πεθαίνουν και ύστερα έρχεται κρίση» (Εβρ. 9,27), ενώ ο Χριστός, απευθυνόμενος στον δεξιό ληστή πάνω από το σταυρό, τον διαβεβαιώνει: «ΣΗΜΕΡΑ θα είσαι μαζί μου στον Παράδεισο» (Λουκ. 23,23) και δεν του λέει, φυσικά, «Περίμενε και σε μερικές εκατοντάδες γεννήσεις και θανάτους θα είμαστε και πάλι μαζί» (βλ. και Μιχαήλ Χούλη, “Σύγχρονες αιρέσεις και παραθρησκευτικές λατρείες στην Ελλάδα”, Ιεράς Μητροπόλεως Σύρου, Σύρος 2002, σελ. 77-80/ 84-89).

Από παραπληροφόρηση ακόμη, ή και σκόπιμα, κάποιοι παρουσιάζουν τον Ησυχασμό της Ορθόδοξης Εκκλησίας ως χριστιανική γιόγκα. Διαφέρουν όμως οι έννοιες αυτές ριζικά. Η γιόγκα περιλαμβάνει ΑΝΤΙΘΕΣΗ μεταξύ σώματος και ψυχής, ύλης και πνεύματος, ενώ θεωρεί ότι ο άνθρωπος ΣΤΗΝ ΟΥΣΙΑ σώζεται από μόνος του. Ο Ησυχασμός αντίθετα είναι άσκηση και προσευχή με σκοπό την κατά χάριν ένωση του νοερώς προσευχόμενου ανθρώπου με το Θεό, χωρίς να χάνεται η συνείδηση, και ενώ εξακολουθεί να βιώνει και να παραμένει ο πιστός μέσα στο Χριστολογικό, Τριαδολογικό και κοινωνικό-αγαπητικό περιβάλλον της εκκλησιαστικής και μυστηριακής ζωής. Στην χριστιανική ζωή εξάλλου ο Χριστός είναι το Α και το Ω, ενώ ο πιστός σχετίζεται μ’ Αυτόν μέσω της Θ. Κοινωνίας, της ταπείνωσης και των έργων αγάπης (βλ. και Νικόλαου Νευράκη: “Χριστιανισμός και Θρησκευόμενα”, Αθ. 1999, σελ. 138-139).

Τέλος, γιατί αλήθεια χρειάζονται κάποιοι, ενώ θεωρούν τους εαυτούς τους χριστιανούς, ινδουιστική καθοδήγηση και mantras και ασιατικό διαλογισμό για να ηρεμήσουν και να χαλαρώσουν; Τίποτε δεν γνωρίζουν από μελέτη της Αγίας Γραφής, τη βοήθεια του Χριστού μέσω της Θείας Λειτουργίας και τη δύναμη της

προσευχής; Αν χρησιμοποιούσαν τις ώρες που δαπανούν στο διαλογισμό για να προσευχηθούν θερμά στο Θεό, τα αποτελέσματα στη ζωή τους θα ήταν διαφορετικά και πραγματικά θα βίωναν ελπίδα, πίστη και χαρά σε μεγάλο βαθμό. Ας θυμίσουμε ότι η υποδούλωση σε ασφυκτικές πνευματικά δυνάμεις δεν είναι δύσκολο, αν δεν προσέξουν, να συμβεί στη ζωή των ανθρώπων και πως, ο απόστολος Παύλος, γνώστης των αδυναμιών μας και της σύγχυσης που απειλεί καθημερινά την ανθρωπότητα, προειδοποιεί: «Ο Χριστός μάς απελευθέρωσε για να είμαστε ελεύθεροι. ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΛΟΙΠΟΝ ΣΤΑΘΕΡΟΙ ΣΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΚΑΙ ΜΗΝ ΞΑΝΑΜΠΑΙΝΕΤΕ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΖΥΓΟ ΔΟΥΛΕΙΑΣ» (Γαλ. 5,1).