

Για πολλούς ανθρώπους στη Δύση και εδώ στην Ελλάδα οι θεωρήσεις για τη Γιόγκα παρουσιάζονται σαν ένα απλό σύστημα σωματικής άσκησης, ένα καθαρό γύμνασμα του σώματος, που βοηθά δήθεν στην ηρεμία και τη θεραπεία των ψυχικών και σωματικών παθήσεων.

Συνήθως όσοι είναι σε καλοκαιρινή διαίτα, κατά τη διάρκεια της ημέρας συγκρατούνται, αλλά η πιο επικίνδυνη ώρα να... κυλήσουν σε παχυντικές τροφές είναι το βράδυ.

Έτσι, δεν είναι λίγοι οι γυμναστές και διατροφολόγοι που προτείνουν τη γιόγκα ως ένα καλό μέσο εξάσκησης του σώματος, αντιμετώπισης του άγχους και κατ'επέκταση αποτροπής των νυχτερινών «επιδρομών» στο ψυγείο.

Αλλά δεν είναι μόνο αυτό η γιόγκα. Είναι κάτι πολύ περισσότερο. «Με το όνομα γιόγκα νοείται ένα από τα έξι συστήματα της ινδικής φιλοσοφίας. Πρεσβεύει την ένωση της ψυχής με τη θεία ενέργεια, μέσω μεθόδων και κυρίως του διαλογισμού», λέει η wikipedia.

Τα τελευταία χρόνια αυξάνονται στη χώρα μας τα διάφορα κέντρα «γιόγκα».

Οι γνώσεις όμως γι' αυτή παραμένουν πενιχρές, γενικές και συγκεχυμένες.

Δημόσια, η γιόγκα προβάλλεται σαν «είδος γυμναστικής» για τις ασκήσεις των μυϊκών και νευροφυτικών κέντρων, για τις ασκήσεις αναπνοής, ενώ μερικές φορές προχωρούν και στη συγκράτηση των αισθήσεων, τη συγκέντρωση της προσοχής.

Αρκετές ιδιωτικές σχολές προσπαθούν κάπως να αποθησκευοποιήσουν τον ινδουϊστικό χαρακτήρα της, ώστε να

γίνεται ευκολότερα αποδεκτή από τον μέσο, αδιάφορο πνευματικά αλλά ενδιαφερόμενο για την εξωτερική εικόνα του, Έλληνα.

Υπάρχουν διαβεβαιώσεις ότι η «γιόγκα» δεν είχε ποτέ ούτε και έχει θρησκευτικό χαρακτήρα. Είναι απλώς «επιστήμη», «πνευματι-



κή επίγνωση» και «ψυχοσωματική άσκηση».

Όσο όμως κι αν επιστρατεύονται ιδιόμορφες και μεγαλοπρεπείς λέξεις, για να καλύψουν την πραγματικότητα, γεγονός παραμένει, ότι ο προσανατολισμός της ινδικής αυτής τεχνικής ήταν και είναι θρησκευτικός.

Όσοι μιλούν στο «διαλογισμό» της γιόγκα καθοδηγούνται σε μια κατεύθυνση σαφώς ινδουϊστική.

Με οδηγούς τις Βέδες και τα άλλα ιερά ινδικά κείμενα (Ουπανισάντ, Πουράνας, Σούτρας, Τάντρας), έχοντας κυρίως ένα «δάσκαλο» (γκουρού), επιδιώκουν να αφομοιώσουν και να βιώσουν τις θεωρίες περί του νόμου του «κάρμα» (karma) βάσει του οποίου καθορίζεται η μετενσάρκωση, της «σαμσάρα» (samsara) δηλαδή της ανακυκλήσεως των μεταβιώσεων, αναζητώντας σε τελευταία ανάλυση τη λύτρωση «μόξα» (moksa), από αυτό τον κόσμο, τον μη πραγματικό (maya), σε «οδούς» που έχει καθορίσει η ινδουϊστική παράδοση. Αυτόν τον «θρησκευτικό πυρήνα» αποσιωπούν

και καλύπτουν τα διάφορα καταστατικά των Κέντρων Γιόγκα με γενικές φράσεις. Ισχυρίζονται για παράδειγμα, ότι σκοπός τους είναι «η δημιουργία ολοκληρωμένων ανθρώπων διανοητικά και πνευματικά». Τα προσφερόμενα στη δημοσιότητα κείμενα συχνά

εμφανίζονται κάτω από απλό κοινωνικό και φιλοσοφικό ένδυμα, συχνά μάλιστα επικαλύπτονται με αποφθέγματα αρχαίων ελληνικών σοφών, η και ακόμη... πατέρων της Εκκλησίας.

Βαθύτερα όμως, αιτιαρχικά αυτής της σωματικής εκγύμνασης, υπάρχουν οι ιστορικές ρίζες αυτής της πρακτικής.

## Ο όρος Γιόγκα

Ο όρος Γιόγκα εξαρτάται, στην ινδουϊστική αντίληψη, με τον Βράχμα. Ο Βράχμα είναι μια απρόσωπη θείκη ουσία που είναι παντού σε όλη και κρυμμένη απ'όλη.

Η Γιόγκα είναι η ένωση, η ένωση με το πεπερασμένο, το μεταβατικό, με το άπειρο, με το αιώνιο εγώ.

Η αναζήτηση της πνευματικής και σωματικής άσκησης είναι η ένωσή μας με τη ινδουϊστική θρησκευτική πίστη: «Ενωθείτε στο

φως μέσα σας με το φως του Βράχμα».

Στις «Ουπανισάδες» γίνεται η εξής αναφορά: Το 150 μ.Χ. ο δάσκαλος της Γιόγκα συστηματοποίησε την Γιόγκα σε οκτώ σημεία ή άκρα.

Αυτά τα οκτώ σημεία, σαν μια σκάλα, υποτίθεται οδηγούν από την άγνοια στη φώτιση. Η Γιόγκα, με απλά λόγια, αποτελεί μια πανάρχαια πνευματική άσκηση αναζήτησης ενός μεταφυσικού, που συναντάται στην Ινδουιστική Θρησκεία.

## Γιόγκα - Ορθοδοξία

Υπό τις συνθήκες αυτές πρέπει να αναρωτηθούμε, εάν πραγματικά ένας χριστιανός μπορεί να συμμετάσχει ή να ασκείται με το σύστημα της γιόγκα. Γιόγκα - Ορθοδοξία: δρόμοι εκ διαμέτρου αντίθετοι

Όταν η Γιόγκα μιλά για το θεό ή το θείο ή τον βράχμα ταυτίζεται με κάτι απρόσωπο, μια πνευματική ουσία, μια άγνωστη και αόρατη δύναμη. Στη Γιόγκα τα πάντα είναι θεός δηλαδή Πανθεϊσμός. Στον Χριστιανισμό ο Τριαδικός Θεός είναι Ένας. Έχει μία ουσία (φύση), και τρία πρόσωπα (υποστάσεις).

Τα τρία πρόσωπα ή υποστάσεις είναι Ο Πατήρ, Ο Υιός και Το Άγιο Πνεύμα, τα οποία είναι αδιαίρετα και ομοούσια κατά τη θεότητα, έχουν την ίδια δύναμη και κοινή Θεία ουσία.

Τα τρία πρόσωπα αυτά ή αλλιώς υποστάσεις, έχουν μοναδικές και αμεταβίβαστες ιδιότητες που προκύπτουν από τις αιώνιες (χωρίς χρονική αρχή) σχέσεις τους.

Υπάρχει σαφής διάκριση μεταξύ Δημιουργού και δημιουργίας. Δεν ταυτίζονται. Ο Θεός είναι άκτιστος, η δημιουργία κτιστή.

Για μας τους χριστιανούς, ο Θεός είναι πρόσωπο, δημιούργησε από αγάπη τον άνθρωπο, ο οποίος είναι επίσης πρόσωπο.

Ο Θεός επίσης δημιούργησε από αγάπη τον κόσμο και ενδιαφέρεται γι' αυτόν, όπως βέβαια, και πολύ περισσότερο, ενδιαφέρεται για τον άνθρωπο.

Η φιλοσοφία της Γιόγκα διδάσκει ότι τα πάντα είναι θεός, άρα και ο άνθρωπος. Τα προβλήματα του ανθρώπου βρίσκονται στη άγνοιά του.



Η λύση είναι η φώτιση, μια εμπειρία η οποία μπορεί να επιτευχθεί μόνο μετά από έντονη προσωπική προσπάθεια.

Η ορθόδοξη Εκκλησία και ο Χριστιανισμός επισημαίνουν πως το πρόβλημα δεν είναι η άγνοια αλλά η αμαρτία, η λάθος αντιμετώπιση που οδηγεί στη λάθος πράξη, στην αποτυχία δηλαδή του ανθρώπου να συμμορφωθεί κατά το αρχέτυπο πρότυπό του που είναι ο ίδιος ο Τριαδικός Θεός.

Με την ενσάρκωση του Δευτέρου προσώπου της Αγίας Τριάδος, ο άνθρωπος αποκτά τη δυνατότητα να ελευθερώνεται από την αμαρτία και έτσι η πολυπόθητη σωτηρία είναι δώρο του Θεού και όχι ανάγκη κάποιου «εγώ».

Είναι μια ευθεία πορεία ένωσης με τον Τριαδικό Θεό και όχι κάτι μη επιτυχανόμενο (για τη Γιόγκα) εφόσον στη Γιόγκα η κυκλική κίνηση είναι επ' άπειρον και ουσιαστικά άστοχη.

#### Ορθόδοξη άποψη

Η Ορθόδοξη Εκκλησία είναι αντίθετη στην πρακτικής της Γιόγκα. Επειδή στη Γιόγκα:

1. Δεν υπάρχει διάκριση μεταξύ Δημιουργού και δημιουργίας.
2. Ο Χριστός για τους οπαδούς της Γιόγκα δεν είναι ο Σωτήρας και Θεός αλλά ένας απλώς διαφωτιστής.
3. Δεν υπάρχει διάκριση μεταξύ των θρησκειών και όλων των πνευματικότητων, μεταξύ του καλού και του κακού, αφού όλα είναι ένα οδηγώντας τον άνθρωπο σε ένα θρησκευτικό πληουραλισμό, πανθεϊσμό.
4. Κτίση και άνθρωπος είναι ένα. Αντίθετα στην πίστη μας ο άνθρωπος είναι η κορωνίδα της Δημιουργίας, ο διαχειριστής και φρόνιμος οικονόμος της κτίσης.

Η δική του πτώση παρέσυρε και την κτίση στην πτώση, και η δική του ανόρθωση έλκει και την κτίση στο αρχικό στάδιο.

Και επειδή γίνεται λόγος για την «άσκηση» και αυτή η «άσκηση» είναι το προϊόν που η Γιόγκα μάς «σερβίρει», είναι καλό να θυμηθούμε τη δική μας διδασκαλία της ασκήσεως, η οποία προτείνεται στην περίοδο που διανύουμε, της Μεγάλης Τεσσαρακοστής.

Η άσκηση νομοθετείται από τον ίδιο τον Κύριό μας. Είναι το μέσον για να φθάσει ο άνθρωπος στο σκοπό της χριστιανικής ζωής, που είναι η απαλλαγή από τα πάθη και η ένωση με το Θεό, η κατά χάριν θέωσή του.

Μορφές ασκήσεως είναι η νηστεία, η αγρυπνία, η προσευχή, η μη κατάκριση, η ειλικρινής μετάνοια και η εξομολόγηση, η ταπείνωση, η συγχώρεση.



Να προσπαθούμε να κόβουμε το δικό μας θέλημα, το εγώ μας, κάνοντας υπακοή στο θέλημα του Θεού.

Να έχουμε εμπιστοσύνη, όχι στις δικές μας δυνάμεις αλλά στη δύναμη του Θεού.

Να έχουμε επίγνωση σε Ποιόν πρέπει να αποδώσουμε όλα τα καλά και την όποια πρόοδο μας στο δρόμο της αρετής, και φυσικά

στον εαυτό μας να επιρρίπτουμε την ευθύνη για τις αμαρτίες μας, σε κανένα άλλο αίτιο.

Μελέτη του λόγου του Θεού, συνειδητή συμμετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας μας, στο μυστήριο της μετανοίας - εξομολογήσεως και στο μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας.

Άσκηση σημαίνει να βάλει ο άνθρωπος από τη δική του πλευρά το «θέλω».

Το «μπορώ» το βάζει από τη δική του πλευρά ο Θεός.

Η άσκηση δεν είναι για τους μοναχούς και τους κληρικούς, αλλά για όλους τους χριστιανούς.

Αυτόν τον δρόμο της ασκήσεως βάδισαν τα εκατομμύρια των αγίων της πίστεώς μας.

Οι ίδιοι οι πατεράδες και οι μανάδες μας, οι παππούδες και οι γιαγιάδες μας, οι οποίοι μπορεί να μην ήξεραν Θεολογία, ήξεραν όμως να ζουν τη Θεολογία με μόνο οδηγό την ταπείνωση.

Έτσι σιγά-σιγά θεραπεύεται ο άρρωστος από την αμαρτία άνθρωπος. Και αυτή η θεραπεία γίνεται μόνο μέσα στο νοσοκομείο που λέγεται Εκκλησία.

Η άσκηση στην ορθόδοξη παράδοση δεν είναι μια τεχνική. Είναι ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ. Δεν είναι σύνολο πρακτικών αλλά ανταπόκριση με φιλότιμο στην αγάπη του Θεού.

Εξάλλου ο Θεός κάνει το πρώτο βήμα, για να συναντήσει τον άνθρωπο και όχι ο άνθρωπος για να βρει το Θεό.

Από όσα ανεφέρθησαν μέχρι στιγμής, πιστεύω γίνεται φανερό ότι η Ορθοδοξία μας, η δικής μας Ορθοδοξία της άσκησής και της προσευχής, δεν έχει καμία ομοιότητα και συγγένεια με τη Γιόγκα και το διαλογισμό που καλλιεργεί.

Όσοι λένε το αντίθετο, πληνούν τους ανθρώπους!

Ο μόνος ασφαλής τρόπος για να μην πέσει κάποιος θύμα όλων αυτών των ψευτών, είναι να ανήκει συνειδητά στην Ορθόδοξη Εκκλησία μας, η οποία είναι η μοναδική κιβωτός σωτηρίας μας.

Δεν υπάρχει μεγαλύτερη απόδειξη της Ζωής που όλους, μάς περιμένει, της Αιωνιότητας που όλοι καλούμαστε να ζήσουμε, όχι σε μια αόριστη και ακαθόριστη φωτεινή ενέργεια, αλλά μιας Αιώνιας Ζωής σε πλήρη κοινωνία και μέθεξη με το Αιώνιο Φως. Τον Αναστάντα Ιησού.

Ο Μητροπολίτης  
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΕΩΣ ΑΝΘΙΜΟΣ



Ορθοδοξία

&

γιόγκα

