**Γιόγκα**

Άρθρο που έγραψε ο Επίσκοπος Ανδρούσης Αναστάσιος Γιαννουλάτος, νυν Αρχιεπίσκοπος Τιράνων και πάσης Αλβανίας

Ποικίλες θρησκευτικές συνήθειες και τάσεις αναπτύχθηκαν στη ζωή των διαφόρων εθνών της γης. Μια σύντομη ενημέρωση για μερικές χαρα­κτηριστικές περιπτώσεις ελ­πίζουμε να βοηθήσει τόσο στην προσέγγιση της νοοτροπίας άλλων λαών, όσο και στην κατατόπισή μας πάνω σε διά­φορα ρεύματα πουέχουν εισδύσει στον τόπο μας.

**Γυμναστική**

Στο δυτικό κόσμο η γιόγκα αρχικά παρουσιάστηκε σαν ένα είδος «γυ­μναστικής», σαν μέθοδος χαλαρώσεως και ψυχολογικής ηρεμήσεως. Η βασική της διαφορά από τη γνωστή γυμναστική βρίσκεται, εκτός των άλ­λων, στη χαρακτηριστική της ακινησία. Αρκετές από τις ασκήσεις της γιό­γκα παρουσιάζουν αυτές καθαυτές ορισμένα θετικά αποτελέσματα πάνω σε μερικά άτομα - πράγμα πού, άλλωστε, συμβαίνει και με ασκή­σεις άλ­λων συστημάτων. Γενικά όμως οι ασκήσεις αυτές τοποθετούνται μέσα σ᾿ ένα πλαίσιο ινδουιστικών αντιλήψεων και αποτελούν στάδια ενός ευρύτε­ρου όλου, μιας γενικότερης πνευματικής πορείας. Στην πλήρη τους ανέ­λιξη αποσκοπούν πολύ μακρύ­τερα από ταόρια μιας σωματικής ευεξίας. Αυτά που προηγούνται στις ασκήσεις γιόγκα όπως κι αυτά που έπονται – τα οποία κατά κανόνα οι πολλοί αγνοούν – σχετίζονται στενά με συστή­ματα «διαλογισμού» και εμπειριών, που βρίσκονται φορτισμένα με ινδου­ϊστικές φιλοσοφικο-θρησκευτικές θεωρίες και αξιώματα, κυρίως με τη δι­δασκα­λία περί μετενσαρκώσεως.

Και για να γίνουμε περισσότερο παραστατικοί: όπως οι γονυκλισίες (οι μετάνοιες» της μοναχικής μας παραδόσεως) δεν είναι απλές κινήσεις του σώματος, αλλ’ έχουν σχέση με ένα γενικότερο πιστεύω και εκφράζουν μία συγκεκριμένη διάθεση και τάση ψυχής αποβλέποντας σε πνευματικούς σκοπούς, κατά παρόμοιο τρόπο - τηρουμένων, βεβαίως, πάντοτε των ανα­λογιών - οι συνθετότερες ασκήσεις της γιόγκα έχουν συνάρ­τηση με ινδου­ϊστικὲς παραστάσεις και σκοπεύουν τελικά σε πνευματικές θρησκευτικές εμπειρίες.

**Ζεύξη, ένωση**

Η λέξη «γιόγκα» (yoga) είναι μία από τις πιο πολυσήμαντες μέσα στο ινδικό λεξι­λόγιο. Ετυμολογικά σημαίνει «ζεύξη», «ένωση», «σύνδεση», «άσκηση». Την χρησι­μοποιούν ευρύτατα οι Ινδοί για να προσδιορίσουν το μυστικό δεσμό του ανθρώπου με την υπερβατική πραγματικότητα. Άλλα και για να καθορίσουν τον τρόπο, το δρόμο και τις μεθόδους που οδηγούν στην «ένωση» αυτή, στην «απελευθέρωση» της ανθρώπινης υπάρξεως από τα πολύμορφα δεσμά και τις ψευδαισθήσεις του παρόντος κόσμου.

Ως «γιόγκα» επίσης χαρακτηρίζονται οι διάφορες κατευθύνσεις και μέ­θοδοι, τις οποίες έχει διαμορφώσει η ινδική παράδοση στο πέρασμα των αιώνων, για να επιτύχει τη λύτρωση του ανθρώπου και την ένωσή του με το Απόλυτο. Οι τρεις βασικοί τύποι Ινδικής θρησκευτικότητας για την ε­πιδίωξη της σωτηρίας, των έργων, της γνώσεως, της αφοσιώσεως, αποκα­λούνται αντίστοιχα «κάρμα-γιόγκα», «τζνάνα-γιόγκα», «μπά­κτι-γιόγκα».

Η ίδια αυτή λέξη χρησιμοποιείται και για τον προσδιορισμό μιας από τις έξι κλα­σικές «ορθόδοξες» σχολές (ντάρσανας) του Ινδουισμού. Έτσι στο δυτικό κόσμο, η σύγχυση που δημιουργεί η πολυσημία της λέξεως «γιόγκα» επιτείνεται.

Συνοπτικά, η κλασική Γιόγκα, ως Σχολή, αναγνωρίζει μεν έναν αιώνιο Θεό, τον Ισβάρα (Κύριο), δεν παραδέχεται όμως ότι αυτός επεμβαίνει στα ανθρώπινα. Οι αντι­λήψεις για έναν τέτοιο Θεό δεν θα μπορούσαν βέβαια με κανένα τρόπο να ταυτιστούν με τη χριστιανική θεολογική διδασκαλία.

**Βασικά στάδια της γιόγκα**

Η πρακτική της γιόγκα διδάσκεται σε μακρά σειρά μαθημάτων. Μολο­νότι υπάρχουν πολλές παραλλαγές, που διαμορφώθηκαν στην πάροδο του χρόνου, τα συνηθέστερα στάδια των μεθόδων αυτών αυτοβυθισμού είναι οκτώ.

(α) Η αυτοσυγκράτηση: συμμόρφωση προς ορισμένες επιταγές, ό­πως είναι η αποφυγή γενετησίων σχέσεων, κλοπής, φιλαργυρίας,

(β) Η αυ­τοκαλλιέργεια: επιδίωξη αταραξίας, καθαριότητος, συνεπείας στην ά­σκηση κ.λπ.

Ύστερα από αυτά τα δυο στάδια ο ασκούμενος μυείται και παίρνει από το δάσκαλό του (γκούρου) ένα νέο όνομα και μία τελετουργική φράση (μάντρα), την οποία οφείλει να επαναλαμβάνει επίμονα, για να επιταχυνθεί η πορεία του προς τη λύτρωση.

(γ) Ο έλεγχος του σώματος: με ειδικές στάσεις του σώματος επιδιώκεται η επιβολή πάνω στις ζωτικές ενέργειες του ανθρωπίνου οργανισμού.

(δ) Η ρύθμιση της αναπνοής: με την εφαρ­μογή των ασκήσεων αυτών ο αναπνευστικός ρυθμός επιβραδύνεται, το σώμα και ο νους ηρεμούν και ολόκληρη η νοητική δύναμη του ανθρώπου προετοιμάζεται για τα τελικά στάδια της γιόγκα.

(ε) Η συγκράτηση των αισθήσεων: με την παρατεταμένη ενατένιση ενός αντικειμένου, ο «γιόγκι» (δηλ. ο ασκούμενος στη γιόγκα) επιδιώκει να ε­πιβληθεί πάνω στις αισθήσεις του.

(στ) Η συγκέντρωση της προσοχής: η καθήλωση αυτή του νου αποβλέ­πει στη δημιουργία ενός μονωτικού φραγ­μού από τα γύρω φαινόμενα και τις εσωτερικές φαντασίες. Για να το επι­τύχει, η ινδουϊστική παράδοση έχει διαμορφώσει διάφορες τεχνικές, στις οποίες δεσπόζουν η επανάληψη της ινδουϊστικής ιερής συλλαβής «Ωμ», σιωπηλά ή με μακρόσυρτο ψαλμικό ρυθμό, η ενατένιση ιδιότυπων σχημά­των κ.ά.

Τα επόμενα δυο τελευταία στάδια οδηγούν στον τελικό σκοπό της γιό­γκα, που είναι:

(ζ) Ο στοχασμός, η ενατένιση και η θεωρία.

(η) Ο φωτι­σμός, η απελευθέρωση: Με την απόλυτη περισυλλογή ο γιό­γκι πιστεύει ότι πραγματώνει την ένωσή του, τη ζεύξη με την υπερβατική πραγματικό­τητα. Όποιος φθάσει στο τελικό στάδιο ξεφεύγει λένε, από την υπαρκτική σφαίρα και κατορθώνει να βρει τη λύτρωση.

Ενώ στις πρώτες φάσεις διατηρούνται ορισμένα στοιχεία συνειδητότη­τος, στην τελευταία ο γιόγκι καταλήγει σε μία κατάσταση υπερβάσεως κι αυτής ακόμη της αυτοσυνειδησίας. Δεν αντιλαμβάνεται πια ούτε χρώμα, ούτε οσμή, ούτε ήχο, ούτε αφή, ούτε τον εαυτό του, ούτε κανέναν άλλο. Το πνεύμα του «ελευθερώνεται» - σύμφωνα με την έκφραση των μεμυη­μένων - από τη μνήμη και τη λήθη. Αυτό θεωρείται επίγνωση, φωτισμός.

Πρόκειται, τελικά, για μία τεχνική που αποσκοπεί στη σύνδεση με το Απόλυτο. Γι’ αυτήν όμως - όπως θα δούμε στο επόμενο σημείωμα – δεν έχουν κανένα νόημα οι κεντρικές χριστιανικές αλήθειες περί Χριστού-Σω­τήρος, χάριτος, ανιδιοτελούς αγάπης, Σταυρού-Αναστάσεως.

Υπάρχουν ποικίλες κατευθύνσεις, κλάδοι, αποχρώσεις και εφαρμογές της γιόγκα. Οι διάφορες σχολές δεν παρουσιάζουν τα πράγματα όλες με τον ίδιο τρόπο. Στην Ευρώπη μάλιστα και την Αμερική δουν και προπα­γανδίζουν τη γιόγκα αναρίθμητες ομάδες, με ιδιορρυθμίες και ιδιοκατα­σκευάσματα, τα οποία αποδοκιμάζουν οι γκούρου της Ινδίας. Όλα πάντως αυτά τα συστήματα στοχασμού, ασκήσεως και πνευματικής εμπειρίας κι­νούνται κατά κανόνα μέσα στις κατηγορίες σκέψεως και τις θρησκευτικές προϋποθέσεις του Ινδουισμού, οι οποίες είναι ριζικά διαφορετικές από την διδασκαλία του χριστιανικού Ευαγγελίου πάνω σε θεμελιώδη θέματα, ό­πως είναι τα περί Θεού, κόσμου, ανθρώπου, εσχάτων, σωτηρίας κ.ά. Κυ­ρίως δε οδηγούν σε μια φοβερή και επικίνδυνη σύγχυση και σε συγκρητι­σμό, που αρνείται την ουσία του χριστιανικού μηνύματος.

**Γιόγκα σε χριστιανικό πλαίσιο;**

Μερικοί δυτικοί διανοούμενοι αντιμετώπισαν το ενδεχόμενο να απομο­νωθούν ορι­σμένοι κανόνες της γιόγκα, για να χρησιμοποιηθούν μέσα σ᾿ ένα χριστιανικό πλαίσιο. Η προσπάθεια, εν τούτοις, να αποσπασθούν οι ασκήσεις αυτές από τις ινδουϊστικές θεωρίες, με τις οποίες βρίσκονται σε σύζευξη, μοιάζει με απόπειρα διαχωρισμού του μυϊκού συστήματος του ανθρώπου από το νευρικό. Για να πραγματοποιηθεί η ανεξαρ­τητοποίησή τους από την έντονη ινδουϊστική ατμόσφαιρα και το ινδουϊστικό τους ήθος προϋποτίθεται μία νέα, πρωτότυπη δημιουργία.

Σε μια τέτοια περίπτωση, η χριστιανική εφαρμογή της γιόγκα θα σή­μαινε ένα είδος ασκήσεως που θα διευκόλυνε τον άνθρωπο να οδηγηθεί σε μία βαθιά σιωπή· όχι μόνο από εξωτερικούς θορύβους, αλλά κυρίως από τους εσωτερικούς κραδασμούς που προ­καλούν οι επιθυμίες, οι ανησυχίες, οι φαντασίες. Μια σιωπή μέσα στην οποία το ανθρώπινο πνεύμα θα ήταν δυνατό, βιώνοντας την ταπείνωση, να ακούσει ευκρινέ­στερα τα μηνύματα του Αγίου Πνεύματος. Αλλά γι’ αυτό, τελικά, δεν χρειάζεται να αναζητη­θούν μέθοδοι που έχουν χρησιμοποιηθεί με αποτέλεσμα να οδηγήσουν α­κρι­βώς στο αντίθετο: σε μια απόλυτη δηλαδή αυτονομία του ανθρωπίνου πνεύματος και σε μία απίθανη σύγχυση. Η πνευματική ζωή και τελείωση, σύμφωνα με τη χριστιανική πίστη, είναι δώρο της χάριτος του Θεού και όχι επίτευγμα μιας αυτόνομης ανθρωποκε­ντρικής τεχνικής. Άλλωστε, για μας τους ορθοδόξους υπάρχει ολόκληρη η ησυχαστική εμπειρία της χρι­στιανικής Ανατολής, η οποία από προϋποθέσεις καθαρά χριστιανικές οδη­γήθηκε στην «εν Χριστώ» αγιοπνευματική ζωή, γαλήνη, εν αγάπη «ησυ­χία».

**Η γιόγκα στον τόπο μας**

Τα τελευταία χρόνια αυξάνονται στη χώρα μας τα διάφορα κέντρα «γιό­γκα». Οι γνώσεις όμως και οι αντιλήψεις γι’ αυτή παραμένουν πενιχρές, γενικές και συγκεχυμένες. Δημόσια, η γιόγκα προβάλλεται σαν «είδος γυ­μναστικής» και συνήθως γίνεται λόγος αποκλειστικά και μόνο για τις α­σκήσεις των μυϊκών και νευροφυτικών κέντρων, για τις ασκήσεις ανα­πνοής και τα παρόμοια. Δηλαδή από τα στάδια που αναφέραμε στο προη­γούμενο σημείωμα περιορίζονται στο τρίτο, έλεγχος σώματος, και το τέ­ταρτο, ρύθμιση αναπνοής, ενώ μερικές φορές προχωρούν και στο πέμπτο στάδιο, συγκράτηση των αισθήσεων, και το έκτο, συγκέντρωση της προ­σοχής.

Αρκετές ιδιωτικές σχολές προσπαθούν κάπως να αποθρησκευτικοποιή­σουν αυτά τα γυμνάσματα από τον ινδουϊστικό χαρακτήρα τους, ώστε να γίνονται ευκολότερα αποδεκτά από το μέσο Έλληνα. Άλλοι επιχειρούν να βεβαιώσουν ότι η «γιόγκα» δεν είχε ποτέ ούτε και έχει θρησκευτικό χαρα­κτήρα και μιλούν απλώς για «επιστήμη», «πνευματική επίγνωση», ψυχο­σωματική άσκηση. Όσο όμως κι αν επιστρατεύονται ιδιόμορφες και μεγα­λοπρεπείς λέξεις, για να καλύψουν την πραγματικότητα, γεγονός παραμέ­νει ότι ο καθόλου προσανατολισμός της ινδικής αυτής τεχνικής ήταν και είναι θρησκευτικός ή παραθρησκευτικός. Όσοι μυούνται στο «διαλογι­σμό» της γιόγκα καθοδηγούνται σε μία κατεύθυνση σαφώς ινδουϊστική. Με οδηγούς τις Βέδες και τα άλλα ιερά ινδικά κείμενα (Ουπανισάντ, Που­ράνας, Σούτρας, Τάντρας), κυρίως δε έχοντας ένα «δάσκαλο» (γκούρου), επιδιώκουν να αφομοιώσουν και να βιώσουν τις θεωρίες περί του νόμου του «κάρμα» (karma) βάσει του οποίου καθορίζεται ἡ μετενσάρκωση, της «σαμσάρα» (samsara) – δηλαδή της ανακυκλήσεως των μεταβιώσεων -, αναζητώντας σε τελευταία ανάλυση τη λύτρωση, «μόξα» (moksa), απὸ αυτό τον κόσμο, τον μη πραγματικό (maya), σε «οδούς» που έχει καθορί­σει η ινδουϊστική παράδοση, όπως είναι οι «κάρμα-γιόγκα», «τζνάνα-γιό­γκα», «μπάκτι-γιόγκα» (που αναφέραμε στο πρώτο μέρος του άρθρου) και οι ποικίλες παραλλαγές τους, όπως η «μάντρα-γιόγκα», η «χάθα-γιόγκα», η «ράτζα-γιόγκα» κ.λπ.

Αυτό το «θρησκευτικό πυρήνα» αποσιωπούν και καλύπτουν τα διάφορα καταστατικά των Κέντρων Γιόγκα με γενικές φράσεις. Π.χ. ισχυρίζονται ότι σκοπός τους είναι «η δημιουργία ανθρώπων ολοκληρωμένων φυσικά, διανοητικά και πνευματικά». Τα προσφερόμενα στη δημοσιότητα κείμενα συχνά εμφανίζονται κάτω από δήθεν απλό κοινωνικό και φιλοσοφικό έν­δυμα, συχνά μάλιστα επικαλύπτονται με αποφθέγματα αρχαίων ελλήνων σοφών, ή και... πατέρων της Εκκλησίας. Γι’ αυτούς όμως που έχουν γνώση του πράγματος οι θεωρίες και οι απόψεις τους είναι διαφανείς σαν φύλλα από πλαστική ύλη, που επιτρέπουν να διακρίνεται ο βαθύτερος ινδουϊστι­κός χαρακτήρας τους.

Άλλωστε, τα έντυπα που κυκλοφορούν σε ελληνική μετάφραση φανε­ρώνουν τις θρησκευτικο-φιλοσοφικές θέσεις τους. (Λ.χ. σ᾿ ένα περιοδικό με τον τίτλο «Γιόγκα» συνωθείται απίθανο υλικό ινδουϊστικών διδασκα­λιών, ακόμα και προσκλήσεις για συμμετοχή σε ινδουϊστικές γιορτές, ό­πως της Σιβαράρτι, 15.2.80). Οι σκοποί που περιγράφονται στα καταστα­τικά των σωματείων αυτών είναι γεμάτοι από προσηλυτιστικό ενθουσια­σμό, όπως «η εξάπλωσις και η διάδοσις της Γιόγκα σε όλους τους ανθρώ­πους ανεξαρτήτως φύλου, εθνικότητος, θρησκείας και κοινωνικής τά­ξεως», «η δημιουργία στερεών θεμελίων δια την εφαρμογήν της Γιόγκα εις την καθημερινήν ζωήν».

**Θρησκευτική ελευθερία και παραπλάνηση**

Στην Ελλάδα βέβαια κατοχυρώνεται από το Σύνταγμα «η ανεξιθρη­σκεία και ελευθερία της θρησκευτικής συνειδήσεως». Αυτό όμως δεν ση­μαίνει ότι επιτρέπεται η παραπλάνηση του ελληνικού λαού από διάφορες ομάδες, με παραπειστικές δηλώσεις για την ταυτότητά τους και τους επι­διωκόμενους σκοπούς τους.

Η Ορθόδοξος Εκκλησία - φορεύς της αιώνιας αλήθειας του ζώντος Λό­γου του Θεού - αιώνες τώρα αντιμετωπίζει γαλήνια, δίχως φόβο κάθε εί­δους αναμέτρηση με τα διάφορα θρησκευτικό-φιλοσοφικά ανθρώπινα κα­τασκευάσματα. Αλλά δικαιούται να απαιτήσει από κάθε αρμόδια αρχή, ει­δικότερα δε από τα μέσα μαζικής ενημερώσεως, να δείχνουν καθαρά το πρόσωπο και την ιστορία τους οι κατά καιρούς προπαγανδιστές διαφόρων ξένων θρησκευτικών ιδεών. Μοιάζει με εμπαιγμό ο ισχυρισμός ότι θέλουν να μας προετοιμάσουν για να «λειτουργήσουμε υπεύθυνα και δημιουργικά μέσα στο κοινωνικό σύνολο» (όπως γράφει το καταστατικό κάποιου Κέ­ντρου Yoga), με θεωρίες και μεθόδους που έχουν τόσο καθυστερήσει την ανάπτυξη εκλεκτών ασιατικών λαών.

Συγχρόνως όμως, όλοι όσοι έχουμε μία μικρή ή μεγάλη ευθύνη στην Εκκλησία είναι ανάγκη να συνειδητοποιήσουμε ότι, σε μια εποχή ελεύθε­ρης διακινήσεως των ιδεών σε παγκόσμια κλίμακα, το ανήσυχο ερευνη­τικό πνεύμα των Ελλήνων είναι φυσικό να δείχνει περιέργεια και ενδιαφέ­ρον για ιδέες νεοφανείς στον τόπο μας, δυτικής ή ανατολικής προελεύ­σεως. Θα χρειαστεί συνεπώς σοβαρή κατάρτιση των κληρικών, των θεο­λόγων, των χριστιανών διανοουμένων και, γενικότερα, νηφάλια ενημέ­ρωση του ελληνικού λαού. Η καλύτερη, τέλος, αντίσταση στα ποικίλα πνευματικά ρεύματα παραμένει η συνεχής, δυναμική προσφορά ολοκλή­ρου του φάσματος της ορθοδόξου παραδόσεως, η προσωπική και κοινω­νική βίωσή της.