

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 που έχουν εισδύσει στον τόπο μας.

Γυμναστική

Στο δυτικό κόσμο η γιόγκα αρχικά παρουσιάστηκε σαν ένα είδος «γυμναστικής», σαν μέθοδος χαλαρώσεως και ψυχολογικής ηρεμώσεως. 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 που, 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 τα όρια μιας σωματικής ευεξίας. Αυτά που προηγούνται στις ασκήσεις γιόγκα όπως κι αυτά που έπονται - τα όποια 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 μια 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 Ινδουϊστικές 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. Αλλά 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 ένωση 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, καθαριότητας, συνεπείας στην άσκηση κ.λπ.

Ύστερα από αυτά τα δύο στάδια ο ασκούμενος μειείται και παίρνει από το δάσκαλο 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 δύο 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 ένωση 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 συνειδητότητας, στην τελευταία ο γιόγκι καταλήγει σε μια 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 μια 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 δρουν και προπαγανδίζουν τη γιόγκα αναρίθμητες ομάδες, με ιδιορρυθμίες και ιδιοκατασκευάσματα, τα όποια 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 όποιες 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 ανεξαρτητοποίηση 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 μια 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. Άλλα γι' αυτό, τελικά, δεν χρειάζεται να αναζητηθούν μέθοδοι που έχουν χρησιμοποιηθεί με αποτέλεσμα να οδηγήσουν ακριβώς στο αντίθετο: σε μια απόλυτη δηλαδή αυτονομία του ανθρώπινου πνεύματος και σε μια 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 αποθησκευτικοποιήσουν 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 μια 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 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, 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.λ.π.

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, η 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 Σιβάράρτι, 15.2.80). Οι σκοποί που περιγράφονται στα καταστατικά των σωματείων αυτών είναι γεμάτοι από προσηλυτιστικό ενθουσιασμό, όπως «η εξάπλωση και η διάδοση της Γιόγκα σε όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτως φύλου, εθνικότητας, θρησκείας και κοινωνικής τάξεως», «η δημιουργία στερεών θεμελίων δια την εφαρμογή 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 ταυτότητα τους και τους επιδιωκόμενους σκοπούς τους.

Η Ορθόδοξος Εκκλησία - φορέας της αιώνιας αλήθειας του ζώντος Λόγου του Θεού - αιώνες

τώρα αντιμετωπίζει γαλήνια, δίχως φόβο κάθε είδους αναμέτρηση με τα διάφορα θρησκευτικο-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 μια 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 βίωση της.

Επίσκοπος Αναστάσιος Αρχιεπίσκοπος Τυράνων και πάσης Αλβανίας

Αντιαιρετικόν Εγκόλπιον