

# ΓΙΟΓΚΑ ΚΑΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ: ΝΕΟΕΠΟΧΙΤΙΚΗ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΜΕ ΤΟ ΜΑΝΔΥΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

της κ. Ελένης Ανδρουλάκη.

(Α' μέρος)

## Όροι

Ο όρος «γιόγκα» προέρχεται από τη σανσκριτική ρίζα «yuj» (γιούτζ) και «σημαίνει “συνάντηση”, “ένωση”, “επικοινωνία”, “απορρόφηση”, ...“επαφή” της ψυχής με την Ύπερ-ψυχή, τὸ Θεό»<sup>1</sup>. «Γιόγκα είναι ὁ πρακτικὸς τρόπος γιὰ νὰ βαδίσουμε στὸ Μονοπάτι τῆς ἐπιστροφῆς μας σ’ Αὐτόν... καὶ ὁ σκοπὸς ὄλων τῶν (συστημάτων) γιόγκα εἶναι ἡ ἔνωση καὶ ἡ ἀπορρόφηση τῆς ψυχῆς στὴν Πηγὴ τῆς, τὸ Θεό»<sup>2</sup>. Ὁ στόχος τῆς γιόγκα ὀρίζεται ὡς ἡ συγχώνευση στὸ ἀπρόσωπο, ἀπόλυτο «Ἔνα» τοῦ Ἰνδουισμοῦ ἢ ἡ συγχώνευση στὸ «κενὸ» τοῦ Βουδιστικοῦ νιρβάνα <sup>3</sup>.

## Εἶναι ἡ γιόγκα γυμναστική;

Ἡ γιόγκα ἐξαπλώθηκε στὴ Δύση διαφημιζόμενη ὡς «γυμναστική» ποὺ ὀδηγεῖ σὲ «χαλάρωση, ψυχοσωματικὴ εὐεξία, ἀπαλλαγὴ ἀπὸ τὸ ἄγχος, ἰσχυροποίηση τοῦ ἀνοσοποιητικοῦ καὶ νευρικοῦ συστήματος, βελτίωση τῆς κυκλοφορίας τοῦ αἵματος, ἐξισορρόπηση τοῦ ἐγκεφάλου, ἀκόμα καὶ αὐξηση τοῦ IQ»<sup>4</sup>. Ἐπίσης, ἡ γιόγκα προσδιορίζεται ὡς ἕνα σύστημα ποὺ ἐνδιαφέρεται γιὰ τὸν ἄνθρωπο ὡς ὄλον, ἕνας «ὀλιστικὸς Δρόμος» ποὺ ἐπιφέρει γαλήνη καὶ ἡρεμία. Στὴν πραγματικότητα, ὅμως, ἡ γιόγκα ἀποτελεῖ μίαν ἀπὸ τὶς 6 κλασικὲς σχολῆς τοῦ Ἰνδουισμοῦ, οἱ ὁποῖες

εἶναι: α) ἡ Νυάγια β) ἡ Βαϊσέσικα γ) ἡ Σάνκυα δ) ἡ Μιμάμσα ε) ἡ Βεντάντα καὶ στ) ἡ Γιόγκα, ἡ ὁποία «ἐπεξεργάσθηκε κυρίως τὴν πρακτικὴ μέθοδο αὐτοσυγκεντρώσεως καὶ αὐτοβυθισμοῦ»<sup>5</sup>. Γιὰ νὰ ἀποκλεισθεῖ ἐντελῶς τὸ ἐνδεχόμενο ἡ γιόγκα νὰ λειτουργεῖ ὅπως συχνὰ συστήνεται, δηλαδὴ ὡς «ἕνα εἶδος γυμναστικῆς», θὰ πρέπει πρῶτα νὰ ἐξετάσουμε τὴν ἱστορικὴ πορεία τῆς, τοὺς στόχους τῆς, ἀλλὰ καὶ τὶς μεθόδους ἢ τεχνικὲς ποὺ χρησιμοποιεῖ.

## Οἱ ρίζες, ἡ ἱστορικὴ πορεία καὶ οἱ στόχοι τῆς γιόγκα

Ἡ γιόγκα εἶναι μίαν ἀρχαία πρακτικὴ, «ἡ ὁποία περιλαμβάνει συγκεκριμένες ἀναπνευστικὲς κινήσεις καὶ στάσεις τοῦ σώματος με σκοπὸ νὰ ἐπιτευχθεῖ ἡ ἔνωση πνεύματος, σώματος καὶ ψυχῆς»<sup>6</sup>. Πράγματι, μᾶς διαβεβαιώνουν εἰδικοί μελετητές, οἱ ρίζες τῆς γιόγκα ἐμφανίζονται στὴν «Ἰνδικὴ μαγικό-θρησκευτικὴ ἀπὸ πολὺ παλιά»<sup>7</sup>. «Ἡ παλαιότερη ἀρχαιολογικὴ μαρτυρία γιὰ τὴ γιόγκα, μιὰ φαγεντιανὴ σφραγίδα ποὺ ἀπεικονίζει ἕναν ἄντρα σὲ στάση λωτοῦ, χρονολογεῖται τὴν τρίτη χιλιετηρίδα π.Χ.»<sup>8</sup>. Ἡ γιόγκα μπορεῖ νὰ ἀναγνωρισθεῖ σὲ εἰκονογραφήματα τῆς κοιλάδας τοῦ Ἰνδοῦ ποταμοῦ ἀπὸ τὸ 2.000

1. Δρόμοι τῆς Γνώσης, συλλογικὸ ἔργο, Ἀρχέτυπο 2003, σελ. 310

2. ἐνθ. ἀνωτέρω

3. Dr Ankerberg, John & Dr Weldon, John, *Encyclopedia of New Age Beliefs*, Harvest House Publishers, 1996, σελ. 395

4. Ἀπὸ διάφορα διαφημιστικὰ φυλλάδια καὶ ἱστοσελίδες ποὺ προωθοῦν τὴ γιόγκα.

5. Γιαννουλάτου Ἀναστασίου, Ἀρχιεπισκόπου Τιράνων καὶ πάσης Ἀλβανίας, *Ἰχνη ἀπὸ τὴν ἀναζήτηση τοῦ ὑπερβατικοῦ*, Ἀκρίτας 2004, σελ. 160

6. <http://www.mayoclinic/invoke.cfm?objestid=77C5524D-55B0-4B6A-8E5B2CF2C40350A>

7. *The Penguin Dictionary of Religions*, edit. John Hinnells, Penguin, 1984, σελ. 357

8. *Harper's Ἐγκυκλοπαίδεια Μυστικιστικῶν καὶ Παραφυσικῶν Ἐμπειριῶν*, ἔκδ. Anubis 1994, σελ. 98-99

π.Χ.<sup>9</sup>. Μάλιστα στην εξέλιξη της γιόγκα «δεν υπάρχει αμφιβολία ότι έπαιξαν ρόλο ανθόρμητες μυστικιστικές τάσεις καθώς και ένα σαμανιστικό υπόβαθρο»<sup>10</sup>. Η πρώτη αναφορά στη Γιόγκα γίνεται στις Βέδες, τα αρχαιότερα ιερά κείμενα των Ινδών, τα όποια, κατά τους Ινδουιστές, «άποκαλύφθηκαν με τρόπο υπερφυσικό από τους Ινδουιστές θεούς»<sup>11</sup>. Το θεμέλιο της γιογκικής διδασκαλίας τίθεται στις Ούπανισάδες, το μεταγενέστερο τμήμα των Βεδών. Και στο ιερό έπος Μπαγκαβάτ Γκίτα («το άσμα του Κυρίου»), «το κατ' έξοχην βιβλίο της θρησκευτικής οικοδομής των Ινδών»<sup>12</sup>, η γιόγκα διδάσκεται στον πολεμιστή Άρτζούνα (Arjuna) από τον ίδιο τον Κρίσνα, ο οποίος θεωρείται «άβατάρ» -δηλαδή ενσάρκωση- του θεού Βισνού<sup>13</sup>. Πόσο γνωστά είναι όλα αυτά στον μέσο Ευρωπαίο; Σύμφωνα με τον μελετητή Dave Hunt «ο μέσος Δυτικός δεν γνωρίζει ότι η γιόγκα εισήχθη από τον Κύριο Κρίσνα στη Μπαγκαβάτ Γκίτα ως το σίγουρο μονοπάτι για τον Ινδουιστικό παράδεισο, ούτε ακόμα ότι ο Σίβα (ένας από τους πιο τρομακτικούς θεούς του Ινδουισμού) αναφέρεται ως "Yogeshwara" ή ο Κύριος της Γιόγκα»<sup>14</sup>.

Να προσεχθεί ότι «όλα τα ορθόδοξα (κλασικά) Ινδικά φιλοσοφικά συστήματα έχουν ως μοναδικό στόχο την άπελευθέρωση της ψυχής, μέσα από την τελειοποίησή της. Η μέθοδος που χρησιμοποιείται για αυτό το σκοπό είναι η γιόγκα»<sup>15</sup>. Συγκεκριμένα «στη γιόγκα αυτό που αναζητείται είναι η ένωση με τη θεία πραγματικότητα»<sup>16</sup>. Έτσι λοιπόν «στην

Ανατολή η Ένωση του ανώτερου Έαυτού μας<sup>17</sup> με τη θεότητα και η μεθοδολογία για την πραγμάτωσή της ονομάζονται Γιόγκα»<sup>18</sup>. Έδώ θα πρέπει να πούμε ότι υπάρχουν και δάσκαλοι της Γιόγκα οι οποίοι ξεκαθαρίζουν έξ αρχής ότι **η γιόγκα δεν είναι γυμναστική, αλλά πνευματικό μονοπάτι**. Η γιόγκα, διαβάζουμε ένα παράδειγμα, αποτελεί «μητηκή γνώση, είναι η μέθοδος για την ανάπτυξη της συνείδησης και την έναρμόνιση όλων των φορέων μεταξύ τους και αυτών με το Σύμπαν, τη Θεότητα. Δεν είναι, όπως λανθασμένα θεωρείται, ένα σύστημα γυμναστικής, χαλάρωσης ή αναπνοών αλλά μία φιλοσοφία... που η γνώση και η πρακτική της εξάσκηση δίνουν στον άνθρωπο τη δυνατότητα να ξεπεράσει τον έαυτό του»<sup>19</sup>. Ο έαυτός πρέπει να ξεπεραστεί, γιατί κατά τις ανατολικές δοξασίες «ο άνθρωπος κουβαλά το βάρος των προηγούμενων ζωών του», το γνωστό ως κάρμα, από το οποίο προσπαθεί να απαλλαγεί κάνοντας γιόγκα. Η γιόγκα «καίει τους σπόρους του έρχόμενου κάρμα»<sup>20</sup> και μόνο έτσι θεωρείται ότι ο άνθρωπος θα φτάσει στην «άπελευθέρωσή του από την άγνοια, τον πόνο και την επαναγέννηση»<sup>21</sup> «και στην ένωσή του με το άπρόσωπο Άπόλυτο, το Μπράχμαν»<sup>22</sup> ή «στο νιρβάνα και την έξαφάνισή του»<sup>23</sup>.

Μάλιστα, η άπελευθέρωση, η λύτρωση από το κάρμα και τις άλλεπάλληλες μετενσαρκώσεις, έπιτυγχάνεται μέσω κάποιων τεχνικών οι οποίες αποτελούν τους δρόμους που διαμόρφωσε η ινδική σκέψη για την πορεία προς αυτή την λύτρωση. Αυτοί είναι:

9. *The Penguin Dictionary of Religions*, ένθ. άνωτέρω, σελ. 357

10. ένθ. άνωτέρω

11. *Encyclopedia of New Age Beliefs*, ένθ. άνωτ., σελ. 217

12. *Άρχη από την αναζήτηση του υπερβατικού*, ένθ. άνωτ., σελ. 150

13. *The World's Religions*, edit. Christopher Partridge, Lion Hudson, 2005, σελ. 145

14. <http://www.ankerberg.org/Articles/new-age/NA0902W2.htm>

15. Σουάμι Βιβεκανάντα, *Ράτζα γιόγκα*, εκδόσεις Κονιδάγη, 1991, σελ. 16

16. *Harper's Έγκυκλοπαιδεία Μυστικιστικών και Παραφυσικών Έμπειριών*, ένθ. άνωτ., σελ. 97

17. Ο όρος «άνώτερος Έαυτός» χρησιμοποιείται κατεξοχήν σε περιβάλλοντα αποκρυφιστικά.

18. Γαστεράτου Σοφία, «Δρόμοι και είδη της Γιόγκα», περιοδικό «Νέα Ακρόπολη», τεύχος 117, Ιούλιος-Σεπτέμβριος 2005, σελ. 48

19. ένθ. άνωτ.

20. *Ο κόσμος της γιόγκα, συλλογικό έργο*, εκδόσεις Άγνωστο, 2005, σελ. 311.

21. τη λεγόμενη «μόκσα»

22. κατά τον Ινδουισμό «Μπράχμαν» είναι η ύψιστη, άπρόσωπη, θείκη άρχη που θεωρείται ότι βρίσκεται πάνω από όλα και μέσα σε όλα.

23. κατά το Βουδισμό. Έννοείται ο μηδενισμός.

α) ή κάρμα μάργκα, ή όδοσ τών έργων, β) ή γκνάνα μάργκα, ή όδοσ τής γνώσεως και γ) ή μπάκτι μάργκα, ή όδοσ τής άφοσιώσεως. Οί δρόμοι αύτοί ταυτίζονται με τὰ 3 βασικότερα είδη τής γιόγκα, δηλαδή τήν κάρμα γιόγκα, τήν γκνάνα γιόγκα και τήν μπάκτι γιόγκα <sup>24</sup>. Έτσι ή γιόγκα διακρίνεται ανάλογα με τὰ μέσα που χρησιμοποιούνται για τήν ένωση με τὸ θεϊό. Για παράδειγμα, στήν κάρμα γιόγκα ή ένωση με τὸ Μπράχμαν γίνεται με έργα και λειτουργικές πράξεις, στήν γκνάνα γιόγκα ή ένωση με τὸ Μπράχμαν έπιτυγχάνεται με μυστικιστική γνώση, στήν μπάκτι γιόγκα με τήν ολοκληρωτική λατρεία μιᾶς θεότητας ή τοῦ ἴδιου τοῦ γκουρού <sup>25</sup>. Υπάρχουν ακόμη πολλά άλλα είδη γιόγκα, ὅπως ή χάθα γιόγκα, τὸ πλέον γνωστὸ και διαδεδομένο σύστημα στή Δύση, στὸ ὁποῖο ή ένωση με τὸ Μπράχμαν έπιτυγχάνεται διὰ σωματικῶν ασκήσεων <sup>26</sup>. Επίσης, ή ράτζα γιόγκα, ή λάγια γιόγκα, ή μάντρα γιόγκα, ή ὄνειρική γιόγκα, ή κριपालου γιόγκα, ή ἄγκνι γιόγκα (ή γιόγκα τοῦ πυρός), ή κρίγνα γιόγκα, ή κουνταλίι γιόγκα, ή τάντρα γιόγκα, ή τάο γιόγκα, ή γιόγκα τής Γῆς, ή αστάνγκα γιόγκα, και ή παραλλαγή τής, ή πάουερ γιόγκα κ. ἄ.<sup>27</sup> Νὰ τονιστεῖ ἐδῶ, ὅτι οἱ διάφορες μορφές τής γιόγκα «είναι διαφορετικές πλευρές τοῦ ἴδιου θέματος και συχνά συμπίπτουν και εἰσχωροῦν ή μία στήν ἄλλη»<sup>28</sup>. Καὶ «τὰ διάφορα είδη τής γιόγκα δὲν εἶναι τίποτα ἄλλο παρὰ διάφορες μέθοδοι για νὰ ἀπορριφθοῦν τὰ περιβλήματα τής ψυχῆς. Τότε ή ψυχὴ θὰ συνειδητοποιήσει τὴ θεία τής φύση και προέλευση και θὰ ἀποκτήσει Αὐτογνωσία»<sup>29</sup>, ὅπως βεβαίως αὐτὴ ὀρίζεται στὰ θρησκευτικὰ συστήματα τοῦ Ἰνδουισμού και τοῦ Βουδισμού.

24. Ἰχνη ἀπὸ τὴν ἀναζήτηση τοῦ ὑπερβατικοῦ, ἔνθ. ἄνωτ., σελ. 156-157

25. Βλάχου Ἱεροθέου, Μητροπολίτου Ναυπάκτου και Ἀγίου Βλασίου, [http://www.parembasis.gr/2001/01\\_12\\_01.htm](http://www.parembasis.gr/2001/01_12_01.htm)

26. ἔνθ. ἄνωτ.

27. Αὐτὲς και ἄλλες κατηγοριοποιήσεις καταγράφονται στὰ διάφορα ἐγχειρίδια γιόγκα και σὲ διάφορες μελέτες.

28. Δρόμοι τής Γνώσης, ἔνθ. ἄνωτ., σελ. 328

29. Δρόμοι τής Γνώσης, ἔνθ. ἄνωτ., σελ. 314

## Μπορεῖ ή γιόγκα νὰ ἀποκοπεῖ ἀπὸ τὸ θρησκευτικὸ τής ὑπόβαθρο;

Εἶδαμε, ὅτι παρότι ή γιόγκα μᾶς ἔχει γίνει γνωστὴ ὡς μέθοδος σωματικῆς ἐκγύμνασης, δὲν εἶναι πνευματικὰ οὐδέτερη. Οἱ στόχοι τής δὲν ἀφοροῦν μόνο στὸ σῶμα, ἀλλὰ ἐπεκτείνονται κυρίως στὸ πνεῦμα. Διαβάζουμε σὲ σχετικὸ ἐγχειρίδιο: «Ἡ γιόγκα εἶναι κάτι παραπάνω ἀπὸ μία ἀπλή σειρά ἀσκήσεων»<sup>30</sup>. «Ἡ τακτικὴ ἄσκηση γιόγκα δημιουργεῖ ἁρμονία ανάμεσα στὸ πνεῦμα και τὸ σῶμα... προκειμένου νὰ βοηθήσει τὸ ἄτομο νὰ ἀπελευθερώσει και νὰ ἀξιοποιήσει ὅλες τὶς δυνατότητές του... Ἡ πρακτικὴ τής γιόγκα ἀποτελεῖ ἀπλῶς τὸ μέσο με τὸ ὁποῖο ἀνακαλύπτουμε και ἀπελευθερώνουμε τήν ἔμφυτη σοφία. Ἡ γιόγκα ἀνοίγει τὶς πόρτες στὶς πραγματικὲς δυνατότητες που ἔχουμε σὰν ἄτομα μέσα ἀπὸ ἓνα σύστημα συνειδητῶν ἀσκήσεων, που ἐκπαιδεύουν ὄχι μόνο τὸ σῶμα, ἀλλὰ και τήν ἀναπνοὴ και σὲ τελικὴ ἀνάλυση, τὸ πνεῦμα»<sup>31</sup>. Καὶ ἄλλου: «Ὁ Νέος Κόσμος δὲν μπορεῖ νὰ ὑπάρξει χωρὶς ἓνα Νέο Ἄνθρωπο. Ἀλλὰ, ὁ Νέος Ἄνθρωπος προϋποθέτει μία νέα συνειδητότητα. Καὶ ή νέα συνειδητότητα γαλουχεῖται ἀπὸ ἓνα νέο τρόπο σκέψης. Ἡ Γιόγκα καλλιεργεῖ ἀκριβῶς αὐτὸ τὸ νέο τρόπο σκέψης, ὁ ὁποῖος ἐντάσσει ἁρμονικὰ τὸ ἀνθρώπινο ἄτομο μέσα στὸ Συμπαντικὸ Ὅλο»<sup>32</sup>. Αὐτὰ τί σχέση ἔχουν με γυμναστικὴ; Μοῦ φαίνεται καμία, μᾶλλον ή γυμναστικὴ χρησιμοποιεῖται ὡς ὄχημα, ἢ ὡς προκάλυμμα. Μᾶς λέει σχετικὰ ὁ Dr Johannes Aagaard, καθηγητῆς στὸ Πανεπιστήμιο Ἄαρχους τής Δανίας και αὐθεντία στή θρησκευτολογικὴ ἔρευνα: «Ὅπως πολλὲς ἄλλες ἀνατολικὲς θρησκείες, ἔτσι και ή γιόγκα λειτουργεῖ σὲ 2 ἐπίπεδα, δείχνοντας ἓνα πρόσωπο πρὸς τὰ ἔξω και ἓνα ἐντελῶς διαφορετικὸ πρόσωπο πρὸς τὰ μέσα»<sup>33</sup>. Σύμφωνα με τήν «Ἐγκυκλο-

30. Ansari Mark & Lark Liz, *Γιόγκα για ἀρχαρίους*, ἐκδόσεις Καρακωτσόγλου, 2002, σελ. 6

31. ἔνθ. ἄνωτ.

32. <http://www.agniyogahellas.gr/agni-yoga.htm>

33. <http://www.dci.dk/?artikel=334>

παίδια τῶν Πεποιθήσεων τῆς Νέας Ἐποχῆς», τόσο ἡ γιόγκα, ὅσο καὶ τὸ ρεϊκι καὶ οἱ πολεμικὲς τέχνες ἀποτελοῦν μορφές αὐτῶν ποὺ ὀνομάζονται «μέθοδοι βιοπρακτικῆς σωματικῆς ἐργασίας», οἱ ὁποῖες στοχεύουν μέσω «ἐργασίας στὸ σῶμα» νὰ ἐπηρεάσουν τὸ πνεῦμα - ψυχὴ καὶ ἀντιστρόφως. «Ὁ σκοπὸς εἶναι ἡ φώτιση τοῦ πνεύματος - ψυχῆς μετὰ τὸ χειρισμὸ τοῦ σώματος ἢ ἡ μεταβολὴ στὸ σῶμα μετὰ τὴν ἐγκύμναση τοῦ νοῦ»<sup>34</sup>.

Εἶναι πολὺ σημαντικὸ νὰ γνωρίζει κανεὶς ὅτι ἡ πρακτικὴ τῆς γιόγκα περιλαμβάνει 8 στάδια, τὰ ὁποῖα κωδικοποιήθηκαν γιὰ πρώτη φορὰ τὸ 200 π.Χ. ἀπὸ τὸν Πατάντζαλι στὸ ἀρχαιότερο καὶ ἐγκυρότερο ἐγχειρίδιο τῆς γιόγκα, τὸ γνωστὸ ὡς «Γιόγκα Σούτρας». Τὰ 8 αὐτὰ στάδια ἢ βαθμίδες τῆς γιόγκα εἶναι<sup>35</sup>:

1. Ἡ γιάμα (συγκράτηση, περιορισμός, ἔλεγχος)
2. ἡ νιγιάμα (τήρηση ἠθικῶν κανόνων)
3. ἡ ἀσάνα (στάσεις τοῦ σώματος, σταθερὴ σωματικὴ ἄσκηση)
4. ἡ πραναγιάμα (ἔλεγχος τῆς ἀναπνοῆς, ὑποταγὴ τῆς πρᾶνα)
5. ἡ πρατιαχάρα (ἔλεγχος τῶν αἰσθήσεων, στροφὴ τῶν αἰσθήσεων πρὸς τὰ μέσα)
6. ἡ νταράνα (πρόσδεση τοῦ νοῦ σὲ ἓνα σημεῖο, αὐτοσυγκέντρωση)
7. ἡ ντιάνα (διαλογισμός) καὶ 8. τὸ σαμάντι (ὑπερσυνειδητὴ ἀντίληψη, ταύτιση μετὰ τὸ Ἀπόλυτο, ἀπορρόφηση, φώτιση).

Νὰ κρατήσουμε στὸ νοῦ, ὅτι «ἡ πρακτικὴ τῆς γιόγκα περιλαμβάνει ἄσκηση, διαλογισμὸ καὶ τελετουργία γιὰ ὅλο τὸ σῶμα καὶ τὸ πνεῦμα»<sup>36</sup>. Ἔτσι, οἱ σωματικὲς ἀσκήσεις τῆς γιόγκα, οἱ ὁποῖες ὀνομάζονται «ἀσάνες», δὲν εἶναι ξεκομμένες, ἀλλὰ λειτουργοῦν ὡς προετοιμασία γιὰ τὸ διαλογισμὸ καὶ ἀποτελοῦν μέρος ἐνὸς συστήματος μεταφυσικῆς ἀναζήτησης μετὰ σαφῆ ἐξωχριστιανικὸ προσανατολισμὸ. «Οἱ Ἀσάνες ἔχουν σχεδιαστεῖ ὥστε νὰ κάνουν τὸ σῶμα ἓνα κατάλληλο ὄχημα γιὰ τὸ ταξίδι σὲ ὑψηλότερα ἐπίπεδα

συνειδήσης, γιὰ τὴν ἐπέκταση τοῦ νοῦ»<sup>37</sup>. Δηλαδή ἡ γιόγκα «χρησιμοποιεῖ τὸ σῶμα ὡς βάση γιὰ πνευματικὲς τεχνικὲς ποὺ θὰ προετοιμάσουν τὸν ἀσκούμενο νὰ ἐνωθεῖ μετὰ τὸ Ἀπόλυτο. Τὸ σῶμα εἶναι ἓνα ἐργαλεῖο σὲ αὐτὴ τὴν διαδικασίαν»<sup>38</sup>. Ἡ κατὰ τὴν Swami (Δασκάλα) Sivananda Radha «οἱ ἀσάνες εἶναι πρακτικὴ εὐλάβειας, ἡ ὁποῖα, ὅπως ὄλες οἱ πνευματικὲς πρακτικὲς, μᾶς ὁδηγεῖ σὲ μία κατανόηση τῆς ἀλήθειας... Πέρα ἀπὸ αὐτὸ ὑπάρχει ἐπίσης ἡ μυστικιστικὴ ἢ πνευματικὴ σημασία. Κάθε ἀσάνα δημιουργεῖ συγκεκριμένη ψυχικὴ κατάσταση διαλογισμοῦ»<sup>39</sup>. Ἐπίσης, ἄς σημειωθεῖ ὅτι «πολλὲς ἀσάνες εἶναι βασισμένες σὲ στάσεις τοῦ σώματος ποὺ τιμοῦν τὶς Ἰνδουιστικὲς θεότητες οἱ ὁποῖες ἐκδηλώνονται μετὰ μορφὲς ὅπως ὁ ἥλιος, ἡ τίγρη, τὸ δέντρο, τὸ φίδι κ.τ.λ.»<sup>40</sup>.

Κι ἂν ἦταν κανεὶς πολὺ ἀφελῆς καὶ μετὰ ἀπ' ὅλα αὐτὰ ἐξακολουθοῦσε νὰ ρωτᾷ: «Μὰ δὲν γίνεται νὰ ἐκτελοῦνται οἱ ἀσκήσεις ὡς γυμναστικὴ; Δὲν μπορεῖ νὰ ἀπομονωθεῖ τὸ θρησκευτικὸ τους ὑπόβαθρο;» Θὰ ἀπαντούσαμε μετὰ μία ἀπλὴ ἐρώτηση: Ὅταν ὁ χριστιανὸς κάνει τὶς λεγόμενες «μετάνοιες», τὸ κάνει αὐτὸ ὡς κάτι ἀνεξάρτητο ἢ ὡς ἔκφραση συγκεκριμένης πίστεως καὶ ψυχικῆς διάθεσης, ἀποβλέποντας σὲ σκοποὺς πνευματικούς<sup>41</sup>;

### Εἶναι ἡ γιόγκα ἐπιστήμη;

Πολὺ συχνὰ ἡ κύρια ταυτότητα ποὺ προσδίδεται στὴ γιόγκα εἶναι αὐτὴ τῆς «ἐπιστήμης». Ἡ γιόγκα -λένε- εἶναι «σύστημα ἐπιστημονικόν». Πολλοὶ ἄνθρωποι στὴ Δύση ἐντυπωσιάζονται ἢ προσελκύονται στὰ διάφορα εἶδη τῆς γιόγκα ἐπειδὴ ὑποφέρουν ἀπὸ δυὸ βασικὰ προβλήματα: Ἀπὸ τὸ ἄγχος ἢ τὰ ψυχολογικὰ προβλήματα τοῦ ἀνθρώπου, ποὺ παλεύει σὲ ρυθμοὺς ἐξοντωτικῶν, χωρὶς οὐσι-

34. *Encyclopedia of New Age Beliefs*, ἔνθ. ἀνωτ., σελ. 356

35. Ὁ κόσμος τῆς γιόγκα, σελ. 58, 246-248, *Ράτζα Γιόγκα*, σελ. 33, *Οἱ Δρόμοι τῆς Γνώσης*, σελ. 315-320

36. [www.yogayak.com/article\\_eightlimbs.htm](http://www.yogayak.com/article_eightlimbs.htm)

37. <http://www.hellas.amps.org/welcome.html>

38. [http://cana.userworld.com/cana\\_yogaHippies1.htm](http://cana.userworld.com/cana_yogaHippies1.htm)

39. Στὸ βιβλίο τῆς "Hatha Yoga" στὸ : <http://www.watchman.org/na/yoga.htm>

40. [http://cana.userworld.com/cana\\_yoga.html](http://cana.userworld.com/cana_yoga.html)

41. *Ἰγνη ἀπὸ τὴν ἀναζήτηση τοῦ ὑπερβατικῶν*, ἔνθ. ἀνωτ., σελ. 369

αστικό στήριγμα και από μία παντελή άγνοια του τί είναι ή γιόγκα. Ταυτόχρονα ό,τιδήποτε προσφέρεται ως «έπιστημονικό» γίνεται εύκολα αποδεικτό στον απλό κόσμο που διακατέχεται από δέος προς ό,τι προβάλλεται ως επιστήμη, χωρίς να νά ξεετάζει αν υπάρχει ή παραμικρή σχέση με την επιστήμη.

Άς δούμε μερικές θεμελιώδεις έννοιες της γιόγκα και όχι μόνο. Λέγεται, λοιπόν, ότι τα διάφορα είδη της γιόγκα «άφυπνίζουν το ενεργειακό σώμα που περιβάλλει το υλικό... Αυτό το ενεργειακό σώμα περιλαμβάνει επτά σημεία δύναμης που ονομάζονται τσάκρα. Τα τσάκρα είναι κέντρα περιδινούμενης ενέργειας, και κύριος στόχος του κάθε είδους της γιόγκα είναι ή ενεργοποίηση και ή έξισορρόπηση τους»<sup>42</sup>. Η επιστήμη, όμως, παραδέχεται μόνο ένα σώμα και ή ύπαρξη δήθεν ενεργειακών κέντρων σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος δεν αποδεικνύεται επιστημονικά. Επίσης, διαβάζουμε: «Το σώμα είναι απλώς το όχημα της έσωτερικής ύπαρξης ή της ψυχής. Πιο σημαντικό είναι το «άέρινο» (αιθερικό) σώμα... που περιβάλλει το σώμα με τους διαύλους και τα κέντρα ενέργειας. Οί ασκήσεις της γιόγκα θεωρούνται ότι ενεργοποιούν τις λειτουργίες του άέρινου σώματος... Η ανατομία του άέρινου σώματος αποτελείται από 7 ενεργειακά κέντρα ή τσάκρα και περισσότερο από 70.000 ενεργειακούς διαύλους ή νάντι. Επομένως, μέσω του έλέγχου της αναπνοής και της φυσικής πειθαρχίας των στάσεων της γιόγκα, μπορείτε να κυριαρχήσετε στην ενέργεια που διασχίζει το σώμα και τελικά να εκπληρώσετε το πνευματικό δυναμικό σας»<sup>43</sup>. Και οί μεταφυσικές υποθέσεις συνεχίζονται: «Τα τσάκρα είναι τα ενεργειακά κέντρα που συνδέουν το άέρινο σώμα με το φυσικό σώμα. Αποθηκεύουν όλη την ενέργεια ή τη δύναμη ζωής (πράνα), ή απελευθέρωση της οποίας έλέγχεται με την αναπνοή»<sup>44</sup>. Αυτά

δεν είναι, αυτόνοτητα, πράγματα αναπόδεικτα από την επιστήμη; Αποδεικνύουν όμως ότι οί ασκήσεις αναπνοής της γιόγκα δεν είναι απλές ασκήσεις αναπνοής, όπως για παράδειγμα οί αναπνοές ενός δρομέα. Οί γιόγκι εκτελούν ασκήσεις έλέγχου της αναπνοής (πρανάγια) για να έλέγξουν τη ροή της ζωτικής ενέργειας (πράνα), και διδάσκουν ότι ή γιογκική αναπνοή «προάγει την επίγνωση της έσωτερικής σύνδεσής μας με την παγκόσμια συνειδητότητα»<sup>45</sup>. Έτσι, «ή πραναγια, που διδάσκεται μαζί με τη γιόγκα, βασίζεται όχι σε σωματικούς νόμους, αλλά στην πνευματική ιδέα της πράνα. Η πράνα είναι για τον Ίνδουισμό, ή θείκη πνοή της ζωής, που διαχέεται σε όλόκληρο το σύμπαν. Είναι ή κοσμική αναπνοή, από την οποία ο άνθρωπος έχει αποσυντονιστεί... Με τη χρήση της πραναγια, πιστεύεται ότι αυξάνει κανείς τη ροή της ζωτικής ενέργειας»<sup>46</sup>. Πόσο επιστημονικά μπορούν να χαρακτηριστούν όλα αυτά;

Ακόμη, «οί γιόγκις λένε, ότι κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης υπάρχουν δυο ενεργειακά ρεύματα που ονομάζονται Πίνγκαλα και Ίντα<sup>47</sup> κι ότι μέσα από το νωτιαίο μυελό, σ' όλο του το μήκος περνάει ένας κούφιος άγωγος που ονομάζεται Σουσούμνα. Στο κατώτερο άκρο αυτού του άγωγού υπάρχει αυτό που οί γιόγκις ονομάζουν «Λωτός της Κουνταλί»... Σ' αυτό το «λωτό»... υπάρχει μία συσπειρωμένη δύναμη που ονομάζεται Κουνταλί»<sup>48</sup>. Οί διάφορες τεχνικές της γιόγκα προσπαθούν να ενεργοποιήσουν, να «άφυπνίσουν» την Κουνταλί, να την έλέγξουν και να την κατευθύνουν σε διάφορα μέρη του σώματος, διότι «ή άφύπνιση της Κουνταλί είναι ο μόνος τρόπος για να επιτύχουμε τη Θεϊκή Σοφία... και να πραγματώσουμε το Πνεύμα»<sup>49</sup>. Συνοψίζοντας, ή γιόγκα περιλαμβάνει

45. Shakta Kaur Khalsa, *Κουνταλί Γιόγκα*, Έλληνικά γράμματα, 2003, σελ. 22

46. [http://cana.userworld.com/cana\\_yoga.html](http://cana.userworld.com/cana_yoga.html)

47. Η Πίνγκαλα είναι το «θετικό ενεργειακό ρεύμα» και ή Ίντα είναι το «άρνητικό ενεργειακό ρεύμα».

48. *Ράτζα γιόγκα*, ένθ. άνωτ., σελ. 61

49. *Ράτζα γιόγκα*, ένθ. άνωτ., σελ. 67

42. Freke Timothy & Gandy Peter, *Ό Πλήρης Όδηγός του Παγκόσμιου Μυστικισμού*, εκδόσεις Ένάλιος, 2003, σελ.53

43. *Γιόγκα για Άρχαρίους*, ένθ. άνωτ., σελ.88

44. ένθ. άνωτ.