

«Η Γιόγκα είναι είδος γυμναστικής που συντελεί στην ευεξία, και συνιστά επιστημονική μέθοδο»;

### ΜΥΘΟΣ



Πολλοί παρουσιάζουν πληθώρα ευεργετικών επιδράσεων της Γιόγκα στην ψυχοσωματική υγεία, χωρίς ποτέ να αναφέρουν συγκεκριμένες επιστημονικές μελέτες, ούτε διεθνώς πιστοποιημένα εκπαιδευτικά-έρευνητικά κέντρα. Από μόνο του το γεγονός ότι σέ-  
ξνα από τα πιο ιερά κείμενα του Ινδουισμού, την Μπαγκαβάτ Γκιτά (δηλ., θεϊκό τραγούδι), δηλώνεται πως ο Θεός Κρίσνα αποκάλυψε στους ανθρώπους την Γιόγκα, σημαίνει πως αυτή δεν είναι καθόλου μία επιστημονική μέθοδος.

Τέλος, σύμφωνα με τον έρευνητή - αθλίατρο κ. Χρήστο Ταγαράκη, η Γιόγκα συνιστά μία επικίνδυνη σωματική άσκηση, η οποία προτείνει στατικές ασκήσεις που οδηγούν σε υποκινητικότητα, ή οποία με την σειρά της προκαλεί πλήθος καρδιαγγειακών και εγκεφαλικών παθήσεων. Αντίθετα, ο κ. Ταγαράκης προτείνει ασκήσεις που τονώνουν ομάδες μυών, όπως η αεροβική γυμναστική, το κολύμπι, ή ποδηλασία, το γρήγορο βάδισμα κ.λπ.



«Η Γιόγκα και ο Διαλογισμός είναι πιθανόν να προκαλέσουν σοβαρές ψυχοσωματικές βλάβες στον άνθρωπο».

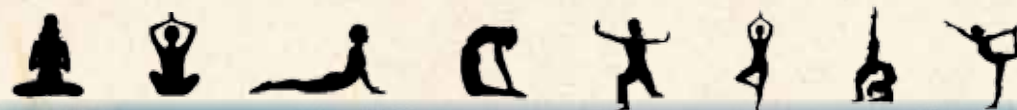
### ΑΛΗΘΕΙΑ

Στό έγκριτο περιοδικό *Cultic Studies Review*, vol. 02, No 01, 2003, by Sandy Brundage. (Το κείμενο δημοσιεύεται στο περιοδ. «ΕΝΗΜΕΡΩΣΙΣ» Ί. Μ. Τροοδιτίσης, τεύχ. 31-33 Φεβρουάριος - Απρίλιος 2004, σελ. 257-259), αναφέρεται πως «τά επιβλαβή αποτελέσματα του Διαλογισμού... συμπεριλαμβάνουν σπασμούς στο πρόσωπο, άπννια, παραθέτωντας μία σειρά τέτοιων σοβαρών παρενεργειών σύμφωνα με έρευνες στα Πανεπιστήμια Berkley, Heidelberg, Laurentian (Καναδάς)». Αλλά και σέ πολλά βιβλία με αντικείμενο τή Γιόγκα, προειδοποιείται ο αναγνώστης ότι οι διάφορες τεχνικές μπορεί να προκαλέσουν βλάβη στην υγεία! Αυτό επιβεβαιώνει και ο Σύλλογος Γιόγκα Ελλάδος, υπογραμμίζοντας πως «ή υπερβολική εύλυγισία, αν δεν συνοδεύεται από τή ανάλογη δύναμη, τότε μπορεί να είναι έως και επικίνδυνη για τήν υγεία». ([www.en-gr](http://www.en-gr))



ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΧΑΛΚΙΔΟΣ  
ΙΣΤΙΑΙΑΣ & ΒΟΡΕΙΩΝ ΣΠΟΡΑΔΩΝ

## ΠΟΙΜΑΝΤΙΚΗ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΔΙΡΕΣΕΩΝ



# ΓΟΓΑ

«Γιόγκα και Διαλογισμός:

Μύθοι και αλήθειες»

«Κανένας συσχετισμός δέν μπορεί νά υπάρξει μεταξύ ὀρθόδοξης προσευχῆς καί ἄσκησης, μέ τόν Διαλογισμό καί τή Γιόγκα».

### ΑΛΗΘΕΙΑ

Ὁ Χριστιανός ὅταν προσεύχεται δέν προσπαθεῖ νά χαλαρώσει, οὔτε νά ἀδειάσει τό νοῦ ἀπό κάθε σκέψη, ἀλλά μέ μετάνοια καί ταπείνωση, στρέφει τό νοῦ καί τήν καρδιά του στόν προσωπικό Τριαδικό Θεό, προκειμένου νά ἔρθει σέ κοινωνία ἀγάπης μαζί Του, ἐλπίζοντας στό ἄπειρο ἔλεός Του. Ἀκόμη, ἀποδέχεται τήν ἀναξιότητά του καί καταφεύγει στή βοήθειά Του, προκειμένου νά λυτρωθεῖ καί νά ἐπιτύχει τήν ποθητή ἐπιστροφή του, στήν προπρωτική του κατάσταση. Ἀντίθετα, ὁ τελικός σκοπός τῆς Γιόγκα καί τοῦ Διαλογισμοῦ εἶναι ἡ αὐτοπραγμάτωση, ἡ αὐτοσωτηρία, ἡ αὐτοθέωση!



«Ἡ Γιόγκα καί ὁ Διαλογισμός εἶναι πρακτικές καί θεωρίες ἀσυμβίβαστες μέ τήν Ὄρθόδοξη Πίστη».

### ΑΛΗΘΕΙΑ

Ἡ Γιόγκα καί ὁ Διαλογισμός εἶναι ἀσυμβίβαστες πρὸς τήν Ὄρθοδοξία. Πρὸς ἐπίρρωσιν τούτου, καθίσταται γνωστό στό πλήρωμα τῆς τοπικῆς μας Ἐκκλησίας, πῶς ἡ Ζ' Πανορθόδοξη Συνδιάσκεψη Ὄρθοδόξων Ἐκκλησιῶν καί ἡ Μητροπόλεων γιά θέματα Αἰρέσεων, Παραθρησκευῶν ἔχει κατατάξει πολλές ἐκ τῶν σχολῶν Γιόγκα / Διαλογισμοῦ καί Κινήσεων μεταξύ τῶν ἀσυμβίβαστων μέ τήν Ὄρθόδοξη Πίστη πρακτικῶν καί θεωριῶν, προκειμένου νά προστατεύσει τό Ὄρθόδοξο ποιμνίό της. Θεωρίες καί πρακτικές ὅπως τό κάρμα, τό ντάρμα, ἡ μετενσάρκωση, τά μάντρας, τά τσάκρας, κ.ἄ., ἀνήκουν στό χώρο τοῦ πολυθεϊστικοῦ Ἰνδουισμοῦ καί τοῦ Βουδδισμοῦ. Ἄς προσέξουν, λοιπόν, οἱ Χριστιανοί μήπως ἄθελά τους, παρασυρόμενοι ἀπό τήν «φρενίτιδα» τῆς οὐτοπικῆς «εὐεξίας», πέφτουν θύματα τοῦ «ἀρχέκακου ὄφους» διαβόλου ἀκυρώνοντας ἀκόμη κι αὐτό τό ἅγιο Βάπτισμά τους!!!



«Ἡ Γιόγκα ἐπινοήθηκε προκειμένου νά βελτιωθεῖ ἡ ὑγεία τῶν ἀνθρώπων»;

### ΜΥΘΟΣ

Ἡ Γιόγκα, κατά τόν Καθηγητή Θρησκευολογίας τοῦ Πανεπιστημίου Ἄαρχους Δανίας, Γιόχανες Ἄαγκαρτ, εἶναι «τέχνη νά πεθαίνει κάποιος ὄχι νά ζεῖ», πού γεννήθηκε ἀρχικά γιά νά βοηθήσει γερασμένους Ἰνδούς νά ξεπεράσουν τό φόβο τοῦ θανάτου στά τελευταία δύσκολα χρόνια τῆς ζωῆς τους (βιβλ. «Ἀποκρ. Γκουρ. Ν. Ε.» 3η ἔκδ. σ. 176, π. Ἀντων. Ἀλεβιζόπουλου).



Ἀργότερα μετεξελίχθηκε σέ σύστημα, πού στόχο ἔχει νά προσφέρει μία ἄλλη ἐσωτερική ζωή στόν ἄνθρωπο, ὡς ὑποκατάστατο τῆς ζωῆς ἀπ' τήν ὁποία θέλει νά ξεφύγει, μέ τή συνδρομή τῆς ἰνδουϊστικῆς θεωρίας τοῦ κάρμα (=πεπρωμένου) καί τῆς μετενσάρκωσης, δηλαδή τῆς προσπάθειας νά λυτρωθεῖ ὁ ἄνθρωπος ἀπό τίς συνεχεῖς ἐπαναγεννήσεις!».



«Ἡ Γιόγκα ὅπως καί ὁ Διαλογισμός δέ συνιστοῦν θρησκεία, οὔτε ἔχουν θρησκευτικό ἢ φιλοσοφικό υπόβαθρο»

### ΜΥΘΟΣ

Ὁ Διαλογισμός παρουσιάζεται ὡς τό «βασικό πνευματικό μονοπάτι γιά τήν ἀπόλυτη ἰσορροπία τοῦ ἀνθρώπου καί τή δημιουργική ἐπαφή μέ τόν ἑαυτό του», ἐνώ, συχνά καί λίαν παραπλανητικά, ἀποκρύπτονται ἀπό τίς διάφορες ὁμάδες τά πραγματικά πνευματικά θεμέλιά του. Ἐξάλλου, «γιόγκα» σημαίνει «ένωση» μέ τήν Ὑπερβατική Πραγματικότητα – ἀπρόσωπη θεότητα. Γιόγκα καί Διαλογισμός προβάλλονται ἀπό ὅλες τίς γκουρουϊστικές ὁμάδες ὡς «μονοπάτι» πού ὁδηγεῖ στήν ένωση μέ τόν ἀπρόσωπο «Θεό» τῆς Νέας Ἐποχῆς καί ἔχει πολλά ὀνόματα ὅπως: Ὑπερσυνειδητότητα, Συμπαντική Ἀρχή, Παγκόσμια Ἐνέργεια. Σύμφωνα μέ τόν ἰστότοπο: [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com), «βασική τεχνική στήν πραγμάτωση τῆς Γιόγκα εἶναι ὁ Διαλογισμός... χωρίς ταυτόχρονη ἄσκηση τοῦ Διαλογισμοῦ ἡ Γιόγκα δέν θά καταφέρει τά ἐπιθυμητά ἀποτελέσματα».

