

ΓΙΟΓΚΑ ΚΑΙ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΝΕΟΕΠΟΧΙΤΙΚΗ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΜΕ ΤΟ ΜΑΝΔΥΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

της κ. Ελένης Ανδρουλάκη

Ορισμοί

Ο όρος «γιόγκα» προέρχεται από τη σανσκριτική ρίζα «yuj» (γιούτζ) και «σημαίνει “συνάντηση”, “ένωση”, “επικοινωνία”, “απορρόφηση”, ...“επαφή” της ψυχής με την Υπερψυχή, το Θεό»¹. «Γιόγκα είναι ο πρακτικός τρόπος για να βαδίσουμε στο Μονοπάτι της επιστροφής μας σ’ Αυτόν... και ο σκοπός όλων των (συστημάτων) γιόγκα είναι η ένωση και η απορρόφηση της ψυχής στην Πηγή της, το Θεό»². Ο στόχος της γιόγκα ορίζεται ως η συγχώνευση στο απρόσωπο, απόλυτο «Ένα» του Ινδουισμού ή η συγχώνευση στο «κενό» του Βουδιστικού νιρβάνα³.

Είναι η γιόγκα γυμναστική;

Η γιόγκα εξαπλώθηκε στη Δύση διαφημιζόμενη ως «γυμναστική» που οδηγεί σε «χαλάρωση, ψυχοσωματική ευεξία, απαλλαγή από το άγχος, ισχυροποίηση του ανοσοποιητικού και νευρικού συστήματος, βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, εξισορρόπηση του εγκεφάλου, ακόμα και αύξηση του IQ»⁴. Επίσης, η γιόγκα προσδιορίζεται ως ένα σύστημα που ενδιαφέρεται για τον άνθρωπο ως όλον, ένας «ολιστικός Δρόμος» που επιφέρει γαλήνη και ηρεμία. Στην πραγματικότητα, όμως, η γιόγκα αποτελεί μία από τις 6 κλασικές σχολές του Ινδουισμού, οι οποίες είναι: α) η Νυάγια β) η Βαϊσέσικα γ) η Σάνκβα δ) η Μιμάμσα ε) η Βεντάντα και στ) η Γιόγκα, η οποία «επεξεργάστηκε κυρίως την πρακτική μέθοδο αυτοσυγκεντρώσεως και αυτοβυθισμού»⁵. Για να αποκλεισθεί εντελώς το ενδεχόμενο η γιόγκα να λειτουργεί όπως συχνά συστήνεται, δηλαδή ως «ένα είδος γυμναστικής», θά πρέπει πρώτα να εξετάσουμε την ιστορική πορεία της, τους στόχους της, αλλά και τις μεθόδους ή τεχνικές που χρησιμοποιεί.

Οι ρίζες, η ιστορική πορεία και οι στόχοι της γιόγκα

Η γιόγκα είναι μία αρχαία πρακτική, «η οποία περιλαμβάνει συγκεκριμένες αναπνευστικές κινήσεις και στάσεις του σώματος με σκοπό να επιτευχθεί η ένωση πνεύματος, σώματος και ψυχής»⁶. Πράγματι, μάς διαβεβαιώνουν ειδικοί μελετητές, οι ρίζες της γιόγκα εμφανίζονται στην «Ινδική μαγικόθρησκευτικότητα από πολύ παλιά»⁷. «Η παλαιότερη αρχαιολογική μαρτυρία για τη γιόγκα, μιά φαγεντιανή σφραγίδα που απεικονίζει έναν άντρα σε στάση λωτού, χρονολογείται την Τρίτη χιλιετηρίδα π.Χ.»⁸. Η γιόγκα μπορεί να αναγνωριστεί σε εικονογραφήματα της κοιλάδας του Ινδού ποταμού από το 2.000 π.Χ.⁹. Μάλιστα στην εξέλιξη της γιόγκα «δέν υπάρχει αμφιβολία ότι έπαιξαν ρόλο αυθόρμητες μυστικιστικές τάσεις καθώς και ένα

σαμανιστικό υπόβαθρο»¹⁰. Η πρώτη αναφορά στη Γιόγκα γίνεται στις Βέδες, τα αρχαιότερα ιερά κείμενα των Ινδών, τα οποία, κατά τους Ινδουιστές, «αποκαλύφθηκαν με τρόπο υπερφυσικό από τους Ινδουιστές θεούς»¹¹. Το θεμέλιο της γιογκικής διδασκαλίας τίθεται στις Ουπανισάδες, το μεταγενέστερο τμήμα των Βεδών. και στο ιερό έπος Μπαγκαβάτ Γκίτα («τό άσμα του Κυρίου»), «τό κατ' έξοχήν βιβλίο της θρησκευτικής οικοδομής των Ινδών»¹², η γιόγκα διδάσκεται στον πολεμιστή Αρτζούνα (Arjuna) από τον ίδιο τον Κρίσνα, ο οποίος θεωρείται «αβατάρ» δηλαδή ενσάρκωση του θεού Βισνού ¹³. 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 τρομακτικούς θεούς του Ινδουισμού) αναφέρεται ως “Yogeshwara” ή ο Κύριος της Γιόγκα»¹⁴.

Νά προσεχθεί ότι «όλα τα ορθόδοξα (κλασικά) Ινδικά φιλοσοφικά συστήματα έχουν ως μοναδικό στόχο την απελευθέρωση τής ψυχής, μέσα από την τελειοποίησή της. Η μέθοδος που χρησιμοποιείται για αυτό το σκοπό είναι η γιόγκα»¹⁵. Συγκεκριμένα «στή γιόγκα αυτό που αναζητείται είναι η ένωση με τη θεία πραγματικότητα»¹⁶. Έτσι λοιπόν «στήν Ανατολή η Ένωση του ανώτερου Εαυτού μας¹⁷ με τη θεότητα και η μεθοδολογία για την πραγμάτωσή της ονομάζονται Γιόγκα»¹⁸. Εδώ θά πρέπει να πούμε ότι υπάρχουν και δάσκαλοι της Γιόγκα οι οποίοι ξεκαθαρίζουν εξ αρχής ότι **η γιόγκα δεν είναι γυμναστική, αλλά πνευματικό μονοπάτι**. Η γιόγκα, διαβάζουμε ένα παράδειγμα, αποτελεί «μυητική γνώση, είναι η μέθοδος για την ανάπτυξη της συνείδησης και την εναρμόνιση 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 τή δυνατότητα να ξεπεράσει τον εαυτό του»¹⁹. Ο εαυτός πρέπει να ξεπεραστεί, γιατί κατά τις ανατολικές δοξασίες «ο άνθρωπος κουβαλά το βάρος των προηγούμενων ζώων του», το γνωστό ως κάρμα, από το οποίο προσπαθεί να απαλλαγεί κάνοντας γιόγκα. Η γιόγκα «καίει τους σπόρους του ερχόμενου κάρμα»²⁰ και μόνο έτσι θεωρείται ότι ο άνθρωπος θά φτάσει στην «απελευθέρωσή του από την άγνοια, τον πόνο και την επαναγέννηση»²¹ «και στην ένωσή του με το απρόσωπο Απόλυτο, το Μπράχμαν»²² ή «στό νιρβάνα και την εξαφάνισή του»²³.

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

α) η κάρμα μάργκα, η οδός των έργων, β) η γκνάνα μάργκα, η οδός της γνώσεως και γ) η μπάκτι μάργκα, η οδός της αφοσιώσεως. Οι δρόμοι αυτοί ταυτίζονται με τα 3 βασικότερα είδη της γιόγκα, δηλαδή την κάρμα γιόγκα, την γκνάνα γιόγκα και την μπάκτι γιόγκα²⁴. Έτσι η γιόγκα διακρίνεται ανάλογα με τα μέσα που

χρησιμοποιούνται για την ένωση με το θείο. για παράδειγμα, στην κάρμα γιόγκα η ένωση με το Μπράχμαν γίνεται με έργα και λειτουργικές πράξεις, στην γκνάνα γιόγκα η ένωση με το Μπράχμαν επιτυγχάνεται με μυστικιστική γνώση, στην μπάκτι γιόγκα με την ολοκληρωτική λατρεία μιάς θεότητας ή του ίδιου του γκουρού²⁵. Υπάρχουν ακόμη πολλά άλλα είδη γιόγκα, όπως η χάθα γιόγκα, το πλέον γνωστό και διαδεδομένο σύστημα στη Δύση, στο οποίο η ένωση με το Μπράχμαν επιτυγχάνεται διά σωματικών ασκήσεων²⁶. Επίσης, η ράτζα γιόγκα, η λάγια γιόγκα, η μάντρα γιόγκα, η ονειρική γιόγκα, η κριπαλού γιόγκα, η άγκνι γιόγκα (η γιόγκα του πυρός), η κρίγυα γιόγκα, η κουνταλί νι γιόγκα, η τάντρα γιόγκα, η τάογιόγκα, η γιόγκα της Γής, η αστάνγκα γιόγκα, και η παραλλαγή της, η πάουερ γιόγκα κ.ά.²⁷ Να τονιστεί εδώ, ότι οι διάφορες μορφές της γιόγκα «είναι διαφορετικές πλευρές του ίδιου θέματος και συχνά συμπίπτουν και εισχωρούν η μία στην άλλη»²⁸. Και «**τά διάφορα είδη της γιόγκα δεν είναι τίποτα άλλο παρά διάφορες μέθοδοι για να απορριφθούν τα περιβλήματα της ψυχής. Τότε η ψυχή θά συνειδητοποιήσει τη θεία της φύση και προέλευση και θά αποκτήσει Αυτογνωσία**»²⁹, όπως βεβαίως αυτή ορίζεται στα θρησκευτικά συστήματα του Ινδουισμού και του Βουδισμού.

Μπορεί η γιόγκα να αποκοπεί από το θρησκευτικό της υπόβαθρο; Είδαμε, ότι παρότι η γιόγκα μάς έχει γίνει γνωστή ως μέθοδος σωματικής εκγύμνασης, δεν είναι πνευματικά ουδέτερη. Οι στόχοι της δεν αφορούν μόνο στο σώμα, αλλά επεκτείνονται κυρίως στο πνεύμα. Διαβάζουμε σε σχετικό εγχειρίδιο: «Η γιόγκα είναι κάτι παραπάνω από μία απλή σειρά ασκήσεων»³⁰. «Η τακτική άσκηση γιόγκα δημιουργεί αρμονία ανάμεσα στο πνεύμα και το σώμα... προκειμένου να βοηθήσει το άτομο να απελευθερώσει και να αξιοποιήσει όλες τις δυνατότητές του... Η πρακτική της γιόγκα αποτελεί απλώς το μέσο με το οποίο ανακαλύπτουμε και απελευθερώνουμε την έμφυτη σοφία. Η γιόγκα ανοίγει τις πόρτες στις πραγματικές δυνατότητες που έχουμε σαν άτομα μέσα από ένα σύστημα συνειδητών ασκήσεων, που εκπαιδεύουν όχι μόνο το σώμα, αλλά και την αναπνοή και σε τελική ανάλυση, το πνεύμα»³¹. και αλλού: «Ο Νέος Κόσμος δεν μπορεί να υπάρξει χωρίς ένα Νέο Άνθρωπο. Αλλά, ο Νέος Άνθρωπος προϋποθέτει μία νέα συνειδητότητα. Και η νέα συνειδητότητα γαλουχείται από ένα νέο τρόπο σκέψης. Η Γιόγκα καλλιεργεί ακριβώς αυτό το νέο τρόπο σκέψης, ο οποίος εντάσσει αρμονικά το ανθρώπινο άτομο μέσα στο Συμπαντικό Όλο»³². Αυτά τί σχέση έχουν με γυμναστική; Μού φαίνεται καμιά, μάλλον η γυμναστική χρησιμοποιείται ως όχημα, ή ως προκάλυμμα. Μάς λέει σχετικά ο Dr Johannes Aagaard, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο Άαρχους της Δανίας και αυθεντία στη θρησκευτιολογική έρευνα: «**Όπως πολλές άλλες ανατολικές θρησκείες, έτσι και η γιόγκα λειτουργεί σε 2 επίπεδα, δείχνοντας ένα πρόσωπο προς τα έξω και ένα εντελώς διαφορετικό πρόσωπο προς τα μέσα**»³³. Σύμφωνα με την «Εγκυκλοπαίδεια των Πεποιθήσεων της Νέας Εποχής», τόσο η γιόγκα, όσο και το ρέϊκι και οι πολεμικές τέχνες αποτελούν μορφές αυτών που ονομάζονται «μέθοδοι

βιοπρακτικής σωματικής εργασίας», οι οποίες στοχεύουν μέσω «εργασίας στο σώμα» να επηρεάσουν το πνεύμα-ψυχή και αντιστρόφως. «Ο σκοπός είναι η φώτιση του πνεύματος ψυχής με το χειρισμό του σώματος ή η μεταβολή στο σώμα με την εκγύμναση του νού»³⁴.

Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζει κανείς ότι η πρακτική της γιόγκα περιλαμβάνει 8 στάδια, τα οποία κωδικοποιήθηκαν για πρώτη φορά το 200 π.Χ. από τον Πατάντζαλι στο αρχαιότερο και εγκυρότερο εγχειρίδιο της γιόγκα, το γνωστό ως «Γιόγκα Σούτρας». Τα 8 αυτά στάδια ή βαθμίδες της γιόγκα είναι³⁵:

1. Η γιάμα (συγκράτηση, περιορισμός, έλεγχος)
2. η νιγιάμα (τήρηση ηθικών κανόνων)
3. η ασάνα (στάσεις του σώματος, σταθερή σωματική άσκηση)
4. η πρاناγιάμα (έλεγχος της αναπνοής, υποταγή της πρানা)
5. η πρατιαχάρα (έλεγχος των αισθήσεων, στροφή των αισθήσεων προς τα μέσα)
6. η νταράνα (πρόσδεση του νού σε ένα σημείο, αυτοσυγκέντρωση)
7. η ντιάνα (διαλογισμός) και
8. τό σαμάντι (υπερσυνειδητή αντίληψη, ταύτιση με το Απόλυτο, απορρόφηση, φώτιση).

Νά κρατήσουμε στο νού, ότι «η πρακτική της γιόγκα περιλαμβάνει άσκηση, διαλογισμό και τελετουργία για όλο το σώμα και το πνεύμα»³⁶. Έτσι, οι σωματικές ασκήσεις της γιόγκα, οι οποίες ονομάζονται «ασάνες», δεν είναι ξεκομμένες, αλλά λειτουργούν ως προετοιμασία για το διαλογισμό και αποτελούν μέρος ενός συστήματος μεταφυσικής αναζήτησης με σαφή εξωχριστιανικό προσανατολισμό. «Οι Ασάνες έχουν σχεδιαστεί ώστε να κάνουν το σώμα ένα κατάλληλο όχημα για το ταξίδι σε υψηλότερα επίπεδα συνείδησης, για την επέκταση τού νού»³⁷. Δηλαδή η γιόγκα **«χρησιμοποιεί το σώμα ως βάση για πνευματικές τεχνικές που θά προετοιμάσουν τον ασκούμενο να ενωθεί με το Απόλυτο. το σώμα είναι ένα εργαλείο σε αυτή τη διαδικασία»**³⁸. Η κατά την Swami (Δασκάλα) Sivananda Radha «οι ασάνες είναι πρακτική ευλάβειας, η οποία, όπως όλες οι πνευματικές πρακτικές, μάς οδηγεί σε μία κατανόηση τής αλήθειας... Πέρα από αυτό υπάρχει επίσης η μυστικιστική ή πνευματική σημασία. Κάθε ασάνα δημιουργεί συγκεκριμένη ψυχική κατάσταση διαλογισμού»³⁹. Επίσης, άς σημειωθεί ότι «πολλές ασάνες είναι βασισμένες σε στάσεις του σώματος που τιμούν τις Ινδουιστικές θεότητες οι οποίες εκδηλώνονται με μορφές όπως ο ήλιος, η τίγρης, το δέντρο, το φίδι κ.τλ.»⁴⁰.

Κι άν ήταν κανείς πολύ αφελής και μετά απ' όλα αυτά εξακολουθούσε να ρωτά: «Μά δεν γίνεται να εκτελούνται οι ασκήσεις ως γυμναστική; δεν μπορεί να απομονωθεί το θρησκευτικό τους υπόβαθρο;» Θά απαντούσαμε μέ μία απλή ερώτηση: Όταν ο χριστιανός κάνει τίς λεγόμενες «μετάνοιες», το κάνει αυτό ως κάτι ανεξάρτητο ή ως έκφραση συγκεκριμένης πίστης και ψυχικής διάθεσης, αποβλέποντας σε σκοπούς πνευματικούς ⁴¹;

Είναι η γιόγκα επιστήμη;

Πολύ συχνά η κύρια ταυτότητα που προσδίδεται στη γιόγκα είναι αυτή της «επιστήμης». Η γιόγκα λένε είναι «σύστημα επιστημονικό». Πολλοί άνθρωποι στη Δύση εντυπωσιάζονται ή προσελκύονται στα διάφορα είδη της γιόγκα επειδή υποφέρουν από δυό βασικά προβλήματα: Από το άγχος ή τα ψυχολογικά προβλήματα του ανθρώπου, που παλεύει σε ρυθμούς εξοντωτικούς, χωρίς ουσιαστικό στήριγμα και από μία παντελή άγνοια του τί είναι η γιόγκα. Ταυτόχρονα ο,τιδήποτε προσφέρεται ως «επιστημονικό» γίνεται εύκολα αποδεκτό στον απλό κόσμο που διακατέχεται από δέος προς ό,τι προβάλλεται ως επιστήμη, χωρίς καν να εξετάζει αν υπάρχει η παραμικρή σχέση με την επιστήμη.

Ας δούμε μερικές θεμελιώδεις έννοιες της γιόγκα και όχι μόνο. Λέγεται, λοιπόν, ότι τα διάφορα είδη της γιόγκα «αφυπνίζουν το ενεργειακό σώμα που περιβάλλει το υλικό... Αυτό το ενεργειακό σώμα περιλαμβάνει επτά σημεία δύναμης που ονομάζονται τσάκρα. Τα τσάκρα είναι κέντρα περιδινόμενης ενέργειας, και κύριος στόχος του κάθε είδους της γιόγκα είναι η ενεργοποίησή και η εξισορρόπηση τους»⁴². Η επιστήμη, όμως, παραδέχεται μόνο ένα σώμα και η ύπαρξη δήθεν ενεργειακών κέντρων σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος δεν αποδεικνύεται επιστημονικά. Επίσης, διαβάζουμε: «Τό σώμα είναι απλώς το όχημα της εσωτερικής ύπαρξης ή της ψυχής.σημαντικό είναι το «αέρινο» (αιθερικό) σώμα... που περιβάλλει το σώμα με τους διαύλους και τα κέντρα ενέργειας. Οι ασκήσεις της γιόγκα θεωρούνται ότι ενεργοποιούν τις λειτουργίες του αέρινου σώματος... Η ανατομία του αέρινου σώματος αποτελείται από 7 ενεργειακά κέντρα ή τσάκρα και περισσότερο από 70.000 ενεργειακούς διαύλους ή νάντι. Επομένως, μέσω του ελέγχου 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»⁴³. Και οι μεταφυσικές υποθέσεις συνεχίζονται: «Τά τσάκρα είναι τα ενεργειακά κέντρα που συνδέουν το αέρινο σώμα με το φυσικό σώμα. Αποθηκεύουν όλη την ενέργεια ή τη δύναμη ζωής (πράνα), η απελευθέρωση της οποίας ελέγχεται με την αναπνοή»⁴⁴. Αυτά δεν είναι, αυτονόητα, πράγματα αναπόδεικτα από την επιστήμη; Αποδεικνύουν όμως ότι οι ασκήσεις αναπνοής της γιόγκα δεν είναι απλές ασκήσεις αναπνοής, όπως για παράδειγμα οι αναπνοές ενός δρομέα. Οι γιόγκικεκτελούν ασκήσεις ελέγχου της αναπνοής (πραναγιάμα) για να ελέγξουν τη ροή της ζωτικής ενέργειας (πράνα), και διδάσκουν ότι η γιόγκικη αναπνοή «προάγει την επίγνωση της εσώτερης σύνδεσής μας με την παγκόσμια συνειδητότητα»⁴⁵. Έτσι, «η πραναγιάμα, που διδάσκεται μαζί με τη γιόγκα, βασίζεται όχι σε σωματικούς νόμους, αλλά στην πνευματική ιδέα της πράνα. Η πράνα είναι για τον Ινδουϊσμό, η θεϊκή πνοή της ζωής, που διαχέεται σε ολόκληρο το σύμπαν. Είναι η κοσμική αναπνοή, από την οποία ο άνθρωπος έχει αποσυντονιστεί... με τη χρήση της πρανα γιάμα πιστεύεται ότι

αυξάνει κανείς τη ροή της ζωτικής ενέργειας»⁴⁶. Πόσο επιστημονικά μπορούν να χαρακτηριστούν όλα αυτά;

Ακόμη, «οι γιόγκις λένε, ότι κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης υπάρχουν δύο ενεργειακά ρεύματα που ονομάζονται Πίνγκαλα και Ίντα⁴⁷ κι ότι μέσα από το νωτιαίο μυελό, σ' όλο του το μήκος περνάει ένας κούφιος αγωγός που ονομάζεται Σουσούμνα. στο κατώτερο άκρο αυτού του αγωγού υπάρχει αυτό που οι γιόγκις ονομάζουν «Λωτός της Κουνταλί»... Σ' αυτό το «λωτό»... υπάρχει μία συσπειρωμένη δύναμη που ονομάζεται Κουνταλί»⁴⁸. Οι διάφορες τεχνικές της γιόγκα προσπαθούν να ενεργοποιήσουν, να «αφύπνισουν» την Κουνταλί, να την ελέγξουν και να την κατευθύνουν σε διάφορα μέρη του σώματος, διότι «η αφύπνιση της Κουνταλί είναι ο μόνος τρόπος για να επιτύχουμε τη Θεϊκή Σοφία... και να πραγματώσουμε το Πνεύμα»⁴⁹. Συνοψίζοντας, η γιόγκα περιλαμβάνει διάφορες τεχνικές για «νά ξυπνήσει η λανθάνουσα δύναμη της Κουνταλί». Μέσα σε αυτές «περιλαμβάνεται η συνειδητή αναπνοή μέσω της επιστήμης (sic) της Πραναγιάμα, ασκήσεις καθαρισμού και εξαγνισμού του σώματος, έλεγχος διάφορων κέντρων (Μπάντας)⁵⁰ ώστε η ενέργεια να εγκλωβίζεται ή να κατευθύνεται κατά βούληση σε διάφορες περιοχές του σώματος»⁵¹. Εδώ να επισημάνουμε, **ότι η συγκέντρωση ή η ενεργοποίηση πνευματικής ενέργειας και η χρησιμοποίησή της για την επίτευξη κάποιου στόχου ουδεμία σχέση έχει με την επιστήμη, αντίθετα αποτελεί χαρακτηριστικό της μαγείας.**

Υποσημειώσεις

1. Δρόμοι της Γνώσης, συλλογικό έργο, Αρχέτυπο2003, σελ. 310
2. ένθ. ανωτέρω
3. Dr Ankerberg, John & Dr Weldon, John, Encyclopedia of New Age Beliefs, Harvest House Publishers, 1996, σελ. 395
4. Από διάφορα διαφημιστικά φυλλάδια και ιστοσελίδες που προωθούν τη γιόγκα.
5. Γιαννουλάτου Αναστασίου, Αρχιεπισκόπου Τιράνων και πάσης Αλβανίας, Ίχνη από την αναζήτηση του υπερβατικού, Ακρίτας 2004, σελ. 160
6. <http://www.mayoclinic/invoke.cfm?objestid=77C5524D55B04B6A8E5B2CF2C40350A>
7. The Penguin Dictionary of Religions, edit. John Hinnells, Penguin, 1984, σελ. 357
8. Harper's Εγκυκλοπαίδεια Μυστικιστικών και Παραφυσικών Εμπειριών, έκδ. Anubis 1994, σελ 9899
9. The Penguin Dictionary of Religions, ένθ. ανωτέρω, σελ. 357
10. ένθ. ανωτέρω
11. Encyclopedia of New Age Beliefs, ένθ. ανωτ., σελ. 217
12. Ίχνη από την αναζήτηση του υπερβατικού, ένθ. ανωτ., σελ. 150
13. The World's Religions, edit. Christopher Partridge, Lion Hudson, 2005, σελ. 145
14. <http://www.ankerberg.org/Articles/newage/NA0902W2.htm>
15. Σουάμι Βιβεκανάντα, Ράτζα γιόγκα, εκδόσεις Κονιδάρη, 1991, σελ. 16
16. Harper's Εγκυκλοπαίδεια Μυστικιστικών και Παραφυσικών Εμπειριών, ένθ.ανωτ., σελ. 97

17. Ο όρος «ανώτερος Εαυτός» 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. ανωτ.
20. Ο κόσμος της γιόγκα, συλλογικό έργο, εκδόσεις Άγνωστο, 2005, σελ. 311.
21. τή λεγόμενη «μόκσα»
22. κατά τον Ινδουισμό «Μπράχμαν» είναι η ύψιστη, απρόσωπη, θεϊκή αρχή που θεωρείται ότι βρίσκεται πάνω από όλα και μέσα σε όλα.
23. κατά το Βουδισμό. Εννοείται ο μηδενισμός.
24. *Τχνη από την αναζήτηση του υπερβατικού*, ένθ. ανωτ., σελ. 156157
25. Βλάχου Ιερόθεου, Μητροπολίτου Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου, http://www.parembasis.gr/2001/01_12_01.htm
26. ένθ. ανωτ.
27. Αυτές και άλλες κατηγοριοποιήσεις καταγράφονται στα διάφορα εγχειρίδια γιόγκα και σε διάφορες μελέτες.
28. Δρόμοι της Γνώσης, ένθ. ανωτ., σελ 328
29. Δρόμοι της Γνώσης, ένθ. ανωτ., σελ 314
30. Ansari Mark & Lark Liz, *Γιόγκα για αρχαρίους*, εκδόσεις Καρακωτσόγλου, 2002, σελ. 6
31. ένθ. ανωτ.
32. <http://www.agniyogahellas.gr/agniyoga.htm>
33. <http://www.dci.dk/?artikel=334>
34. *Encyclopedia of New Age Beliefs*, ένθ. ανωτ., σελ 356
35. Ο κόσμος της γιόγκα, σελ.58, 246248, *Ράτζα Γιόγκα*, σελ. 33, *Οι Δρόμοι της Γνώσης*, σελ. 315320
36. www.yogayak.com/article_eightlimbs.htm
37. <http://www.hellas.amps.org/welcome.html>
38. http://cana.userworld.com/cana_yogaHippies1.htm
39. Στο βιβλίο της "Hatha Yoga" στο : <http://www.watchman.org/na/yoga.htm>
40. http://cana.userworld.com/cana_yoga.html
41. *Τχνη από την αναζήτηση του υπερβατικού*, ένθ. ανωτ., σελ. 369
42. Freke Timothy & Gandy Peter, *Ο Πλήρης Οδηγός του Παγκόσμιου Μυστικισμού*, εκδόσεις Ενάλιος, 2003, σελ.53
43. *Γιόγκα για Αρχαρίους*, ένθ. ανωτ., σελ.88
44. ένθ. ανωτ.
45. Shakta KaurKhalsa, *Κουνταλί Γιόγκα, Ελληνικά γράμματα*, 2003, σελ. 22
46. http://cana.userworld.com/cana_yoga.html
47. Η Πίνγκαλα είναι το «θετικό ενεργειακό ρεύμα» και η Ίντα είναι το «αρνητικό ενεργειακό ρεύμα».
48. *Ράτζα γιόγκα*, ένθ. ανωτ., σελ. 61
49. *Ράτζα γιόγκα*, ένθ. ανωτ., σελ. 67
50. Τά μπάντας αποτελούν συγκεκριμένους συνδυασμούς συστολών των μυών που δημιουργούν «ψυχομυικά κλειδώματα ενέργειας και επαναπροσδιορίζουν τη ροή της πράνα μέσα στο σώμα».
51. <http://www.neaacropoli.gr/publications/arthra/yoga.htm>

Πηγή: [περιοδικό Διάλογος, τεύχος 44, 2006](#)

Β' Μέρος

Ο διαλογισμός

Αντίθετα με τις γυμναστικές ασκήσεις, οι σωματικές ασκήσεις της γιόγκα (ασάνες) δεν σχετίζονται με κίνηση, αλλά στοχεύουν να ακινητοποιήσουν το σώμα. Αντίστοιχα και οι αναπνευστικές ασκήσεις της γιόγκα (πράνα γιάμα) δεν στοχεύουν σε καλύτερη αναπνοή, αλλά στη μείωση ή την παύση της αναπνοής¹¹. Όταν λοιπόν ο ασκούμενος έχει φτάσει στην τέταρτη βαθμίδα της γιόγκα και έχει επιτύχει την ακινησία του σώματος σε συγκεκριμένες στάσεις και την επιβράδυνση της αναπνοής του, είναι έτοιμος να ξεκινήσει το διαλογισμό.

Μέ απλά λόγια ο διαλογισμός ορίζεται ως «η είσοδος σε μία κατάσταση αλλαγμένης συνείδησης μέσω ασκήσεων γιόγκα, ελέγχου της αναπνοής, με τη χρήση κάποιου μάντρα κτλ. Συνδεδεμένες με τις ανατολικές μεταφυσικές φιλοσοφίες, τη Νέα Εποχή καί/ή τις Ανατολικές θρησκείες, οι τεχνικές αυτές υποβοηθούν το άδειασμα του μυαλού ή την αναστολή της κριτικής σκέψης»¹². Μάλιστα, «ο διαλογισμός βρίσκεται στην καρδιά του μηνύματος του Βούδα»¹³ και «είναι μία σημαντική βουδιστική άσκηση που βοηθά τον αναζητητή να υπερβεί τη διαχωρισμένη ατομική του υπόσταση και να ανακαλύψει τη “Φύση του Βούδα”»¹⁴. Οι ανατολικές πρακτικές ενθαρρύνουν τη συγκέντρωση της προσοχής ώστε να καθηλωθεί ο νους και να αποκοπεί από τα γύρω φαινόμενα. Αυτή η στροφή προς τα μέσα συνοδεύεται από πλήθος τεχνικών όπως η συγκέντρωση της προσοχής σε ένα συγκεκριμένο σημείο¹⁵. Ο νους «εστιάζεται» σε ένα αντικείμενο (σέ ένα λουλούδι, έναν κρύσταλλο, τη φλόγα ενός κεριού, την εικόνα του γκουρού, του Βούδα ή ακόμα και του Χριστού), σε ένα μέρος του σώματος, στην αναπνοή, ή σε κάποιο μάντρα κτλ. Τί είναι τα μάντρα; τα μάντρα είναι συγκεκριμένες «ιερές» λέξεις ή συλλαβές που αναφέρονται σε Ινδουιστικές θεότητες και πρέπει να επαναλαμβάνονται συνεχώς. «Τά μάντρα δεν είναι κατασκευάσματα ανθρώπου. σε βαθιές καταστάσεις διαλογισμού φωτισμένοι ασκητές ή γιόγκι τα είδαν ή τα άκουσαν, τα ανέσυραν, ενώ βρίσκονταν σε υπερβατική συνειδησιακή κατάσταση... Τα μάντρα σχεδόν πάντα απευθύνονται προς κάποια θεότητα και διατυπώνονται με συλλαβές ή λέξεις που στην κάθε περίπτωση σχετίζονται με τη θεότητα αυτή»¹⁶. «Το πιό ιερό μάντρα των Ινδουιστών είναι το Όμ, η Υπέρτατη Αλήθεια, ο ήχος από τον οποίο δημιουργήθηκε το σύμπαν»¹⁷.

Στή Δύση, για ευνόητους λόγους, ο θρησκευτικός πυρήνας του διαλογισμού συχνά αποσιωπάται. Όμως, στην πραγματικότητα, με το διαλογισμό «αφυπνίζεται κανείς ως προς τη δήθεν θεϊκότητά του και συνειδητοποιεί την ταύτισή του με το Απόλυτο Μπράχμαν του Ινδουισμού ή το Κενό του Βουδισμού»¹⁸.

Σύμφωνα με το Βουδισμό «η πνευματική εμπειρία του ασκητή... βασίζεται πάνω στη συγκλονιστική ανακάλυψη ότι ο πολυπόθητος “εαυτός του” που τόσα χρόνια και με τόσο κόπο έψαχνε, στην πραγματικότητα... δεν υπάρχει! Κι εφόσον δεν υπάρχει

“εαυτός”, τότεδέν υπάρχει και Θεός σάν ξεχωριστό όν... δεν υπάρχει ατομικό όν ή προσωπικότητα που να αντιλαμβάνεται τον “εξωτερικό κόσμο”... Τότε ποιού είμαστε; Μέσα από τη βουδιστική άσκηση αρχίζουμε να υποψιαζόμαστε αυτό που κάποτε απάντησε ο Οδυσσεύς στον Κύκλωπα: «Είμαι ο κανένας»... Εκεί είναι η ουσία του διαλογισμού. στην κενότητα»¹⁹.

Παραθέτουμε μέρος διαλογισμού από το Γιόγκι Μπατζάν: «Κάθισε και κλείσε τα μάτια σου. Χρησιμοποίησε την ενέργειά σου... Κάθισε σε μία στάση που είναι αναπauτική για το σώμα σου με τη σπονδυλική σου στήλη ίσια²⁰... Τώρα άρχισε να φαντάζεσαι πως είσαι το πιο μεγαλειώδες αυτόφωτο πλάσμα. Είσαι μεγαλειώδης, μεγαλειώδης, μεγαλειώδης, μεγαλειώδης... ένα τέλεια φωτισμένο πλάσμα... Άσε τη σκέψη του μεγαλείου να σε πλημμυρίσει. Είσαι το σύμπαν. Είσαι το Άπειρο Ένα. Είσαι η Ύπαρξη των υπάρξεων, το Ανώτατο Όν. Προσηλώσου σέ αυτή τη σκέψη»²¹. Από αυτό το ενδεικτικό απόσπασμα καταλαβαίνει κανείς ότι **ο διαλογισμός δεν είναι μέθοδος χαλάρωσης ή καταπολέμησης του στρες, αλλά μία γκουρουιστική μέθοδος, που οδηγεί στην αυτοπραγμάτωση**²².

Πόσο απέχουν όλα αυτά από τη Χριστιανική διδασκαλία είναι νομίζω σαφέστατο. Ο Χριστιανός, διατηρώντας την ελευθερία του και τη λογική του σκέψη, στρέφεται έξω από αυτόν, στον ένα, αληθινό, προσωπικό Θεό της Αγάπης τον οποίο και επικαλείται με ταπεινώση, χωρίς την ψευδή πεποίθηση ότι θά αυτολυτρωθεί μέσω τεχνικών. Ενώ το αποτέλεσμα τού διαλογισμού²³ είναι η καλλιέργεια εωσφορικού εγωισμού, το ψυχασθενικό κλείσιμο στον εαυτό, η απώλεια του εαυτού, η διάλυση της προσωπικότητας.

Αθώα γιόγκα;

Η γιόγκα, όπως προσπαθήσαμε να δείξουμε και όπως αποδεικνύει η ιστορία, οι μέθοδοι και ο στόχος της, αποτελεί αναμφισβήτητα θρησκευτική πρακτική²⁴, η οποία έχει σήμερα μία τρομακτική εξάπλωση σέ χώρες χριστιανικές. Από τα Βουδιστικά μοναστήρια η γιόγκα έχει περάσει στα σαλόνια της Δύσης. τη συναντά κανείς σε ποικίλες ομάδες Ινδουιστικού και Βουδιστικού προσανατολισμού, σε πλήθος νεοεποχίτικων αποκρυσταλλωτικών ομάδων και παραθρησκευτικών οργανώσεων, τη συναντά κανείς σε γυμναστήρια, σχολές χορού, ακόμα και σε σχολεία. Υπάρχουν πολλά κέντρα και ομάδες στην Ελλάδα που οργανώνουν μαθήματα γιόγκα, ακόμα και για εγκύους και για παιδιά σχολικής και προσχολικής ηλικίας. Λένε ότι η γιόγκα απευθύνεται σε ανθρώπους κάθε φυλής, θρησκείας ή δόγματος. Ο καθένας βεβαίως είναι ελεύθερος να ασπαστεί τον Ινδουισμό, τον Βουδισμό και τις όποιες θρησκευτικές πρακτικές θέλει, αλλά εν γνώσει του και όχι πλανώμενος. Και οπωσδήποτε γνωρίζοντας ότι όλοι οι δρόμοι δεν οδηγούν στο Θεό. για το **Χριστιανό η γιόγκα είναι ασυμβίβαστη με τη διδασκαλία και τα δόγματα της πίστεώς του. για να ασκήσεις τη γιόγκα χρειάζεται να αποδεχτείς εξωχριστιανικά δόγματα όπως τις δοξασίες περί απρόσωπου θεού, μετενσαρκώσεως, αυτολυτρώσεως μέσω τεχνικών,**

την ύπαρξη και τη χειραγώγηση μυστικιστικής «ενέργειας» κτλ. για το Χριστιανό όλα αυτά συγκρούονται με τη Χριστιανική του ιδιότητα. Αφού, όπως μάς λένε οι ίδιοι οι δάσκαλοι της γιόγκα, «καί μόνο με τις σωματικές ασκήσεις μπορεί κανείς να οδηγηθεί σε πνευματικό μονοπάτι»²⁵. Όπως πολύ εύστοχα επισημαίνει ο καθηγητής Johannes Aagaard, **«η συντριπτική πλειονότητα των ανθρώπων που ασκούν γιόγκα οδηγούνται εκεί όπου δεν είχαν πρόθεση να πάνε. Μεταβάλλονται σε ανθρώπους με νέες αξίες, εξιδουϊζονται, και αυτό δεν ήταν καθόλου η πρόθεσή τους»**²⁶.

Πέρα από τη σταδιακή μύηση σε αντιχριστιανικές διδασκαλίες, **η γιόγκα συνεπάγεται και σωματικούς κινδύνους**. Ενδεικτικά να αναφέρουμε ότι η ίδια η Ένωση Γιόγκα στην Αμερική λέει ότι τα παιδιά κάτω των 16 ετών δεν πρέπει να κάνουν γιόγκα, διότι αυτή μπορεί να βλάψει το σώμα τους²⁷.

Στά αρχαία κείμενα αναφέρονται πολλές προειδοποιήσεις ότι ακόμα και «η χάθα γιόγκα είναι επικίνδυνο εργαλείο»²⁸. Επιπλέον, θά πρέπει να τονιστεί ότι «τό μυαλό τόσο στον Ινδουισμό όσο και στο Βουδισμό θεωρείται μέρος του υλικού σώματος και συνεπώς εμπόδιο για την πνευματική αφύπνιση. Ο διαλογισμός έχει σχεδιαστεί για να παρακάμψει το μυαλό, χρησιμοποιώντας ειδικές αναπνευστικές τεχνικές»²⁹. Δυστυχώς, όπως τονίζουν κορυφαίοι Αμερικανοί θρησκευολόγοι, «ελάχιστη αμφιβολία υπάρχει ότι τα περισσότερα συστήματα διαλογισμού πρέπει να ταξινομηθούν ως εκπαίδευση στον αποκρυφισμό»³⁰. Οι αυθεντίες στο διαλογισμό επισημαίνουν ότι «ο διαλογισμός που περιλαμβάνει γιογκικές στάσεις του σώματος και τεχνικές αναπνοής ξυπνά απόκρυφες ενέργειες και επιφέρει ψυχικές μεταβολές... ο παλιός άνθρωπος παύει να υπάρχει και αντικαθιστάται από μία εντελώς νέα προσωπικότητα»³¹. Ο τρόπος βίωσης της πραγματικότητας αλλάζει³² και, όπως συμπεραίνουν οι ειδικοί, ποικίλα ψυχολογικά προβλήματα συνδέονται με το διαλογισμό. Χαρακτηριστικά αναφέρουμε τη μελέτη δύο ψυχιάτρων στην Αμερική, οι οποίοι παρακολούθησαν για μία δεκαετία εκατοντάδες διαλογιζόμενους. Στη μελέτη αυτή με τίτλο «Ψυχιατρικές επιπλοκές της πρακτικής του διαλογισμού» αναπτύσσονται οι παθολογικές και άλλες παρενέργειες του διαλογισμού³³. Επίσης, η Margaret Singer, που ήταν κλινική ψυχολόγος και ομότιμη καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο του Berkley, κορυφαία ερευνήτρια στον τομέα της ψυχοσωματικής ιατρικής και εξειδικευμένη στις σέκτες³⁴, παρακολουθώντας πάνω από 70 άτομα που ασκούσαν διαλογισμό από 417 χρόνια, κατέγραψε κάποιες από τις βλάβες που παρουσίαζαν συχνά για πολλά έτη οι διαλογιζόμενοι³⁵: απότομη διακοπή συνειδήσεως, προσβολές άγχους, δυσκολίες στη μνήμη, έλλειψη ορίων, ανάρμοστα και ασύνδετα συναισθηματικά ξεσπάσματα, μακροχρόνια συναισθηματική ισοπέδωση, τινάγματα μυών, σπασμούς, οπτικές ψευδαισθήσεις κ.ά. Μεγάλο μέρος της συναφούς επιστημονικής έρευνας καταδεικνύει ότι **ο άνθρωπος που διαλογίζεται «διακινδυνεύει τη σωματική, διανοητική και πνευματική του υγεία»**³⁶. **Πιο** κινδύνους που κρύβει η γιόγκα αναφέρονται και «η υπερβολική

εσωστρέφεια, πνευματικός ηδονισμός, παλινδρόμηση... και συναισθηματική καθήλωση στον Γκουρού»³⁷.

Οι μελέτες των ειδικών, αλλά και οι μαρτυρίες ανθρώπων που έκαναν γιόγκα αναφέρουν, σύν τοίς άλλοις, «συναισθηματικές διαταραχές, έντονα αισθήματα φόβου, κατάθλιψη, δραματικές αλλαγές στη διάθεση, έντονα ξεσπάσματα θυμού, πόνους, απώλεια της αίσθησης του σώματος, προσωρινή ή μόνιμη απώλεια της λογικής...»³⁸. Ο ίδιος ο γκουρού Ραζνίς λέει: «Η εμπειρία του βαθέως διαλογισμού είναι ακριβώς όπως ο θάνατος... Όταν συμβαίνει τόσο ξαφνικά, ή το σώμα υποφέρει ή το μυαλό... μερικοί άνθρωποι μπορούν να τρελαθούν»³⁹. Ενδεικτικά αναφέρουμε αυτό που ο γκουρού Μουκτανάντα περιγράφει ως διαλογιστική εμπειρία του: «Ήμουν σε τρομακτική κατάσταση. Η αναπνοή μου άλλαξε, η κοιλιά μου γέμιζε με αέρα, όταν εισέπνεα η αναπνοή κρατιόταν μέσα μου. Το μυαλό μου είχε αρρωστήσει από το φόβο... Άρχισα να βλέπω μικρά ανθρωπάκια και να παρακολουθώ την τρέλα μου. το σώμα μου άρχισε να τινάζεται. Τώρα δεν ήμουν εγώ που διαλογιζόμουν. Ο διαλογισμός, μού επιβαλλόταν... Έβλεπα το σώμα μου να καίγεται... Μόλις τελείωσαν όλα ο Μουκτανάντα συμπέρανε ότι είχε φωτιστεί»⁴⁰. Πολλές παρόμοιες μαρτυρίες μάς οδηγούν στο συμπέρασμα ότι **αυτό που στη Δύση συχνά χαρακτηρίζεται ως «τρέλα, κατοχή από πνεύματα ή δαιμονοληψία» στην Ανατολή ορίζεται ως «φωτισμός»**⁴¹. Και δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις ανθρώπων που ξεκίνησαν πειραματιζόμενοι με την «αθώα» γιόγκα και κατέληξαν στην τρέλα και στο δαιμονισμό⁴², σε επικοινωνίες με πνεύματα, που άλλοτε αναγνωρίζονται ως κακά, άλλοτε εκλαμβάνονται ως «θεοί» που «κατευθύνουν» τον οικοδεσπότη που τα «φιλοξενεί». Συχνά οι συνέπειες είναι τραγικές.

Αντί επιλόγου.

Επειδή δεν γνωρίζουμε ούτε την απόκρυφη παράδοση ούτε τη δυναμική της πνευματικής εξαπάτησης θά πρέπει να είμαστε προσεκτικοί. και όποιος στοχεύει σε σωματική άσκηση, ας διαλέξει ένα πρόγραμμα που θα έχει στόχο τη σωματική άσκηση και όχι την ένωση με το «θείο».

Όλα αυτά τα καταθέσαμε χωρίς να έχουμε τίποτα απολύτως εναντίον των δασκάλων ή των ασκούμενων στη γιόγκα, τους οποίους και σεβόμαστε, αλλά θεωρώντας ότι κάποια σύντομα πορίσματα μακρόχρονης μελέτης πάνω στο θέμα θα πρέπει να είναι διαθέσιμα σε όποιον καλοπροαίρετα αναζητεί και θέλει να μάθει αλήθειες που συχνά αποσιωπώνται. Η αλήθεια πάντα ελευθερώνει. Και ο πραγματικός αναζητητής είναι πάντα ανοιχτός προς την αλήθεια.

Υποσημειώσεις

11. <http://www.dci.dk/?artikel=334>
12. <http://www.watchman.org/cat95.htm>.
13. "The World's Religions", ένθ. ανωτ., σελ. 201.
14. "Ο Πλήρης Οδηγός του Παγκόσμιου Μυστικισμού", ένθ. ανωτ., σελ. 71.
15. Titmuss Christopher, "Η δύναμη τού διαλογισμού", Κοχλίας, 2005, σελ. 7.
16. "Ο κόσμος της γιόγκα", ένθ. ανωτ., σελ. 323.
17. "Harper's Εγκυκλοπαίδεια Μυστικιστικών και Παραφυσικών Εμπειριών", ένθ. ανωτ., σελ. 427.
18. "Encyclopedia of New Age Beliefs", ένθ. ανωτ., σελ. 346.
19. "Ο κόσμος της γιόγκα", ένθ. ανωτ., σελ. 360.
20. Η σπονδυλική στήλη πρέπει νά είναι ίσια, όχι για λόγους ορθοπεδικής υγείας, αλλά για να μπορεί να «ρέει η ενέργεια».
21. "Κουνταλίνι Γιόγκα", ένθ. ανωτ., σελ. 177.
22. + π. Αλεβιζόπουλου Αντωνίου, "Διαλογισμός ή προσευχή;", έκδ. Διάλογος, 1977.
23. Σύμφωνα με καταγεγραμμένες μαρτυρίες πρώην διαλογιζόμενων.
24. www.apologeticsindex.org/y06.html.
25. Στό αρχείο μας.
26. <http://www.dci.dk/?artikel=334>.
27. <http://www.navpress.com/EPubs/DisplayArticle/3/3.20.9.html>.
28. <http://www.ankerberg.org/Articles.newage/NA0902W2.html>.
29. http://cana.userworld.com/cana_meditation.html
30. "Encyclopedia of New Age Beliefs", ένθ. ανωτ., σελ. 395.
31. "Encyclopedia of New Age Beliefs", ένθ. ανωτ., σελ. 222-223.
32. "Encyclopedia of New Age Beliefs", ένθ. ανωτ., σελ. 390.
33. Epstein Mark & Lieff Jonathan, "Psychiatric Complications of Meditation Practice", in "The Journal of Transpersonal Psychology", vol. 13, no 2, 1981.
34. Η Margaret Thaler Singer (1921-2003) στην καριέρα της συμβούλευσε και πήρε συνεντεύξεις από 3.000 μέλη και πρώην μέλη σεκτών και τους συγγενείς και φίλους τους.
35. Singer Thaler Margaret, "Cults in Our Midst The Continuing Fight Against their Hidden Menace", John Wiley, 2003, κεφ. 6.
36. "Encyclopedia of New Age Beliefs", ένθ. ανωτ., σελ. 396.
37. "Harper's Εγκυκλοπαίδεια Μυστικιστικών και Παραφυσικών Εμπειριών", ένθ. ανωτ., σελ. 101.
38. "Encyclopedia of New Age Beliefs", ένθ. ανωτ. στα κεφάλαια «Γιόγκα» και «Διαλογισμός» και στο αρχείο μας.
39. "Encyclopedia of New Age Beliefs", ένθ. ανωτ., σελ. 237.
40. "Encyclopedia of New Age Beliefs", ένθ. ανωτ., σελ. 393
41. "Encyclopedia of New Age Beliefs", ένθ. ανωτ., σελ. 397.
42. "Encyclopedia of New Age Beliefs", ένθ. ανωτ., σελ. 223.

Πηγή: [περιοδικό Διάλογος, τεύχος 45, 2006](#)