



INFORMÁCIÓK A HÉTRE

Április 22, hétfő, 7 óra: A Notre Dame rendért és iskolánkért

Április 23, kedd, Szent Adalbert püspök és vértanú, 7 óra

Április 24, szerda, Szent György vértanú; Sigmaringeni Szent Fidél áldozópap és vértanú, 7 óra

Április 25, csütörtök, Szent Márk evangélista, 7 óra

Április 26, péntek, 7 óra: Papi hivatásokért

Április 27, szombat, 18 óra

Április 28, Húsvét 5. vasárnapja, 10 óra

Szerda este folytatódik egyházmegyénk online előadás-sorozata, a Nehéz kérdések, világos válaszok. Rákos József diakónus tart előadást A kisapok titokzatos élete címmel. A csatlakozási információk a hirdetőtáblán találhatóak.

Április 27-én, szombaton a Városmisszió keretében 9-15 óra között Lelkesítő - Missziós felkészítő nap lesz a kertvárosi Szent József házban. A szervezők várnak mindenkit szeretettel, aki tevékenyen szeretne a missziós munkában részt venni. Részletek a kihelyezett plakáton olvashatók.

A vasvári plébánia zárandoklatot indít Mátraverebélyre és a Felvidékre július 15 és 18 között. További részletek a hirdetőtáblán olvashatók.

Kérjük a Testvéreket, hogy személyi jövedelemadójuk kétszer 1 %-ával támogassák a katolikus egyház és iskolai alapítványunk működését!

MINDSZENTY JÓZSEF ÁLTALÁNOS ISKOLA, GIMNÁZIUM ÉS KOLLÉGIUM – ISKOLALELKÉSZSÉG; SZENT KERESZT TEMPLOMIGAZGATÓSÁG – 8900 Zalaegerszeg, Zárda utca 25. • Email: mindszenty@martinus.hu • Honlap: mindszentyiskola.hu/iskolalelkeszseg • Facebook: Iskolalelkeszseg, Zalaegerszeg • Instagram: isklelkeg



Hírnök

2024. április 21.
Húsvét 4. vasárnapja

*Mindszenty József Általános Iskola, Gimnázium és Kollégium – Iskolalelkeszég
Szent Kereszt Templomigazgatóság*

Akkor most jógázhat-e egy hívő keresztény? – egy korábbi jógaoktató gondolatai

Gyakran merül fel keresztények körében a dilemma, hogy rendben van-e a jóga akkor, ha pusztán a testmozgás miatt végezzük, és a spirituális részében nem kívánunk részt venni? Mi is már több alkalommal foglalkoztunk ezzel a témával, most egy korábbi jógaoktatóval készült interjúból hoztunk részleteket, aki vallja, hogy a jógáról nem lehet a spiritualitást le választani.

Mi is a jóga? Más mozgásformákkal ellentétben a jógának két dimenziója van; a fizikai és a spirituális, ez utóbbi a mozgatórugója. A jóga a hinduizmusból ered, ezért érdemes ránézni, miben tér el ezen vallás filozófiája a katolikus tanítástól. Mit tanít a hinduizmus Istenről? A monizmus filozófiáját, amely azt állítja, hogy nincs különbség Isten és a teremtményei, a teremtett dolgok között. Mindkettő egy és ugyanaz. Ezért láthatjuk, hogy a hinduk a teremtés elemeit, mint például a Napot vagy a fákat dicsőítik. A Katolikus Egyház nem azonosul ezzel a hozzáállással, hiszen azt mondja: Isten nem része a teremtésnek, és nem is egy a teremtményekkel, teremtett dolgokkal. Még ha a teremtés valamilyen módon tükrözi is Istent, nem egyenlő azzal. Isten a Teremtő, mi pedig az ő teremtményei vagyunk, ezért az imádat csak a Teremtő Istent illeti meg.

És mit tanít a hinduizmus a testről? Azt állítja, hogy minden, ami anyagi, rossz, ebbe beleértve az emberi testet is, hiszen csak a spirituális dolgok számítanak. Az embereket anyagi testbe zárt léleknek tekinti, és hangsúlyozza, hogy életünk célja, hogy kiszabadítsuk magunkat a test börtönéből. A Katolikus Egyház ezzel szemben azt tanítja, hogy a test jó, és az ember lélek és test egységéből áll. Egy másik lényegi különbség, hogy a hinduizmus szerint az imádság energiánk felszabadításáról, elménk lecsendesítéséről és az önmagunkra való összpontosításról szól; így tudjuk elérni a megvilágosodást. Tehát az ima csak rólad szól.

A kereszténység teljesen eltérő álláspontot képvisel; az ima az elménk és szívünk felemelése Istenhez, a Vele való kommunikáció módja, ami határozottan nem csak rólunk szól.

Láthatjuk, hogy a jóga spiritualitása egyáltalán nem összeegyeztethető a katolikus, keresztény hittel, ahogy az első parancsolattal sem. Gyakori kérdésként merül fel, hogy vajon lehet-e úgy jógázni, hogy a spirituális részt kizárjuk?

Ehhez kapcsolódva egy korábbi jógaoktatóval, Alex Frankkel készült interjúból szemlélünk. Alex fiatalkorában a hátproblémái miatt kezdett el jógázni, a Nyugaton elterjedt, hétköznapi változatát gyakorolta. Később három hónapot töltött egy zen kolostorban, majd elvégezte a jógaoktató képzést, és három hetet töltött egy esőerdőben, ahol mestereivel gyakorolta a jógázást. “A testtartások minden bizonnyal segítettek abban, hogy jobban összehangoljam a mozgásomat, mert akkoriban nagyon merev voltam. Azt is megtapasztaltam, hogy érzelmileg tudatosabbá és fegyelmezettebbé válok, és a jógaoktatók vallják is, hogy ez a jóga gyakorlásának célja. Az egyes testtartásoknak szimbolikus jelentése van; van olyan póz például, amit harcos póznak hívnak. Később belemélyedtem a pszichológiába is, Carl Jungtól olvastam, aki hangsúlyozza, hogy a szimbólumoknak hatása van a lelkünkre. Az, hogy milyen szimbólumokat tisztelsz, még ha csak apró tiszteletteljes cselekedetek is végzel, nagy hatással vannak a lelkedre.” Alex megtapasztalta, hogy a jógázásnak hatása van az érzelmi világára. “Eleinte ennek nem voltam tudatában, de idővel észleltem, hogy a gyakorlatok végzése által változások történnek a lelkemben, amiket nem én irányítottam. A legtöbb változás kezdetben pozitív volt, mivel fegyelmezettebbé, kiegyensúlyozottabbá váltam, de idővel nem csak pozitív dolgokat tapasztaltam.”

Az interjúban felmerül a kérdés, hogy mit tehetünk, ha az orvosunk vagy gyógytornászunk azt javasolja, hogy egészségünk érdekében jógázzunk? “Semmiképp ne jógázzunk, inkább válasszuk a pilatest. Sokan felhozzák érvként, hogy ahova jógázni járnak, ott egy szó sem hangzik el az aura vagy a csakratisztításról, nem ismételgetnek mantrákat, akkor hát miért ne járhatnának oda? Az a helyzet, hogy a spiritualitás jelen van a felszín alatt. Az igaz, hogy a pózok önmagukban csak gyakorlatok, és ezeknek nagy része egyébként Nyugatról származik. Nem mondhatjuk azt, hogy bizonyos testhelyzetek eredendően ördögiek vagy rosszak lennének. De a jógával az a baj, hogy abban a pillanatban, hogy szándékosan áll részt venni benne, magával hozza a spiritualitást is, így a testtartások ‘kapukká’ válnak a rosszra.

A cselekedeteknek van egy objektív minősége, ami túlmutat a szubjektív szándékunkon.

Ha belegondolunk, ilyenek a katolikus szentségek is. Nem mondhatjuk azt egy nem hívőnek, hogy gyere el a misére, pusztán azért, hogy élvezd a szép éneklést, és vedd magadhoz az Eucharisztát, csak azért, hogy jobban érezd magad. Nem, ennél sokkal többről van szó. A szentségek vételekor sokkal több történik, mint aminek tudatában lennénk. Ugyanígy például, ha kérjük egy szent közbenjárását, nem biztos, hogy rögtön érezzük a közbenjárás hatását, de később felismerhetjük azt. Rengeteget számít, hogy kiben, miben bízunk, és ha a jógikus istenekben, akkor az problémákhoz vezet.”

Bár a jóga képviselői azt állítják, hogy a jóga nem része a hindu vallásnak és lehet hit, spiritualitás nélkül is gyakorolni, Alex szerint szkeptikusnak kell lennünk ezekkel az állításokkal. “Ezzel az a céljuk, hogy minél több embernek eladják a jógát, minél népszerűbbé tegyék, hogy több pénz folyjon be hozzájuk. Hadd hozzak egy analógiát! Ha a McDonald’s tulajdonosa azt mondja, hogy az ő hamburgerei a legfinomabbak a világon, és nagyon jó hatással lesz rád, ha náluk fogyasztasz, akkor kérdés nélkül elhiszed ezeket az állításokat? Nem valószínű, hiszen a céljuk csak az, hogy eladják a termékeiket.”

És mi van akkor, ha a tudtomon kívül végzek olyan gyakorlatokat, amelyek valójában jógához köthetők? “Ha látsz mondjuk egy testtartást az interneten, amiről nem tudad, hogy egy jógapóz, és egyébként nem szándékozol jógázni, nem veszel részt jógaórán, akkor ez nem jelent veszélyt, hiszen nem mondhatjuk azt, hogy a hinduizmusnak monopóliuma lenne bizonyos testtartások felett. Azonban, ha a jógagyakorlatok mögé a szándékodat is odahelyezed, akkor hindu rituálékban veszel részt.”

Érdemes ránézni arra is, hogy ördögűzést végző papok szerint jelent-e veszélyt a jóga. “Nem egészséges, ha mindig mindenhol a démonit látjuk, mert akkor túl sok hitelt adunk az ördögnek. Úgy gondolom, a jógának gyanút kell keltenie bennünk, mert belépési pontot jelenthet a rossz szellemeknek” – mondta Vincent Lampert ördögűző pap. “Nem önmagában a gyakorlatokkal van baj, hanem a spiritualitással, ami a jógával együtt jár. Lehet, hogy valaki csak a testmozgás miatt kezd el jógázni, de aztán valószínűleg elkezd érdekelní annak a spirituális oldala is. Az ördög néha úgy dolgozik, hogy becsalogat minket. A jóga különböző testtartásai valójában a különböző démonok imádatának formái.”

Feltehetjük a kérdést, hogy ha pusztán csak a testmozgás a célunk, miért éppen a jógát választjuk? Miért nem keresünk alternatívát? Ahogy a korábbi jógaoktató, Alex Frank mondta, a pilates jó alternatíva lehet, mert annak nincs köze a spiritualitáshoz vagy más valláshoz. Ha azonban a pilates egy jógaoktató tartja, aki jógapózokat, mantrázást, istenségek neveit is belecsempészi az órába, mindenképp váltsunk. 777blog.hu