Il mio prete ha ragione nel rifiutare lo yoga?

del dr. Amir Azarvan
Orthochristian.com, 1 giugno 2021

foto: weekswell.com

Io non mi sono mai interessato molto allo yoga. Questo spiega perché non ho mai messo in dubbio nemmeno il rifiuto inequivocabile di questa pratica da parte del mio sacerdote. Ma dato che molti altri cristiani ortodossi sembrano essere aperti o coinvolti in questa pratica, o sono almeno incerti sulla sua compatibilità con la fede cristiana, ignorare questo problema implica probabilmente una risposta negativa alla domanda: "Sono forse il custode di mio fratello?" (Gen 4:9). Preferirei di gran lunga imitare san Paolo, la cui sollecitudine per i suoi fratelli raggiunse un tale livello che era disposto a essere maledetto da Cristo per amor loro (Rm 9:3). Pertanto, per persuadere più efficacemente gli altri dell'uno o dell'altro punto di vista, nessuno dei quali avevo sostenuto con molta fiducia, né lo potevo difendere senza appellarmi a persone più sante, ho deciso di dare a questo problema un'attenzione molto più seria.

Un'analisi ortodossa dei costi e dei benefici dello yoga

Quando il Santo Sinodo della Chiesa di Grecia ha dichiarato lo scorso anno che lo yoga è "assolutamente incompatibile" con la fede cristiana, non tutti i cristiani ortodossi hanno celebrato questa dichiarazione. Il professore della Fordham University, Aristotele Papanikolaou, ha condannato la dichiarazione come "sconsiderata", "irresponsabile" e "pericolosa". Secondo Papanikolaou, egli stesso praticante di yoga, la condanna totale della pratica trascura il suo potenziale scientificamente stabilito di "migliorare i problemi di rabbia, depressione e ansia", così come di "influenzare positivamente problemi medici di vasta portata come l'ipertensione, l'elevata secrezione di ormoni che portano a stress, asma e lombalgia".

Il fatto che lo yoga abbia radici nella religione indù non è una ragione sufficiente per condannare questa pratica, sostiene Papanikolaou. Dopo tutto, "i cristiani hanno storicamente riconosciuto le cose buone nel mondo che li circondava e hanno assimilato tali pratiche e forme di pensiero nel quadro della loro fede cristiana". Questo è certamente corretto; dopo tutto non siamo testimoni di Geova, che condannano tutto ciò che credono essere di origine pagana.

Tuttavia, padre Seraphim Rose di beata memoria non sarebbe stato d'accordo sul fatto che la pratica dello "yoga secolare" **[1]** non sia altro che una manifestazione moderna della tradizione ortodossa di appropriarsi di elementi positivi da altre tradizioni. L'essenza della religione indù, secondo lui, è inerente alla pratica stessa dello yoga, nel qual caso il termine "yoga secolare" è un ossimoro **[2]**: "La persona che usa lo yoga solo per il benessere fisico si sta già predisponendo a certi atteggiamenti spirituali e anche a esperienze di cui è senza dubbio a conoscenza" (*L'Ortodossia e la religione del futuro*, ed. V, p. 39). **[3]** Egli prosegue spiegando che "anche gli aspetti puramente fisici delle discipline psichiche come lo yoga sono pericolosi, perché derivano e predispongono verso gli atteggiamenti e le esperienze psichiche che sono lo scopo originario della pratica dello yoga" (p. 69).

Oggi gli psicologi riconoscono il nesso fisico-spirituale di cui padre Seraphim ci ha avvertiti decenni fa. Secondo una psicologa della Duke University, Patty Van Cappelen, le religioni non scelgono posture e gesti fisici a casaccio, ma piuttosto lo fanno "al fine di promuovere i tipi di sentimenti e atteggiamenti individuali e collettivi che le religioni apprezzano". La ricerca empirica suggerisce che queste misure fisiche, in effetti, suscitano tali cambiamenti nelle persone. Per citare solo un esempio, uno studio del 2015 ha scoperto che la semplice alterazione della propria posizione da una postura del corpo più bassa e contratta a una più alta ed espansiva può influire sul livello di accordo con le credenze religiose convenzionali. Non solo "le posture del nostro corpo esercitano una grande influenza su come ci sentiamo e persino su come pensiamo", ma spesso lo fanno, scrive la psicologa dell'Università di Yale Emma Seppälä, "senza la nostra consapevolezza".

Sono portato, quindi, a porre le seguenti domande ai praticanti ortodossi dello "yoga secolare": siete sicuri che i sentimenti e i pensieri generati dallo yoga siano compatibili con il cristianesimo? Se sì, su quali basi ne siete sicuri? Non ha più senso peccare di un eccesso di cautela spirituale evitando questa pratica? Se decidete di scommettere sulla speranza che lo yoga non influisca sulla vostra vita spirituale, ciò non implicherebbe che, nel vostro ordine di priorità, gli obiettivi terreni in definitiva, prevalgono su quelli spirituali? E, se subordinate quest'ultima priorità alla prima, allora non state disprezzando l'insegnamento

del nostro Signore che "chiunque ama la propria vita la perderà, mentre chi odia la propria vita in questo mondo la conserverà per la vita eterna" (Gv 12:25)?

Non solo ci sono rischi spirituali che accompagnano la pratica dello yoga, ma ci sono anche potenziali rischi per la salute mentale che Papanikolaou trascura. Gli autori di uno studio del 2016 citano prove che "la meditazione può... portare alla psicosi o peggiorarla in alcuni casi". Inoltre, in un sondaggio del 2017 sui professionisti di "interventi basati sulla meditazione e sulla consapevolezza", i ricercatori hanno scoperto fino a un professionista su quattro che ha avuto "esperienze indesiderate". La cultura popolare è in gran parte ignara di questi rischi; al posto di un'analisi di costi e benefici, la tendenza è di pubblicizzare solo un lato dell'equazione.

Infine, non dobbiamo presumere che i benefici propagandati dallo yoga siano peculiari di questa pratica. Mentre, a suo merito, Papanikolaou allude alle "pratiche spirituali ortodosse" come possibile alternativa allo yoga, non si preoccupa di citare una ricerca scientifica che sostenga questa alternativa. A dire il vero, i benefici dello yoga sono stati studiati più ampiamente. Tuttavia, ci sono ampie prove scientifiche che questi benefici non siano affatto esclusivi dello yoga. Come notano gli psichiatri Richard Brown e Patricia Gerbarg, le tecniche di respirazione di un certo numero di tradizioni religiose, inclusa quella del cristianesimo ortodosso, "hanno dimostrato scientificamente di essere efficaci nell'alleviare stress specifici e problemi di umore come ansia, insonnia, disturbo da stress traumatico e molti altri". Per quanto riguarda l'uso della preghiera del cuore, si è scoperto che la pratica era collegata alla riduzione della tensione, della fatica, dell'ansia fobica e del disagio sociale tra un gruppo di cattolici non convenzionali. L'anno successivo, uno studio randomizzato e controllato ha riportato una "significativa diminuzione dello stress percepito" tra gli studenti universitari dopo l'uso della preghiera. In breve, nessun cristiano ortodosso dovrebbe esaltare i benefici scientificamente supportati dello yoga senza indicare anche ciò che Vazquez e Jensen descrivono come "il fiorente supporto empirico che circonda la contemplazione cristiana e la stessa preghiera del cuore".

Inoltre, esiste un sostegno accademico ai benefici per la salute fisica e mentale delle pratiche del digiuno ortodosso. Secondo uno studio del 2019 su monaci e laici, la disciplina del digiuno ortodosso è associata a una maggiore salute fisica e a maggior benessere. Un altro studio, pubblicato quest'anno, ha collegato il digiuno ortodosso a livelli più bassi di depressione e ansia, nonché a un miglioramento della cognizione negli individui di mezza età e degli anziani. Per farla breve, la scienza conferma ciò che i Padri hanno sempre saputo per esperienza personale.

"Yoga Secolare" e amicizie extraconiugali

La nostra fede è stata paragonata a una relazione coniugale (per esempio in Ap 19:7). È quindi appropriato paragonare lo "yoga secolare" a una relazione extraconiugale "strettamente platonica". Dio – che è descritto antropomorficamente come un "Dio geloso" (Es 20:5) – accetterà lo "yoga secolare" più di quanto una moglie approvi la relazione "strettamente platonica" del proprio marito con un'altra donna?

Ora voi potreste avere una mente più "progressista" – almeno affermando che non avreste obiezioni al fatto che il vostro coniuge stringa una stretta amicizia con qualcuno del sesso

opposto – nel qual caso la mia analogia non riuscirà a dimostrare l'improprietà della pratica dello "yoga secolare". Ma se siete persone di scienza (e sospetto che ci sia una forte correlazione tra avere una visione così "progressista" sulle amicizie extraconiugali e il desiderio di essere visti come persone che seguono "la scienza") allora forse dovreste rivalutare la vostra posizione. **[4]**

Se non siete convinti che lo "yoga secolare" e le amicizie extraconiugali siano cose inappropriate, considerate almeno la possibilità che siano superflue. Se i benefici che cercate da una relazione extraconiugale possono essere ottenuti da un matrimonio sano, allora perché dovreste esporvi a tanti rischi da guardare oltre il vostro matrimonio per perseguire tali benefici? Allo stesso modo, se i benefici reali o presunti dello "yoga secolare" possono essere ottenuti attraverso l'immersione nella vita spirituale ortodossa, allora perché azzardarsi a guardare oltre la santa Ortodossia per ottenerli?

A quanto pare, il mio prete aveva ragione ad aver denunciato lo yoga. Sono arrivato a credere che il cristiano ortodosso che pratica lo "yoga secolare" sia come un contadino che possiede un terreno ampio e fertile, ma ha stupidamente scelto di piantare i suoi semi nel terreno sconosciuto di un campo lontano. Guardiamo al nostro suolo, ricco com'è di preghiere, sacramenti, insegnamenti ascetici, funzioni di culto e altre risorse, mentre cerchiamo di coltivare le nostre menti, i nostri corpi e le nostre anime.

Note

[1] Con questo mi riferisco allo yoga che si intende praticare solo come forma di esercizio fisico, senza motivazioni religiose.

[2] Questo spiega il mio desiderio forse fastidioso di mantenere questo concetto tra virgolette.

[3] Cita un monaco benedettino e praticante di yoga il quale spiega che "la pratica dello yoga aumenta l'elasticità e la ricettività, e quindi l'apertura a quegli scambi personali tra Dio e l'anima che segnano il cammino della vita mistica" (p. 40). Il suo riferimento alla "ricettività" è particolarmente preoccupante, poiché trascura la natura di ciò a cui si diventa ricettivi. In effetti, ciò che rende la spiritualità "New Age" così pericolosa è l'assunto subconscio che nel mondo spirituale esistano solo forze benigne, o che esse siano altrimenti distinguibili dalle forze malevole per il fatto che le nostre esperienze spirituali conferiscono sentimenti positivi come pace e gioia. Notate, tuttavia, che san Paolo insegna che il diavolo "si trasforma in un angelo di luce" (2 Cor 11:14) e non esiterà a sviarci con tali esperienze.

[4] In un articolo di *Scientific American* giustamente intitolato "Uomini e donne non possono essere 'solo amici'," l'autore riassume la ricerca scientifica concludendo che "uomini e donne hanno punti di vista molto diversi su cosa significhi essere 'solo amici' – e questi punti di vista diversi possono potenzialmente portare a problemi".